



**COVID 19 PANDEMİSİNDE ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN
BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜK VE TRAVMA SONRASI BÜYÜME
DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİDE BİLİŞSEL ESNEKLİK, YALNIZLIK
VE SOSYAL DESTEĞİN ARACILIK ROLÜ: FARKLI MODELLERİN
DENENMESİ
Doktora Tezi**

İclal CİVAN İLGÜN

Eskişehir 2023

**COVID 19 PANDEMİSİNDE ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN
BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜK VE TRAVMA SONRASI BÜYÜME
DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİDE BİLİŞSEL ESNEKLİK, YALNIZLIK
VE SOSYAL DESTEĞİN ARACILIK ROLÜ: FARKLI MODELLERİN
DENENMESİ**

İclal CİVAN İLGÜN

DOKTORA TEZİ

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı

Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı

Danışman: Prof.Dr.Bahtiyar ERASLAN ÇAPAN

**Eskişehir
Anadolu Üniversitesi
Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Eylül 2023**

*Bu tez çalışması BAP Komisyonunca kabul edilen 2107E204 no.lu proje ile
TÜBİTAK 2211 Yurt İçi Lisansüstü Burs Programı kapsamında desteklenmiştir.*

JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI

İclal CİVAN İLGÜN'ün “COVID 19 Pandemisinde Üniversite Öğrencilerinin Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Travma Sonrası Büyüme Düzeyleri Arasındaki İlişkide Bilişsel Esneklik, Yalnızlık ve Sosyal Desteğin Aracılık Rolü: Farklı Modellerin Denenmesi” başlıklı tezi 04.09.2023 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından değerlendirilerek “Anadolu Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliği” ilgili maddeleri uyarınca Eğitim Bilimleri Enstitüsü Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programında, Doktora tezi olarak kabul edilmiştir.

	<u>Unvan-Adı Soyadı</u>	<u>İmza</u>
Üye (Tez Danışmanı)	:.....	
Üye	:.....	
Üye	:.....	
Üye	:.....	
Üye	:.....	

Anadolu Üniversitesi
Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Müdürü

ÖZET

COVID 19 PANDEMİSİNDE ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜK VE TRAVMA SONRASI BÜYÜME DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİDE BİLİŞSEL ESNEKLİK, YALNIZLIK VE SOSYAL DESTEĞİN ARACILIK ROLÜ: FARKLI MODELLERİN DENENMESİ

İclal CİVAN İLGÜN

Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı
Anadolu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eylül 2023
Danışman: Prof. Dr. Bahtiyar ERASLAN ÇAPAN

Bu araştırmanın birinci amacı COVID 19 pandemisinde üniversite öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlük ve travma sonrası büyüme düzeyleri arasındaki ilişkide bilişsel esneklik, yalnızlık ve sosyal desteğin aracılık rollerinin incelenmesidir. Araştırmanın nicel verileri Anadolu Üniversitesi öğrencilerinden gönüllü olarak katılan 541 öğrenciden toplanmıştır. Araştırmanın ikinci amacı pandemi döneminde travma sonrası büyümeye dair detaylı bilgiler sunmaktır. Araştırmanın nitel verileri 7 gönüllü katılımcı ile yarı yapılandırılmış görüşmeler aracılığıyla toplanmıştır. Araştırmanın verileri Kişisel Bilgi Formu, Travma Sonrası Büyüme Ölçeği (TSBÖ), Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ), Bilişsel Esneklik Ölçeği (BEÖ), Ucla Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu (ULS-8), Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ÇBASDÖ) ve Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu kullanılarak elde edilmiştir.

Araştırmanın nicel boyutunda COVID 19 pandemisinde üniversite öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlük ve travma sonrası büyüme düzeyleri arasındaki ilişkide bilişsel esneklik, yalnızlık ve sosyal desteğin aracılık rolünün incelenmesinde Yapısal Eşitlik Modellemesi yapılmış ve bilişsel esneklik, yalnızlık ve sosyal desteğin tam aracılık ettiği ortaya konulmuştur. Elde edilen dolaylı etkilerin bootstrapping analizi ile anlamlı olduğu görülmüştür. Araştırmanın nitel boyutunda COVID 19 pandemisinde travma sonrası büyüme düzeyi yüksek üniversite öğrencilerinin karşılaştıkları güçlüklerin belirsizlik, izolasyon ve uyum güçlüğü konularında zorlandıkları ve bu güçlüklerin üstesinden gelmede bilişsel, ilişkisel, davranışsal ve aşkın baş etme yöntemleri kullandıkları tespit edilmiştir. COVID 19 pandemisinde travma sonrası büyüme düzeyi yüksek üniversite öğrencilerinin travma sonrası büyüme alanlarından kişilerarası ilişkilerde, kendilik algısında, yeni fırsatları fark etmede, yaşamın anlamında, manevi yaşantıda değişim deneyimledikleri ortaya çıkmıştır.

Anahtar Kelimeler: Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Travma Sonrası Büyüme, Bilişsel Esneklik, Yalnızlık, Sosyal Destek.

ABSTRACT

THE MEDIATION ROLE OF COGNITIVE FLEXIBILITY, LONELINESS AND SOCIAL SUPPORT IN THE RELATIONSHIP BETWEEN UNIVERSITY STUDENTS' LEVELS OF UNCERTAINTY INTOLERANCE AND POST-TRAUMATIC GROWTH IN THE COVID 19 PANDEMIC: TESTING DIFFERENT MODELS

İclal CİVAN İLGÜN

Department of Educational Sciences,
Programme in Guidance and Psychological Counseling
Anadolu University, Graduate School of Educational Sciences, September, 2023
Supervisor: Prof. Dr. Bahtiyar ERASLAN ÇAPAN

This study is aimed to reveal the mediating roles of cognitive flexibility, loneliness, and social support in the relationship between university students' intolerance to uncertainty and post-traumatic growth levels. The quantitative data of the research consist of 541 students from Anadolu University who participated voluntarily. The qualitative data of the study were collected through semi-structured interviews with 7 volunteer participants with a high level of post-traumatic growth. The data of the study was collected from Personal Information Form, Post-Traumatic Growth Scale (PTAS), Intolerance of Uncertainty Scale (BST), Cognitive Flexibility Scale (CFS), UCLA Loneliness Scale Short Form (ULS-8), Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS) and Semi-Structured Interview Form.

In the quantitative dimension of the study, Structural Equation Modeling was used to examine the mediating role of cognitive flexibility, loneliness, and social support in the relationship between intolerance to uncertainty and post-traumatic growth levels of university students in the COVID-19 pandemic and it was revealed that cognitive flexibility, loneliness and social support were fully mediated. Obtained indirect effects were found to be significant by bootstrapping analysis. In the qualitative aspect of the study, it was revealed that university students with high post-traumatic growth during the COVID-19 pandemic have difficulties in terms of uncertainty, isolation and difficulty adapting and they use cognitive, relational, behavioral and transcendent coping methods to overcome these difficulties. It has been determined that university students with a high-level post-traumatic growth during the COVID-19 pandemic experienced changes in their interpersonal relationships, self-perception, recognition of new opportunities, meaning of life, spiritual life.

Keywords: Intolerance of Uncertainty, Post-Traumatic Growth, Cognitive Flexibility, Loneliness, Social Support.

TEŞEKKÜR

Tüm dünyanın etkisi altında kaldığı pandemi dönemi öğrencisi olarak bireyin yaşadığı koşullardan bağımsız düşünölemeyeceğı göz önüne alındığında tez konumun pandemi ile şekillenmesi kaçınılmazdı. Hem ölkemizde hem de dünyada büyük etkilere yol açan COVID-19 pandemisinin eğitim alanındaki öğrenciler üzerindeki etkisi benim için merak konusu olmuştu. Pandemi öncesinde ilgimi çeken kavramlar pandemi ile bir araya gelerek tez konumu ortaya çıkarmıştır.

Uzun soluklu, meşakkatli ve her bir satırı ilmek ilmek emek kokan doktora sürecim oldukça kıymetlidir. Bu önemli süreçte bana hem akademik bilgisiyle hem de danışmanlık bilgisiyle destek olan sorularına ayrıntılı geri dönütleriyle geri dönen, beni ve çalışmalarımı hızlandıran tez danışman hocam Prof. Dr. Bahtiyar Eraslan Çapan'a katkılarından dolayı sonsuz teşekkür ediyorum. Tezime yaptıkları önemli katkılardan dolayı Prof. Dr.Nilüfer Özabacı'ya, Doç.Dr. Elif Çimşir'e, Doç. Dr. Fuad Bakioğlu'na, Doç.Dr. Mehmet Sarıçalı'ya, Doç.Dr. Deniz Güler'e, Dr. Öğr. Üyesi Ayşen Balkaya Çetin'e önemli katkılarından dolayı teşekkür ediyorum. Doktora tez sürecimde TÜBİTAK 2211 Yurt İçi Lisansüstü Burs Programının bana sağlamış oldukları destek için ayrıca teşekkür ediyorum.

Ailemin desteğı ise bu sürecin anahtar rolündeydi. Eğitim hayatımın ilk günlerinden itibaren bana hep daha iyiye gidebileceğimi, geldiğim noktanın geleceğim noktanın bir aşaması olduğu vurgusunu yapan annem ve babama verdikleri emekler için sonsuz teşekkürler. Aynı alanda aynı zamanlarda doktora eğitimimizi gerçekleştirdiğimiz sevgili kardeşimin tezime yaptığı katkılar için ayrıca teşekkür ediyorum. Doktora sürecimin başlangıcında oğlumu doktora sürecimin bitiminde ise kızımı kucağıma alarak hem eğitim hayatım hem de aile hayatımda oldukça önemli dönemleri birlikte yaşadım. Tüm bu süreçte hem eğitim hayatıma hem de aile hayatıma birebir destek olan biricik eşime ne kadar teşekkür etsem azdır.

İclal CİVAN İLGÜN
Eskişehir 2023
04/09/2023

ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ

Bu tezin bana ait, özgün bir çalışma olduğunu, çalışmanın hazırlık, veri toplama, analiz ve bilgilerin sunumu olmak üzere tüm aşamalarında bilimsel etik ilke ve kurallara uygun davrandığımı; bu çalışma kapsamında elde edilen tüm veri ve bilgiler için kaynak gösterdiğimi ve kaynaklara kaynakçada yer verdiğimi; bu çalışmanın Anadolu Üniversitesi tarafından kullanılan “bilimsel intihal tespit programı”yla tarandığını ve hiçbir şekilde “intihal içermediğini” beyan ederim. Herhangi bir zamanda ilgili yaptığım bu beyana aykırı bir durumun saptanması durumunda, ortaya çıkacak tüm ahlaki ve hukuki sonuçları kabul ettiğimi bildiririm.

İclal CİVAN İLGÜN

İÇİNDEKİLER

Sayfa

JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI.....	iii
ÖZET.....	iv
ABSTRACT.....	v
TEŞEKKÜR.....	vi
ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ.....	vii
İÇİNDEKİLER.....	viii
TABLOLAR DİZİNİ.....	ix
ŞEKİLLER DİZİNİ.....	x
1. GİRİŞ.....	1
1.1.Problem Durumu.....	1
1.2.Araştırmanın Amacı.....	8
1.3.Araştırmanın Önemi.....	11
1.4.Araştırmanın Varsayımları.....	13
1.5.Araştırmanın Sınırlılıkları.....	13
1.6.Tanımlar.....	14
2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE.....	15
2.1.Travma ve COVID-19.....	15
2.2.Travma Sonrası Büyüme.....	17
2.3.Travma Sonrası Büyüme Boyutları.....	19
2.3.1.Kişilerarası İlişkilerde Gelişim.....	19
2.3.2.Yaşamın Anlamında Gelişim.....	19
2.3.3.Kendilik Algısında Gelişim.....	20
2.3.4.Manevi Gelişim.....	20
2.3.5.Yeni Fırsatları Fark Etmede Gelişim.....	21
2.4. Travma Sonrası Büyüme Modelleri.....	21
2.4.1. İşlevsel Betimsel Model.....	21
2.4.2. Yaşam Krizleri ve Kişisel Gelişim Modeli	23
2.5. Travma Sonrası Büyüme ve COVID-19.....	24
2.6. Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve COVID-19.....	26
2.7. Bilişsel Esneklik ve COVID-19.....	29
2.8. Yalnızlık ve COVID-19.....	31

2.9. Sosyal Destek ve COVID-19.....	33
2.10. İlgili Araştırmalar.....	35
2.10.1. Travma Sonrası Büyüme ve COVID-19 İle İlgili Araştırmalar.....	36
2.10.2. Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve COVID-19 İle İlgili Araştırmalar.....	38
2.10.3. Bilişsel Esneklik ve COVID-19 İle İlgili Araştırmalar.....	40
2.10.4. Yalnızlık ve COVID-19 İle İlgili Araştırmalar.....	41
2.10.5. Sosyal Destek ve COVID-19 İle İlgili Araştırmalar.....	43
3. YÖNTEM.....	45
3.1. Araştırmanın Modeli.....	45
3.2. Araştırma Grubu.....	45
3.3. Veri Toplama Araçları.....	46
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu.....	46
3.3.2. Travma Sonrası Büyüme Ölçeği (TSBÖ).....	47
3.3.3. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ).....	47
3.3.4. Bilişsel Esneklik Ölçeği (BEÖ).....	48
3.3.5. UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu (ULS-8).....	49
3.3.6. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ÇBASDÖ).....	50
3.3.7. Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu.....	51
3.4. Verilerin Toplanması.....	51
3.4.1. Nicel Verilerin Toplanması.....	51
3.4.2. Nitel Verilerin Toplanması.....	52
3.5. Verilerin Analizi.....	52
3.5.1. Nicel Verilerin Analizi.....	52
3.5.2. Nitel Verilerin Analizi.....	55
4. BULGULAR.....	58
4.1. Nicel Verilere İlişkin Bulgular.....	58
4.1.1. Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Travma Sonrası Büyüme İlişkisinde Bilişsel Esnekliğin Aracılığına İlişkin Bulgular.....	60
4.1.1.1. Ölçme Modelinin Test Edilmesi.....	60
4.1.1.2. Aracılı Ölçme Modelinin Test Edilmesi.....	63

4.1.2. Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Travma Sonrası Büyüme İlişkisinde Yalnızlık ve Sosyal Desteğin Aracılığına İlişkin Bulgular.....	66
4.1.2.1. İki Aracılı Ölçme Modelinin Test Edilmesi.....	67
4.2. Nitel Verilere İlişkin Bulgular.....	69
4.2.1. COVID-19 Pandemi Döneminde Travma Sonrası Büyüme Düzeyi Yüksek Üniversite Öğrencilerinin Karşılaştıkları Zorlayıcı Durumlara Yönelik Bulgular.....	70
4.2.1.1. Belirsizlik.....	71
4.2.1.2. İzolasyon.....	75
4.2.1.3. Uyum Güçlüğü.....	77
4.2.2. COVID-19 Pandemi Döneminde Travma Sonrası Büyüme Düzeyi Yüksek Üniversite Öğrencilerinin Karşılaştıkları Zorlayıcı Durumlarla Baş Etme Yollarına Yönelik Bulgular.....	79
4.2.2.1. Bilişsel Baş Etme.....	82
4.2.2.2. İlişkisel Baş Etme.....	84
4.2.2.3. Davranışsal Baş Etme.....	86
4.2.2.4. Aşkın Baş Etme.....	88
4.2.3. COVID-19 Pandemi Döneminde Travma Sonrası Büyüme Düzeyi Yüksek Üniversite Öğrencilerinin Travma Sonrası Büyüme Alanlarına Yönelik Bulgular.....	89
4.2.3.1. Kendilik Algısında Değişim.....	91
4.2.3.2. Kişilerarası İlişkilerde Değişim.....	94
4.2.3.3. Yeni Fırsatları Fark Etmede Değişim.....	95
4.2.3.4. Manevi Yaşantıda Değişim.....	97
4.2.3.5. Yaşamın Anlamında Değişim.....	98
5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER.....	100
5.1. Nicel Bulgulara İlişkin Tartışma	100
5.1.1. COVID-19 Pandemisinde Üniversite Öğrencilerinin Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Travma Sonrası Büyüme Düzeyleri Arasında Bilişsel Esnekliğin Aracılığına Yönelik Kurulan Modele Ait Tartışma.....	100
5.1.1.1. Doğrudan Etkilere İlişkin Tartışma.....	101

5.1.1.2. Dolaylı Etkilere İlişkin Tartışma	104
5.1.2. COVID-19 Pandemisinde Üniversite Öğrencilerinin Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Travma Sonrası Büyüme Düzeyleri Arasında Yalnızlık ve Sosyal Desteğin Aracılığına Yönelik Kurulan Modele Ait Tartışma.....	106
5.1.2.1. Doğrudan Etkilere İlişkin Tartışma.....	106
5.1.2.2. Dolaylı Etkilere İlişkin Tartışma.....	110
5.2. Nitel Bulgulara İlişkin Tartışma.....	113
5.2.1. Travma Sonrası Büyüme Düzeyi Yüksek Üniversite Öğrencilerinin Pandemide Karşı Karşıya Kaldıkları Zorlayıcı Durumlara İlişkin Tartışma.....	113
5.2.2. Travma Sonrası Büyüme Düzeyi Yüksek Üniversite Öğrencilerinin Pandemide Karşı Karşıya Kaldıkları Zorlayıcı Durumlarla Başa Çıkma Yollarına İlişkin Tartışma.....	118
5.2.3. Travma Sonrası Büyüme Düzeyi Yüksek Üniversite Öğrencilerinin COVID-19 Pandemisinde Travma Sonrası Büyüme Alanlarına İlişkin Tartışma.....	123
5.3. Sonuç.....	127
5.3.1. Nicel Verilere İlişkin Sonuçlar.....	127
5.3.2. Nitel Verilere İlişkin Sonuçlar.....	127
5.4. Öneriler	129
KAYNAKÇA.....	132
EKLER	
ÖZGEÇMİŞ	

TABLÖLAR DİZİNİ

Sayfa

Tablo 3.1. Görüşme Yapılan Öğrencilere Ait Bilgiler.....	46
Tablo 4.1. Betimsel İstatistikler ve Korelasyonel İlişkiler.....	59
Tablo 4.3. Belirsizliğe Tahammülsüzlük İle Travma Sonrası Büyüme Arasında Bilişsel Esnekliğin Tam Aracılık Modeli Bootstrapp Sonuçları.....	66
Tablo 4.4. Belirsizliğe Tahammülsüzlük ile Travma Sonrası Büyüme Arasında Yalnızlık ve Sosyal Desteğin Tam Aracılık Modeli Bootstrapp Sonuçları.....	69

ŞEKİLLER DİZİNİ

Sayfa

Şekil 1.1. Travma Sonrası Büyümeye İlişkin Hipotetik Model-1.....	9
Şekil 1.2. Travma Sonrası Büyümeye İlişkin Hipotetik Model-2.....	9
Şekil 4.1. Ölçme Modeline Ait Standardize Edilmiş Yol Katsayıları.....	62
Şekil 4.2. Doğrudan Etki Modeli.....	64
Şekil 4.3. Belirsizliğe Tahamülsüzlüğün Travma sonrası Büyümeyi Yordamasına İlişkin Model.....	64
Şekil 4.4. Aracı Etkili Model.....	65
Şekil 4.5. Belirsizliğe Tahamülsüzlüğün Travma sonrası Büyümeyi Bilişsel Esnekliğin Tam Aracılığıyla Yordamasına İlişkin Model.....	65
Şekil 4.6. İki Aracılı Model.....	67
Şekil 4.7. Belirsizliğe Tahamülsüzlüğün Travma sonrası Büyümeyi Yalnızlık ve Sosyal Desteğin Tam Aracılığıyla Yordamasına İlişkin Model.....	68
Şekil 4.8. Travma Sonrası Büyüme Düzeyi Yüksek Üniversite Öğrencilerinin COVID-19 Pandemi Döneminde Yaşadıkları Zorlayıcı Durumlar.....	71
Şekil 4.9. Belirsizlik Alt Temaları.....	72
Şekil 4.10. İzolasyon Alt Temaları.....	75
Şekil 4.11. Uyum Güçlüğü Alt Temaları.....	77
Şekil 4.12. Travma Sonrası Büyüme Düzeyi Yüksek Üniversite Öğrencilerinin Karşılaştıkları Zorlayıcı Durumlarla Baş Etme Yolları.....	81
Şekil 4.13. Bilişsel Baş Etme Alt Temaları.....	82
Şekil 4.14. İlişkisel Baş Etme Alt Temaları.....	84
Şekil 4.15. Davranışsal Baş Etme Alt Temaları.....	86
Şekil 4.16. Aşkın Baş Etme Alt Temaları.....	88
Şekil 4.17. Travma Sonrası Büyüme Düzeyi Yüksek Üniversite Öğrencilerinin COVID-19 Pandemi Döneminde Travma Sonrası Büyüme Alanları..	90
Şekil 4.18. Kendilik Algısında Değişim Alt Temaları.....	91
Şekil 4.19. Kişilerarası İlişkilerde Değişim Alt Teması.....	94
Şekil 4.20. Yeni Fırsatları Fark Etmede Değişim Alt Temaları.....	95
Şekil 4.21. Manevi Yaşantıda Değişim Alt Teması.....	97
Şekil 4.22. Yaşamın Anlamında Değişim Alt Teması.....	98

1. GİRİŞ

Bu bölümde araştırma probleminin ortaya konulması amaçlanmıştır. Bu doğrultuda araştırmanın amacı, önemi, varsayımları, sınırlılıkları ve anahtar kavramların tanımları sırasıyla sunulmuştur.

1.1. Problem Durumu

Çin'in Wuhan kentinde 2019 yılının Aralık ayında ortaya çıkan COVID-19, hızla yayılarak dünyanın en önemli küresel sorunu haline gelmiştir. Dünya Sağlık Örgütü, Çin'den başlayarak dünyanın dört bir yanına hızla yayılan COVID-19'u, 30.01.2020 tarihinde "Uluslararası Boyutta Halk Sağlığı Acil Durumu", 11.03.2020 tarihinde ise "Küresel Salgın (Pandemi)" olarak ilan etmiştir (WHO, 2020).

Pandemik hastalıklar, birey ve toplum üzerinde ekonomik, ruhsal, toplumsal, politik sonuçları ile çok yönlü etkilere sahip olup bireylerin yaşamlarını tehdit ederek travmatik problemlere sebep olabilmektedir (Kaya, 2020; Kundu ve Bhowmik, 2020). Dünya Sağlık Örgütü'ne göre COVID-19 pandemisi, toplumsal ve ekonomik düzeni sarsan, yerleşmiş özellikleri zedeleyen, insanoğlunun korku, endişe, belirsizlik ve varoluşsal bir kriz yaşamasına neden olan dünya tarihinin önemli kırılma noktalarından biri olmuştur. Bu süreçte toplumun tüm kesiminin risk altında olması, virüsün gözle görülememesi, ortaya çıkışı ve yayılımının tam olarak bilinmemesi, etkilerinin tam olarak kestirilememesi gibi sebepler COVID-19'u küresel bir travmaya dönüştürmüştür (Aşkın, Bozkurt ve Zeybek, 2020). Özellikle pandemi döneminde kaygı bozuklukları, duygu durum bozuklukları, depresif bozukluklar, travma sonrası stres bozuklukları, korku ve öfke problemleri gibi ruhsal bozuklukların arttığı görülmüştür (Bekaroğlu ve Yılmaz, 2021; Brooks, Webster, Smith, Woodland, Wessely, Greenberg ve Rubin, 2020; Tükel, 2020).

DSM- V TR'ye göre bir olayın travmatik sayılabilmesi için bireyin kendisinin ya da yakınının yaşamına veya bedensel bütünlüğüne yönelik olası bir tehdit yaşaması ya da şahit olması, bireyi riske atması gerekmektedir (DSM- V TR, APA, 2000). Travmatik yaşantıların en temel özellikleri aniden olması, büyük boyutlarda gerçekleşmesi ve insan gücünün sınırları dışında bulunmasıdır (Tedeschi ve Calhoun, 2004). COVID-19 pandemisi, pandemiye neden olan etken hakkında yeterli bilgiye sahip olunmaması, beklenmedik bir zaman diliminde ortaya çıkması, insanlarda

istenmedik sonuçlara neden olması, bireylerin, yakınlarının yaşamını ve bedensel bütünlüğünü tehdit etmesi gibi nedenlerden dolayı travmatik bir yaşantı haline gelmiştir (Bulut, 2021). Travma alan yazınının, travmatik yaşantının olumsuz sonuçları üzerinde yoğunlaştığı, 1990'lı yıllardan itibaren ise travmaya bağlı olumsuz sonuçların nasıl önlenebileceği ve bu zorluklarla nasıl mücadele edilebileceği konusuna da odaklanıldığı görülmektedir. Bu çalışmalar travmayı başlangıç noktası kabul ederek bilişsel ve duyuşsal alanda faydalı değişimler sağlayan, kişisel gelişimi destekleyen, “öldürmeyen acı güçlendirir” kapsamında bireyin olumlu yöndeki değişimlerini niteleyen travma sonrası büyümeyi içermektedir. Travmalar önemli stres kaynakları olarak bilinse de travmanın sebep olduğu değişimleri ele alırken sadece olumsuz sonuçlara odaklanmak travmaya tek yönlü olarak bakılmasına ve elde edilen bilgilerin yetersiz kalmasına neden olabilmektedir. Travmanın ardından meydana gelen değişimler incelenirken olumsuz değişimlerin yanı sıra olumlu değişimlerin de araştırılması travma sonrası büyümeyi anlamada daha bütüncül bir yaklaşım sunmaktadır (Tedeschi ve Calhoun, 1996).

Tüm dünyayı etkisi altına alan ve toplu ölümlere sebep olan COVID-19 pandemisi olumsuz sonuçları beraberinde getirmesi; güçlenme, değişim ve travma sonrası büyüme gibi olumlu durumlar için de bir fırsat olarak değerlendirilmektedir (Tükel, 2020). Travma sonrası büyüme; yaşamın anlamlandırılması, bireysel farkındalığın artması, alternatiflerin farkına varılması, değişimlerin deneyimlenmesi, uyum kapasitesinin artırılması olarak ifade edilmekte olup bilişsel süreçlerden başlayarak duyuşsal ve davranışsal boyutlara ulaşan bir süreçtir. Travma sonrası büyüme kavramını kapsayıcı şekilde ele alan ve bu araştırmanın kuramsal temelini oluşturan İşlevsel Betimsel Model travma sonrası büyüme sürecini hem travma öncesi hem de travma sonrası faktörlerin etkileşimi ile açıklamaktadır. Bu modele göre bireyin dünyaya, diğerlerine ve kendine ilişkin varsayımları, kişilik özellikleri travma öncesi faktörleri oluştururken ruminasyon, sosyal destek, baş etme becerileri gibi özellikler de travma sonrası faktörleri oluşturmaktadır (Tedeschi ve Calhoun, 2004). Bu modele göre travmatik yaşam krizleri, bireylerin dünyayı anlamalarını sağlayan kişisel şemalarını tetiklemektedir. Travma öncesi dünya görüşleri ile travma sonrası dünya görüşleri arasındaki uyumsuzluk bireylerin mevcut şemalarında karışıklığa sebep olmaktadır. Birey direnç gösteren ruminatif düşünceleri ile yaşanan uyumsuzluğu, bilişsel olarak yeniden işleme ile gidermeye çalışmaktadır. Birey yeniden işleme ile kendine,

diğerlerine ve dünyaya ilişkin yeni şemalarını yapılandırması sonucundaki olumlu değişimler travma sonrası büyüme olarak ortaya çıkmaktadır (Tedeschi ve Calhoun, 2004). İşlevsel Betimsel Modele göre travma sonrası büyüme altı basamaktan oluşmaktadır. Modelin birinci basamağında travma öncesi koşullar (temel varsayımlar, bireysel farklılıklar ve kişilik özellikleri), ikinci basamağında bilişsel işleme ve otomatik ruminasyon, üçüncü basamağında kabullenici ve empatik bir çevrede kendini ifade etme ve başa çıkabilme yer almaktadır. Dördüncü basamakta uzak ve yakın kültürel etkilerle sosyal destek ve yeniden çerçevelendirme, beşinci basamakta amaçlı ruminasyon ile anlamlandırma ve yeni şemalar üretme, altıncı basamakta ise bilgelik, psikolojik dayanıklılık, esneklik, problemlerle başa çıkabilme unsurları görülmektedir (Tedeschi ve ark., 2018).

İşlevsel Betimsel Modele göre travma sonrası büyüme, bireyin kendilik algısında, yaşamın anlamında, manevi yaşamında, kişilerarası ilişkilerinde ve yeni fırsatları fark edebilme değişim boyutlarında ele alınmaktadır (Tedeschi ve Calhoun, 1996). *Kendilik algısında değişim*, bireyin karşılaşılabileceği problemler ile ilgili olarak artmış bir farkındalık kazanarak travmanın kurbanı değil travma sonrası hayatta kalma öz-yeterliliği ile kişisel olarak güçlenmesidir. *Yaşamın anlamında değişim*, bireyin yaşamdaki önceliklerini yeniden değerlendirmesi, yaşamın anlamında ve varoluşsal konularda derinlik kazanmasıdır. *Manevi alandaki değişim* ise bireyin stresli bir durum ile karşılaşması, travmaya maruz kalması sonucunda dini sorgulamalara yönelip inanç siteminde bilişsel anlam bulma sürecidir. *Yeni fırsatların fark edilmesindeki değişim* bireyin travmatik bir deneyimden sonra farklı seçeneklerin ve alternatiflerin de farkına varabilmesidir. *Kişilerarası ilişkilerde değişim*, bireyin travmatik olay sonrasında duygu ve düşüncelerini daha iyi ifade edebilmesi, anlamlı ve doyurucu ilişkiler kurmaya yönelik olarak yakın ilişkilerini yeniden değerlendirmesidir (Tedeschi ve Moore, 2016).

COVID-19 pandemisi travma sonrası büyüme açısından ele alındığında birey ve toplum üzerinde önemli değişimlerin başlatıcısı olduğu söylenebilmektedir. COVID-19 pandemi sürecinde olumsuz durumların yaşanmasıyla birlikte pandemi sonrasında bireylerin yaşamlarında meydana gelen olumlu değişimler ve avantajlar da söz konusudur (Nar, 2020). Bu konuda yapılan çalışmalarda pandemi süreci ile beraber aile ile kaliteli zaman geçirme, uzaktan çalışma, çocuklarda sorumluluk duygusunun gelişimi gibi olumlu değişimlerin yaşandığı görülmüştür (Kundu ve Bhowmik, 2020; Kurt Demirbaş ve Sevgili Koçak, 2020). Özellikle pandeminin ilk zamanlarında

insanların evde kal çağrılarına uydukları dönemde çevre kirliliğinde ve hava kirliliğinde önemli ölçüde azalma görülmüştür. Ayrıca pandemiyle birlikte insanlar yaşamı anlama ve değerlendirme konusunda kendilerine zaman ayırmışlardır (Nar, 2020). Pandemi döneminde bireylerin yaşamlarını yeniden değerlendirdikleri, yeni fırsatları fark ettikleri, öz farkındalık yaşadıkları, ailenin değerini daha iyi anladıkları, günlük yaşamın koşturmacasından uzaklaşarak bir dinginlik yaşadıkları ve zamanı daha verimli kullandıkları tespit edilerek travma sonrası büyüme gerçekleştirdikleri rapor edilmiştir (Hatun, Dicle ve Demirci, 2020). Yine pandeminin son zamanlarında da bireylerin kişisel farkındalık kazandıkları, daha hoşgörülü, toleranslı ve esnek davranarak kendilik algısında olumlu değişim yaşadıkları, yeni hobiler edindikleri önceden zaman ayıramadıkları uğraş ve aktivitelere yönelerek yeni fırsatları fark etmede olumlu değişim deneyimledikleri görülmüştür (Aydın ve Kaya, 2022; Feingold, Hurtado, Feder, Peccoralo, Southwick, Ripp ve Pretozak, 2022).

COVID-19 pandemi sürecinin en çok akılda kalan özelliği bilinmezliklerle ve belirsizliklerle dolu olmasıdır. Pandemide bireylerin belirsizliği tolere edebilmesi ya da kabul edebilmesi ruh sağlıkları açısından oldukça önemli olup belirsizliği kabul edemeyen ya da etmek istemeyen bireylerin psikolojik problemler yaşama olasılıklarının daha fazla olduğu görülmektedir (Tükel, 2020). COVID-19 pandemi sürecinde yaşanan travmayla baş etme ve travma sonrası büyüme sürecinde belirsizliğe tahammülsüzlük özelliğinin önemli olduğu vurgulanmaktadır (Kalafatoğlu, 2022). Özellikle pandemi sürecinde bireyler, pandeminin seyrinin bilinmezliği, bulaş ve ölüm riski nedeniyle hastalığın koruyucu önlemleri ve tedavisindeki bilinmezlikler, pandeminin sonlanıp sonlanmayacağı ile ilgili belirsizlikler ile karşı karşıya kalmıştır (Tükel, 2020). Pandemide belirsizlik, gıda raflarının boşalmasına, televizyonda ya da internette pandemiye dair programların takip edilmesine, sosyal medyada kirli bilgiye maruz kalınmasına ve her bedensel duyumun COVID-19 belirtisi olarak yorumlanmasına sebep olmuştur. Bu durum bireylerde korku, panik ve endişe aratarak bilişsel ve duyuşsal anlamda olumsuz davranışlar sergilemelerine neden olmuştur (Bulut, 2021; Chen ve Zeng, 2021; Rettie ve Daniels, 2020). Bireyin belirsiz olay ve durumlarda bilişsel, duyuşsal ve davranışsal olarak olumsuz tepki verme eğilimi olarak belirsizliğe tahammülsüzlük (Buhr ve Dugas, 2002) kavramının pandemide ön plana çıktığı görülmüştür.

COVID-19 pandemisi ile dünya hızlı bir değişim sürecine girmiştir. Bu yeni dünyada bireylerin beklenmedik değişimlere aktif şekilde adapte olabilmeleri önem kazanmıştır (Özkılıççı ve Uysal Cantürk, 2020). COVID- 19 ile mücadelede hemen hemen tüm ülkeler tedbirler kapsamında uzaktan eğitime geçmiş, şehirlerarası yolculukları kısıtlamış, sokağa çıkma yasakları koymuş, alışveriş merkezlerini, spor tesislerini, restoran, kafe, kuaför, berber ve kahvehaneler gibi yerleri kapatmıştır. Bu belirsiz ve zorlayıcı uygulamaların bireyin ruh sağlığını olumsuz etkilemesi kaçınılmazdır (Duman, 2020; Nar, 2020).

COVID- 19 pandemisi insan kontrolü dışında gelişen ve herhangi bir müdahale şansının pek olmadığı, insanlarda plansız hatta mecburi değişimleri beraberinde getiren travmatik bir yaşantı şeklinde ortaya çıkmıştır (Kalaitzaki, Tamiolaki ve Rovithis, 2020). Kontrol edilemeyecek olaylarla ya da sonuçlarının önceden kestirilemeyeceği durumlarla karşılaşıldığında ani değişimler bireyleri farklı şekilde etkilemektedir. Kimi bireyler bu ani ve belirsiz durumlara daha hızlı uyum sağlarken kimi bireyler ise uyum sağlayamamaktadır (Özkılıççı ve Uysal Cantürk, 2020). Değişen durumlara uyum sağlama aşamasında önemli etmenlerden biri olan bilişsel esneklik, bireylerin beklenmedik olaylar, ani durumlar karşısında bilişsel işleme stratejilerini yeniden düzenleme becerisi ve uyum sağlama kapasitesidir (Canas, Quesada, Antoli ve Fajardo, 2003). Çalışmalar bilişsel esnekliği yüksek olan bireylerin karşılaştıkları beklenmedik durumlarda farklı alternatifler düşünebilme potansiyelinin daha yüksek olduğunu, belirsizliğe tahammülsüz olan bireylerin ise yeni durumlar karşısında bilinmezliği tolere edebilme, esneklik gösterebilme ve alternatifleri düşünebilme becerilerinin daha zayıf olduğunu belirtmektedir (Bayram, Özkamalı ve Çiftçi, 2021; Karataş, 2020). Bireylerin kontrol edemeyeceği stresörlere maruz kaldığında bilişsel esnekliği gelişmiş bireylerin düşünce süreçleri arasında hızlı geçişler yaparak, bakış açılarını yeniden revize ederek pandemi koşullarına uyumlu düşünce ve davranış değişikliğine gittikleri görülmüştür (Aydın, 2022). Bilişsel olarak esnek olan bireylerin yaşanan değişiklikler karşısında alternatif çözüm yollarını düşünebildikleri, değişiklikler karşısında daha esnek davranabildikleri ve uyum sağlayabildikleri bu bağlamda travma sonrası büyüme geliştirdikleri görülmüştür. Bireylerin bilişsel esneklik becerilerinin gelişmesi travma sonrası büyümelerine olumlu yönde katkı sağlamaktadır (Çayan, 2021; Erden Çınar, Boyalı ve Özkapu, 2022; Jafari, 2020; Savran, 2021).

COVID-19 pandemisi bireylerin yaşamında ani değişimler, belirsizlikler ve kontrol kayıplarını da beraberinde getirdiği için bilişsel açıdan olumsuz düşünme şekillerini artırabilmektedir. Pandeminin ani ve hızlı şekilde ilerlemesi ile artan belirsizlik ve ruhsal semptomların gözlemlenmesi bireylerin bilişsel yönden olumsuz durumlara odaklanmalarına ve ruminatif düşünmeye yönelmelerine neden olmaktadır (Öcalan ve Üzar-Özcetin, 2020). Pandemi sürecindeki belirsizliklerin tolere edilememesi bireyleri psikolojik olarak olumsuz etkilemekte ve bireylerin olumlu düşünme süreçleri zayıflamaktadır (Duman, 2020; Kasapoğlu, 2020). COVID-19 pandemisinde psikolojik semptomların gelişmesinde belirsizliğe tahammülsüzlüğün potansiyel bir risk faktörü, bilişsel esnekliğin ise potansiyel bir koruyucu faktör olduğu görölmüştür. Belirsizliğe tahammülsüzlük ve COVID-19 sonrası psikolojik semptomlar arasında bilişsel esnekliğin aracılık rolüne sahip olduğu tespit edilmiştir (İnözü, Göktürk Gök, Tüzün ve Bikem Hacıomeroğlu, 2022). İşlevsel Betimsel Modele göre travmatik yaşantı öncesinde bireyin sahip olduğu kişilik özellikleri travmatik yaşantı ile baş edebilmede oldukça önemlidir (Tedeschi ve ark., 2018). Bir kişilik özelliği olarak belirsizliğe tahammülsüzlük travma öncesi faktörlerden biri olarak İşlevsel Betimsel Modelde birinci basamakta yerini almaktadır. COVID-19 pandemi döneminde kişilik özellikleri ve travma sonrası büyüme düzeyleri arasında bilişsel esnekliğin kısmi aracılık rolünün olduğu görölmüştür (Çayan, 2021). Kişilik özelliklerinden dışadönüklük, deneyime açıklık, sorumluluk, yumuşak başlılık ile bilişsel esneklik arasında olumlu bir ilişki bulunmaktadır. Belirsizliğe tahammülsüzlüğün ise dışadönüklük, deneyime açıklık, sorumluluk, yumuşak başlılık ile arasında olumsuz bir ilişki bulunmaktadır (Güvenç, 2019). COVID-19 pandemi döneminde kişilik özelliklerinin bilişsel esneklik aracılığıyla travma sonrası büyümeyi yordadığı görölmüştür. Pandemide bireylerin gelişime açıklık, uyumluluk ve sorumluluk düzeyleri arttıkça bilişsel esneklik düzeylerinin arttığı, bilişsel esneklik düzeyleri arttıkça da travma sonrası büyüme düzeyleri de artmaktadır (Çayan, 2021). İşlevsel Betimsel Modelde travmatik yaşantı sonrasında birey amaçlı ruminasyonla travma sonrası büyümeye ulaşmaya çalışır. Bu süreçte birey bilişsel işleme ile şemalarını yeniden yapılandırarak bilişsel esneklik becerilerini sergilediği bu basamak modelin ikinci basamağını oluşturmaktadır. Modelin üçüncü ve dördüncü basamağında bireyin belirsiz ve etkilerinin kestirilmesi güç travmatik yaşantılarla baş edebilmesinde sosyal destek kaynaklarının bulunması, kabullenici empatik bir çevrede kendini ifade etmesi ve

kültürel değerlerle desteklenmesi önem taşımaktadır. Birey beşinci basamakta yeni şemaların oluşumu ile amaçlı ruminasyonu gerçekleştirmeyi amaçlar. Bireyin travmatik yaşantı karşısında otomatik ruminasyondan amaçlı ruminasyona ulaşma sürecinde sahip olduğu kişilik özellikleri, bilişsel esneklik becerileri ve algıladıkları sosyal desteğin önemi aşama aşama ortaya konulmuştur. Son basamakta ise birey problemler karşısında alternatif baş etme yollarına sahip, daha bilge, daha esnek, daha dayanıklı olduğu ve travma sonrası büyüme gerçekleştirdiği söylenebilmektedir (Tedeschi ve ark., 2018).

Belirsizlikleri tolere edebilmenin pandemi sonrası izole yaşamlar için oldukça önemli olduğu görülmüştür (Tükel, 2020). COVID-19 pandemisi ile birlikte ortaya çıkan belirsizlikler, insanları küresel çapta zorunlu izolasyona maruz bırakarak sosyal ilişkilerini kesintiye uğratmış ve yalnız bırakmıştır (Aşkın ve ark., 2020; Çetin ve Anuk, 2020). Pandemi sürecinde bireyler belirsizlikler karşısında kendilerini hem fiziksel hem de sosyal olarak izole edilip kısıtlanmış hissettikleri ve yoğun yalnızlık duyguları yaşadıkları görülmüştür (Gülmez, 2022; Kundu ve Bhowmik, 2020; Miller, 2020; Wu, 2020). Pandemi süreci, bireylerin sosyal etkileşimlerini kısıtlayarak kendilerini daha yalnız hissetmelerine neden olarak travma sonrası büyümelerini de olumsuz yönde yordamıştır (Aydın ve Kaya, 2022). Pandemi döneminde travma sonrası büyümeyi yordayan önemli etmenlerden biri de sosyal destektir (Taş, 2022). Sosyal destek, bireylerin gereksinim duydukları kişilerarası ilişkiler olarak yalnızlık ve travmatik yaşantı ile baş edebilmede önemli bir rol oynamaktadır. Sosyal destek, travma sonrası büyümede bireylerin kendini açması, diğerlerinin yaşam tecrübelerini dinlemesi, daha önce fark edemediği olumlu özelliklerini keşfetmesi, diğerlerine de daha anlayışlı olması ve güvenle yaklaşmasında önemlidir (Hill ve Watkins, 2017; Tedeschi ve Calhoun, 2004). Pandeminin neden olduğu belirsizliklerle ve zorluklarla mücadelede tahammül gücünün, bireyin sosyal destek algısı üzerinde yordayıcılığı olduğu görülmüştür (Özden, 2022). Pandemi döneminde bireylerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri arttıkça algıladıkları sosyal destek düzeylerinin azaldığı görülmüştür (Beck ve Daniels, 2023; Ergen Kahraman, 2021; Li, Zhou, Yang, Li, Deng ve Gun, 2021). Bireylerin algıladıkları sosyal destek güçlendikçe zorlayıcı yaşam olayları karşısında gerçekleştirdikleri olumlu değişimler artmakta ve daha yüksek düzeyde travma sonrası büyüme göstermektedirler (Tedeschi ve Calhoun, 1996). Pandemi döneminde bireylerin algıladıkları sosyal destek düzeyleri arttıkça travma sonrası büyüme düzeylerinin de arttığı görülmektedir (Çimen, 2020; Karakoç, 2022; Savran, 2021).

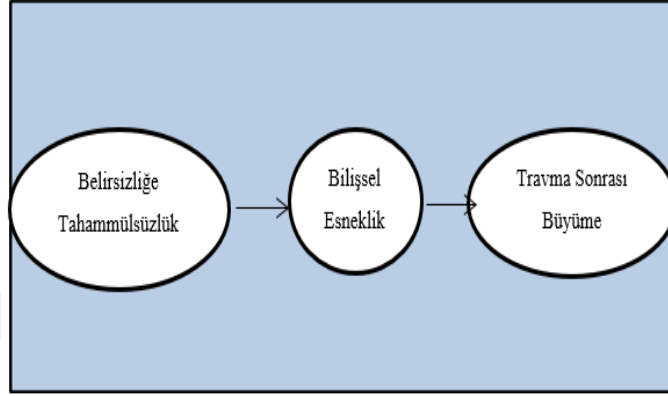
COVID-19 pandemisinin etkilediği önemli gruplardan biri de üniversite öğrencileridir (Duman, 2020). Üniversite öğrencilerinin geç ergenlik döneminde olmaları, kendi kimliklerini inşa etmeye çalıştıkları bir dönemde tüm dünyada uygulanan sokağa çıkma yasakları, karantina ve sosyal izolasyon ile özgürlük ile ilgili bilişsel temsilleri yıkılmıştır (Çubuk, 2020). Üniversite yılları sosyal ve duygusal ilişkilerin kurulduğu ve kuvvetlendirildiği bir dönem olduğundan pandemi ile öğrencilerin kampüslerden, yüz yüze eğitim olanaklarından ve en önemlisi arkadaşlarından uzak kalmaları kendilerini yalnız algılamalarına neden olmuştur (Eliüşük Bülbül ve Alıcı, 2022). Üniversite öğrencilerinin COVID-19 nedeniyle aile ve yakın çevrelerinde ölümlü olaylar yaşamaları ve geleceğe yönelik endişeleri bireylerin yalnızlık hissini arttırmıştır. Üniversite öğrencilerinin pandemi döneminde yalnızlıkla başa çıkabilmelerinde sosyalleşme isteklerinin, kişiler arası ilişkilere ve sosyal desteğe duydukları gereksinimi ortaya koymuştur (Çetin ve Anuk, 2020).

Yukarıda belirtilen alan yazın doğrultusunda gerçekleştirilen bu araştırmada üniversite öğrencilerinin COVID-19 pandemi dönemindeki travma sonrası büyümeleri incelenmiştir. Bu araştırmada pandemi döneminde üniversite öğrencilerinin travma sonrası büyümeleri üzerinde belirsizliğe tahammülsüzlüğün, bilişsel esnekliğin, yalnızlığın ve sosyal desteğin yordayıcılığına bakılarak travma sonrası büyüme kavramını daha açık ve anlaşılır kılmak amaçlanmıştır. Tüm bu bilgiler ışığında araştırmanın nicel boyutunda üniversite öğrencilerinin COVID-19 pandemisinde belirsizliğe tahammülsüzlük ve travma sonrası büyüme düzeyleri arasındaki ilişkide bilişsel esneklik, yalnızlık ve sosyal desteğin aracılığının ortaya konulmasında farklı modellerin incelenmesi amaçlanmıştır. Aynı zamanda araştırmanın nitel boyutunda ise üniversite öğrencilerinin COVID-19 pandemisinde karşılaştıkları zorlukları, baş etme becerilerini ve travma sonrası büyüme alanlarını derinlemesine ortaya koymak amaçlanmıştır. Elde edilen bulgular ile alan yazında yeni bir kavram olarak yer almaya başlayan COVID-19 ile ilgili yeni bilgiler sunulup, pandeminin ve travma sonrası büyümenin bilinmeyen yönleri hakkındaki boşluk doldurulmaya çalışılmıştır.

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın birbiri ile bağlantılı iki amacı vardır. Araştırmanın birinci amacı COVID-19 pandemisinde üniversite öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlük ve travma sonrası büyüme düzeyleri arasında bilişsel esneklik, yalnızlık ve sosyal desteğin

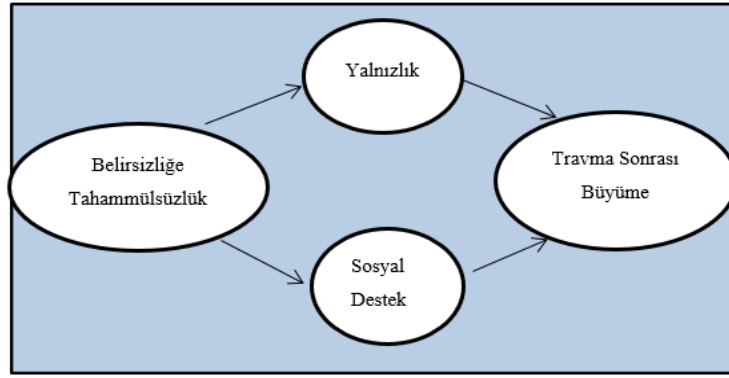
aracılık rollerinin bulunup bulunmadığının incelenmesidir. Bu amaç için alan yazın ışığında önerilen modeller Şekil-1 ve Şekil-2’de ortaya konulmuştur. Araştırmanın ikinci amacı ise pandemi döneminde üniversite öğrencilerinin karşılaştıkları zorlayıcı durumlarla baş etme becerilerini ve travma sonrası büyüme alanlarını derinlemesine inceleyerek detaylı bilgiler sunmaktır.



Şekil. 1. *Travma Sonrası Büyüme İlişkin Önerilen Model-1*

Bu çalışmada Model-1 doğrultusunda aşağıdaki araştırma sorularına yanıt aranmıştır:

1. COVID-19 pandemi döneminde üniversite öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri, bilişsel esneklik düzeylerini anlamlı şekilde yordamakta mıdır?
2. COVID-19 pandemi döneminde üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeyleri, travma sonrası büyüme düzeylerini anlamlı şekilde yordamakta mıdır?
3. COVID-19 pandemi döneminde üniversite öğrencilerinde bilişsel esnekliğin, belirsizliğe tahammülsüzlük ve travma sonrası büyüme düzeyleri arasında aracılık rolü bulunmakta mıdır?



Şekil. 2. *Travma Sonrası Büyümeye İlişkin Önerilen Model-2*

Bu çalışmada Model-2 doğrultusunda aşağıdaki araştırma sorularına yanıt aranmıştır:

1. COVID-19 pandemi döneminde üniversite öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri, yalnızlık düzeylerini anlamlı şekilde yordamakta mıdır?
2. COVID-19 pandemi döneminde üniversite öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri, sosyal destek düzeylerini anlamlı şekilde yordamakta mıdır?
3. COVID-19 pandemi döneminde üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri, travma sonrası büyüme düzeylerini anlamlı şekilde yordamakta mıdır?
4. COVID-19 pandemi döneminde üniversite öğrencilerinin sosyal destek düzeyleri, travma sonrası büyüme düzeylerini anlamlı şekilde yordamakta mıdır?
5. COVID-19 pandemi döneminde üniversite öğrencilerinde yalnızlığın, belirsizliğe tahammülsüzlük ve travma sonrası büyüme düzeyleri arasında aracılık rolü bulunmakta mıdır?
6. COVID-19 pandemi döneminde üniversite öğrencilerinde algılanan sosyal desteğin, belirsizliğe tahammülsüzlük ve travma sonrası büyüme düzeyleri arasında aracılık rolü bulunmakta mıdır?

Bu çalışmanın nitel bölümünde ise aşağıdaki araştırma sorularına cevap aranmıştır:

1. Travma sonrası büyüme düzeyi yüksek üniversite öğrencilerinin COVID-19 pandemisinde karşılaştıkları zorlayıcı durumlar nelerdir?
2. Travma sonrası büyüme düzeyi yüksek üniversite öğrencilerinin COVID-19 pandemisinde karşılaştıkları zorlayıcı durumlarla baş etme becerileri nelerdir?
3. Travma sonrası büyüme düzeyi yüksek üniversite öğrencilerinin COVID-19 pandemisinde travma sonrası büyüme alanları nelerdir?

1.3. Araştırmanın Önemi

İnsanlık tarihi pek çok pandemik hastalıklarla mücadele etmiştir ve son olarak COVID-19 pandemisi ile karşı karşıya kalmıştır. Dünya Sağlık Örgütü'ne göre yeni pandemi korku, endişe, belirsizlik gibi sonuçlara neden olarak insanların varoluşsal bir kriz yaşamalarına neden olmuştur (Aşkın, Bozkurt ve Zeybek, 2020). Pandemi bireylerin karşılaşılabilecekleri çeşitli problem alanları ile baş edebilmeleri ve önleme çalışmaları için pandeminin hem kişisel hem de toplumsal ruh sağlığıyla ilişkili değişkenlerin incelenmesine ihtiyaç duyulmuştur. Bu doğrultuda araştırmada bireylerin pandemi sürecindeki başa çıkma becerilerinin ve travma sonrası büyüme alanlarının ortaya konulmasının önemli olduğu düşünülmüştür. Alan yazında travma ile ilgili yapılan çalışmalara bakıldığında travmanın olumsuz sonuçlarına odaklanıldığı görülmüştür. Travma sonrası meydana gelen değişimleri ele alırken sadece olumsuz sonuçlara odaklanmak travmaya tek bir yönden yaklaşmaya neden olmaktadır. Travmanın neden olduğu değişimler incelenirken olumsuz değişimlerin yanı sıra olumlu değişimlerin de araştırılması travma sonrası büyümeyi anlamada daha bütüncül bir yaklaşım sağlamaktadır (Tedeschi ve Calhoun, 1996).

COVID-19 pandemisi için önemli risk gruplarının başında hiç kuşkusuz üniversite gençliği gelmektedir. Pandemi ile beraber üniversite öğrencilerinin sosyalleşme ve eğitim faaliyetlerinin askıya alındığı, ebeveynlerinin işini kaybetmelerinden kaynaklı gelecek kaygılarının da arttığı görülmüştür (Avcı, 2021). Pandemi döneminde üniversite öğrencilerinin karşı karşıya kaldıkları temel problemlerin evde kalmak ve sevdiklerinin sağlığı konusunda endişelenmek olduğu görülmüştür. Ayrıca sosyal iletişimin kısıtlanması ile hissedilen sosyal destek azlığı ve uzaktan eğitimle birlikte gelecek

kaygısı da pandemi döneminde temel problemler arasında olduğu rapor edilmiştir (Brooks ve ark., 2020; Kılınç Tayfun 2020). Üniversite öğrencilerinin pandemi ile birlikte yoğun yalnızlık yaşadıkları ve öğrencilerin sosyal ilişkilere gereksinim duydukları görülmüştür (Çetin ve Anuk, 2020). Pandemi döneminde üniversite öğrencilerinin gelişim görevlerinden olan yakın kişilerarası ilişkiler geliştirmek sekteye uğramıştır. Gelişim görevlerini sağlıklı olarak tamamlayabilmeleri için belirsiz durumlarla baş edebilmelerinin önemli olduğu görülmektedir. Bu bağlamda pandemi gibi travmatik etkisi olduğu düşünülen olayların olumlu çıktıları ile ilişkili değişkenlerin belirlenmesinde üniversite öğrencileri örnekleminde çalışmanın önemli olduğu düşünülmektedir.

İlgili alan yazına bakıldığında travma sonrası büyüme, belirsizliğe tahammülsüzlük, bilişsel esneklik, yalnızlık ve sosyal desteğin birlikte ele alındığı ve bu yapıların nicel ve nitel yollarla incelendiği ulusal ya da uluslararası bir araştırmaya rastlanmamıştır. Elde edilen araştırma sonuçlarının, alan yazında bu kavramların ve aralarındaki ilişkilerin daha iyi anlaşılmasına önemli katkılar sağlayacağı düşünülmektedir. Bu araştırma sonuçlarının, üniversite öğrencilerinin COVID-19 pandemisi gibi travmatik durumlarla başa çıkma becerilerine ilişkin sınırlı çalışmanın olduğu alan yazına katkı yapması beklenmektedir. Üniversite öğrencilerinin COVID-19 pandemisinde gösterdikleri belirsizliğe tahammülsüzlük ve travma sonrası büyüme, bilişsel esneklik, yalnızlık ve sosyal destek değişkenleri aracılığıyla ele alınması travma sonrası büyümeye farklı açılardan bakılmasına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Özellikle araştırmanın nitel boyutuyla yarı yapılandırılmış görüşmelerle bireylerin travma sonrası büyüme sürecini nasıl yaşadıkları, hangi alanlarda değişim yaşadıkları ve kullandıkları baş etme becerileri hakkında ayrıntılı bilgi toplayarak travma sonrası büyümeyi derinlemesine anlamada yardımcı olacağı düşünülmektedir.

Araştırma bulgularından elde edilen bilgilerle genel anlamda profesyonel destek sunan uzmanların, ekiplerin, yasa koyucuların travma ile başa çıkmaya yönelik olarak tedbirler alınmasında, planlama yapılmasında ve uygulamaya dönüştürülmesinde katkılar sağlayacağı düşünülmektedir. Travmanın etkilerinin azaltılması hatta travmayı fırsata çevirerek kişisel gelişimi artırmak için ruh sağlığı alanındaki disiplinlere katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bu araştırmanın travma sonrası büyüme, belirsizliğe tahammülsüzlük, bilişsel esneklik, yalnızlık ve sosyal destek konularında bilgiler sunmanın yanı sıra yaşamlarında uzun süreli kullanabilecekleri beceriler kazandırmaya

yönelik psiko eğitim programlarının oluşturulmasına katkı sağlaması beklenmektedir. Özellikle pandemi psikolojisinde belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyinin azaltılması, bilişsel esneklik düzeyinin artırılması, yalnızlık ile başa çıkılması, sosyal desteğin geliştirilmesi konularında seminer çalışmaları, bireyle psikolojik danışma ya da grupla psikolojik danışma çalışmalarının düzenlenmesinde psikolojik danışma ve rehberlik alanına önemli katkılar sağlayacağı düşünülmektedir.

1.4. Araştırmanın Varsayımları

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin araştırmada uygulanan ölçme araçlarını (Kişisel Bilgi Formu, Travma Sonrası Büyüme Ölçeği (TSBÖ), Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ), Bilişsel Esneklik Ölçeği (BEÖ), Ucla Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu (ULS-8) ve Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ÇBASDÖ)) içtenlikle yanıtladıkları varsayılmaktadır.

1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Araştırmanın çalışma grubu 2021-2022 eğitim-öğretim yılında Anadolu Üniversitesi'nde öğrenimine devam eden 541 öğrenciden oluşmaktadır ve elde edilen bulgular bu veri grubu ile sınırlıdır.

2. Araştırmanın nicel çalışma kısmında elde edilen bulgular Travma Sonrası Büyüme Ölçeği (TSBÖ), Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ), Bilişsel Esneklik Ölçeği (BEÖ), Ucla Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu (ULS-8) ve Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ÇBASDÖ) ölçümleri ile sınırlıdır.

3. Araştırmanın nitel çalışma kısmında elde edilen bulgular yarı yapılandırılmış görüşmelerle sınırlıdır.

4. Araştırmanın bulguları araştırmaya gönüllü olarak katılan 5 kadın ve 2 erkek katılımcının görüşleri ile sınırlıdır.

5. Araştırmanın bulguları pandeminin ortaya çıkışından iki yıl sonra elde edilen veriler ile sınırlıdır.

1.6. Tanımlar

Travma Sonrası Büyüme: Yaşamın anlamlandırılması, bireysel farkındalığın artması, alternatiflerin farkına varılması, değişimlerin deneyimlenmesi, uyum kapasitesinin arttırılması olarak ifade edilmekte olup bilişsel süreçlerden başlayarak duygusal ve davranışsal boyutlara ulaşan kavramdır (Tedeschi ve Calhoun, 2004).

Belirsizliğe Tahammülsüzlük: Belirsiz olaylar ve durumlar karşısında bilişsel, duyuşsal ve davranışsal olumsuz tepki verme eğilimidir (Buhr ve Dugas, 2002).

Bilişsel Esneklik: Bireylerin ani gelişen durumlarda alternatif yolları düşünebilmesi ve gelişen yeni durumlara uyum sağlayabilme becerisidir (Martin ve Anderson, 1998).

Yalnızlık: Bireyin sosyal ilişkilerinin hem niceliksel hem de niteliksel olarak yetersizliği sonucu ortaya çıkan, bireyin arzuladığı ile gerçekleştirdiği kişiler arası ilişkiler arasındaki tutarsızlıktır (Perlman ve Peplau, 1981).

Sosyal Destek: Sosyal destek, bireyin başkaları tarafından ne kadar sevildiğine ve sayıldığına ilişkin bir kavram olarak nitelendirilmektedir (Sarason, Levine, Basham ve Sarason, 1983).

2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE

Bu bölümde travma, travma sonrası büyüme, belirsizliğe tahammülsüzlük, bilişsel esneklik, yalnızlık ve sosyal destek kavramları, COVID-19 kavramı ile birlikte sunulmuştur. Ardından ilgili araştırmalara yer verilmiştir.

2.1. Travma ve COVID-19

Travma, travmatik yaşantılar ile ilgili olarak bireyin doğrudan travmatik olayı deneyimleme, başkalarının yaşadığı olayı doğrudan görme ya da tanık olma, bir yakınının travmatik olay yaşadığını öğrenme, yaşanan örseleyici olayla tekrarlayıcı ve aşırı şekilde karşı karşıya kalma olarak tanımlanmaktadır (DSM-V TR, 2000). Travma, bireyin karşı karşıya geldiği ya da tanık olduğu durum karşısında çaresizlik, korku ve dehşet içine düşmesi, travmaya eşlik eden duygu, düşünce ve davranışlardan kaçınması, insanlardan uzaklaşması ile artmış uyarılmışlık halidir (Tedeschi ve ark., 2018).

Travma, hem kaynakları hem sonuçları açısından modern hayatın her alanını etkileyen bir olgudur. Ani kayıplar, doğal afetler, hastalıklar, kazalar gibi önemli yaşantılar ruhsal ve bütünsel yapıya yönelik ciddi bir tehdit içerir. Travmalar, bireyin zorlu yaşantılar sonrasında düşünce ve inanç sisteminde değişiklik ortaya çıkarabilmektedir. Travmatik yaşantıya maruz kalan bireyin, ilişki ve bağ kurma sistemleri yıkılarak denetleme mekanizması sıkıntıya uğramaktadır. Özellikle bireyin kişiler arası ilişkilerinde iletişimin bozulması ve inanç sisteminde yıkımlar yaşanması, bireyin kendini terk edilmiş, yalnız, soyutlanmış hissetmesi ile bir varoluşsal kriz yaşadığı görülmektedir (Tedeschi ve Calhoun, 1996; 2004).

Travma sonrası oluşabilecek stres belirtilerin ortaya çıkmasında klasik koşullanma ve bilişsel model çeşitli açıklamalarda bulunmuştur. Klasik koşullanma kuramı travmatik yaşantı sırasında nötr olan bir uyarının koşulsuz uyarı ile eşleşmesi ile korku ortaya çıkaran koşullu uyarılara dönüştüğünü belirtmektedir. Travmatik yaşantılardan sonra birey koşullu uyarılarınla karşılaşmaktan kaçınır. Kaçınmalar korkuyu ortadan kaldırdıkları için pekiştirilmekte olup travma sonrası stres belirtileri devam etmektedir. Klasik koşullanma kuramı, travmatik yaşantıyı hatırlatan olayla doğrudan ilişkisi olmayan uyarıların varlığı, bu uyarıların ortaya çıkardığı fizyolojik ve psikolojik uyarılmışlık ile kaçınmayı açıklamaktadır (Dürü, 2006). Travma sonrası stres belirtilerinin gelişmesinde Ehlers ve Clark (2000)'ın bilişsel modelinde bireylerin

travmayı ve travma sonrasında ortaya çıkan olguları nasıl değerlendirdikleri, olaya ait bellekteki travmatik anıların doğası ve bu travmatik anıların diğer otobiyografik bellekte bulunan diğer anılarla etkileşiminin nasıl olduğuyla ilişkisine bakılmaktadır. Travma sonrası stres belirtileri gösteren bireylerin düşüncelerini baskılama, tehditle ilgili olduğunu düşündüğü ipuçlarına aşırı dikkat etme, sürekli tedbir alma, olayla ilgili düşünmemeye çalışma ve olayı hatırlatan uyaranlardan kaçınma davranışları gözlenmektedir (Ehlers ve Clark, 2000).

Travma olumsuz olarak algılanan ve uyum gerektiren her türlü kötü yaşam olayı olarak adlandırılrsa da her kötü yaşam olayı travmatik değildir. Karşı karşıya kalınan yaşantının travmatik hale gelmesinde anılık, kontrol edilemezlik ve yaşanan olayın olumsuz olarak algılanması önemli rol oynamaktadır. Travma stresörünün şiddetini arttıran etkenlere bakıldığında stres kaynağı ile karşı karşıya kalma süresinin uzaması, ani hazırlıksız olması, katastrofik olması, ölüm tehdidi içermesi, kişinin kendini köşeye sıkışmış hissetmesi gibi faktörlerin etkili olduğu görülmektedir (Ünal Erzen ve Dikkatli, 2019).

İnsanlığın var oluşundan itibaren deprem, sel, fırtına gibi doğal afetler, savaşlar, pandemiler gibi pek çok zorlayıcı yaşam olayları ile insanlar karşı karşıya kalmışlardır. 2019 yılının Aralık ayında görülen COVID-19 virüsü de kısa zamanda tüm dünyaya yayılmış ve 11 Mart 2020 tarihinde Dünya Sağlık Örgütü tarafından pandemi olarak ilan edilmiştir. COVID-19 pandemisi beklenmedik bir şekilde psikolojik, ekonomik ve toplumsal alanları etkileyerek küresel bir kriz boyutuna ulaşmıştır (Çiçekçisoy Kaya, 2021). COVID-19 pandemisinin beklenmedik oluşu, kontrol edilemezliği ve birey tarafından fiziksel ve duygusal bütünlüğünü tehdit edici olarak algılanan zorlayıcı yaşam olaylarını içermesi COVID-19'u bir travma stresörü olarak ortaya çıkarmaktadır.

COVID- 19 pandemisi korku ve belirsizliğin yaygın olduğu bir ortamda sosyal ve toplumsal düzeni değiştiren bir süreç olarak ortaya çıkmıştır. Özellikle COVID-19'a neden olan etmenlerin ve COVID-19'un ortaya çıkış sürecinin tam olarak bilinmemesi, toplumun tüm bireylerinin risk altında olması COVID-19'u küresel bir travmaya taşımıştır (Aşkın, Bozkurt ve Zeybek, 2020; Değirmenci, 2020). Ayrıca bireyden aileye taşınan krizin aileden topluma yansması ile sosyolojik bir kriz ortaya çıkmıştır (Sargın ve Kutluca, 2020). COVID- 19 ile mücadele kapsamında neredeyse tüm ülkeler uzaktan eğitime geçmiş, şehirlerarası yolculukları kısıtlamış, sokağa çıkma yasakları uygulamış, alışveriş merkezleri, kafe restoran, spor tesisleri gibi insanların bir araya gelebileceği

alanları kapatmışlardır (Duman, 2020; Nar, 2020). Sosyal ilişkilerin koruyucu ruh sağlığı işlevine sahip olduğu düşünüldüğünde pandeminin olumsuz psikolojik etkileri de kaçınılmaz olmaktadır. Travmatik yaşantı stresörü olarak COVID-19 fiziksel problemler ile beraber duygu ve düşünceleri de olumsuz etkileyerek bireylerde ruhsal kalıcı hasarlar bırakabilmektedir (Sargın ve Kutluca, 2020). COVID-19 enfeksiyonu yaşayan ya da enfekte olduğundan şüphelenilen özellikle karantinaya ve izolasyona alınmış bireylerde kaygı, korku, öfke, uykusuzluk, yalnızlık, tahammülsüzlük, panik ve depresif bozukluk gibi travma sonrası akut stres bozuklukları görülebileceği vurgulanmıştır (Tükel, 2020).

2.2. Travma Sonrası Büyüme

Eski çağlardan itibaren büyük acıların büyük iyilikler doğuracağı bilinse de yaşanan acılardan sonra gelişen olumlu psikolojik değişimin sistematik olarak alan yazında ele alınması 1990'lı yılların sonuna doğru gerçekleşmiştir. Bu yıllardan önce travma konusundaki çalışmalar genellikle patoloji odaklı olup travma sonrası stres bozukluğu gibi olumsuz değişimler üzerinde odaklanmıştır. Travmatik olaylar tipik anlamda olumsuz psikolojik sonuçlara sebep olurken travma sonrası büyüme travmatik olaylara uyum sağlama süreci olarak şekillenmektedir. Travma sonrası büyüme genellikle büyük krizlerin ardından meydana gelen belirgin olumlu değişiklikler olarak kendini göstermekte olup baş etme mekanizmasından öte bir sonuç veya süreç olarak deneyimlenmektedir (Tedeschi ve Calhoun, 2004).

Travma sonrası büyüme, stres verici zorlu yaşam krizleri ile mücadele sonucu olumlu değişimleri içeren bireyin işlevselliğindeki bütünsel artış olarak tanımlanmaktadır. Birey örseleyici yaşantılar sonucu hayatı anlama ve temel varsayımlarını yeniden yapılandırma inşasına başlamaktadır. Bu yeniden inşa sürecinde birey daha samimi sosyal ilişkiler geliştirebilir, yeni fırsatları deneyimleyebilir, yaşamın değerini daha iyi anlayabilir, kişisel güçlülük alanlarında ve manevi konularda daha güçlü kazanımlar elde edebilir. Bu bağlamda travma sonrası büyüme, kayıpla gelen kazanç olarak bir paradoks içermektedir (Janoff-Bulman, 2004).

Travma sonrası büyüme kavramında travma, majör bir stresör ya da kriz ile eş anlamlı kullanılmakta olup bireyin şemalarını sarsan ya da yıkan, beklenmedik, bireyin başa çıkma becerilerinin ötesinde yaşam değiştirici olay olarak tanımlanmaktadır. Büyüme ise bireyin travmatik yaşantı sonrasında uyum işlevselliğinin ve

farkındalığındaki artışa bağlı kişisel dönüşüm deneyimi olarak tanımlanmaktadır (Tedeschi ve Calhoun, 2004). Travmadan sonra yeni duruma uyum sağlamak için birey, travmatik olayın öğretilerini önceki deneyimlerinin üzerine koyarak daha bütünleşik, gerçekçi, esnek, bilişsel, duyuşsal ve sosyal bir yeniden yapılandırma sürecine girer (Janoff-Bulman, 2004). Bu yeniden yapılanma süreci ile bireyin yeni ve esneyebilen yaşam anlatıları oluşturarak bundan sonraki güçlükler karşısında daha dayanıklı olacağı varsayılmaktadır. Ayrıca bu yeniden yapılanma sürecinin bireyi bir tür bilgelige eriştireceği belirtilmektedir (Webster, 2010). Travma sonrası büyüme genel olarak hem bir süreç hem de bir sonuçtur. Birey karşılaştığı güçlüklerle başa çıkmaya çalışırken bir sürecin içerisinde. Birey uzun bir zaman dilimine yayılan bu sürecin içinde birtakım bilişsel, duyuşsal, davranışsal ve biyolojik değişimler geçirdikten sonra travma sonrası büyüme sürecini tamamlamaktadır (Tedeschi ve ark., 2018)

Travma sonrası büyümede, her travmatik olay herkeste aynı etkiye sahip değildir. Bireyin psikolojik olarak dayanıklı olması önemlidir. Eğer bireyin temel şemaları travmatik yaşantıyı açıklamaya ve anlamlandırmaya yetiyor ise travma sonrası büyüme sürecine girmez (Dursun ve Söylemez, 2020). Travmatik yaşantı ile beraber eğer bireyin temel şemaları sarsılır ve birey yaşanan travmatik olayı anlamlandıramazsa duygusal stres ile beraber otomatik ruminasyon travma sonrası büyüme sürecini başlatır. Amaç bireyin karşı karşıya kaldığı travmatik yaşantı ile baş etmesinde yeni yaşam öyküsünü kurgulaması, yeni yaşam anlatılarını benimsemesi ile amaçlı ruminasyona geçilmesidir. Amaçlı ruminasyon ile birey bilgelige ulaşarak travma sonrası büyümeyi deneyimlemektedir. Bireyin üstesinden gelmesi gereken şey, gelecek olaylara hazırlıklı olmak, her defasında travma sonrası büyüme sürecine girmeden travmatik yaşantıları daha güçlü karşılamak, şemalarda esneklik kazanmak ve belli bir psikolojik olgunluğa ulaşmaktır (Tedeschi ve ark., 2018).

Travma sonrası büyüme, herkesin kendi hikayesini yeniden yazması, dünyayı tüm renkleri ve karmaşıklığı ile zengin bir mozaik olarak kabul edip kendi yerini ve değerini elde etme sürecidir. Travma sonrası büyüme sadece bireysel yaşam doyumunun elde edilmesi değil aynı zamanda engin bir bilgelik aşamasına ulaşılmasıdır. Travma sonrası büyüme sürecinin sonunda elde edilen dayanıklılık, psikolojik hazır olma durumu, genişletilmiş problem çözme repertuarı, çok boyutlu düşünme becerisi, bilgelik, içgörü edinme, sonraki yaşam sarsıntılarına daha güçlü yanıt

verme, kendine ve diğerlerine şefkat gösterme sürecin olumlu çıktılarından (Dursun ve Söylemez, 2020).

2.3. Travma Sonrası Büyüme Boyutları

İşlevsel Betimsel Modele göre travma sonrası büyüme beş boyuttan oluşmaktadır. Bunlar; kendilik algısında, yaşamın anlamında, yeni fırsatları fark etmede, kişiler arası ilişkilerde ve manevi alanda değişimdir.

2.3.1. Kendilik Algısında Değişim

Travma sonrası büyümenin kendilik algısında değişim boyutu, bireyin travmatik olay sonrası kendisini bir kurban gibi görmekten vazgeçerek benlik algısında meydana gelen olumlu değişim sürecidir. Bireyin olumsuz olayların üstesinden gelebileceğine olan inancının gelişmesi ile kendini daha güçlü hissetmesidir. Travmatik olay sonrasında bireyin yaşanan büyük acılar sonrasında zorluklarla baş edebilme yeteneğini fark etmesidir (Ramos ve Leal, 2013). Travmatik yaşam olaylarını deneyimlemiş birey, deneyimlerine dayalı olarak kendi kaynaklarını, kendi gücünü keşfederek yaşadıklarıyla baş etmenin yolunu bulmaya çalışır. Birey yaşamında değiştiremeyeceği durumlara karşı olumsuz yaklaşmayı bırakarak durumu kabullenip bu durumla nasıl baş edebileceğine odaklanmaktadır. Birey kişisel gücünü keşfederek ve kendi kaynaklarının farkına vararak değişim yaşayabilmektedir. Birey karşılaştığı yaşam krizinin üstesinden başarılı bir şekilde geldiğinde, yeni baş etme becerilerini keşfettiğinde kişisel gücünü fark etmektedir (Tedeschi ve Moore, 2016).

2.3.2. Yaşamın Anlamında Değişim

Travma sonrası büyümenin yaşamın anlamında değişim boyutu, travmatik olay sonucunda bireyin yaşamın anlamını sorgulamaya başladığı, yaşamın önemi ve değeri üzerinde düşündüğü bir süreç olarak ifade edilmektedir (Tedeschi ve Calhoun, 2004). Travmatik yaşantılar sonrasında birey yaşadığı kayıp ya da kayıp ihtimali ile yaşamın ne kadar önemli ve değerli olduğunu fark ederek yaşama minnettarlık duymaktadır. Travma ile baş edebilme, bireyleri yaşamlarını yeniden değerlendirmeye, yüzleşmeye ve önceliklerini değiştirmeye yönlendirerek bireyin yaşadığı hayata teşekkür etmesine ve yaşamının tadını çıkarmasına olanak tanımaktadır (Tedeschi ve Moore, 2016). Birey

yaşadığı her güne şükretme, anda kalabilmeyi öğrenme, yaşamı daha önemli ve değerli bulma konularında yaşamın anlamına dair farkındalık kazanmaktadır. Birey yaşadığı travma ile birlikte yaşamın kendisinin bir armağan olduğunu fark ederek yaşadığı her güne ayrıcalık atfeder (Janoff-Bulman, 2004). Birey yaşama yönelik farkındalık kazanmasıyla gündelik hayatında önemsiz ve değersiz gördüğü küçük şeylerin ne kadar önemli olabileceğine dair bilinç geliştirerek yaşamın kıymetini daha iyi anlamaktadır (İnci ve Boztepe, 2013).

2.3.3. Yeni Fırsatları Fark Etmede Değişim

Travma sonrası büyümenin yeni fırsatları fark etme değişim boyutu, bireyin travmatik olay sonrasında alternatifleri olduğunu fark ederek yaşama ve kendisine dair fark edemediği bakış açılarını keşfetmesidir. Birey yaşamış olduğu bu farkındalıklar ile yeni amaçlar belirleyerek yaşamı daha anlamlı ve doyurucu hale getirerek seçenekleri yeniden değerlendirmektedir. Birey yeni ilgi alanları geliştirmek, yeni yollar belirlemek, yeni fırsatları deneyimlemek için emek vermeye çalışmaktadır (Tedeschi ve Calhoun, 2004). Yeni fırsatları fark etmede değişim, bireyin travmatik olay öncesinde oluşturduğu amaçlardan ve yaşam yollarından travmatik olay sonrasında yeni yaşam amaçları ve yollarına geçişi olarak ifade edilebilmektedir. Travmatik yaşantı sonrasında bireyin hayatında önemli değişimler yaşaması ile beraber birey yaşam öncelikleri ve hedeflerini değiştirerek yeni fırsatlar ve alternatifler deneyimleyebilir (Janoff-Bulman, 2004).

2.3.4. Kişilerarası İlişkilerde Değişim

Travma sonrası büyümenin kişilerarası ilişkilerde değişim boyutu, bireyin travmatik olay sonrasında duygu ve düşüncelerini daha iyi ifade edebilmesi, anlamlı ve doyurucu ilişkiler kurmaya yönelik olarak aile, arkadaş gibi yakın ilişkilerini yeniden değerlendirmesidir. Kişilerarası ilişkilerde değişim, örseleyici yaşam olaylarından sonra insan ilişkilerindeki değişimi bireyin aile, arkadaş gibi yakın çevresini içeren mikro sistem ile uzak çevresini kapsayan makro sistem içerisindeki etkileşimini kapsamaktadır. Bireyin karşılaştığı yaşam krizlerinde duygularını özgürce ifade edebilmesi, kendisini başkalarına açabilmesi, sosyal destek alabilmesi ve sosyal destek verebilmesi yeteneği bu boyutta ele alınmaktadır (Tedeschi ve Calhoun, 1996).

Kişilerarası ilişkilerde değişim, bireyin travma sonrası kişiler arası ilişkilere yönelme arzusunun artması, daha fazla yakınlık, merhamet, başkalarına güvenme, yardım kabul etme ve ilişkileri geliştirmede çaba göstermesidir (Tedeschi ve Moore, 2016).

2.3.5. Manevi Değişim

Travma sonrası büyümede manevi değişim boyutu, bireyin manevi konulara yönelik farkındalık kazanmasına bağlı olarak bireyin dini inanç ve manevi görüşünü yeniden yapılandırma sürecidir (Ramos ve Leal, 2013). İnanç sisteminde değişim aşamasında birey hem dünyayı hem kendini sorgulama sürecine girerken aynı zamanda varoluşsal sorularla kendi inançlarını da sorgulamaya başlayarak yaşadığı travmatik olayın anlamını, nedenini, kendisinin sorumluluğunu öğrenmek ister. Bu varoluşsal sorgulama ile birey yaşamın anlamına ve amacına yönelik olarak yaptığı sorgulamaları, bilişsel değerlendirmeleri ve analizleri başarıyla tamamladığı takdirde yeni bir manevi bakış açısı kazanabilmektedir. Birey edindiği yeni manevi bakış açısı ile inançlarında esneme, değişim ve dönüşüm yaşayabilmektedir (Tedeschi ve Calhoun, 2004).

2.4. Travma Sonrası Büyüme Modelleri

İlgili alan yazın incelendiğinde travma sonrası büyümeyi açıklayan çeşitli modeller olduğu görülmektedir. Bu araştırmada travma sonrası büyümeyi açıklayan İşlevsel Betimsel Model ile Yaşam Krizleri ve Kişisel Gelişim Modeline ait açıklamalara yer verilmiştir.

2.4.1. İşlevsel Betimsel Model

Travmatik yaşantı sonrasında ortaya çıkabilecek olumlu değişimleri açıklamak amacıyla geliştirilen kuramlar arasında en çok kabul göreni Tedeschi ve Calhoun (1996)' un sunduğu İşlevsel Betimsel Modeldir. Travma sonrası büyümeyi ayrıntılı şekilde betimleyen bu modelde travmatik yaşantı ile bireyin sahip olduğu temel varsayımlar sarsılır. Travmatik yaşantı birey için kontrol edilemez, olağan dışı, tehdit edici nitelikleri ile bireyin bilişsel varsayımlarını ve temel inançlarını sarsmaktadır. Birey var olan bilişsel sistemi ile yaşadığı travmatik yaşantıyı anlamlandıramamaktadır. Kendisi ve dünya hakkındaki düşüncelerinde çelişkiler yaşadığında yüksek düzeyde stres altında kalmaktadır. Yaşadığı bu yoğun stresi kontrol altına alabilmek ve

anlamlandırabilmek için birey ruminasyon sürecine girerek travmatik yaşantıyı zihninde canlandırarak olaya ilişkin istemsiz düşünceler aklına getirebilmektedir (Janoff-Bulmann, 2004). Birey ruminasyon sürecinde yaşadığı sıkıntıyı azaltmak için kendini açma yoluna başvurarak yeni şema oluşturma ve sosyal destek arayışına yönelmektedir. Başlangıçta istemsiz şekilde başlayan ruminasyon süreci sonrasında istemli hale gelerek amaçlı ruminasyona dönüşmekte ve bilişsel şemalar yeniden sorgulanarak analiz edilmektedir. Birey amaçlı ruminasyon sürecinde istemli olarak travmatik yaşantı ile ilgili düşüncelerini canlandırarak şemalarını ve bilişsel yapılarını yeniden yapılandırmaya çalışmaktadır. Şema değişimi ile bireyin bilişsel sisteminde yaşanan olayla ilgili yeni anlamlandırma süreci gerçekleşerek bilgelik düzeyinde olumlu gelişmeler ortaya çıkabilmektedir (Tedeschi ve Calhoun, 2004). Bireyin travma sonrası büyüme sürecinde ön görülemezlik hazırlıklı olmaya; kırılganlık kişisel güce; hayal kırıklığı takdir ve şükretmeye dönüşmektedir (Janoff-Bulmann, 2004).

Tedeschi, Shakespeare-Finch, Taku ve Calhoun (2018), tarafından gözden geçirilmiş travma sonrası büyüme modelinde kendini açma, öz analiz, sosyal destek ile sosyo kültürel etkiler travma sonrası büyümenin unsurları olarak daha net ele alınmıştır. Travma sonrası büyüme sürecinde devam eden duygusal stresin varlığı bu modelin her aşamasında bir tür tetikleyici faktör olarak daha da vurgulanmış ve travma sonrası büyüme süreci kişisel bir dönüşüm olarak kavramsallaştırılmıştır. Gözden geçirilmiş modelde travma sonrası büyüme, travma öncesi koşullar (bireyin temel inançları, kişilik özellikleri, kültürel etkileri) ile başlamakta ve karşılaşılan travmatik olay bireyin var olan temel şemalarını sarstığında duygusal stres ile otomatik ruminasyon süreci başlamaktadır. Bu süreçte bireyin amaçlı ruminasyon süreci ile yeni yaşam deneyimlerinin benimsenmesi, yaşam öyküsünün kurgulanması, bilgelik ve duygusal stresin etkileşimi ile travma sonrası büyüme aşamasına ulaşması hedeflenmektedir. Bireyin kazanması gereken beceriler travmatik olaylara daha hazırlıklı olmak ve her seferinde yeniden travma sonrası büyüme sürecine girmeden travmatik olayları daha güçlü karşılamak ve şemalarında esneklik kazanarak belli bir psikolojik olgunluğa ulaşmaktır (Janoff-Bulmann, 2004). Modele göre travmatik büyüme altı basamaktan oluşmaktadır. Modelin birinci basamağında travma öncesi koşullar ve kişilik özellikleri yer almaktadır. Bireyin sahip olduğu karakter özelliklerinin (dışa dönüklük, yeniliğe açıklık, sorumluluk, uyumluluk, öz yeterlilik, umut, iyimserlik...) travmatik yaşantı ile baş edebilmede önemi vurgulanmaktadır (Forgeard, 2013; Gül ve Karancı, 2017). İkinci

basamakta olayın sismik etkisi, bilişsel işleme ve otomatik ruminasyon yer almaktadır. Travmatik yaşantının sismik etkisiyle bireyin öncesinde kendine, diğerlerine ve dünyaya dair inançları, varsayımları ciddi biçimde sarsılır. Bu sarsılmada bireyin başa çıkma biçimi, bilişsel ve duygusal işleme yeteneği önemlidir. Üçüncü basamakta kabullenici ve empatik bir çevrede kendini ifade etme, kendini açma, öz analiz ile duygusal düzenleme ve başa çıkabilme unsurları yer almaktadır (Tedeschi ve ark., 2018). Birey travmatik yaşantıya dair duygu ve düşüncelerini destek göreceği bir çevrede paylaşarak kendine yönelik farkındalık ve iç görü kazanır. Dördüncü basamakta uzak ve yakın kültürel etkilerle sosyal destek, dini ve yeniden çerçevelendirme gibi adaptif başa çıkma stratejilerini kullanma yer almaktadır. Bireylerin aidiyet, bağlanma, şefkat gibi hem manevi hem de somut yardım gibi maddi yönden desteklenmesi travmatik yaşantı ile baş edebilmede algılanan sosyal desteğin bireyi daha güçlü hissettirdiği görülmektedir (Prati ve Pietrantonio, 2009). Gerek sosyal destek gerek amaçlı ruminasyon dinamiklerini etkileyen uzak ve yakın sosyo kültürel etkenler bulunmaktadır. Yakın kültürel etkenler doğrudan ulaşılabilir aile, okul, arkadaşlık gibi sosyal kaynaklar; uzak kültürel etkenler toplumun ortak inanç ve değer sistemini oluşturan toplumsal bellektir (Tedeschi ve ark., 2018). Modelin beşinci basamağında amaçlı ruminasyon ile anlamlandırma, değişimi kabullenme ve yeni şemalar üretme yer almaktadır. Birey yapıcı ruminasyon türü olan amaçlı ruminasyon sürecine girer. Bu süreç yaşananları yeniden anlamlandırma süreci olup birey yaşadıklarını ifade etme, duygularını paylaşma, destek alma, kabullenme, yaşananlara dair perspektif değiştirme ve sonunda yeni şemaların üretilmesi demektir. Altıncı ve son basamakta ise dünyayı anlamak için genişletilmiş zenginleştirilmiş anlatılar ve kurgular oluşturma, artmış bilgelik, psikolojik dayanıklılık, esneklik, problemlerle başa çıkabilme repertuarının artması gibi unsurlar yer almaktadır (Dursun ve Söylemez, 2020; Tedeschi ve ark., 2018).

2.4.2. Yaşam Krizleri ve Kişisel Gelişim Modeli

Yaşam krizleri ve kişisel gelişim modeli Schaefer ve Moos (1992) tarafından geliştirilmiş olup travma sonrası büyümeyi detaylı bir şekilde açıklamaktadır. Modelin aşamaları başlangıç, geçiş, gelişme ve sonuç olmak üzere dört aşamadan oluşmaktadır. Modelin aşamaları ilk olarak bireyin sahip olduğu kişisel ve çevresel sistem ile başlamaktadır. Geçiş aşaması, travmatik olay ile ilgili bağlantılardır. Gelişme aşaması

ise travmatik olayı bilişsel değerlendirme ve başa çıkma becerileridir. Sonuç aşaması ise travmanın olumlu sonuçlarıdır. Travma sonrası büyümeyi açıklamak için geliştirilen modelde ana değişkenler; bireyin travmatik yaşantı öncesinde sahip olduğu kaynaklar (kişisel ve çevresel sistemler) ve travmatik olaya ilişkin değişkenler (travmanın türü, şiddeti, süresi, zamanı ve birey üzerindeki etkisi) olarak ifade edilmektedir. Modelde sosyoekonomik düzey, deneyimler, motivasyon, öz yeterlilik, sağlık, bilişsel yetenek, yaş gibi demografik değişkenler kişisel sistemleri ifade ederken; sosyal destek, finansal kaynaklar, kültürel yapı, kişilerarası ilişkiler gibi faktörlerde çevresel sistemleri ifade etmektedir. Modelde kişisel ve çevresel sistemlerin yaşam krizleri ile baş etmeyi önemli ölçüde etkilediği vurgulanmaktadır. Bireyin kişisel ve çevresel sistemleri bilişsel uyum sürecini ve travmaya verilen tepkilerini, travmanın sonuçlarını etkilemektedir. Geçiş aşaması sürecinde ise krizin şiddeti, zamanı, süresi gibi değişkenler ön plana çıkmaktadır. Geçiş aşamasının ardından stresli yaşam olayları ile baş etme ve yeniden bilişsel değerlendirme süreci devreye girmektedir. Bireyin karşılaştığı yaşam krizleri ile başa çıkmada bilişsel değerlendirme ile problem odaklı başa çıkma, duygu odaklı başa çıkma davranışları bireyi travma sonrası büyümeye taşımaktadır. Kişisel ve çevresel sistemler, travma deneyim süreci ve sonuçları ile döngüsel bir ilişkidir. Modelde travma ile etkin bir şekilde baş etme sonrasında kişisel (özgecilik, yılmazlık, olgunluk, empati) ve sosyal destek kaynaklarının güçlendiği, etkili baş etme mekanizmalarının (duygularını düzenleme, mantıklı düşünme, yardım arama) kazanıldığı görülmektedir (Schaefer ve Moos, 1992).

2.5. Travma Sonrası Büyüme ve COVID-19

COVID-19 pandemisinde travma ile ilgili çalışmalar genellikle travma sonrası stres bozukluğu ile birlikte ele alınsa da çoğu zaman bireylerin patolojik tepkiler geliştirmedikleri ve hatta olumlu psikolojik değişimler de sergiledikleri gözlenmiştir (Bilge ve Bilge, 2020). Kendine has bir özellik taşıyan COVID-19 pandemisinin iyileştirici, dönüştürücü ve bütünleştirici yönlerinin de ele alınması bireylerin ruh ve beden sağlıkları açısından önemli olduğu düşünülmektedir (Ermiş ve Bayraktar, 2021).

Pandeminin, bireysel ve toplumsal anlamda bireylerin kendilerini tanımları ve gelecekteki olası pandemilere yönelik hazırlıklı olmaları açısından bir fırsat niteliği taşımaktadır. COVID-19 pandemisi sadece insanlar için değil doğa için de temizlenme

fırsatı sunmuştur. Pandeminin ilk zamanlarında tüm dünyada insanlar kendilerini evlerde tecrit etmeye başlayınca insan hareketliliğinin azalması ile doğa kendini yenilemeye ve temizlemeye başlamıştır (Nar, 2020). Yine pandeminin ilk zamanlarında yaşanan kaygı, korku ve belirsizlik durumuyla beraber yaşanan değişimlere hızlıca adapte olmaya çalışmak, aile bireyleriyle daha fazla vakit geçirmek, çocuklarla etkili zaman geçirmek, kendini keşfetmek, uzun zamandır iletişim kurulmayan dost ya da akrabalarla iletişim kurmak, hayatın anlamını sorgulayarak ilişkiler üzerinde düşünmek pandeminin olumlu çıktıları arasında yerini aldığı görülmüştür (Bulut, 2021).

COVID-19 pandemisi ile hayatımızda meydana gelen en önemli gelişmelerden biri olan dijitalleşme ile bilgiye her an ulaşabilme, e-ticaret ile alım satım işlerinin kolaylaşması, online çalışma ile esneklik gibi yeni kolaylıklar ve fırsatların da hayatımızda bir anda yer edindiği söylenebilmektedir. Bireylerin mevcut şartlara uyum sağlaması zorunluluktan doğan fırsatları kazanca dönüştürmek olarak ele alındığında, bireylerin dijitalleşme ile eğitim öğretim faaliyetleri, alışveriş alışkanlıkları gibi çeşitli alanlarda online yaşam pratiklerine uyum sağladıkları görülmüştür (Yıldırım, 2020). COVID-19 pandemi koşullarında psikolojik yardımın sunulmasında dijital yardım hatlarının ve tele danışma konferanslarının kullanılması, fiziksel engellerin aşılarda bireylere gereken yardımın sağlanmasında bilinçli teknoloji kullanımının önemi ortaya konulmuştur (Bakan, 2021). COVID-19 pandemisi ile en önemli değişim ve dönüşüm eğitim-öğretim alanında gerçekleşmiş ve anaokullarından yükseköğrenime kadar tüm öğrenciler uzaktan eğitime geçiş yapmıştır (Çiçekçisoy Kaya, 2021).

Pandemi sürecinde farklı yaşam dönemlerindeki bireyler farklı şekillerde etkilense de önemli olan bu süreçte bireylerin deneyimlerini bir sıçrama tahtası olarak kullanabilmesi ve travmanın dönüştürücü gücünü keşfedebilmeleridir (Ermiş ve Bayraktar, 2021). COVID-19 toplumun hemen hemen her kesimini etkilediği gibi üniversite öğrencilerini de doğrudan etkilemiş ve öğrenciler eğitimlerine dijital ortamda devam etmek zorunda kalmıştır (Avcı, 2021). Değişen eğitim sistemi ile uygulanan uzaktan eğitimi faydalı bulan üniversite öğrencilerinin sağlıklarını riske atmadan çevrimiçi derslerini alabildikleri, zamandan tasarruf ederek zamanı verimli kullanabildikleri ve anlaşılmayan yerleri kayıtlı videolardan tekrar izleyebildikleri tespit edilmiştir (Serçemeli ve Kurnaz, 2020).

Pandemi ile başa çıkmada bireylerin pandemi sürecinde yeni fırsatları fark ettikleri, yaşam önceliklerini değiştirdikleri, yaşamın anlamına yönelik öz farkındalık

geliştirdikleri ve kişisel gelişim alanlarına yöneldikleri görülmüştür. Ayrıca bireyler pandemi sürecinde ailenin değerini anlama, gündelik koşuşturmacadan uzaklaşarak dinlenme ve sakin bir yaşama geçme, zamanı verimli kullanma gibi olumlu değişimleri de deneyimledikleri görülmüştür (Hatun, Dicle ve Demirci, 2020). Pandemi ile beraber bireylerin pandemi öncesi günlük rutin işlerin ne kadar önemli olduğunu, nefes alabilmenin bile ne kadar değerli olduğunu fark ettikleri görülmüştür. Bireylerin sevdikleriyle dışarıya özgürce çıkabilmeleri, pandemi öncesindeki gibi kişiler arası ilişkilerini güçlendirerek temas kurabilmelerinin önemi ortaya konulmuştur (Aydın ve Kaya, 2022). Pandemi yaşantısı ile birlikte bireylerin yaşamlarında öncelikler sıralamasında değişikliğe gittikleri, yaşama daha çok değer verdikleri, küçük şeylere takılmayarak, ertelemeyerek, alternatifleri fark ederek kişisel güçlülük kazandıkları görülmüştür (Aldemir, Yanar, Aydoğmuş ve Şenel, 2021). COVID-19 pandemisi her ne kadar olumsuz durumları beraberinde getirirse de farklı yaşam alanlarında olumlu yönde değişimlerin gözlemlendiği de çeşitli araştırmalarca vurgulanarak pandemi döneminde travma sonrası büyüme kavramının önemi ortaya konulmuştur.

2.6. Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve COVID-19

Belirsizlik, geleceğe dair beklentilerin netlik barındırmaması ve geleceğin belirsiz olma durumunun insan ruh sağlığını olumsuz olarak etkilemesidir (Sarıçam, Erguvan, Akın ve Akça, 2014). Belirsizliğe tahammülsüzlüğü ilk kez kavramsallaştıran araştırmacılar olan Freeston, Rheaume, Letarte ve Dugas, Ladouceur (1994), bilinmezliğin yol açtığı kaygı durumunu temel alarak belirsizliğe tahammülsüzlüğü, belirsiz durumlar karşısında sergilenen bilişsel, duyuşsal ve davranışsal olumsuz tepkileri içeren bir yapı olarak nitelemişlerdir. Carleton, Norton ve Asmundson (2007) ise belirsizliğe tahammülsüzlük kavramını “ileriye yönelik kaygı” ve “engelleyici kaygı” olmak üzere iki boyutta ele almıştır. İleriye yönelik kaygı boyutu, gelecekte yaşanacak olay ve durumlara karşı gösterilen kaygı ve korkular olarak ifade edilmektedir. Engelleyici kaygı boyutu, belirsizlik karşısında harekete geçme ve deneyimlemeyi gerçekleştirememeye olarak tanımlanmaktadır. İleriye yönelik kaygı boyutu, bilgi edinme arzusu ile belirsizliği azaltmaya yönelik gelecek ile ilgili bilgi arayışını ifade eden bilişsel boyuttur. Engelleyici kaygı boyutu ise belirsiz bir durumla karşılaşıldığında harekete geçememe, kilitlenme ve belirsiz durumdan kaçınmayı ifade eden davranışsal boyuttur.

Birrell ve ark. (2011), belirsizliğe tahammülsüzlük kavramını açıklamada öngörülebilirlik isteği ve belirsizlik karşısında felç olmak üzere iki faktör tanımlamışlardır. Öngörülebilirlik isteği, bireyin belirsizliği azaltmak için çabasını ifade etmektedir. Belirsizlik karşısında felç ise bireyin belirsizliklerle karşı karşıya geldiğinde bilişsel ve davranışsal olarak harekete geçememesi, bir felç halinde olmasını ifade etmektedir. Bu durum bireyin belirsizlik karşısında işlevsizleşmesi anlamına gelmekte ve bireyin duygusal, davranışsal ve bilişsel olarak savunmasız hale gelmesi durumudur. Bu savunmasızlık hali bireyin baş etme becerilerini olumsuz etkileyerek hayatında olumsuzluklara neden olabilmektedir (Birrell ve ark., 2011).

Belirsizliğe tahammülsüzlüğü açıklamada bilişsel süreçler, bireylerin belirsiz durumlar hakkındaki yorumlama ve algılama becerileri üzerinde durmaktadır. Belirsizliğe yönelik tepkilerde bilişsel süreçler önemli olsa da belirsizliğe tahammülsüzlüğü yalnızca bilişsel süreçler değil aynı zamanda duyuşsal ve davranışsal süreçler de etkilemektedir. Belirsizliğe tahammülsüzlük duygu, düşünce ve davranış olmak üzere üç boyutlu bir kavramdır. Belirsizliğe tahammülsüzlük, bireyin belirsiz olay ve durumlarda bilişsel, duyuşsal ve davranışsal olarak olumsuz tepki verme eğilimi olarak tanımlanmaktadır (Buhr ve Dugas, 2002).

COVID-19 pandemisinin tüm dünyayı etkilediği ve bireylerde geleceğe yönelik belirsizlikler yarattığı görülmüştür (Bekaroğlu ve Yılmaz, 2020). Pandemi ile kendini izole eden bireylerde anksiyete, stres, panik gibi belirtilere sebep olan bazı belirsizlikler süreç içerisinde kendini göstermiştir. Özellikle virüsün nasıl bulaştığı, hastalığın tedavisinin olup olmayacağı, aşının bulunup bulunamayacağı, eğitim, iş ve çalışma yaşantısının ne şekil alacağı konularındaki belirsizlikler bireyin ruhsal yapısını olumsuz etkilemiştir (Sargın ve Kutluca, 2020).

COVID-19 pandemi süreci; virüse yakalanma, virüsü bulaştırma, tedavi türü ya da koruyucu önlemler konularında pek çok belirsizlikler barındırmıştır (Duman, 2020). Pandemi dönemlerinde, bireylerin belirsizliği tolere edebilmesi ya da kabul edebilmesi önemlidir. Belirsizliği kabul edemeyen veya kabul etmek istemeyen bireylerin psikolojik problemler yaşadıkları görülmüştür (Tükel, 2020). COVID-19 pandemi süreci bilinmezliklerle dolu durumları, tehditleri ve kontrolsüzlüğü beraberinde getirdiği için belirsizliğe tahammülsüzlüğü yüksek olan bireylerin daha endişeli olmalarına yol açmıştır (Taylor, 2019). Belirsizliğin ve bilinmezliğin arttığı durumlarda kimi bireyler yaşanan belirsizlikler ile daha kolay baş edebilirken kimi bireyler ise baş etmekte

güçlük çekebilmektedir. Belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi yüksek olan bireylerde anksiyete, sosyal kaygı, sosyal fobi, agorafobi, depresyon, panik bozukluk, obsesif kompulsif bozukluk ve yeme bozuklukları gibi problemlerin görüldüğü belirtilmektedir (Buhr ve Dugas, 2006; Geçgin ve Sahranç, 2017; Güdük, Güdük ve Vural, 2021).

Belirsizlik algısı bir çok toplumsal ve bireysel sorunu daha belirgin hale getirdiği için öncelikli olarak pandemi ile ilgili belirsizliklerin giderilmesi oldukça önemlidir (Yıldırım, 2020). Pandemi dönemlerinde ortaya çıkan belirsizlik ve krizle nasıl başa çıkıldığı, nasıl yönetildiği birey ve toplum açısından önemli bir yer tutmaktadır (Karataş, 2020). COVID-19 pandemisi, bireylerin yaşamında ani değişimler, belirsizlikler ve kontrol kayıplarını da beraberinde getirdiği için bilişsel açıdan olumsuz ve ruminatif düşünmeyi artırabilmektedir. Pandeminin ani ve hızlı şekilde ilerlemesi ile artan belirsizlik ve ruhsal semptomların gözlemlenmesi bireylerin bilişsel yönden olumsuza odaklanmalarına ve ruminatif düşünme biçimine yönelmelerine neden olmaktadır (Öcalan ve Üzar-Özcetin, 2020). Pandeminin yayılımının engellenmesi, bulaş korkusu, günlük rutinin bozulması, sosyal ilişkilerden uzaklaşma, eski yaşam alışkanlıklarına dönüş gibi çeşitli konularda belirsizlikler ortaya çıkmıştır. Belirsizliklerin tolere edilemediği durumlarda bireyler endişe, kaygı ve korku yaşayarak psikolojik olarak olumsuz etkilenmekte, kontrol kaybı yaşamakta ve olumlu düşünme süreçleri zayıflamaktadır (Duman, 2020; Kasapoğlu, 2020). COVID-19 pandemisinde belirsizliğe tahammülsüzlük bir risk faktörü olarak görülmektedir (İnöz, Göktürk Gök, Tüzün ve Bikem Hacıomeroğlu, 2022; Öztürk, Akalın, Özgüner ve Şakiroğlu, 2020). Bir kişilik özelliği olarak bilişsel, duyuşsal ve davranışsal boyutlara sahip belirsizliğe tahammülsüzlük İşlevsel Betimsel Modelde bireyin travmatik yaşantı öncesi sahip olduğu bireysel özellik olarak nitelendirilmektedir. Travmatik yaşantı ile birlikte bilişsel işleme süreci başlamaktadır (Tedeschi ve ark., 2018). Bireyin sahip olduğu belirsizliklere tahammül gücünün, bilişsel becerilerini etkilediği vurgulanmaktadır. Pandemide bireylerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri, bilişsel esneklik düzeylerini yordayarak, bilişsel esneklik düzeylerinin de pandemi sonrası psikolojik semptomları yordadığı görülmüştür (İnöz, Göktürk Gök, Tüzün ve Bikem Hacıomeroğlu, 2022).

COVID-19 pandemisi, çoklu belirsizlik durumları yaratarak her yaştan bireyin yaşamını beklenmedik şekilde etkileyerek günlük rutinlerinde önemli değişikliklere sebep olmuştur. Pandemiden etkilenen kritik yaş gruplarından biri de geç ergenlik

dönemindeki bireyler olup gelişim görevleri itibariyle öğrenim faaliyetleri devam eden, öğrenimleri henüz bitmiş, iş aramaya başlamış ya da çeşitli merkezi sınavlara giren öğrenci grubudur. Üniversite öğrencileri pandemi sürecinde yüz yüze eğitimden çevrimiçi eğitime geçiş yaparak değişen sınav sistemine uyum sağlayabilme, askıya alınan yakın kişiler arası ilişkileri devam ettirebilme ve ekonomik geçim sıkıntısı ile baş edebilme alanlarında çaba gösterdikleri görülmüştür. Üniversite öğrencilerinin pandemi sürecinde psikolojik, ekonomik ve sosyal anlamda etkilendikleri düşünüldüğünde bireylerin geleceğe yönelik belirsizliklerle mücadele etmeleri oldukça önemlidir (Karataş ve Uzun, 2021). Toplumun geleceğinin güvencesi niteliğinde olan üniversite öğrencilerinin pandemi gibi travmatik yaşantılarda karşılaşılabilecekleri gelecek kaygısı, stres ve sevdiklerini kaybetme gibi çeşitli problemlerinin ve baş etme yöntemlerinin araştırılması önemli bir konu niteliğindedir (Avcı, 2021).

2.7. Bilişsel Esneklik ve COVID-19

Bilişsel esneklik, bireylerin herhangi bir durum karşısında olası alternatiflerin farkında olabilmesi, esnek düşünce tarzında kararlı ve istekli olabilmesi, yeni durumlara adapte olabilmesi ve esnek olduğu durumlarda kendini yetkin hissetmesi olarak ifade edilmektedir (Martin ve Rubin, 1995). Bilişsel esneklik, değişen çevre koşullarına göre bilişsel ayarlamalar yaparak uyum sağlama yetisi olarak kabul edilmektedir (Martin ve Anderson, 1998). Bilişsel esneklik; zorluk içeren koşulların kontrol edilebilir olarak değerlendirilmesi, yeni durumlara ve davranışlara ilişkin farklı alternatiflerin olabileceği ile güç durumların üstesinden gelme becerisi olarak nitelendirilebilmektedir (Güvenç, 2019). Bilişsel esnekliği yüksek olan bireyler değişen çevre koşullarına uyum sağlamada, alternatif çözüm yollarının farkına varmada daha esnek ve yapıcı bir tavır sergileyerek problemlerin çözümünde daha dayanıklı olabilmektedir (Bedel ve Ulubey, 2015).

Tarih boyunca pandemik hastalıklar, savaşlar insanoğlunun mevcut düzenlerini değiştirerek yeniden uyum sağlamlamaları gereken köklü değişikliklere gitmelerinde etkili olmuştur (Özkılıççı ve Uysal Cantürk, 2020). Travmatik yaşantılar gibi kontrol edilemeyecek olaylarla ya da sonuçlarının önceden kestirilemeyeceği durumlarla karşılaşıldığında ani değişimler her bireyde aynı etki derecesine sahip olmamaktadır. Kimi bireyler bu ani durumlara daha hızlı uyum sağlarken kimi bireyler ise uyum sağlayamamaktadır. Değişen durumlara uyum sağlama aşamasında önemli etmenlerden

biri olan bilişsel esneklik bireylerin beklenmedik durumlar karşısında bilişsel işlem stratejilerini yeniden düzenleme becerisi, uyum sağlama kapasitesidir (Canas, Quesada, Antoli ve Fajardo, 2003).

COVID-19 pandemi döneminde bilişsel esnekliğin pandemi güçlükleri ile baş etmede koruyucu bir faktör olduğu (Jafari, 2020; Seiter ve Timothy, 2020; Tei ve Fujino, 2022) görülmüştür. Ayrıca bireylerin pandemi dönemine uyum sağlama çabalarının, bilişsel esneklik becerilerinin arttığı (Aydın, 2022; Öztürk, 2022; Kalia, Knauf ve Hayatbin, 2020; Muzaini, Rahayuningsih, Nasrun ve Hasbi, 2021) tespit edilmiştir. COVID-19 pandemisinde yaşanan belirsizlikler karşısında bilişsel esneklik koruyucu faktör olarak ortaya çıkmaktadır. Bireylerin psikolojik semptom düzeyleri üzerinde bilişsel esnekliğin olumlu yönde yordayıcılığı vardır. Belirsizliğe tahammülsüzlük, bilişsel esneklik aracılığıyla COVID-19 sonrası psikolojik semptomları yordadığı görülmüştür. Belirsizliğe tahammülsüzlük bilişsel esnekliği yordayarak, bilişsel esneklik de psikolojik semptomları yordamaktadır (İnöz, Göktürk Gök, Tüzün ve Bikem Hacıomeroğlu, 2022). Bir kişilik özelliği olarak belirsizliğe tahammülsüzlük İşlevsel Betimsel Modelde bireyin travmatik yaşantı öncesi sahip olduğu kişilik özelliklerindendir. Travmatik yaşantı ile birlikte yaşanan bilişsel işleme süreci bireyin bilişsel esneklik becerilerini ortaya koymaktadır (Tedeschi ve ark.,2018). Belirsizliğe tahammülsüzlük ve bilişsel esneklik arasındaki olumsuz ilişki kişilik özellikleri üzerinde de etkili olduğu görülmektedir. Kişilik özelliklerinden dışadönüklük, deneyime açıklık, sorumluluk, yumuşak başlılık ile bilişsel esneklik arasında olumlu bir ilişki bulunmaktadır. Belirsizliğe tahammülsüzlüğün ise dışadönüklük, deneyime açıklık, sorumluluk, yumuşak başlılık ile arasında olumsuz bir ilişki bulunmaktadır (Güvenç, 2019). COVID-19 pandemi döneminde kişilik özelliklerinin bilişsel esneklik aracılığıyla travma sonrası büyümeyi yordadığı görülmüştür. Pandemi bireylerin gelişime açıklık, uyumluluk ve sorumluluk düzeyleri arttıkça bilişsel esneklik düzeylerinin arttığı, bilişsel esneklik düzeyleri arttıkça da travma sonrası büyüme düzeyleri de artmaktadır (Çayan, 2021). Artan gelişime açıklık, uyumluluk, sorumluluk düzeyleri, belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyinin azalmasına neden olmaktadır. Azalan belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi bilişsel esneklik düzeyini arttırmakta; artan bilişsel esneklik düzeyinin de travma sonrası büyüme düzeyini arttırmaktadır.

COVID-19 ile kendini gösteren yeni eğitim uygulamaları bireylerin değişen bu yeni sürece uyum sağlamaları açısından önemli olup özellikle geç ergenlik gelişim döneminde olan üniversite öğrencileri için ayrı bir öneme sahiptir. COVID-19 pandemisi ile beraber teknolojinin kullanımı en üst düzeye çıkmış ve eğitim-öğretim modelleri hızlı bir şekilde yeniden şekillenmiştir. Pandemiye dünya hızlı bir değişim süreci içerisine girmiş ve değişen bu sürece uyum sağlamak için bireylerin aktif olarak bu süreçte yer alması gerekmiştir. Özellikle bilişsel olarak esnek olan bireyler beklenmedik bir değişim süreci ile karşılaştıklarında farklı alternatifler üretebilmekte, kendi kapasitelerine uygun şekilde baş edebilmekte ve yeni düzenlemeler yapabilmektedir. Bilişsel olarak esnek olan öğrencilerin pandemi sürecinin olumsuz duygularından daha az etkilenerek uzaktan eğitimin gereklerine daha kolay adapte oldukları ve uzaktan eğitimden duydukları memnuniyet düzeyinin de daha yüksek olduğu görülmüştür (Özkılıçcı ve Uysal Cantürk, 2020).

COVID-19 pandemi döneminde üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik becerilerini daha yoğun kullandıkları ayrıca zor durumlara uyum sağlama, problem çözme, alternatif iletişim yollarının denenmesi konularındaki becerilerinin olumlu yönde geliştiği görülmektedir (İkiz, Koşar, Kılılı ve Bağcı, 2022). Pandemi döneminde değişen durumlara uyum sağlamada bilişsel esnekliğin koruyucu bir faktör olduğu bilinmektedir. Bilişsel esnekliği gelişmiş olan bireyler, değişen koşullara daha kolay uyum sağlayarak travma sonrası büyüme göstermektedir. Bu doğrultuda üniversite öğrencilerinin pandemiye yaşanan değişimlere uyum sağlamada geliştirdikleri bilişsel esneklik becerilerinin incelenmesi önemlidir.

2.8. Yalnızlık ve COVID-19

Yalnızlık, bireyin kişiler arası ilişkiler ağının hem nitelik hem de nicelik olarak yetersizliğinde meydana gelen hoş olmayan sübjektif bir deneyim olarak tanımlanmaktadır (Perlman ve Peplau, 1982). Yalnızlık hem çevresel hem de kişisel faktörlerin etkileşimi ile kendini gösteren, bireyin sosyal ilişkilerinde yaşanan problem olup sosyal ilişkilerde bireyin gereksinimlerinin karşılanamaması, sosyal reddedilmişlik olarak tanımlanmıştır. Yalnızlığın nedenleri alan yazında hem bireysel hem de sosyal faktörler başlıkları altında ayrı ayrı ele alınmıştır. Bireysel faktörler arasında bireyin kişilik özelliklerinden özellikle kötümserlik, güvensizlik, mutsuzluk, alınganlık, umutsuzluk, sosyal kaygı, bağlanma tarzı ve nörotizm gibi özellikleri yer almaktadır.

Sosyal faktörler arasında ise bireyin sosyal çevresinde kayıp, çatışma, taşınma, ölüm, ayrılık, reddedilme, sosyal beceri eksikliği gibi güçlüklerin yer aldığı görülmektedir (Kızılgeçit, 2011).

Tüm dünyayı etkisi altına alan COVID-19 pandemisi bir sağlık krizi olmasının yanında ayrıca toplumsal yaşamı tamamıyla etkileyen kültürel, ekonomik, sosyal ve psikolojik bir krizdir. Neredeyse tüm ülkeler virüsün kontrolsüzce yayılımını önlemek amacıyla sosyal mesafe ve maske kuralı, evde kal çağrısı, sokağa çıkma kısıtlamaları gibi çeşitli uygulamaları hayata geçirmiştir (Nar, 2020). COVID-19 ile hayata geçirilmiş olan karantina uygulamaları pandeminin ilk zamanlarında fiziksel temassızlığa ve kişiler arası temassızlığa bağlı olarak bireylerde yalnızlık hissine sebep olmuştur (Çetin ve Anuk, 2020). Karantina ve izolasyon sürecinde ortaya çıkan kaygı, korku, panik, huzursuzluk, çaresizlik, sinirlilik, isteksizlik, uykusuzluk, öfke, sağlık kaygısı, motivasyon düşüklüğü, tükenmişlik, endişe, tahammülsüzlük gibi ruhsal belirtiler yanında yalnızlık da en çok yaşanan duygular arasında yer almıştır (Tükel, 2020).

Belirsizlikleri tolere edebilme, pandemi sonrası yalnızlık için oldukça önemlidir (Tükel, 2020). COVID-19 pandemisi ile birlikte ortaya çıkan belirsizlikler, insanları zorunlu izolasyona maruz bırakarak sosyal ilişkilerini sekteye uğratmış ve yalnız bırakmıştır (Aşkın ve ark., 2020; Çetin ve Anuk, 2020). Pandemi sürecinde bireyler belirsizlikler karşısında hem fiziksel hem de sosyal olarak kendilerini izole ederek yalnız kaldıkları görülmüştür (Gülmez, 2022; Kundu ve Bhowmik, 2020). Pandemi süreci, bireylerin kişiler arası ilişkilerini kısıtlayarak kendilerini daha yalnız hissetmelerine neden olmuştur. Kendini yalnız hisseden bireylerin travma sonrası büyüme gösteremedikleri rapor edilmiştir (Aydın ve Kaya, 2022). COVID-19 pandemi güçlükleri ile baş edebilmede yalnızlığın bir risk faktörü olduğu görülmüştür. Özellikle COVID-19 pandemi süreciyle birlikte bireylerde artan yalnızlık düzeyleri bireylerin psikolojik dayanıklılıklarını olumsuz yönde etkilemiştir (Bilge ve Bilge, 2020; Çetin ve Anuk, 2020). Pandemi döneminde karantina, sosyal mesafe ve izolasyon uygulamaları yalnızlığı tetikleyerek kişilerarası ilişkilerde bireylerin kendilerini dışlanmış hissetmelerine neden olmuştur. Kendini dışlanmış ve yalnız hisseden bireylerin travma sonrası büyüme düzeylerinin de azaldığı görülmüştür (Gündoğdu, 2022). COVID-19 tedavisi tamamlanmış bireylerde de pandeminin kendilerini yalnızlaştırdığı ve

kişilerarası ilişkiler yönünden travma sonrası büyüme deneyimlerini olumsuz yordadığı rapor edilmiştir (Aydın ve Kaya, 2022).

Kişilerarası ilişki kurmak her yaş grubu için önemli olsa da yakın ilişkiler geliştirme gibi gelişim görevi olan üniversite gençliği için sosyalleşme oldukça önemlidir. Üniversite öğrencileri özellikle pandemi döneminde deneyimledikleri yoğun yalnızlıktan olumsuz etkilendiklerini ve pandemi sonrası yapacakları ilk deneyimlerden birinin sosyalleşmek olduğunu belirtmişlerdir (Çetin ve Anuk, 2020). Pandemi döneminde karantina, izolasyon ve sosyal mesafe uygulamaları ile bireylerde artan yalnızlık duygusu travma sonrası büyümelerini olumsuz etkilemektedir. Pandeminin getirmiş olduğu izole yaşantı ve yalnızlık duyguları, bireylerin sosyal ilişkilerine yönelik duyarlılığını zedelemekte olup kendilik algısında da olumsuz değerlendirmeleri beraberinde getirmektedir. Bireyin yaşadığı yalnızlık ile baş edebilmede sosyal destek kaynakları ile iletişime geçmekten, yeni duygu, düşünce ve davranış değişikliğine gitmekten, alternatif çözüm yollarını deneyimlemekten kaçındığında travma sonrası büyüme göstermesi güçleşmektedir.

2.9. Sosyal Destek ve COVID-19

Sosyal destek, bireyi seven, değer veren, bakım sağlayan ve güvенеbileceği insanların varlığı ve ulaşılabilirliği olarak ifade edilebilmektedir (Sarason, Levine, Basham ve Sarason, 1983). İnsan sosyal bir varlık olduğundan içinde yaşadığı çevreden doğrudan ya da dolaylı olarak etkilenmekte olup travmatik yaşantı sonrasında gösterdiği değişimlerde sosyal çevrenin etkisi göz ardı edilemez (Şimşir, 2017). Sosyal çevre, bireye herhangi bir travmatik yaşantı sonrasında kendini ifade etme şansı vererek bireyin deneyimlerini paylaştığı, kendisini yalnız hissetmediği ve sosyal desteğini edindiği ortamdır (Bahar, Çuhadar ve Bahar, 2020).

Sosyal destek, bireyin gereksinim duyduğunda yardım alacağından emin olması, sevildiğini ve değer verildiğini hissetmesi olarak ifade edilmektedir. Sosyal destek, bireyin stresli yaşantılarla daha etkili şekilde baş edebilmesini sağlayarak iyilik halini arttırmaktadır (Şimşir, 2017). Sosyal desteğin gençler üzerindeki etkisi yadsınamaz bir gerçek olup özellikle gençlere sosyal çevreleri tarafından yeterli sosyal desteğin verilmemesi bireylerin başa çıkma becerilerini olumsuz etkilemektedir (Yazıcıoğlu, 2020).

Sosyal destek içinde yaşanan kültürden bağımsız değildir. Türkiye gibi hem bireyci hem de toplulukçu yapı özelliği gösteren bir kültürde sosyal desteğin yeri de ayrı bir öneme sahiptir. Türkiye’de üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada bireylerin özerk ilişkisel bir yapı gösterdiği hem aileleriyle olan ilişkileri koruyup hem de kendi değer, tutum ve davranışlarında özerk olmaya çalıştıkları rapor edilerek bireyci ve toplulukçu özelliklerin bir arada bulunduğu görülmüştür (Kağıtçıbaşı, 2005). Türkiye örneğinde bir başka çalışmada üniversiteli öğrencilerde bireycilikle bağlantılı arkadaşlık ve romantik ilişkilere yakınlık ve toplulukçulukla bağlantılı olarak aile ilişkilerine yakınlık özelliklerinin bir arada olduğu rapor edilmiştir (Uskul, Haynie ve Lanlande, 2004). Bu bağlamda Türk kültüründe yaşayan üniversite öğrencilerinde kişilerarası ilişkilerin gelişmesinde hem aileden hem de arkadaş çevresinden algılanan sosyal desteğin önemli olduğu görülmektedir.

Sosyal desteğe duyulan ihtiyaç pandemi gibi olumsuz durumlarda daha da artmaktadır. Karantina ya da izole yaşam biçimiyle birlikte sosyal destekte yaşanacak aksaklıklar, bireylerin bağlantıda olma duygusunu tehdit ederek ruh salığı üzerinde olumsuz etkiler bırakabilmektedir (Kabasakal ve Aktaş, 2021). COVID-19 nedeniyle vefat eden bireylerin yoğun bakım ünitelerinde izole şekilde yaşamlarını yitirmesi, sevdikleri ile görüşmemesi, veda edememesi, uygun bir cenaze töreninin gerçekleştirilememesi, taziyelerin alınamaması gibi koşullar geride kalanların son görevlerini yerine getirememelerine sebep olduğundan suçluluk duygusu yaşamalarına neden olmuştur. Pandemi döneminde geride kalan bireylerin hem kendilerini yalnız hissetmemeleri hem de ölümün kabullenilmesinde algıladıkları sosyal destek önemlidir. Sosyal destekten yoksun kalan bireylerde ciddi travmatik etkilerin yaşandığı görülmüştür (Tükel, 2020).

Pandemi sonrası izole yaşamlar için belirsizlikleri tolere edebilme oldukça önemlidir (Tükel, 2020). COVID-19 pandemisi ile beraber meydana gelen belirsizlikler, insanları zorunlu izolasyona iterek kişilerarası ilişkilerini sekteye uğratmıştır (Aşkın ve ark., 2020; Çetin ve Anuk, 2020). Pandemi sürecinde bireyler belirsizlikler karşısında hem fiziksel hem de sosyal olarak yalnız kalmışlardır (Gülmez, 2022; Kundu ve Bhowmik, 2020). Sosyal destek, bireylerin gereksinim duydukları kişilerarası ilişkiler olarak yalnızlık ve travmatik yaşantı ile baş edebilmede önemli bir rol oynamaktadır (Tedeschi ve Calhoun, 2004). Pandeminin neden olduğu belirsizliklerle mücadelede tahammül gücünün, bireyin sosyal destek algısı üzerinde yordayıcılığı olduğu

görülmüştür (Özden, 2022). Pandemi döneminde bireylerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri arttıkça algıladıkları sosyal destek düzeylerinin azaldığı görülmüştür (Ergen Kahraman, 2021; Li, Zhou, Yang, Li, Deng ve Gun, 2021). COVID-19 pandemi döneminde bireylerin karşı karşıya kaldıkları zorunlu izolasyon uygulamalarında algıladıkları sosyal desteğin koruyucu bir faktör niteliğinde olduğu görülmüştür (Çelik, 2021; Şahin, 2021). COVID-19 pandemi sürecinde bireylerin algıladıkları sosyal destek düzeylerinin travma sonrası büyüme düzeylerini olumlu yönde yordadığı görülmüştür (Karakoç, 2022; Taş, 2022). Pandemi döneminde bireylerin algıladıkları sosyal desteğin, yalnızlık duygularını azaltarak travma sonrası büyüme düzeylerini arttırdığı tespit edilmiştir (Özcan ve Arslan, 2020). Pandemi sürecinde özellikle aile ve arkadaşan algılanan sosyal desteğin travma sonrası büyümeyi yordadığı görülmüştür (Fariz, İlyas ve Fariz, 2021). COVID-19 tedavisi tamamlanmış bireylerde de algılanan sosyal desteğin, sosyal ilişkilerini ve aile içi ilişkilerini güçlendirdiği tespit edilmiştir. Ayrıca bireylerin algıladıkları sosyal desteğin kendilerini daha değerli hissetmelerini sağladığı ortaya konulmuştur (Aydın ve Kaya, 2022). Yine COVID-19 geçirmiş bireylerin hastalık sonrası sevdiklerine öncelik tanıyarak aile, arkadaş ve diğer sosyal destek kaynaklarına dair minnettarlık duydukları görülmüştür (Şahin, 2021).

Bireylerin pandemi sürecinde sosyal kısıtlanmışlık ile ciddi bir yalıtılmışlığa itilmesi, sosyal ilişkilere yönelik ihtiyacı daha da ön plana çıkarmıştır. Bireylerin çevrelerinden algıladıkları sosyal desteğin ruh sağlığını koruyucu işlevi olduğu bilinmektedir. Özellikle pandemide aile desteği ön plana çıkmakta olup bireyler yaşadıkları aile ortamında kendilerini güvende hissetmektedirler. Pandemi yaşantısı ile ilgili duygu ve düşüncelerin aile bireyleri dışındaki bireylerle de paylaşılma ihtiyacında arkadaş ya da diğerlerinin desteği önemli olmaktadır. Birey algıladığı sosyal destek ile pandemi güçlükleri ile baş edebilecek ve travma sonrası büyüme gösterebilecektir.

2.10. İlgili Araştırmalar

Bu bölümde COVID-19 ile ilgili yapılan araştırmalara yer verilmiştir. COVID-19 ile ilgili yapılan araştırmalar travma sonrası büyüme, belirsizliğe tahammülsüzlük, bilişsel esneklik, yalnızlık ve sosyal destek kavramları ile birlikte sunulmuştur.

2.10.1. Travma Sonrası Büyüme ve COVID-19 ile İlgili Araştırmalar

COVID-19 pandemi döneminde yapılmış araştırmalar oldukça kısıtlıdır. Bu bölümde COVID-19 pandemi döneminde travma sonrası büyüme kavramını ele alan çalışmalara yer verilmiştir.

COVID-19 pandemisinin Türkiye’de görülmeye başladığı tarihten itibaren bireyler üzerinde oluşturduğu sosyal etkinin, değişimin ve de travma sonrası büyümenin incelendiği betimsel bir araştırmada çevrimiçi ortamda araştırmaya destek olmayı kabul eden 18 yaş ve üstü katılımcılarla yapılan çalışmada katılımcıların travma sonrası büyüme düzeylerinin %30.5 oranında artış gösterdiği bulunmuştur. Travma sonrası büyüme en yüksek düzeyde %33.8 ile benlik algısında meydana gelirken, %29.5 yaşam felsefesinde, %24.8 oranında da kişilerarası ilişkilerdeki değişimde kendini göstermiştir (Karataş, 2020).

Türkiye’de COVID-19’a yakalanmış ve tedavi edilmiş bireylerdeki değişim üzerine yapılan nitel araştırma sonuçları incelenmiştir. Hatun, Dicle ve Demirci (2020) tarafından pandeminin psikolojik yansımaları ve pandemiyle başa çıkma konusunda yapılan bir araştırmada katılımcıların pandemide travma sonrası büyüme gösterdikleri tespit edilmiştir. Araştırmada bireylerin pandemi sürecinde yeni fırsatları fark ettikleri, yaşam önceliklerini değiştirdikleri, yaşamın anlamına yönelik öz farkındalık geliştirdikleri, kişisel gelişimlerine yöneldikleri, tazelenme ve dinginlik yaşadıkları rapor edilmiştir. Katılımcıların pandemi sürecinde ailenin değerini anlama ve aile ile daha fazla zaman geçirme, gündelik yaşamın koşuşturmacasından uzaklaşarak rahatlama ve dinlenme, sakin ve düzenli bir yaşama geçme, zamanı verimli kullanma, daha az harcamaya dayalı olarak ekonomik rahatlama ve evde egzersiz yapma gibi olumlu değişimleri de deneyimledikleri belirtilmiştir. Aldemir, Yanar, Aydoğmuş ve Şenel (2021) tarafından yapılan başka bir araştırmada hastalık sonrası katılımcıların kendilik algısında, yeni seçenekleri fark etmede, kişilerarası ilişkilerde, yaşamın anlamında ve manevi alanlarda olumlu yönde değişim yaşadıkları tespit edilmiştir. Araştırmada bireylerin yaşamlarının genelini değerlendirme, eylemleri üzerinde düşünme, olayları önemlilik sıralamasına göre yeniden düzenleme, yeni bakış açıları edinme ve hayatı anlamlandırmada değişime gittikleri görülmüştür. Özellikle katılımcıların küçük şeylere takılmayarak, ertelemeyerek ve olumlu düşünerek pandemi güçlükleri ile baş ettikleri tespit edilmiştir. Aydın ve Kaya (2022) tarafından yapılan bir araştırmada da hastalık ile birlikte bireylerin kişisel gelişim ve kişilerarası ilişkilerde

güçlenme, kendilik algısında olumlu değişim, yaşama bakış açısında değişim özellikle sağlığa verilen öncelikte değişim yaşadıkları görülmüştür. Araştırmada katılımcılar kısıtlamalar nedeniyle pandemi öncesi günlük rutin işlerin, nefes alabilmenin ve pandemi öncesindeki gibi sevdikleriyle temas kurabilmenin ne kadar önemli olduğunu fark etmişlerdir. Şahin (2021) tarafından COVID-19 geçirmiş sağlık çalışanları ile yapılan çalışmada katılımcıların yaşam önceliklerinin değişmesi, yeni amaçların belirlenmesi, yaşama minnettarlık duyulması gibi konularında travma sonrası büyüme gösterdikleri rapor edilmiştir. Katılımcıların hastalık sürecinde motivasyon kaynaklarının sosyal destek, dini inanç, kendi kendine psikolojik destek olduğu görülmüştür.

Çin’de COVID-19’a yakalanmış ve tedavi edilmiş bireylerle yapılan nitel bir çalışmada katılımcıların yaşamın anlamında değişim yaşayarak yaşamı daha çok takdir ettikleri, kişilerarası ilişkilerde değişim yaşayarak aile ve arkadaşları ile daha çok yakınlaştıkları ve kişisel alanda değişim yaşadıkları rapor edilmiştir (Sun, Chen, Zhang, Ma, Huang, Zhang ve Lu, 2021). Çin’de hemşirelerle yapılan bir başka çalışmada katılımcıların pandemi sürecinde travma sonrası büyüme gösterdikleri özellikle yeni fırsatların keşfedilmesi, kendilik algısı ve manevi yaşam ile ilgili değişim yaşadıkları tespit edilmiştir (Li, Mao, Wang, Yin, Yan, Yin ve Cheng, 2021). COVID-19 pandemisinde sağlık çalışanları ile yapılan çalışmada katılımcıların % 76.8’i travma sonrası büyüme yaşadıkları, % 67’si yaşamın anlamında değişim, % 48.7’si kişilerarası ilişkilerde değişim ve de % 44.1’i kendilik algısında değişim yaşadıkları tespit edilmiştir (Feingold ve ark., 2022). COVID-19 pandemisinde çocuk bakıcıları ile yapılan çalışmada katılımcıların %88.6’sının kişilerarası ilişkilerinin geliştiği, daha çok yaşamı takdir ettikleri, yeni fırsatları keşfettikleri ve manevi değişim yaşadıkları tespit edilmiştir (Stallarda, Pereira ve Barros, 2021). COVID-19 pandemi döneminde travma sonrası büyüme kavramını farklı örneklem gruplarında ele alan yurt içi ve yurt dışı çalışmalara bakıldığında araştırma sonuçlarının pandemi döneminde bireylerin travma sonrası büyüme gösterdikleri özellikle yaşamın anlamında, kişilerarası ilişkilerde, kendilik algısında, yeni fırsatların fark edilmesinde ve manevi konularda değişim yaşadıkları ortaya konulmuştur.

2.10.2. Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve COVID-19 ile İlgili Araştırmalar

Alan yazına bakıldığında COVID-19 ile ilgili araştırmalarda belirsizliğe tahammülsüzlük kavramının sıklıkla ele alındığı görülmektedir. Bu bölümde pandemi döneminde belirsizliğe tahammülsüzlük kavramını ele alan çalışmalara yer verilmiştir.

Türkiye’de COVID-19 ile ilgili araştırmalarda belirsizliğe tahammülsüzlük değişkeninin sıklıkla COVID-19 korkusu ve kaygısı ile ilişkisine bakılmıştır. Üniversite öğrencilerinde COVID-19 korkusu ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün incelendiği çalışmada üniversite öğrencilerinin COVID-19’dan orta düzeyde korktukları ve orta düzeyde belirsizliğe karşı tahammülsüz oldukları ortaya konulmuştur. COVID-19 korkusu ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasında olumlu yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki saptanarak COVID-19 korkusunun belirsizliğe tahammülsüzlüğü anlamlı bir şekilde yordadığı görülmüştür (Duman, 2020). Üniversite öğrencilerinde COVID-19 korkusunun yordayıcılarının incelendiği araştırmada, belirsizliğe tahammülsüzlüğün ileriye yönelik kaygı ve engelleyici kaygı boyutlarının COVID-19 korkusunu olumlu yönde yordadığı tespit edilmiştir. Bu bulguya göre belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi yüksek olan üniversite öğrencilerinin daha fazla COVID-19 korkusu yaşadığı görülmüştür. Diğer bir ifade ile belirsizliğe tahammülü olmayan bireylerin, belirsiz durumları tehdit edici, kaygı uyandırıcı bir duygusal uyarılma olarak algıladığı için COVID-19 korkusunun yüksek olduğu görülmüştür (Çarkıt, 2021). Başka bir araştırmada ise pandemi döneminde 20- 60 yaş arası bireylerin ileriye yönelik kaygı düzeyleri, engelleyici kaygı düzeyleri ve belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri ile hem durumluk hem de sürekli kaygı düzeyleri arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Çırak, 2021). Üniversite öğrencilerinde COVID-19 korkusunun belirsizliğe tahammülsüzlük ve çeşitli değişkenlerce incelendiği bir araştırmada öğrencilerin COVID-19 korkusu ile belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri arasında orta düzeyde olumlu bir ilişki olduğu, sahip oldukları belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin COVID-19 korkularını olumlu yönde yordadığı tespit edilmiştir (Karataş ve Uzun, 2021).

COVID-19 pandemi sürecinde kaygı ile maneviyat, psikolojik sağlamlık ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkilerin incelendiği araştırmada belirsizliğe tahammülsüzlüğün kaygıyı olumlu yönde doğrudan ve anlamlı şekilde yordadığı; yine maneviyatın belirsizliğe tahammülsüzlüğü olumsuz yönde dolaylı ve anlamlı şekilde yordadığı tespit edilmiştir. Bulgulara göre COVID-19 pandemi sürecinde bireylerin

belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri arttığında kaygı düzeylerinin de arttığı ortaya konulmuştur (Kasapoğlu, 2020). COVID-19 tanısı alan hastalarda belirsizliğe tahammülsüzlük ve ölüm kaygısının incelendiği araştırmada katılımcıların belirsizliğe tahammülsüzlük ve ölüm kaygısı düzeyleri arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir (Turhan ve Boyacıoğlu, 2022).

COVID-19 pandemisinin psikolojik etkilerinin incelendiği bir çalışmada sosyo ekonomik düzeyin, yaşanan ev ortamının, ev sahibi olmanın birer koruyucu faktör olduğu; belirsizliğe tahammülsüzlüğün, telefonla geçirilen sürenin, boş zaman can sıkıntısının ise birer risk faktörü olduğu tespit edilmiştir. Çalışmanın bir diğer bulgusu ise katılımcıların psikolojik etki düzeyinde belirsizliğe tahammülsüzlüğün yordayıcı değişkenler arasında ilk sırayı aldığı görülmüştür (Öztürk, Akalın, Özgüner ve Şakiroğlu, 2020). COVID-19 pandemisinde sağlık çalışanlarının belirsizliğe tahammülsüzlüklerinin değerlendirildiği bir araştırmada katılımcıların belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri, karantina ve izolasyon süreçlerinin uzamasına bağlı olarak anlamlı şekilde farklılaşmakta olduğu ve bireylerin yalıtılmışlık, izolasyon süreleri uzadıkça belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin de beraberinde arttığı tespit edilmiştir (Güdük, Güdük ve Vural, 2021).

Pandemi döneminde Çin’de üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilen bir çalışmada belirsizliğe tahammülsüzlük ile iş kaygısı arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişki, belirsizliğe tahammülsüzlük ile kariyer planlama arasında olumsuz yönde anlamlı bir ilişki olduğu elde edilmiştir (Chen ve Zeng, 2021). Pandemi döneminde yapılan yurt dışı çalışmalarda bireylerin genellikle belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin arttığı, pandemi güçlükleri ile baş etmede sahip oldukları belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin önemli olduğu, belirsizliğe tahammülsüzlüğün anksiyete, stres, depresyon ile ilişkili olduğu ve risk faktörü olarak ele alındığı tespit edilmiştir (Ferreira, Oliveira, Delabrida, Faro ve Cerqueira-Santos, 2020; Rettie ve Daniels, 2020). COVID-19 pandemi döneminde belirsizliğe tahammülsüzlük kavramını farklı örneklem gruplarında ele alan yurt içi ve yurt dışı çalışmalara bakıldığında araştırma sonuçlarının pandemi döneminde bireylerin belirsizliğe tahammülsüzlüklerinin arttığı ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün COVID-19 korkusu, kaygı ve stres değişkenleri ile daha çok ilişkili olup bir risk faktörü olduğu ortaya konulmuştur (Bakioğlu, Korkmaz ve Ercan, 2021; Rettie ve Daniels, 2020).

2.10.3. Bilişsel Esneklik ve COVID-19 İle İlgili Araştırmalar

Alan yazına bakıldığında COVID- 19 ile ilgili araştırmalarda bilişsel esneklik kavramının genellikle belirsizliğe tahammülsüzlük kavramı ile birlikte ele alındığı görülmektedir. Bu bölümde pandemi döneminde bilişsel esneklik kavramını ele alan çalışmalara yer verilmiştir.

COVID-19 pandemi döneminde 18-65 yaş arası bireylerin bilişsel esneklik düzeyi ile belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi arasındaki ilişkide algılanan sosyal desteğin rolünün incelendiği araştırmada, bireylerin belirsizliğe tahammülsüzlük ile bilişsel esneklik düzeyleri arasında düşük düzeyde olumsuz yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir (Özden, 2022). COVID-19 pandemi sürecinde öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık düzeyinin belirsizliğe tahammülsüzlük ve bilişsel esneklik düzeyleri ile ilişkisinin incelendiği bir araştırmada, psikolojik dayanıklılık üzerinde belirsizliğe tahammülsüzlüğün olumsuz yönde, bilişsel esnekliğin ise olumlu yönde anlamlı bir etkisinin olduğu gözlemlenmiştir. Bireylerin belirsizliğe tahammülsüzlük ve bilişsel esneklik düzeylerinin, psikolojik dayanıklılık düzeylerinin toplam varyansının % 27'sini anlamlı olarak açıkladığı görülmüştür. Ayrıca belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi arttıkça psikolojik dayanıklılık düzeyinin düştüğü, bilişsel esneklik düzeyi arttıkça da psikolojik dayanıklılık düzeyinin arttığı görülmektedir (Aydın, 2022). Belirsizliğe tahammülsüzlük ve COVID-19 sonrası psikolojik semptomlar arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin rolünün araştırıldığı bir çalışmada, belirsizliğe tahammülsüzlüğün psikolojik semptomlar üzerindeki etkisinde bilişsel esnekliğin moderatör rolünün olduğu görülmüştür. Araştırma sonuçlarına göre COVID-19 pandemisinde belirsizliğe tahammülsüzlüğün psikolojik semptomların gelişmesinde potansiyel bir risk faktörü olduğu, bilişsel esnekliğin ise potansiyel koruyucu bir faktör olduğu sonucuna ulaşılmıştır (İnözü, Göktürk Gök, Tüzün ve Bikem Hacıomeroğlu, 2022). COVID-19 pandemi döneminde kişilik özellikleri, bilişsel esneklik, travma sonrası büyüme düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelendiği bir araştırmada, bilişsel esnekliğin uyumluluk, gelişime açıklık ve sorumluluk kişilik özellikleri ile travma sonrası büyüme arasındaki ilişkilerde kısmi aracılık rolünün olduğu tespit edilmiştir. Araştırmada bireylerin gelişime açıklık, uyumluluk ve sorumluluk düzeyleri arttıkça bilişsel esneklik düzeylerinin arttığı buna bağlı olarak travma sonrası büyüme düzeylerinin de arttığı rapor edilmiştir (Çayan, 2021).

COVID-19 korkusunu etkileyen faktörlerin araştırıldığı bir çalışmada, bireylerin bilişsel esnekliğe sahip olmaları koruyucu faktör olarak tespit edilirken, pandemiye riskli algılamak ve kaçınma tutumlarının fazla olmasının risk faktörleri arasında yer aldığı tespit edilmiştir. Araştırmada bireylerin bilişsel esneklik düzeyleri yükseldikçe COVID-19 korkularının azaldığı görülmüştür (Öztürk, 2022). COVID-19 pandemi sürecinde uzaktan eğitim alan üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada öğrencilerin bilişsel esneklik düzeyleri arttıkça uzaktan eğitimden duyulan memnuniyet düzeyinin de arttığı, olumsuz duygularının bilişsel esneklik ile memnuniyet düzeyi arasındaki ilişkide kısmi aracı role sahip olduğu tespit edilmiştir (Özkılıçcı ve Uysal Cantürk, 2020). Pandemi döneminde Suudi Arabistan’da yüksek öğretimde hem öğretmenler hem de öğrenciler ile yapılan çalışmada, uzaktan eğitim ile bireylerin bilişsel esneklik becerilerinin geliştiği vurgulanmıştır (Barhoumi, Alsaysi ve Essid, 2022).

COVID-19 pandemi döneminde üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerinin incelendiği araştırmalarda, bireylerin bilişsel esneklik becerilerini daha yoğun kullandıkları görülmüştür. Ayrıca bireylerin uyum sağlama, problem çözme, değişiklik yapma, alternatif yolları deneme konularındaki becerilerinin olumlu gelişim gösterdiği ortaya konulmuştur (İkiz, Koşar, Kılılı ve Bağcı, 2022; Özden, 2022). COVID-19 pandemi döneminde bilişsel esneklik kavramını farklı örneklem gruplarında ele alan yurt içi ve yurt dışı çalışmalara bakıldığında, pandemi döneminde bireylerin yeni bir döneme uyum sağlamalarında bilişsel esneklik becerilerinin arttığı (Aydın, 2022; Öztürk, 2022; Kalia, Knauf ve Hayatbin, 2020; Muzaini, Rahayuningsih, Nasrun ve Hasbi, 2021) tespit edilmiştir. Ayrıca bilişsel esnekliğin pandemi güçlükleri ile baş etmede koruyucu bir faktör olduğu (Jafari, 2020; Seiter ve Timothy, 2020; Tei ve Fujino, 2022) ortaya konulmuştur.

2.10.4. Yalnızlık ve COVID-19 İle İlgili Araştırmalar

Alan yazına bakıldığında COVID- 19 pandemi dönemi ile ilgili araştırmalarda yalnızlık kavramının karantina ve izolasyon uygulamalarının bir sonucu olarak ortaya çıktığı görülmektedir. Bu bölümde pandemi döneminde yalnızlık kavramını ele alan çalışmalara yer verilmiştir.

COVID-19 pandemi sürecinde üniversite öğrencilerinin yalnızlık ve psikolojik dayanıklılık ilişkisinin ele alındığı çalışmada, yalnızlık ve psikolojik dayanıklılık

arasında olumsuz yönde bir ilişki olduğu özellikle pandemi ile kısıtlanan üniversite öğrencilerinin pandemi bittiğinde yapmak istedikleri ilk şeyin sosyalleşmek ve kişilerarası ilişkilerini geliştirmek olduğu görülmüştür (Çetin ve Anuk, 2020). COVID-19 tedavisi tamamlanmış bireylerde travma sonrası büyümeye ilişkin deneyimlerin incelendiği nitel bir araştırmada katılımcıların pandeminin kendilerini yalnızlaştırdığını, sosyal etkileşimlerini olumsuz etkilediğini, özellikle hastalığın bulaşmasını önlemek adına diğer insanlardan uzak kaldıklarını ifade etmişlerdir (Aydın ve Kaya, 2022).

COVID-19 tedavisi olmuş bireylerin yaşam deneyimlerinin incelendiği bir araştırmada katılımcılar, hastalığın ilk dönemlerinde üzüntü, şok, ailelerine hastalığı bulaştırma korkusu, ölüm korkusu gibi duygular yaşadıkları görülmüştür. Pandeminin ilerleyen dönemlerinde kimi katılımcıların kendilerini dış dünyadan kopmuş hem fiziksel hem de sosyal olarak izole edilip kısıtlanmış hissettikleri, yoğun yalnızlık ve özlem duyguları yaşadıkları görülmüştür (Gülmez, 2022). Pandemi döneminde yaşlıların yaşam doyumlarının değerlendirilmesinde algılanan sosyal destek ve yalnızlığın rolünün incelendiği araştırmada, yalnızlık, algılanan sosyal destek, başa çıkma stratejileri ve yaşam doyumu arasındaki ilişkilerine bakılmıştır. Araştırma bulguları incelendiğinde sosyal destek algısı yüksek olan bireylerin yalnızlık ve yalnızlıktan kaynaklı depresyon, stres ve kaygı gibi problemlerle daha iyi baş ettikleri tespit edilmiştir. Araştırmada aile ve özel insandan algılanan sosyal destek ile yalnızlık arasında olumsuz yönde anlamlı bir ilişki elde edilirken; aileden ve özel insandan algılanan sosyal destek ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide yalnızlığın aracı rolü olduğu bulunmuştur. Başka bir deyişle yaşlıların algılanan aile ve özel insan sosyal desteği arttıkça yalnızlık düzeyinin düştüğü ve yaşam doyumunun arttığı görülmüştür (Aslan, 2022).

COVID-19 pandemisinde bekar ve tek başına yaşayan bireylerin aile fenomenine bakış açılarının incelendiği bir araştırmada, sosyal izolasyonun arttığı, bireyin yalnızlaştığı, sosyalleşmenin azaldığı pandemi döneminde katılımcıların aile ilişkilerine verdikleri önemin artışını aidiyet, güven, sevgi, manevi değer, birliktelik ve yalnızlık gibi kavramlarla ilişkilendirdikleri tespit edilmiştir (Bozlu ve Güçlü, 2021). Pandemi Birleşik Krallık'ta yapılan bir çalışmada karantinanın ilk zamanlarında yalnızlığın oldukça yüksek olduğu ve artan sosyal desteğin ise bireyin iyi oluşunu etkileyen olumlu özelliklerden biri olduğu görülmüştür (Groarke, Berry, Graham-Wisener, McKenna-Plumley, McGlinchey ve Armour, 2020). Amerika'da yapılan bir çalışmada COVID-19

sürecinde karantina uygulamalarının, toplumsal kısıtlamaların ve sosyal izolasyonun katılımcıların yalnızlık düzeylerinde önemli artışa sebep olduğu görülmüştür (Killgore, Cloonen, Taylor ve Dailey, 2020). Pandemi döneminde yurt içinde ve yurt dışında gerçekleştirilen araştırmalara bakıldığında pandemi dönemi izolasyon uygulamalarında bireylerin kendilerini hem fiziksel hem de sosyal olarak kısıtlanmış hissettikleri ve yoğun yalnızlık duyguları yaşadıkları görülmüş olup (Chew ve ark., 2021; Çetin ve Anuk, 2020; Gülmez, 2022; Kovacs, Laplan, Grob ve King, 2021; Patil ve ark., 2021; Son ve ark., 2021) yalnızlığın pandemide bir risk faktörü olduğu da (Miller, 2020; Wu, 2020) ortaya konulmuştur.

2.10.5. Sosyal Destek ve COVID-19 İle İlgili Araştırmalar

Alan yazına bakıldığında COVID- 19 ile ilgili araştırmalarda sosyal destek kavramının sıklıkla travma sonrası büyüme kavramı ile ele alındığı görülmektedir. Bu bölümde pandemi döneminde sosyal destek kavramını ele alan çalışmalara yer verilmiştir.

COVID-19 pandemi sürecinde bireylerin sosyal destek ve aile iklimi algılarının incelendiği bir araştırmada evli bireylerin aileden algıladıkları sosyal destek, aile içi ilişkisellik ve bilişsel uyum düzeyleri bekar katılımcıların düzeylerinden daha yüksek olduğu rapor edilmiştir. Aileden, arkadaştan ve özel birinden algılanan sosyal destek boyutu ile aile içi ilişkisellik boyutu arasında olumlu yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Aileden, arkadaştan ve özel birinden algılanan sosyal destek puanları birlikte, aile içi ilişkisellik alt boyutundaki varyansın % 49'unu açıklamaktır (Kabasakal ve Aktaş, 2021).

COVID-19 pandemi sürecinde bireylerin algıladıkları sosyal destek düzeyi ile travma sonrası büyüme düzeyleri arasındaki ilişkinin incelendiği bir araştırmada genç yetişkinlerin algıladıkları sosyal destek düzeyi ile travma sonrası büyüme düzeyleri arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişki rapor edilmiştir. COVID- 19 pandemi sürecinde bireylerin algıladıkları sosyal destek düzeyleri arttıkça travma sonrası büyüme düzeyleri de artmaktadır (Karakoç, 2022). COVID-19 pandemi döneminde travma sonrası stres ile travma sonrası büyüme arasındaki ilişkide sosyal desteğin aracılık rolünün incelendiği bir çalışmada sosyal desteğin bireyin yalnızlık hissini azaltarak travma sonrası büyüme de önemli bir rol oynadığı tespit edilmiştir (Özcan ve Arslan,

2020). Pandemi sürecinde sağlık çalışanlarında travma sonrası büyüme, stresle başa çıkma ve algılanan sosyal destek ilişkisinin incelendiği araştırmada, aile ve özel bir kişiden algılanan sosyal desteğin travma sonrası büyümeyi anlamlı ve olumlu yordadığı; arkadaştan algılanan sosyal desteğin ise travma sonrası büyümeyi ise olumsuz yönde anlamlı yordadığı rapor edilmiştir. Araştırmada stresle başa çıkma ve algılanan sosyal desteğin travma sonrası büyümeyi anlamlı düzeyde yordadığı algılanan sosyal destek ölçeğinin aile, arkadaş ve özel biri alt boyutlarının tümünün travma sonrası büyümedeki değişimin %37'sini açıkladığı belirtilmiştir (Fariz, İlyas ve Fariz, 2021).

COVID-19 pandemi sürecinde meme kanseri tanısı olan kadınlarda psikolojik sıkıntı ve travma sonrası büyümenin belirleyicilerinin incelendiği bir araştırmada, sosyal destek, belirsizliğe tahammülsüzlük ve başa çıkmanın travma sonrası büyüme üzerinde yordayıcılığı olduğu bulunmuştur. Araştırmanın sonucunda bireylerde belirsizliğe tahammülsüzlük arttıkça sosyal destek düzeyinin azaldığı, belirsizliğe tahammülsüzlük azaldıkça sosyal destek düzeyinin arttığı rapor edilmiştir (Taş, 2022). Meme kanseri tanısı almış hastalarda travma sonrası büyümenin bilişsel esneklikle ilişkisinin değerlendirilmesi çalışmasında travma sonrası büyüme düzeyi yüksek olan katılımcıların bilişsel esneklik düzeylerinin anlamlı olarak daha yüksek olduğu rapor edilmiştir. Travma sonrası büyüme düzeyleri yüksek olan bireylerin yaşanan değişiklikler karşısında alternatif çözüm yollarına kolayca adapte oldukları ve daha esnek oldukları görülmüştür. Araştırma sonucuna göre travma sonrası büyüme ile algılanan sosyal destek düzeyi arasında olumlu yönde bir ilişki elde edilmiştir. Travma sonrası büyüme düzeyi üzerinde yordayıcılığı olan değişkenler arasından en önemlisinin bireylerin algıladıkları sosyal destek olduğu görülmüştür (Savran, 2021).

COVID-19 döneminde Çin'de yapılan bir araştırmada sosyal izolasyon yaşayan bireylerin psikolojik sağlıkları üzerinde algılanan sosyal desteğin olumlu yönde anlamlı bir etkisi olduğu ve depresyon riskini düşürdüğü tespit edilmiştir (Zuo, Yang, Yao, Han, Nie ve Wen, 2021). Pandemiye yurt içinde ve yurt dışında yapılan çalışmalarda özellikle bireylerin hem aileden hem de arkadaş çevresinden algıladıkları sosyal desteğin oldukça önemli olduğu (Alnazly, Khraisat, Al-Bashaireh ve Bryant, 2021; Paykani, Zimet, Esmaili, Khajedaluee ve Khajedaluee, 2020) ve algılanan sosyal desteğin bireylerin pandemi güçlükleri ile baş etmede koruyucu bir faktör olduğu (Çelik, 2021; Labraque, 2021; Zhou ve Yao, 2020; Zysberg ve Zisberg, 2022) ortaya konulmuştur.

3. YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, araştırma grubu, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve verilerin analizi yer almaktadır. Bu bölümler aşağıda sırasıyla sunulmuştur.

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada karma yöntem deseni kullanılmıştır. Karma yöntem, bir araştırmada hem nicel hem de nitel yaklaşımların sistemli şekilde bütünleştirilmesi ve derinlemesine çıkarımlar yapılmasını içermektedir. Bu araştırmada karma yöntem desenlerinden açıklayıcı sıralı desen kullanılmıştır. Açıklayıcı sıralı desen, araştırmada toplanan nicel verilerin derinlemesine ve ayrıntılı olarak açıklanmasında nitel verilerden faydalanarak bilgiler sunan bir karma desen türüdür (Yıldırım ve Şimşek, 2016).

Araştırmanın birinci aşamasında COVID-19 pandemi döneminde travma sonrası büyümeyi yordayabilecek olan belirsizliğe tahammülsüzlük, bilişsel esneklik, yalnızlık, sosyal destek değişkenlerin incelenmesinde ve aracılık rollerinin ortaya konulmasında nicel yöntem kullanılmıştır. Araştırmanın ikinci aşaması olan üniversite öğrencilerinin COVID-19 pandemi döneminde travma sonrası büyüme deneyimlerinin derinlemesine ve ayrıntılı incelenmesinde nitel yöntem kullanılmıştır. Böylece araştırma değişkenleri arasındaki ilişkilerin ortaya konulmasında nicel veriler ele alınırken üniversite öğrencilerinin pandemi sürecindeki travma sonrası büyüme deneyimleri hakkında daha ayrıntılı bilgi elde edilmesinde nitel verilerden yararlanılarak hem nitel hem de nicel veriler bütünleştirilmiştir.

3.2. Araştırma Grubu

Araştırmanın nicel çalışma grubu 2021-2022 eğitim öğretim yılı bahar döneminde Anadolu Üniversitesinde öğrenim gören 369 kadın (%68.2) ve 172 erkek (%31.8) olmak üzere toplam 541 gönüllü üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Katılımcıların yaş aralığı 18-33 yaş arasında değişmekte olup yaş ortalamalarının 21.09 olduğu görülmüştür. Araştırmada uygun örnekleme yöntemi kullanılarak hem çevrim içi hem de yüz yüze olacak şekilde uygulama yapılmıştır.

Araştırmanın nitel çalışma grubu, 5 kadın ve 2 erkek olmak üzere toplam 7 katılımcıdan oluşmaktadır. Araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden bireylerle

çevrimiçi platformlar aracılığıyla yarı yapılandırılmış görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Nitel araştırma grubunun belirlenmesinde nicel veri toplama formunda araştırmanın bir sonraki aşaması için gönüllü olup iletişim numarası bırakan katılımcılarla iletişime geçilmiştir. Görüşme için gönüllü olan katılımcıların Travma Sonrası Büyüme Ölçeğinden aldıkları puanlar yüksek puandan düşük puana doğru sıralandıktan sonra telefonla aranarak iletişime geçilmiştir.

Tablo 3.1.

Görüşme Yapılan Öğrencilere Ait Bilgiler

Rumuz	Cinsiyet	Yaş	TSB Puan	Görüşme Süresi	Travmatik Yaşantı
K1	Kadın	22	75	21 dk	-
K2	Kadın	22	99	33 dk	Yakın Kaybı
K3	Kadın	21	94	28 dk	COVID Yaşantısı
K4	Erkek	23	92	22 dk	COVID Yaşantısı
K5	Erkek	20	88	39 dk	Yakın Kaybı + COVID Yaşantısı
K6	Kadın	23	83	27 dk	COVID Yaşantısı
K7	Kadın	22	74	26 dk	-

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada “Kişisel Bilgi Formu”, “Travma Sonrası Büyüme Ölçeği”, “Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği”, “Bilişsel Esneklik Ölçeği”, “Ucla Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu (ULS-8)”, “Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ÇBASDÖ)” ve “Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu” kullanılmıştır.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından katılımcıların bazı demografik özelliklerini belirlemek amacıyla geliştirilmiş ve çalışma grubunun cinsiyet, sosyo-ekonomik düzey, COVID 19 geçirip geçirmediği, COVID 19’a bağlı kayıp yaşayıp yaşamadıkları gibi bilgiler elde edilmiştir. Kişisel Bilgi Formu Ek-1’de yer almaktadır.

3.3.2. Travma Sonrası Büyüme Ölçeği (TSBÖ)

Bireylerin travmatik yaşantı sonrasında meydana gelen büyüme düzeylerini ölçmek amacıyla geliştirilen Travma Sonrası Büyüme Ölçeği Tedeschi ve Calhoun (1996) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin hedef kitlesini 18 yaş ve üzeri yetişkin travma yaşamış ya da travmaya şahitlik etmiş kadın ve erkek bireyler oluşturmaktadır. Travma sonrası büyüme ölçeği 6'lı likert tipi ve toplam 21 maddeden oluşmaktadır. Ölçek, Başkalarıyla İlişkiler, Yeni Fırsatlar, Kişisel Güçlülük, Manevi Değişim ve Yaşamı Takdir Etme olmak üzere 5 alt boyuttan oluşmaktadır. Öleekten alınabilecek en düşük puan 0 iken alınabilecek en yüksek puan 105 olmaktadır. Öleekten alınan puanlar yükseldikçe travma sonrası büyümenin de yükseldiğı anlaşılmaktadır. Öleegin orijinal çalışmasında (Tedeschi ve Calhoun, 1996) geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasında Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı .90 olarak tespit edilirken alt boyutları .67 ile .85 arasında değişmekte olup öleegin test tekrar test güvenilirlik korelasyon katsayısı .71 olarak bildirilmiştir.

Travma Sonrası Büyüme Ölçeği'nin Türk kültürüne uyarlaması Dürü (2006) tarafından gerçekleştirilmiş olup, uyarlama çalışmasında öleegin orijinali ile benzer şekilde beş faktörün de yer aldığı görülmüştür. Öleegin yapı geçerliğine bakıldığında özgün formu başkalarıyla ilişkiler, yeni fırsatlar, kişisel güçlülük, yaşamı takdir etme ve manevi değişim olmak üzere beş alt boyuttan oluşmaktadır. Beş faktörlü yapı varyansın %67.84'ünü açıklamaktadır. Öleegin güvenilirlik çalışmasında Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı .93 olarak hesaplanmıştır. Alt öleeklerin alfa değerleri ise başkalarıyla ilişkiler .93, yeni fırsatlar .87, kişisel güçlülük .90, yaşamı takdir etme .81 ve manevi değişim .90' dır. Ayrıca Travma Sonrası Büyüme öleeginin, Olay Etkisi Öleegiyle .26 ve Travma Sonrası Dissosiyatif Yaşantı Öleegi'yle .23 korelasyona sahip olduğu tespit edilmiştir ($p < .05$, çift yönlü). Öleegin iç tutarlılık katsayısı bu çalışma için $\alpha = .90$ bulunmuştur. Öleege ait seçilmiş maddeler Ek-2'de yer almaktadır.

3.3.3. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ)

Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği, bireylerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin ölçmek amacıyla Carleton, Norton ve Asmundson (2007) tarafından geliştirilmiştir. Öleegin hedef kitlesini 16 yaş ve üstü yetişkin bireyler oluşturmakta olup çeviri çalışmaları üniversite öğrencileri örnekleminde ele alınmıştır. Belirsizliğe tahammülsüzlük öleegi 12 maddeden oluşmakta olup 5'li likert tipinde

puanlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek puan aralığı 12-60 puan arasında değişebilmektedir. Ölçeğin ileriye yönelik kaygı (7 madde) ve engelleyici kaygı (5 madde) olmak üzere iki boyutu bulunmaktadır. Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı ölçeğin tamamı için .91, ileriye yönelik kaygı alt boyutu için .85, engelleyici kaygı alt boyutu için .85 olarak tespit edilmiştir.

Belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeğinin (BTÖ-12) Türk kültürüne uyarlaması ve geçerlik-güvenirlilik analizleri Sarıçam, Erguvan, Akın ve Akça (2014) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı ölçeğin tamamı için .88, ileriye yönelik kaygı alt boyutu için .84, engelleyici kaygı alt boyutu için .77 olarak tespit edilmiştir. Ölçeğin test tekrar test güvenirliği korelasyon katsayısının ölçeğin bütünü için .74, ileriye yönelik kaygı alt boyutu için .75, engelleyici kaygı alt boyutu için .71 olarak tespit edilirken düzeltilmiş madde toplam korelasyonlarının .42 ile .68 arasında sıralandığı görülmektedir. Ölçeğin yapı geçerliği için açıklayıcı faktör analizi ve doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Analiz sonucunda faktör yükleri .55 ile .87 arasında değişmekte olup toplam varyansın %78.57 sini açıklayan iki faktörlü bir yapı elde edilmiştir. Geliştirilen belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeğinin 27 maddelik orijinal formu ile arasındaki ilişki katsayısı .96 olarak belirlenmiştir. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı bu çalışma için $\alpha=.87$ bulunmuştur. Ölçeğe ait seçilmiş maddeler Ek-3'de yer almaktadır.

3.3.4. Bilişsel Esneklik Ölçeği (BEÖ)

Bilişsel Esneklik Ölçeği, bireylerin bilişsel esneklik düzeylerinin belirlenmesi amacıyla Martin ve Rubin (1995) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin hedef kitlesini 18 yaş ve üstü yetişkin bireyler oluşturmakta olup çeviri çalışmaları üniversite öğrencileri örnekleminde ele alınmıştır. Bilişsel Esneklik Ölçeği 12 maddeden ve tek boyuttan oluşmakta olup 6'lı likert tipi şeklinde puanlanmaktadır. Ölçeğin 2, 3, 5 ve 10. maddelerinin ters puanlandığı ve alınabilecek puanların 12 ile 72 arasında değiştiği görülmektedir. Alınan puanların yüksekliği bilişsel esneklik düzeylerinin de yüksek olduğunu ifade etmektedir. Ölçeğin Martin ve Rubin (1995) tarafından geliştirilen orijinal formdaki iç tutarlılık katsayısını .80, test tekrar test güvenirlik katsayısını .83 olarak tespit etmiştir.

Bilişsel Esneklik Ölçeği'nin Türk kültürüne uyarlaması ve geçerlik-güvenirlilik analizleri Altunkol (2011) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin güvenirliğini sınamak

için yapılan iç tutarlılık Cronbach alfa katsayısının .81 olduğu tespit edilmiştir. Ölçeğin test tekrar test korelasyon katsayısı .73 olarak rapor edilmiştir. Ölçeğin Türkçe formunda yer alan maddelerin ölçekle aralarındaki korelasyon katsayıları .37 ile .55 arasında değiştiği görülmüştür. Bilişsel Esneklik Ölçeğinin Türkçe formunun ölçüt bağıntılı geçerliğini ortaya koymak amacıyla Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği ve Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği ile arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Bilişsel Esneklik Ölçeği'nden alınan puanlarla Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği puanları arasında -.23 ve Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği puanları arasında -.14 düzeyinde negatif yönde anlamlı ilişkiler olduğu tespit edilmiştir. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı bu çalışma için $\alpha=.78$ bulunmuştur. Ölçeğe ait seçilmiş maddeler Ek-4'de yer almaktadır.

3.3.5. UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu (ULS-8)

UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu (ULS-8), bireylerin yalnızlık düzeylerini ölçmek amacıyla Hays ve Dimatteo (1987) tarafından geliştirilmiştir. Çalışma kapsamında Russell, Peplau ve Cutrona (1980) tarafından geliştirilen UCLA Yalnızlık Ölçeği üzerinden yapılan açımlayıcı faktör analizi sonucunda elde edilen beş faktörlü yapının ilk faktörde toplanmış olan 8 maddesi ile UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu (ULS-8) geliştirilmiştir. Ölçeğin hedef kitlesini üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu toplamda 8 maddeden oluşmakta ve 4'lü likert tipi şeklinde puanlanmaktadır. Ölçekteki 3. ve 6. maddeler ters kodlanmakta ve ölçekten alınabilecek en düşük puan 8 iken alınabilecek en yüksek puan da 32'dir. Ölçekten alınan puanların yüksek olması bireylerin yalnızlık düzeyinin yüksek olduğunu ifade etmektedir. Ölçeğin orijinal formundaki geçerlik çalışmalarında 8 maddenin toplam varyansın %67.44'ünü açıkladığını ve tüm maddelerin madde yüklerinin .31 ile .73 arasında değiştiği tespit edilmiştir. UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu (ULS-8) orijinal çalışmasında Cronbach Alpha iç tutarlılık güvenirlik katsayısı .91 olarak hesaplanmıştır.

Ölçeğin Türk kültürüne uyarlama, güvenirlik ve geçerlik çalışmaları Doğan, Akıncı, Çotok ve Göçet Tekin (2011) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı .72 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin ölçüte dayalı geçerlik çalışmasında ise Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği ile -.47, Zung Depresyon Ölçeği ile .45, Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu ile arasında .29 ve UCLA Yalnızlık Ölçeği ile .88 korelasyon tespit edilmiştir. Ölçeğin iç tutarlılık

katsayısı bu çalışma için $\alpha=.81$ bulunmuştur. Ölçeğe ait seçilmiş maddeler Ek-5’de yer almaktadır.

3.3.6. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği

Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği, bireylerin sosyal destek düzeylerini belirlemek amacıyla Zimet, Dahlem, Zimet ve Farley (1988) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin hedef kitlesi 13 yaş ve üzeri bireylerden oluşmaktadır. Ölçek toplamda 12 maddeden oluşmakta olup 7’li likert tipi şeklinde puanlanmaktadır. Ölçeğin tamamından alınabilecek en düşük puan 12 ve en yüksek puan ise 84’tür. Ölçekten alınan puanların yüksek olması algılanan sosyal desteğin yüksek olduğu anlamına gelmektedir. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinin Cronbach Alpha iç tutarlılık güvenirlik katsayıları aile için .87, arkadaş için .85, özel insan için .91 ve ölçeğin tamamı için .88 olarak tespit edilmiştir (Zimet ve ark., 1988).

Ölçeğin Türk kültürüne çeviri ve uyarlama çalışmaları iki kez yapılmıştır. İlk uyarlama çalışması Eker ve Arkar (1995) tarafından Durumluk-Sürekli Kaygı ölçeği ve Beck Depresyon Envanteri ile birlikte ele alınırken ikinci uyarlama çalışmasında bir Belirti Tarama Listesi, başka bir Algılanan Sosyal Destek Ölçeği, Ucla Yalnızlık Ölçeği ve Beck Umutsuzluk Ölçeği ile yapı geçerliği değerlendirilmiştir. Ölçeğin yapı geçerliği için yapılan faktör analizi sonucunda ölçeğin 3 faktörden oluştuğu ve toplam varyansın %75 ini açıkladığı tespit edilmiştir. Ölçeğin iç tutarlılığını hesaplanmasında Cronbach Alfa değerleri .77 ile .92 arasında bulunmuştur. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinin aile faktörü için .87; arkadaş faktörü için .87 ve özel insan faktörü için .91 olarak Cronbach Alfa katsayısı elde edilmiştir. Ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışmalarını tekrar gözden geçirerek ölçeğin Cronbach Alpha katsayısının .80 ile .95 arasında bir iç tutarlılık ile güvenirlik katsayısına sahip olduğunu tespit etmişlerdir. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinin aile faktörü için .85; arkadaş faktörü için .88 ve özel insan faktörü için .92 ve ölçeğin tamamı için .89 olarak Cronbach Alfa katsayısı elde edilmiştir (Eker, Arkar ve Yaldız, 2001). Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı bu çalışma için $\alpha=.89$ bulunmuştur. Ölçeğe ait seçilmiş maddeler Ek-6’da yer almaktadır.

3.3.7. Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu

Araştırmanın nitel verilerini toplamak amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilen yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılmıştır. Araştırmacı tarafından geliştirilmiş görüşme formunda katılımcıların COVID-19 ile baş edebilmede yaşadıkları travma sonrası büyüme süreçlerinin derinlemesine incelenmesine yönelik açık uçlu, destekleyici sorulara yer verilmiştir. Hazırlanan yarı yapılandırılmış görüşme formu Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Ana Bilim Dalında iki profesör ve bir doçent derecesine sahip üç akademisyene verilmiş ve uzmanlardan alınan dönütlere bağlı olarak görüşme formu yeniden revize edilmiştir. Görüşme formunun son halinde dört ana soru, dokuz açıklayıcı ve destekleyici soru bulunmaktadır. Çalışmaya ait yarı yapılandırılmış görüşme formu Ek-7’de yer almaktadır.

3.4. Verilerin Toplanması

Araştırmada öncelikle nicel veriler sonra nitel veriler toplanmıştır. Veri toplama sürecine ilişkin açıklamalar aşağıda sırası ile verilmiştir.

3.4.1. Nicel Verilerin Toplanması

Araştırmanın nicel verileri 2021-2022 eğitim-öğretim yılının bahar döneminde Anadolu Üniversitesi’nde öğrenimine devam eden üniversite öğrencilerinden toplanmıştır. Veri toplama sürecinden önce Anadolu Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu Karar Belgesi Alınmış ve Ek-8’de sunulmuştur. Araştırmanın nicel verilerini elde etmek amacıyla ölçekler ilk olarak pandemi kısıtlamaları ve uzaktan eğitimden dolayı çevrim içi olarak uygulanmıştır. Hibrit eğitim uygulamasına geçilmesiyle ölçekler yüz yüze uygulanarak verilerin toplanması tamamlanmıştır. Veri toplamada uygulama yapılacak fakülte ve bölümlerin ilgili yönetici ve öğretim elemanları ile görüşülerek uygulama gün ve saati belirlenmiştir. Araştırmaya katılacak olan bireyler için araştırmanın amacının açıklanması, kimlik bilgilerine ihtiyaç duyulmayacağı, elde edilecek verilerin bilimsel amaçla kullanılacağı, bilgilerin gizlilik ilkesi içerisinde kalacağı ve bireysel değerlendirme yapılmayacağı anlatımlarını içeren katılımcıların gönüllülük esası çerçevesinde araştırmaya katıldıklarını gösteren gönüllü katılım formu ile

bilgilendirilme sağlanmıştır. Gönüllü katılım formu Ek-9'da sunulmuştur. Nicel veri toplama süreci yaklaşık olarak 20 dk sürmüştür.

3.4.2. Nitel Verilerin Toplanması

Araştırmanın nitel verileri 2022-2023 eğitim-öğretim yılı güz döneminde 25.09.2022 ile 09.12.2022 tarihleri arasında görüşme yapmayı kabul eden 7 üniversite öğrencisinden toplanmıştır. Yarı yapılandırılmış görüşmeler yaklaşık 20 ile 40 dakika arasında çevrim içi şeklinde gerçekleştirilmiştir. Araştırmada gerçekleştirilen görüşmeler pandemi yasakları, kısıtlamalar ve hibrit eğitim uygulamalarının devam etmesi nedeniyle online görüşme platformu olarak whatsapp üzerinden gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın amacı doğrultusunda nitel verilerin toplanmasında travma sonrası büyüme düzeyi yüksek üniversite öğrencileri ile çalışılmasında amaçlı örnekleme yönteminden faydalanılmıştır. Nicel veriler toplandıktan sonra nitel verilerin toplanmasına başlamak adına öncelikli olarak görüşmeye katılmayı kabul eden travma sonrası büyüme puanları yüksekten düşüğe doğru sıralanmıştır. Araştırmaya katılmayı kabul eden ve iletişim numarasını yazan bireylerle yüksek puanlı öğrenciden başlanarak iletişime geçilmiştir. Görüşme öncesi katılımcılara görüşme süreci ve sorular hakkında bilgi verilmiştir. Görüşme soruları hazırlanırken alan yazında travma sonrası büyümeyi açıklamada en çok kabul gören yaklaşımlardan biri olan Tedeschi ve Calhoun'un İşlevsel-Betimsel yaklaşımının gelişim alanları temel alınmıştır. Araştırma kapsamında görüşmeler için hazırlanan sorular toplamda üç uzmanın görüşüne sunulmuştur. Görüşme soruları hazırlandıktan sonra bir öğrenci ile pilot görüşme gerçekleştirilmiştir. Öğrenci ve uzman görüşleri alındıktan sonra görüşme soruları son halini almıştır.

3.5. Verilerin Analizi

Araştırmada önce nicel verilerin analizi sonrasında nitel verilerin analizi gerçekleştirilmiştir. Veri analiz sürecine ilişkin açıklamalar aşağıda sırası ile verilmiştir.

3.5.1. Nicel Verilerin Analizi

Araştırmanın nicel analiz aşamasında COVID-19 pandemisinde üniversite öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlük ve travma sonrası büyüme düzeyleri

arasındaki ilişkide bilişsel esneklik, yalnızlık ve sosyal desteğin aracılık rollerinin olup olmadığına Yapısal Eşitlik Modellemesi (YEM) ile bakılmıştır. Yapısal eşitlik modeli birden çok parametreyi bir arada inceleme fırsatı sunduğu için oldukça güçlü nicel analiz yöntemidir. Özellikle yapısal modellerde hipotetik olarak yapılandırılan sebep sonuç ilişkilerini ve aracı değişkenleri incelemede yapısal eşitlik modeli kullanılmaktadır (Hu ve Bentler, 1999).

Yapısal Eşitlik Modellemesinden önce değişkenler arasındaki ilişkileri ortaya koymak amacıyla korelasyon katsayısı ve değişkenlerin normal dağılıma sahip olup olmadığı ile ilgili bilgileri veren basıklık ve çarpıklık katsayılarına bakılmıştır. Aynı zamanda araştırmada betimsel analizler için IBM SPSS Statistic 23 programı, Yapısal Eşitlik Modeli ve Bootstrapping analizi için de IBM AMOS 24 Graphics programı kullanılmıştır. Verilerin analizi öncesinde örneklem yeterliliği, normallik varsayımı, çoklu doğrusallık bağlantı sorunu ve uç değer analizleri incelenmiştir. Araştırmada kullanılacak yapısal eşitlik modeli genellikle büyük örneklem gruplarına ihtiyaç duyulmakta ve Bentler ve Chou (1987) yapısal eşitlik modelinde kullanılacak örneklem için $50+5x$ (x: madde-soru sayısı) hesaplama formülü önererek bu araştırma için toplam 65 gözlenen değişken olduğunu $50+65*5=375$ kişi gerektiği düşünüldüğünde araştırma 541 kişi ile tamamlandığı için çalışma grubunun yeterli olduğu söylenebilmektedir. Normallik değerleri için yapılan normallik analizi raporlarında çarpıklık ve basıklık değerlerinin +2 ve -2 arasında değişim göstermesi normallik varsayımı karşılamaktadır (Kline, 2015). Çoklu doğrusallık bağlantı sorununun incelenmesinde araştırmadaki bağımsız değişkenler arasındaki ilişkilerin incelenmesinde korelasyonel ilişkilerin -.47 ile .27 arasında değiştiği görülmektedir. Ayrıca çoklu doğrusallık incelemesi için Tolerance ve VIF değerlerine bakılmış Tolerance değerlerinin .694 ile .736, VIF değerlerinin ise 1.358 ile 1,442 arasında değiştiği bulunmuştur. Elde edilen değerler Tolerance > 0.20 ve VIF < 10 olduğu için çoklu doğrusallık sorununun olmadığı görülmüştür (Büyüköztürk, 2004). Durbin Watson testi ile elde edilen Durbin Watson değerinin 1.945 olduğu ve oto korelasyon sorunun olmadığı bulunmuştur. Ayrıca araştırmada Mahalanobis uzaklık değeri hesaplanarak ($\chi^2=15.05$, $p<.001$) uç değer olduğu tespit edilen sekiz veri seti çalışmadan çıkarılarak 541 katılımcıdan araştırmanın verileri elde edilmiştir.

Yapısal Eşitlik Modellemesi birden fazla değişkenlerin bir arada ilişkilerin ele alınmasında hata paylarının elimine edilmesinde güçlü bir istatistiksel yaklaşım olarak uygulamada ölçme modeli ve yapısal model olarak iki aşamalı şekilde uygulanmaktadır.

Ölçme modelinin doğrulanması araştırmadaki değişkenlerin yönsüz bir şekilde ele alınması ile incelenir ve modelin doğrulanmasının ardından hipotetik yapısal modelin incelenmesi gerçekleştirilir (Kline, 2015). Araştırmada tek boyutlu değişkenler için hata paylarını elimine etmek, model veri uyumunu arttırmak amacıyla parselleme yöntemi kullanılmaktadır (Little, Rhemtulla, Gibson ve Schoemann, 2013).

Yapısal Eşitlik Modelinde sonuçların değerlendirilmesinde öncelikle yol katsayıların anlamlılığına bakıldıktan sonra model uyum iyiliği indekslerine bakılmaktadır. Modelde yer alan yol katsayılarının anlamlı olmasından sonra modelin uyum iyiliği indekslerinin kabul edilebilir değerlerde olması beklenmektedir. Yapısal Eşitlik Modeli için kullanılan birden çok uyum iyiliği indekslerinin var olduğu bilinmektedir. Araştırmada En Yüksek Olabilirlik (Maximum Likelihood, ML test) yöntemi ile model uyum ölçütleri bazında RMSEA (Yaklaşık Hataların Ortalama Karekökü), SRMR (Standardize Edilmiş Ortalamaların Karekökü), GFI (İyilik Uyum İndeksi), CFI (Karşılaştırmalı Uyum İndeksi), IFI (Artan Uyum İndeksi) ve TLI (Eşik Uyum İndeksi) değerleri incelenmiştir. Ayrıca Yapısal Eşitlik Modellerinde bakılan model uyum indekslerinden biri de ki-kare değerinin serbestlik derecesine χ^2/sd oranıdır. Model uyum iyiliklerinde öncelikli olarak örneklem büyüklüğünden bağımsız uyum indeksi veren RMSEA ve SRMR değerinin .08'in altında ve de GFI, CFI, IFI ve TLI değerlerinin .90'ın üzerinde olması modelin kabul edilebilir olduğunu ifade etmektedir (Hooper, Coughlan ve Mullen, 2008; Hu ve Bentler, 1999; Kline, 2015).

Üniversite öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlük ve travma sonrası büyüme arasında bilişsel esneklik, yalnızlık ve sosyal desteğin aracı bir rolünün bulunup bulunmadığını belirlemek için Baron ve Kenny'in (1986) aracılık etkisinin incelenmesinde ilk olarak bağımsız değişkenler ile bağımlı değişken arasında anlamlı bir ilişkinin bulunması, bağımsız değişkenler ile aracı değişken arasında anlamlı bir ilişkinin bulunması, aracı değişken ile bağımlı değişken arasında anlamlı bir ilişkinin bulunması göz önüne alınmıştır. Sonrasında aracı değişken modele eklendiğinde bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerindeki etkisinin azalması ya da ortadan kalkması önerileri dikkate alınmıştır. Model incelenmesinde aracı değişkenler modele eklendiğinde bağımsız değişken ile bağımlı değişken arasındaki ilişki anlamsızlaşırsa tam aracılık etkisinden söz edilmektedir. Aracı değişkenlerin modele dahil olması ile var olan ilişkinin azalması ama anlamlılığını korumaya devam etmesinde ise kısmi aracılık etkisi çıkmaktadır.

Araştırmada yapısal eşitlik modellemesi ile ortaya çıkan aracılık etkisinin anlamlı olup olmadığını görmek amacıyla bootstrapping analizi kullanılmıştır. Bootstrapping analizi yeniden örnekleme yaparak dolaylı etkinin anlamlı bulunup bulunmadığı bootstrapping katsayısının % 95 güven aralıklarında 10.000 yeniden örnekleme ile belirlenen alt ve üst sınır arasında olması ile alt ve üst sınır arasındaki değerde sıfırın olmaması dolaylı etkinin anlamlı olduğunu belirtmektedir (Pracher ve Hayes, 2008).

3.5.2. Nitel Verilerin Analizi

Araştırmanın ikinci aşaması olan nitel verilerin analizi yarı yapılandırılmış görüşmeler aracılığıyla analiz edilmiştir. Verilerin analizi tümdengelim betimsel analiz ile gerçekleştirilmiştir. Tümdengelim analizinde verilerin analizi var olan çerçeveye göre çözümlenmektedir. Araştırmada Tedeschi ve Calhoun (2004)'ün İşlevsel Betimsel Modeli'ndeki travma sonrası büyüme alanlarından ve Hatun, Dicle ve Demirci (2020)'nin Salgınla Başa Çıkma Ölçek boyutlarından yola çıkarak betimsel analiz yapılmıştır.

Nitel araştırmalarda betimsel analiz araştırmanın kavramsal çerçevesinden, kuramsal boyutlardan yola çıkarak bir çerçeve oluşturulur ve bu çerçeveye göre elde edilen verilerin hangi temalar altında yer alacağı belirlenmektedir. Betimsel analiz daha önceden belirlenmiş bir kavramsal çerçeve dahilinde verilerin okunması, düzenlenmesi ve doğrudan alıntılarının aktarılması ile bulguların anlamlandırılması gerçekleştirilmektedir. Diğer bir deyişle araştırmada görüşme dökümlerinde toplanan verilere herhangi bir yorum katmaksızın ilişkili olduğu düşünülen temaya ait verileri doğrudan alıntılar yaparak betimsel olarak sunulmaktadır (Yıldırım ve Şimşek, 2016). Araştırmanın nitel verileri araştırmaya gönüllü katılmayı kabul eden yedi katılımcıdan toplanmıştır. Katılımcı sayısı ile ilgili olarak veri doygunluğunun sağlandığında, verilerin tekrar ettiği görüldüğünde veri toplama sürecinin sonlandırılabilceği belirtilmiştir (Yıldırım ve Şimşek, 2016). Görüşmenin pandemi döneminde yapılmasından ve online olarak katılımcılara ulaşılmasından dolayı sayı sınırlıdır. Bu doğrultuda çalışma grubunun yeterli olduğu söylenebilmektedir.

Nitel verilerin analizinde ilk olarak yapılan görüşmeler bire bir deşifre edilerek görüşme içeriği görüşme tarihi, görüşme saati ve görüşme yapılan yer ile ilgili bilgilere yer verilerek yazıya dökülmüştür. Görüşme kayıtları dinlenerek 12 punto, Times New Roman yazı karakteri kullanılarak, 1.5 satır aralığı şeklinde cümle yapısıyla toplam 59

sayfadan oluşturmaktadır. Görüşme dökümleri tekrar tekrar okunarak anlam birimleri oluşturularak veriler kodlanmış ve temalar düzenlenmiştir. Araştırmanın kodlama sürecinde birbirine benzeyen veriler belirli kodlar ve temalar altında bir araya getirilerek anlam birimlerin oluşturulup, anlam birimlerinden yola çıkarak veriler kodlanmış, kod ve temalar yeniden düzenlenmiştir (Yıldırım ve Şimşek, 2016).

Hem nicel hem de nitel yaklaşımın bir arada kullanıldığı bu araştırmada geçerlik ve güvenirlik çalışmaları sağlanmaya çalışılmıştır. Nicel araştırmalarda ölçme aracının ölçmeyi amaçladığı olguyu doğru ölçmesiyle ilişkili olan geçerlik nitel araştırmalarda olguyu olduğu gibi objektif sunabilmek anlamına gelmektedir. Nicel araştırmalarda iç geçerlik, dış geçerlik, iç güvenirlik, dış güvenirlik kavramları yer alırken nitel araştırmalarda iç geçerlik yerine inandırıcılık, dış geçerlik yerine aktarılabilirlik, iç güvenirlik yerine tutarlılık, dış güvenirlik yerine teyit edilebilirlik kavramları kullanılmaktadır (Yıldırım ve Şimşek, 2016).

Araştırmada nitel kısmının aktarılabilirliğin sağlanması adına ayrıntılı betimleme yapılmış ham verinin anlam bütünlüğü korunarak temalara yorum katmadan okuyucuya aktarılması sağlanmıştır. Bu amaçla verilerin nasıl toplandığı, nasıl analiz edildiği ayrıntılı bir şekilde yöntem bölümünde yer verilmiş bulgular bölümünde sıklıkla doğrudan alıntılara yer verilmiştir. Araştırmanın nitel bölümünün teyit edilebilirliğinin ve tutarlılığın sağlanması için ise diğer araştırmacılarının yardımına başvurularak veri toplama araçlarının hazırlanması, verilerin analizi, bulguların raporlaştırılması basamaklarında uzman görüşüne başvurulmuştur. Teyit edilebilirlik için kullanılan yöntemlerden biri olan bilgisayar destekli veri analizi programlarının kullanılması önemlidir. Bu araştırmada objektifliği arttırmak adına Nvivo 10 paket programı kullanılmıştır.

Nitel araştırmalarda inandırıcılığın sağlanmasında derinlemesine veri toplama, veri çeşitlemesi, uzman incelemesi, katılımcı teyidi ve uzun süreli etkileşim gibi yöntemlerden faydalanılmaktadır. Bu amaçla görüşmeler öncesinde katılımcılar ile kısa ön görüşmeler yapılarak görüşme tarihi ve saati belirlenerek araştırmanın amacı hakkında konuşulmuş ve güven ilişkisi sağlanmaya çalışılmıştır. Araştırmada hazırlanan soruların araştırmanın amacına uygunluğunun ele alınmasında uzman görüşüne başvurulmuştur. Analiz sürecinde kodlamalar, tema ve alt temaların belirlenmesinde kuramsal çerçeve dikkate alınarak uzman görüşüne başvurulmuştur. Araştırmanın planlama, yürütülme ve raporlaştırılma sürecinde Tez İzleme Komitesi tarafından izlem

alışmaları gerçekleştirilmiş uzmanların görüşlerine dayalı düzenlemeler yapılmıştır. Bulguların sunulmasında katılımcıların görüşlerinden yoğun bir şekilde doğrudan alıntılar yapılarak sonuçlar desteklenmiştir.



4. BULGULAR

Bu bölümde araştırmanın nicel ve nitel bulgularına sırasıyla yer verilmiştir. Araştırmanın nicel bulgularında araştırmada incelenen değişkenlere ait betimsel istatistiklere, korelasyonel ilişkilere, ölçüm modeline ve hipotetik modellerin incelenmesine yer verilmiştir. Araştırmanın nitel bulgularında pandemi döneminde karşılaşılan zorlayıcı durumlar, baş etme yolları ve travma sonrası büyüme alanlarına ilişkin bulgulara yer verilmiştir. Bulgulara ilişkin detaylar aşağıda sunulmuştur.

4.1. Nicel Verilere İlişkin Bulgular

İlk olarak araştırmaya ait betimsel istatistikler ve değişkenler arası korelasyonel ilişkiler sonrasında ölçüm modelinin test edilmesi, aracı modellerin denenmesi ve bootstrapping işlemine ait bulgular sırasıyla verilmiştir. Araştırma değişkenleri olan travma sonrası büyüme, belirsizliğe tahammülsüzlük, bilişsel esneklik, yalnızlık, sosyal destek ve alt boyutları olarak yaşamın anlamında değişim, yeni fırsatları fark etmede değişim, manevi alanda değişim, kendilik algısında değişim, kişilerarası ilişkilerde değişim, ileriye yönelik kaygı, engelleyici kaygı, özel biri desteği, aile desteği ve arkadaş desteğine ait olan standart sapma, ortalama, basıklık ve çarpıklık katsayıları ile korelasyonel ilişkiler Tablo 4.1’ de sunulmuştur.

Tablo 4.1.*Betimsel İstatistikler ve Korelasyonel İlişkiler*

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1.TSBÖ	1														
2.BTÖ	-.20**	1													
3.BEÖ	.37**	-.33**	1												
4.UCLA	-.27**	.15**	-.44**	1											
5.ASDÖ	.33**	-.47**	.27**	-.36**	1										
6.İ.K.	-.19**	.91**	-.23**	.13**	-.40**	1									
7.E.K.	-.17**	.91**	-.37**	.15**	-.46**	.67**	1								
8.KİD	.77**	-.19**	.20**	-.21**	.34**	-.19**	-.16**	1							
9.KAD	.78**	-.22**	.40**	-.26**	.25**	-.20**	-.19**	.43**	1						
10.YFD	.87**	-.14**	.28**	-.21**	.26**	-.13**	-.12**	.68**	.56**	1					
11.MD	.71**	-.11**	.26**	-.15**	.22**	-.11**	-.09**	.37**	.51**	.50**	1				
12.YAD	.80**	-.12**	.36**	-.24**	.25**	-.12**	-.09**	.47**	.61**	.57**	.59**	1			
13.AİLED	.30**	-.43**	.24**	-.43**	.77**	-.38**	-.42**	.35**	.21**	.28**	.14**	.18**	1		
14.ARKD	.26**	-.40**	.23**	-.24**	.76**	-.33**	-.41**	.23**	.21**	.16**	.24**	.20**	.57**	1	
15.ÖBKD	.23**	-.29**	.17**	-.20**	.78**	-.25**	-.27**	.22**	.17**	.13**	.20**	.15**	.33**	.30**	1
Ortalama	60.65	38.73	52.61	13.37	58.83	23.48	15.24	8.91	13.14	16.48	9.23	12.87	20.95	21.14	16.73
S.Sapma	0.83	0.76	0.66	0.52	1.23	0.72	0.99	1.16	1.09	0.97	1.07	0.96	1.37	1.43	2
Çarpıklık	-.31	-.01	-.01	.68	.06	-.14	.04	.20	-.70	-.25	-.40	-.37	-.45	-.54	-.02
Basıklık	.01	-.50	-.39	-.13	-.99	-.19	-.73	-.63	.12	-.35	-.39	-.12	-.70	-.77	-1.23

Not: * $p < .05$, ** $p < .01$;TSBÖ: Travma Sonrası Büyüme ölçeği, BTÖ: Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği, BEÖ: Bilişsel Esneklik Ölçeği, UCLA: Yalnızlık Ölçeği, ASDÖ: Algılanan Sosyal Destek Ölçeği, İ.K: İleriye Yönelik Kaygı, E.K: Engelleyici Kaygı, KİD: Kişiler Arası İlişkilerde Değişim, KGD: Kendilik Algısında Değişim, YFD: Yeni Fırsatları Fark Etmede, MD: Manevi Değişim, YAD: Yaşamın Anlamında Değişim, AİLED: Aile Desteği, ARKD: Arkadaş Desteği, ÖBKD: Özel Biri Desteği

Tablo 4.1’de görüldüğü üzere COVID-19 pandemisinde üniversite öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlükleri ile travma sonrası büyüme düzeyleri arasında ($r=-.20, p<.01$) doğrudan olumsuz yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Üniversite öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlükleri ile bilişsel esneklik düzeyleri arasında ($r=-.33, p<.01$) olumsuz yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki elde edilmiştir. Ayrıca COVID-19 pandemisinde üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik ile travma sonrası büyüme düzeyleri arasında ($r=.37, p<.01$) olumlu yönde orta düzeyde anlamlı ilişki saptanmıştır.

COVID-19 pandemisinde üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerinin travma sonrası büyüme ile arasında ($r=-.27, p<.01$) olumsuz yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki, belirsizliğe tahammülsüzlük ile arasında ($r=.15, p<.01$) olumlu yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki, bilişsel esneklik ile arasında ($r=-.44, p<.01$) olumsuz yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Ayrıca COVID-19 pandemisinde üniversite öğrencilerinin algılanan sosyal destek düzeylerinin travma sonrası büyüme ile arasında ($r=.33, p<.01$) olumlu yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki, belirsizliğe tahammülsüzlük ile arasında ($r=-.47, p<.01$) olumsuz yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki, bilişsel esneklik ile arasında ($r=.27, p<.01$) olumlu yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki, yalnızlık ile arasında ($r=-.36, p<.01$) olumsuz yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Değişkenlere ilişkin betimsel istatistikler incelendiğinde çarpıklık değerleri $-.70$ ile $.96$ arasında, basıklık değerlerinin ise $-.99$ ile $.57$ arasında değişmekte olduğu görülmüştür.

4.1.1. Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Travma Sonrası Büyüme İlişkisinde Bilişsel Esnekliğin Aracılığına İlişkin Bulgular

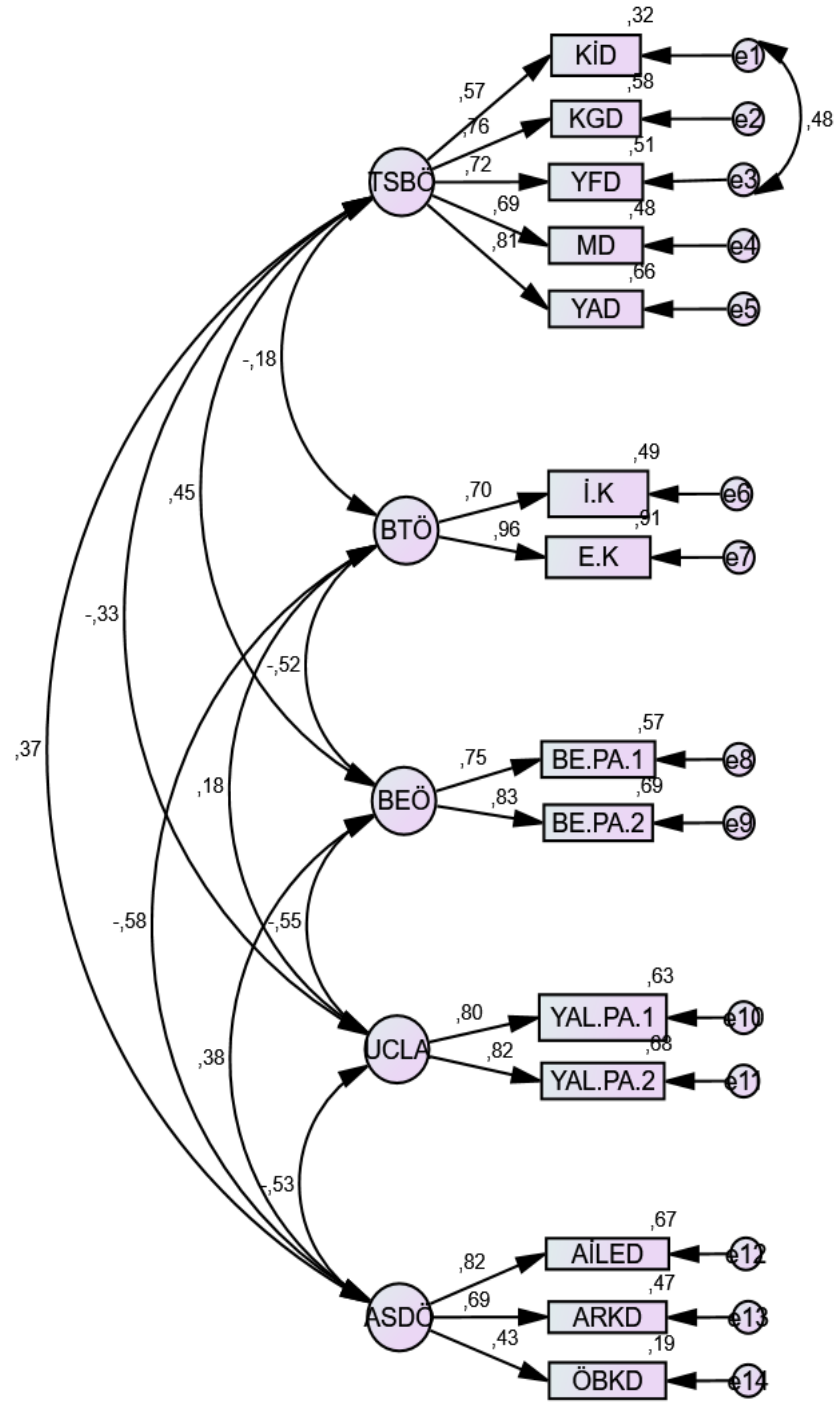
Araştırmanın birinci hipotezi doğrultusunda “Üniversite öğrencilerinin COVID-19 pandemisinde belirsizliğe tahammülsüzlük ile travma sonrası büyüme ilişkisine bilişsel esneklik aracılık etmekte midir? sorusuna ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

4.1.1.1. Ölçme Modelinin Test Edilmesi

İki aşamalı yapısal eşitlik modelinde önce ölçme modeli sınanmakta sonrasında yapısal model test edilmektedir. Ölçme modelinde araştırmada yer alan tüm değişkenler beraber ele alınarak doğrulayıcı faktör analizi yapılmaktadır. Ölçme modelinde gizil

değişkenler kendilerini oluşturan gözlenen değişkenlerle ilişkilendirildiği gibi tüm değişkenlerin de birbirleriyle olan ilişkileri incelenmektedir (Kline, 2015).

COVID-19 pandemisi döneminde üniversite öğrencilerinin travma sonrası büyüme, belirsizliğe tahammülsüzlük, bilişsel esneklik, yalnızlık ve sosyal destek arasındaki ilişkilerinin incelendiği yapısal modelin ilk aşamasını oluşturan ölçme modelinde, travma sonrası büyüme, belirsizliğe tahammülsüzlük, bilişsel esneklik, yalnızlık ve sosyal destek olmak üzere beş tane gizil değişken ile bu değişkenleri oluşturacak 14 tane gözlenen değişken yer almaktadır. Ölçme modelinde travma sonrası büyüme alt boyutları kişilerarası ilişkilerde değişim, kendilik algısında değişim, yeni fırsatların fark edilmesinde değişim, manevi değişim ve yaşamın anlamında değişim; belirsizliğe tahammülsüzlüğün alt boyutları ileriye yönelik kaygı ve engelleyici kaygı, sosyal destek alt boyutları aile desteği, arkadaş desteği ve özel biri desteği olarak yer almaktadır. Tek boyutlu olan bilişsel esneklik ve yalnızlık için iki ayrı parsel madde toplam korelasyon katsayıları doğrultusunda dengeleme ile oluşturulmuştur. Parsel oluşturmada madde yapı dengesinin dikkate alındığı dengeleme yaklaşımında madde toplam yapı korelasyonuna göre en yüksek ve en düşük korelasyon gösteren ilk parsel sonraki sıradakiler ikinci parsel yerleştirilmektedir (Little ve ark., 2013). Şekil 4.1’de ölçme modelinin doğrulayıcı faktör analizi sonuçları sunulmuştur.

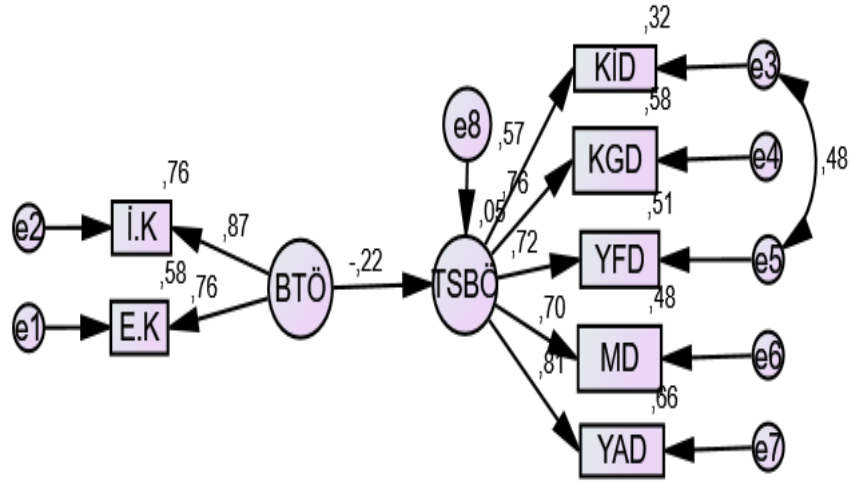


Şekil 4.1. Ölçme modeline ait standardize edilmiş regresyon katsayıları, TSBÖ: Travma Sonrası Büyüme ölçeği, BTÖ: Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği, BEÖ: Bilişsel Esneklik Ölçeği, UCLA: Yalnızlık Ölçeği, ASDÖ: Algılanan Sosyal Destek Ölçeği, İ.K: İleriye Yönelik Kaygı, E.K: Engelleyici Kaygı, KİD: Kişiler Arası İlişkilerde Değişim, KGD: Kendilik Algısında Değişim, YFD: Yeni Fırsatları Fark Etmede, MD: Manevi Değişim, YAD: Yaşamın Anlamında Değişim, BE.PA.1-BE.PA.2: Bilişsel Esneklik parselleri, YAL.PA.1-YAL.PA.2: Yalnızlık Parselleri, AİLED: Aile Desteği, ARKD: Arkadaş Desteği, ÖBKD: Özel Biri Desteği

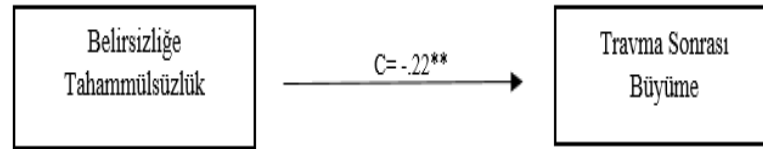
İlk denemede yapılan ölçme modelinde uyum iyilik indekslerinin $\chi^2/sd=5.263$; GFI = 0.91; CFI = 0.91; NFI = 0.89; TLI = 0.87; IFI=0.91; SRMR = 0.054 ve RMSEA = 0.089 olduğu görülmüştür. Modifikasyon indeks incelemesi sonrasında travma sonrası büyüme gizil değişkeninde kişilerarası ilişkilerde değişim ve yeni fırsatları fark etmede değişim boyutları arasında kovaryans uygulanmıştır. Bu değişiklikten sonra elde edilen ölçme modeli uyum iyiliği indeksleri $\chi^2/sd=3.832$; GFI = 0.94; CFI = 0.94; NFI = 0.92; TLI = 0.91; IFI =0.94; SRMR = 0.052 ve RMSEA = 0.072 elde edilmiştir. Modelde standardize edilmiş yol katsayılarının anlamlı olduğu, elde edilen uyum iyiliği indekslerinin kabul edilebilir olduğu, değişkenlerin normal dağılım gösterdiği ve .85'ten küçük ilişkilerin tekilliği sağladığı görülmüş olup ölçme modelinin, yapısal modeller için yeterli koşulları taşıdığı söylenebilmektedir (Kline, 2015).

4.1.1.2. Aracılı Ölçme Modelinin Test Edilmesi

Araştırmanın birinci yapısal modeli ele alındığında üniversite öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlük ile travma sonrası büyüme düzeyleri arasında bilişsel esnekliğin aracılık rolünün incelenmesi amaçlanmaktadır. Model ölçümünde travma sonrası büyüme alt boyutları kişilerarası ilişkilerde değişim, kendilik algısında değişim, yeni fırsatları fark etmede değişim, manevi değişim ve yaşamın anlamında değişim; belirsizliğe tahammülsüzlüğün alt boyutları ileriye yönelik kaygı ve engelleyici kaygı ve son olarak da tek boyutlu olan bilişsel esneklik madde toplam korelasyon katsayılarına göre dengeleme ile eşit olacak şekilde oluşturulan iki adet parselleme ile toplam dokuz gözlenen değişken kullanılmıştır. Öncelikli olarak bağımsız değişken belirsizliğe tahammülsüzlüğün bağımlı değişken olan travma sonrası büyümeyi yordayıp yordamadığını ortaya koyan doğrudan etki modeli uyum iyiliği indekslerine bakılmış; $\chi^2/sd=2.048$; GFI = 0.99; CFI = 0.99; NFI = 0.98; TLI = 0.98; IFI =0.99; SRMR = 0.029 ve RMSEA = 0.044 değerlerinin elde edildiği görülmüştür.



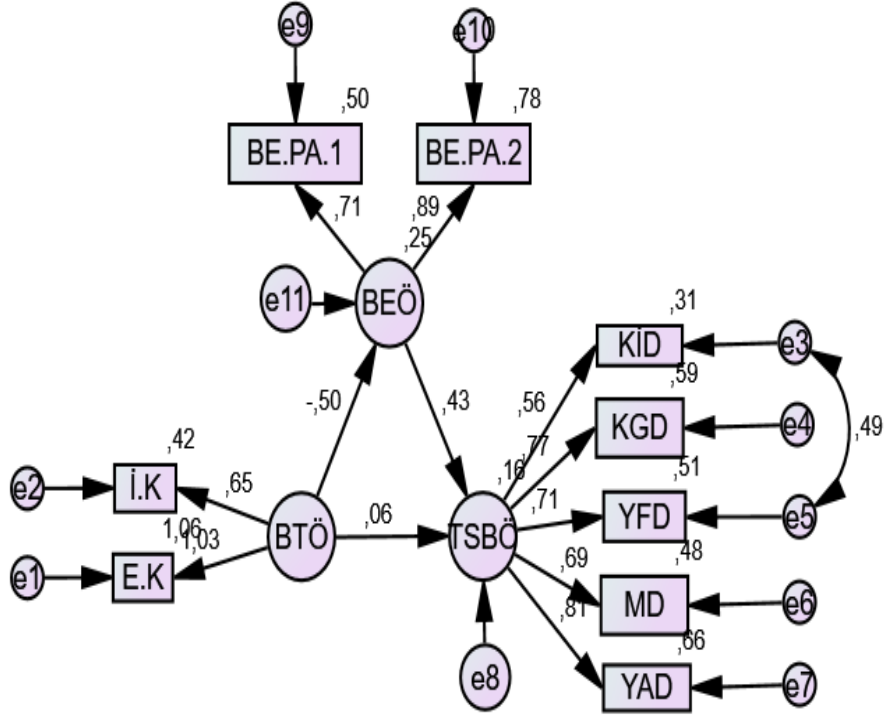
Şekil 4.2. Doğrudan Etki Modeli, TSBÖ: Travma Sonrası Büyüme ölçeği, BTÖ: Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği, İ.K: İleriye Yönelik Kaygı, E.K: Engelleyici Kaygı, KİD: Kişiler Arası İlişkilerde Değişim, KGD: Kendilik Algısında Değişim, YFD: Yeni Fırsatları Fark Etmede, MD: Manevi Değişim, YAD: Yaşamın Anlamında Değişim



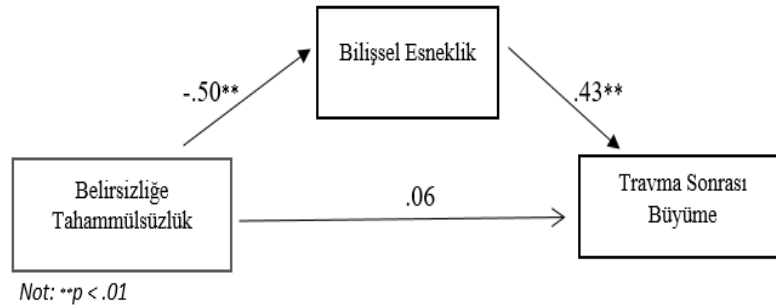
Şekil 4.3. Belirsizliğe Tahammülsüzlüğün Travma Sonrası Büyüme'yi Yordamasına İlişkin Model

Doğrudan etki modeline ait analiz sonuçlarına bakıldığında, belirsizliğe tahammülsüzlük olan bağımsız değişkenin, bağımlı değişken olan travma sonrası büyüme'yi ($\beta = -.22$, $p < .01$) olumsuz yönde anlamlı şekilde yordadığı görülmektedir. Standardize edilmiş regresyon katsayılarının anlamlılığı incelendiğinde regresyon katsayılarının $-.22$ ile $.87$ arasında değişerek katsayıların anlamlı olduğu görülmüştür. Bağımsız değişken ile bağımlı değişken arasındaki anlamlı ilişkinin ortaya konulmasından sonra bilişsel esneklik aracı değişkeninin modele dahil edilmesiyle elde edilen birinci yapısal modelin uyum iyiliği indekslerine bakılmış; $\chi^2/sd=4.55$; GFI = 0.96; CFI = 0.96; NFI = 0.95; TLI = 0.94; IFI = 0.96; SRMR = 0.058 ve RMSEA =

0.081 değerleri elde edilmiştir. Bilişsel esneklik aracı değişkeninin bağımsız değişken olan belirsizliğe tahammülsüzlük ile bağımlı değişken olan travma sonrası büyüme arasındaki rolüne yönelik gerçekleştirilen yol analizine ilişkin bulgular Şekil 4.4.'de sunulmuştur.



Şekil 4.4. Aracı Etkili Model, TSBÖ: Travma Sonrası Büyüme ölçeği, BTÖ: Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği, BEÖ: Bilişsel Esneklik Ölçeği, İ.K: İleriye Yönelik Kaygı, E.K: Engelleyici Kaygı, KİD: Kişiler Arası İlişkilerde Değişim, KGD: Kendilik Algısında Değişim, YFD: Yeni Fırsatları Fark Etmede, MD: Manevi Değişim, YAD: Yaşamın Anlamında Değişim, BE.PA.1-BE.PA.2: Bilişsel Esneklik parselleri



Şekil 4.5. Belirsizliğe Tahammülsüzlüğün Travma Sonrası Büyümeyi Bilişsel Esnekliğin Tam Aracılığıyla Yordamasına İlişkin Model

Belirsizliğe tahammülsüzlük ile bilişsel esneklik arasında olumsuz yönde anlamlı bir yol katsayısı elde edilmiştir ($\beta = -.50, p < .01$). Bilişsel esneklik ile travma sonrası büyüme arasında olumlu bir anlamlı yol katsayısı elde edilmiştir ($\beta = .43, p < .01$). Aracı değişken olan bilişsel esneklik modele dahil olduktan sonra belirsizliğe tahammülsüzlüğün, travma sonrası büyüme üzerindeki etkisi anlamsız bulunmuştur ($\beta = .06, p > .01$). Bilişsel esnekliğin aracılık rolünün anlamlı olup olmadığının doğrulanması amacıyla yapılan bootstrapping sonuçları Tablo 4.3.'de sunulmuştur.

Tablo 4.3.

Belirsizliğe Tahammülsüzlük İle Travma Sonrası Büyüme Arasında Bilişsel Esnekliğin Tam Aracılık Modeli Bootstrapp Sonuçları

Model Yolları	B.K.	%95 GA	
		Alt Sınır	Üst Sınır
Doğrudan Etki			
Belirsizliğe T. → TSB	.036	-.063	.105
Belirsizliğe T. → B.Esneklik	-.241**	-.312	-.163
B.Esneklik → TSB	.565**	.312	.760
Dolaylı Etki			
Belirsizliğe T. → B.Esneklik → TSB	-.136**	-.210	-.062

Not: ** $p < .01$; TSB travma sonrası büyüme; BK: Bootstrapp Katsayısı; GA güven aralığı

Bilişsel esnekliğin belirsizliğe tahammülsüzlük ile travma sonrası büyüme arasındaki dolaylı etkisi için gerçekleştirilen bootstrapp analiz sonuçları (Bootstrap Katsayısı= -.136, %95 G. A. = -.210, -.062) olarak elde edilmiştir. Elde edilen bu aralığın hem sıfır değerini içermemesi hem de bootstrapp katsayısının bu aralıkta yer alması dolaylı etkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğunu göstermektedir. Bu doğrultuda bilişsel esnekliğin belirsizliğe tahammülsüzlük ile travma sonrası büyüme arasında tam aracılık rolü bulunmaktadır.

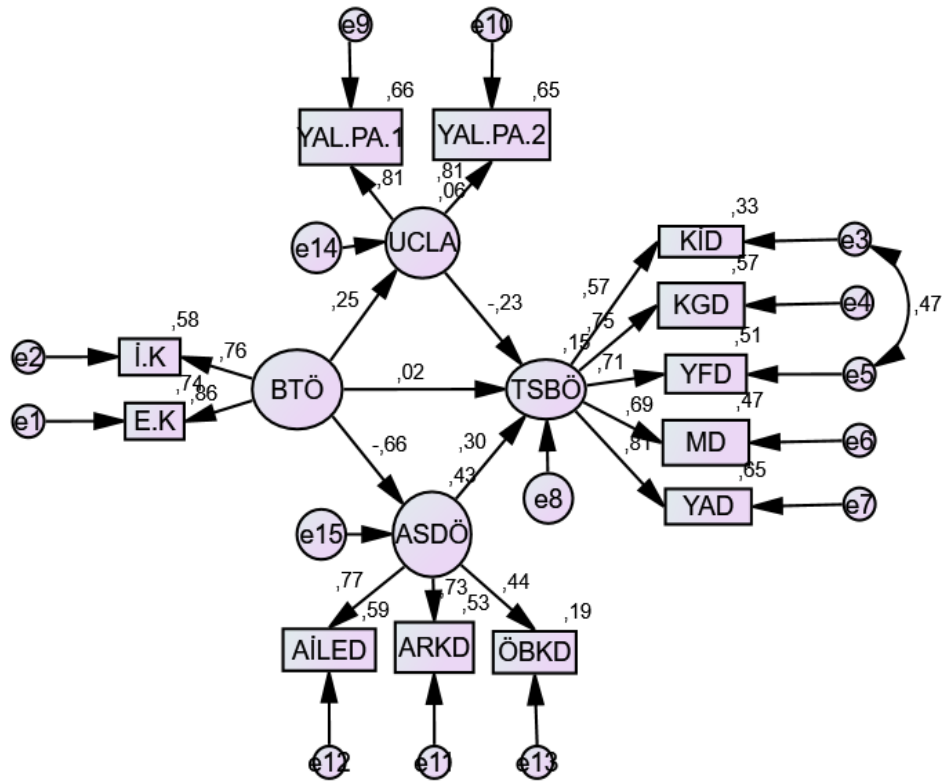
4.1.2. Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Travma Sonrası Büyüme İlişkisinde Yalnızlık ve Sosyal Desteğin Aracılığına İlişkin Bulgular

Araştırmanın ikinci hipotetik yapısal modeli olarak yanıt aranan “Üniversite öğrencilerinin COVID-19 pandemisinde belirsizliğe tahammülsüzlük ile travma sonrası

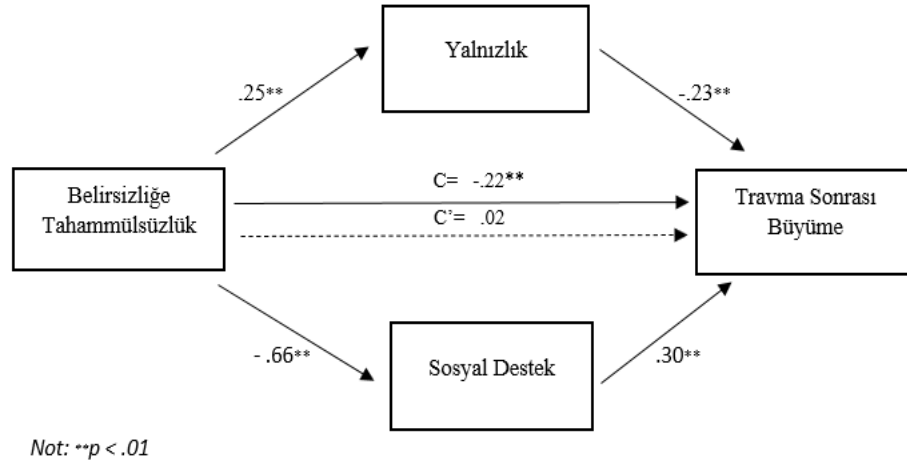
büyüme ilişkisine yalnızlık ve sosyal destek aracılık etmekte midir? sorusuna ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

4.1.2.1. İki Aracılı Ölçme Modelin Test Edilmesi

Araştırmanın ikinci yapısal modeli ele alındığında üniversite öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlük ile travma sonrası büyüme düzeyleri arasında yalnızlık ve sosyal destek aracılık rollerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Yapısal modele ait uyum iyilik indekslerine bakıldığında; $\chi^2/sd=4.776$; GFI = 0.94; CFI = 0.93; NFI = 0.91; TLI = 0.90; IFI = 0.93; SRMR = 0.072 ve RMSEA = 0.084 değerleri elde edilmiştir. Travma sonrası büyüme ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasında yalnızlık ve sosyal destek aracı değişkenlerinin aracılık rollerine yönelik gerçekleştirilen yol analizine ilişkin bulgular Şekil 4.6’de sunulmuştur.



Şekil 4.6. İki Aracılı Model, TSBÖ: Travma Sonrası Büyüme ölçeği, BTÖ: Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği, UCLA: Yalnızlık Ölçeği, ASDÖ: Algılanan Sosyal Destek Ölçeği, İ.K: İleriye Yönelik Kaygı, E.K: Engelleyici Kaygı, KİD: Kişiler Arası İlişkilerde Değişim, KGD: Kendilik Algısında Değişim, YFD: Yeni Fırsatları Fark Etmede, MD: Manevi Değişim, YAD: Yaşamın Anlamında Değişim, YAL.PA.1-YAL.PA.2: Yalnızlık Parselleri, AİLED: Aile Desteği, ARKD: Arkadaş Desteği, ÖBKD: Özel Biri Desteği



Şekil 4.7. Belirsizliğe Tahammülsüzlüğün Travma Sonrası Büyümeyi Yalnızlık ve Sosyal Desteğin Tam Aracılığıyla Yordamasına İlişkin Model

Şekil 4.7.'de görüldüğü üzere belirsizliğe tahammülsüzlük üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerini doğrudan olumlu yönde anlamlı biçimde yordamakta iken ($\beta=.25$, $p<.01$) belirsizliğe tahammülsüzlük üniversite öğrencilerinin sosyal destek algılarını olumsuz yönde anlamlı şekilde yordamaktadır ($\beta=-.66$, $p<.01$). Araştırmada yalnızlık travma sonrası büyümeyi olumsuz yönde anlamlı şekilde yordamakta iken ($\beta=-.23$, $p<.01$), algılanan sosyal desteğin travma sonrası büyümeyi olumlu yönde anlamlı yordamakta olduğu görülmüştür ($\beta=.30$, $p<.01$). Belirsizliğe tahammülsüzlüğün travma sonrası büyüme üzerindeki anlamlı etkisinin aracı değişkenler olan yalnızlık ve sosyal desteğin modele dahil edildiklerinde bu etkinin ortadan kalktığı görülmektedir ($\beta=.02$, $p>.01$). Sonuç olarak yalnızlık ve sosyal desteğin aracılığına yönelik dolaylı etkilerin anlamlı olup olmadığına ilişkin bootstrapp katsayısı ile %95 güven aralıkları Tablo 4.4.'de sunulmuştur.

Tablo 4.4.

Belirsizliğe Tahammülsüzlük ile Travma Sonrası Büyüme Arasında Yalnızlık ve Sosyal Desteğin Tam Aracılık Modeli Bootstrapp Sonuçları

Model Yolları	B.K.	%95 GA	
		Alt Sınır	Üst Sınır
Doğrudan Etki			
Belirsizliğe T→ TSB	.019	-.115	.153
Belirsizliğe T→ Yalnızlık	.127**	.060	.200
Belirsizliğe T→ Sosyal Destek	-.803**	-.946	-.663
Yalnızlık→ TSB	-.355**	-.528	-.182
Sosyal Destek →TSB	.189**	.061	.335
Dolaylı Etki			
Belirsizlik →Yalnızlık→TSB	-.048**	-.087	-.015
Belirsizlik →Sosyal Destek→TSB	-.199**	-.314	-.105
Belirsizlik →Yalnızlık+ Sosyal Destek→TSB	-.197**	-.328	-.091

Not: ** $p < .01$; TSB travma sonrası büyüme; GA güven aralığı

Tablo 4.4’de görüldüğü üzere bootstrapping analizi sonucunda yalnızlığın ve sosyal desteğin modele dahil olduklarında belirsizliğe tahammülsüzlük ile travma sonrası büyüme arasındaki dolaylı etkilerinin anlamlı olduğu görülmektedir. Elde edilen bootstrap katsayısının güven aralıklarında yer alması ve güven aralığının sıfır içermemesi dolaylı etkinin anlamlı olduğunu ifade etmektedir (Bootstrap Katsayısı= -.197, %95 G.A. = -.328, -.091). Tüm bu sonuçlar ışığında belirsizliğe tahammülsüzlük ile travma sonrası büyüme ilişkisinde yalnızlığın ve sosyal desteğin tam aracılık rolünün anlamlı olduğu ifade edilebilmektedir. Belirsizliğe tahammülsüzlük ile travma sonrası büyüme ilişkisinde yalnızlığın (Bootstrap katsayısı = -.048, %95GA = -.087, -.015) tam aracılık rolü anlamlı bulunmaktadır. Belirsizliğe tahammülsüzlük ile travma sonrası büyüme ilişkisinde sosyal desteğin (Bootstrap katsayısı = -.199, %95GA = -.314, -.105) tam aracılık rolü anlamlı bulunmaktadır.

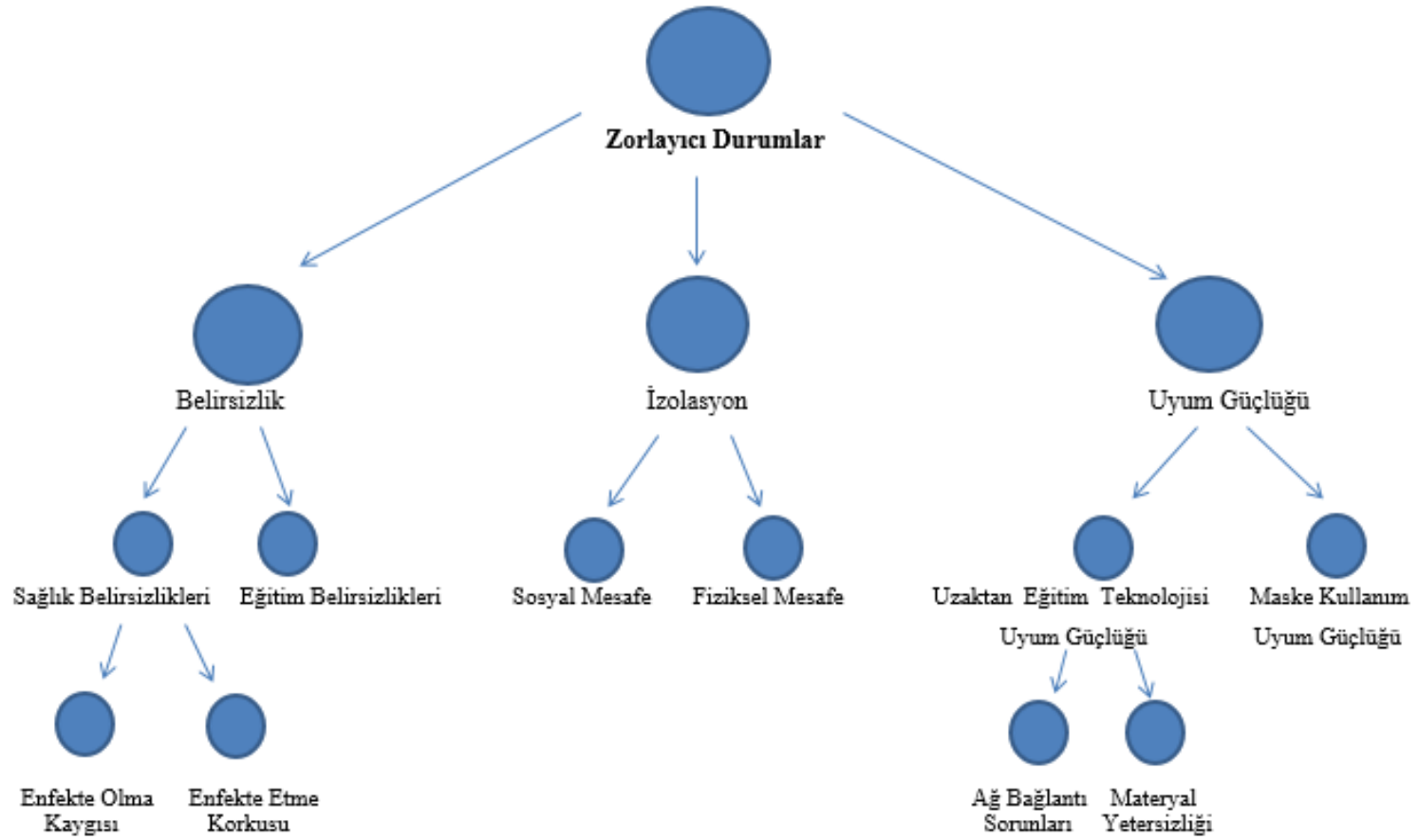
4.2. Nitel Verilere İlişkin Bulgular

Araştırmanın nitel bölümünde travma sonrası büyüme düzeyi yüksek üniversite öğrencilerinin COVID-19 pandemi döneminde hangi zorlayıcı durumlarla karşılaştıkları, zorlayıcı durumlarla nasıl baş ettikleri ve hangi alanlarda travma sonrası büyümeyi deneyimlediklerine yönelik sorulara yanıt aranmıştır. Bu amaçla pandemi döneminde üniversite öğrencileriyle yarı yapılandırılmış görüşmeler gerçekleştirilmiş ve

veriler analiz edilmiştir. Analizler sonucunda elde edilen bulgular sırasıyla aşağıda sunulmuştur.

4.2.1. COVID-19 Pandemi Döneminde Travma Sonrası Büyüme Düzeyi Yüksek Üniversite Öğrencilerinin Karşılaştıkları Zorlayıcı Durumlara Yönelik Bulgular

Araştırmanın nitel bölümünde ilk olarak COVID-19 pandemi döneminde travma sonrası büyüme düzeyi yüksek üniversite öğrencilerinin karşılaştıkları zorlayıcı durumlar nelerdir? sorusuna yanıt aranmıştır. Bu amaçla travma sonrası büyüme düzeyi yüksek öğrencilerle yapılan yarı yapılandırılmış görüşmeler sonucunda elde edilen veriler doğrultusunda üniversite öğrencilerinin pandemi sürecinde karşı karşıya kaldıkları zorlayıcı durumlar Şekil 4.8.'de sunulmuştur.

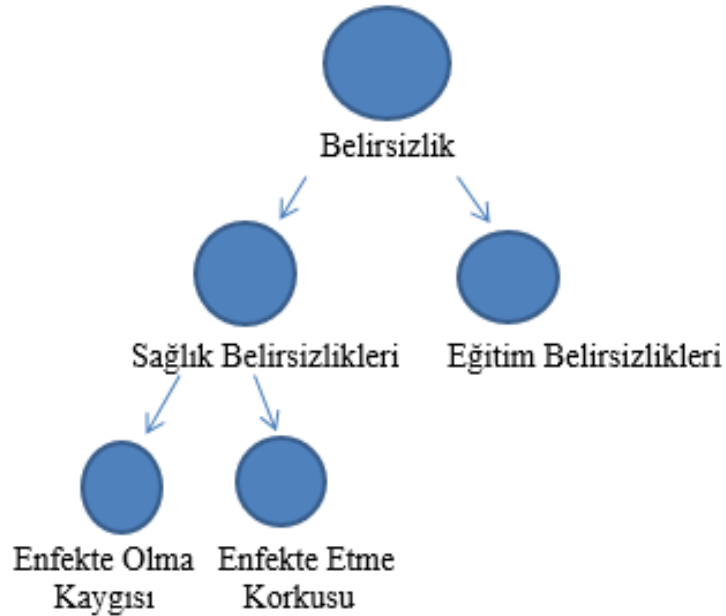


Şekil 4.8. Travma Sonrası Büyüme Düzeyi Yüksek Üniversite Öğrencilerinin COVID-19 Pandemi Döneminde Yaşadıkları Zorlayıcı Durumlar

Şekil 4.8.' de görüldüğü üzere üniversite öğrencileriyle yapılan görüşmeler sonucunda pandemide sıklıkla karşılaştıkları güçlükler belirsizlik, sosyal mesafe ve uyum güçlüğü temaları altında toplanmıştır. Belirsizlik temasında sağlık ve eğitim konusundaki belirsizlikler; İzolasyon temasında sosyal mesafe ve fiziksel mesafe; Uyum temasında uzaktan eğitim teknolojilerine ve maske kullanımına uyum güçlüğü alt temaları belirlenmiştir. Bu temalar ile pandemi döneminde travma sonrası büyüme düzeyi yüksek üniversite öğrencilerinin hangi güçlük alanları ile karşı karşıya kaldıkları ortaya konulmuştur.

4.2.1.1. Belirsizlik

COVID- 19 pandemi döneminde üniversite öğrencilerinin sıklıkla karşılaştıkları zorlayıcı durumlar arasında belirsizlik geldiği Şekil 4.9'da belirtilmiştir. Şekil 4.9'da olduğu gibi belirsizlik eğitim ve sağlık belirsizlikleri alt temalarını, sağlık belirsizlikleri teması da enfekte olma kaygısı ve enfekte etme korkusu kodlarını içermektedir.



Şekil 4.9. Belirsizlik Alt Temaları

Katılımcılardan bazıları yaşadıkları zorlayıcı durumun belirsizlik olduğunu belirten görüşlerini şu şekilde ifade etmişlerdir:

“En çok zorlandığım alanlar mesela hani yakın zamanda artık eskiye döneceğiz deniliyordu ya böyle gidersek kısa sürede düzeliriz ya da biraz daha kapanalım kısa zamanda eskiye dönelim diyorlardı ve bu bir süre boyunca ertelenmeye başlamıştı ve acaba bu bitmeyecek mi korkusu oluşmuştur. Pandemi sürecinde süreç sürekli uzadıkça bu nereye kadar böyle gidecek hani düşünceler iyice kafamı bulandırdı ve gerçekten o belirsizlik çok canımı sıkıyordu.” (K1, Kadın)

Katılımcılardan bazıları eğitimde yaşanan belirsizliklere dair görüşlerini şu şekilde ifade etmişlerdir:

“Bir anda aslında her şey durdu gibi bir şeydi pandemi. Okul nasıl devam edecek dersler nasıl olacak büyük bir kaostu özellikle ilk olarak üç haftalık bir ara verme süreci o süreçte sürekli artan vakalar ve bizi neyin beklediğini bilmeme o süreç zaten tam anlamıyla sıkıntıydı. Sonra zaten okullar tamamen kapatıldı bu sefer dersler nasıl olacak sınavlar nasıl olacak ya korona olursak ne yapacağız çok şeydi ya değişti yani bilemiyorum geçti artık ama farklıydı yani.” (K6, Kadın)

“Çok rahat bir pandemi hayatı geçirdim ama aynı şeyi eğitim hayatım için söyleyemeyeceğim çünkü 11, 12 artık tam sınava hazırlanma zamanıdır ben okuldan çok koptum. Kurs başlamıştı ağustosta başlamıştı babam hala şöyle kızım dur bakalım belki yine online çevrilir gitme başlama ablanla gidersin sonra biraz daha bekle ben okul kursuna da bir buçuk ay geç gittim o sürede işte bana ne kadar bilgi paylaşıldı işte arkadaşlarıma sürekli soruyorum ne ödev verildi neredesiniz hangi konular işlendi kim bana ne kadar destek oldu ben kendi kendime bu süreyi nasıl idare edebildim gerçekten zor bir süreçti eğitim açısından.”(K7, Kadın)

Bu ifadelerden yola çıkarak üniversite öğrencilerinin pandemi döneminde karşılaştıkları eğitim yaşantılarına dair belirsizlikler, ne zaman eski düzene dönüleceği, okulların açılışının ertelenmesinin kaç hafta daha devam edeceği, okulların yüz yüze eğitimle mi yoksa online eğitimle mi açılacağı, derslerin işlenişinin ve sınavların nasıl olacağı konularındaki belirsizlikler üzerinde yoğunlaştığı görülmüştür.

Katılımcılardan bazıları sağlıkta yaşanan belirsizliklere dair görüşlerini şu şekilde ifade etmişlerdir:

“En başlarda sağlığım için çok endişelendim çünkü etrafımda yoktu benim ama haberlerde duyuyorduk ve gerçekten ölümcül bir şey olarak görüyorduk o zamanlar ve çok korkuyordum yakalanmaktan o yüzden arada çıkma iznim olsa bile çıkmıyordum. Böyle olunca onun verdiği tedirginlikle iyice eve kapandım ve zaten bir tedirginlik var ve her gün evdeyim onun ayrı mutsuzluğu var ve bunaldım yani çok sıkılıyordum. Bir de en büyük korku acaba sevdiklerime zarar gelir mi o çok büyük korkuydu ve evdeyken bile bunu düşünürken insanın uzağında olanlar bile vardı tabi” (K1, Kadın)

“Üzücü olarak korona zamanı dedemi kaybettim bu gerçekten benim için çok zordu açıkçası ben bir ara rahatsızlandım ve aynı zamanda amcam da dediğim gibi birlikte yaşıyoruz onda korona çıktı sonra gittik biz de test verdik o sırada inanılmaz kendimi rahatsız hissediyordum sonra test sonucum olumsuz gelince birden hastalığım geçti.” (K2, Kadın)

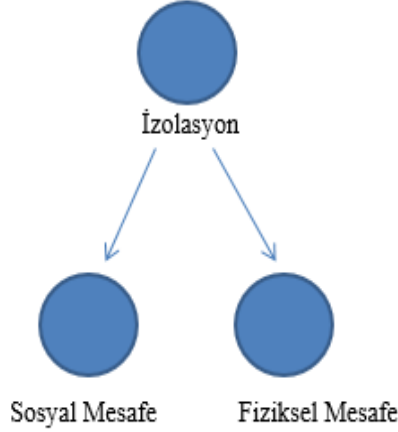
“Biraz onun haricinde başka aklıma gelen şu an yine yakınlarımıza gönül rahatlığıyla gidemedik hani hep böyle bir korku vardı hani vebal almak yıpratıyordu insanı hem onları özlüyorsunuz hem sizden beklenti içerisinde ananem olsun babaannem olsun gelmemizi bekliyor ama gidersek onları hasta etme ihtimalimiz vardı belki taşıyıcıyızdır bilemiyoruz bu süreçte çok yıpratıcıydı. Büyük etkiledi bulaştırma korkusu daha büyüktü. Vebal alma durumu hakkına girme daha yıpratıcı oldu.” (K3, Kadın)

“Sağlığın birincil önceliğimiz olduğunu tekrar tekrar anladık sadece lafta kalmadı bu bilgi yani yaşayarak öğrendik. Aynı şekilde sağlığın her şeyden önemli olduğunu anladığım bir şey çünkü grip bile olsak ne korona mıyım diye şey oluyordu gerçekten sağlıklı hiçbir şey yok test yapılıyor ateşin azıcık yüksekse içeriye giremiyorsun yani demek ki sağlıkta eksik varsa eğitime adım bile atamıyorsun dolayısıyla gerçekten bunu da.” (K7, Kadın)

Bu ifadelerden yola çıkarak üniversite öğrencilerinin pandemi döneminde karşılaştıkları sağlık yaşantılarına dair endişeler, hastalığa dair belirsizlikler, bulaşıcılık, enfekte olma ve enfekte etme tedirginliği ile pandeminin genel gidişatına dair belirsizlikler pandemi dönemi zorlayıcı durumlar olarak ortaya çıktığı görülmektedir.

4.2.1.2. İzolasyon

COVID- 19 pandemi döneminde üniversite öğrencilerinin sıklıkla karşılaştıkları zorlayıcı durumlar arasında izolasyon geldiği Şekil 4.10'da belirtilmiştir. Şekil 4.10'da olduğu gibi izolasyon, sosyal mesafe ve fiziksel mesafe alt temalarını içermektedir.



Şekil 4.10. İzolasyon Alt temaları

Katılımcılardan bazıları sosyal mesafeye dair görüşlerini şu şekilde ifade etmişlerdir:

“Ben iki yıl mezuna kalmıştım ve ilk yıl mezuna kaldığımda evde kalmıştım dershaneye de gitmemiştim bireysel kalmıştım. Buna rağmen o yıl tercih verip gitmeyince ben bu yıl asla yalnız kalamayacağımı düşünüyordum evde tek başına çalışmaktan çok sıkılmıştım o yüzden eski ortama insanların olduğu yerlere gitmeyi istiyordum. Bu yüzden pandemi benim için çok üzücü olmuştu tekrardan aynı odada aynı masada tek kalmam gerekiyordu bir anda arkadaşlarımla arama mesafe koymuştu. Özellikle arkadaş ortamında çok etkili tamam ailenin yanında olması çok önemli ama sosyal hayat açısından bir yere çıkamıyorsun kimseyle bir araya gelemiyorsun.” (K2, Kadın)

“Şöyle pandemi ile beraber mesela eskisi gibi olmadı artık şimdi de öyle mesela komşuluk arkadaşlık ilişkileri biraz daha mesafelendi arkadaşlarla da o mesafeyi şu anda biraz koruyoruz aslında. Birbirilerimize gidip gelmeler azaldı pandemiyle beraber şimdide devam ediyor aslında tamam tam anlamıyla olmasa da gösteriyor kendini.” (K3, Kadın)

“Biz köyden eve döndükten sonra sadece küçük ablamla geçtik yani babamlar yine köyde kaldı büyük ablam da köyde kaldı onların da yine üniversiteleri de online ee tamamıyla evdeyiz ve şey oldu artık evimiz dubleks alt kat ablamın üst kat benim iletişim zayıfladı gerçekten zayıfladı online derse gir çık test çöz sıkıldın mı tekrar telefona dön oradan bir şeyler yap yada işte gece yatmadan bir tane kitap sayfa oku. Çok bireyselleştin aslında hani bizim ailede genel anlamda bu oldu ablamda aynı şeyi yaşadı ben de yaşadım. İnsana ihtiyacım var onu anlıyorsun bir süre sonra ablam yetmemeye başladı çünkü evdeyim arkadaşım yok çok sıkıldığımı hissettim.” (K7,Kadın)

Paylaşımlar incelendiğinde pandemi döneminde geç ergenlik döneminde olan ve kişilerarası ilişkilerin son derece önemli olduğu üniversite öğrencilerinin karşıya karşıya kaldıkları izolasyon ve karantina gibi uygulamaları ile var olan kişiler arası ilişkilerine sosyal mesafe koyulmuştur. Karşılaşılan bu sosyal mesafe ile de bireylerin sosyalleşme gereksinimlerinin daha da ön plana çıktığı görülmüştür.

Katılımcılardan bazıları fiziksel mesafeye dair görüşlerini şu şekilde ifade etmişlerdir:

“Hani onun dışında akademik olarak öyle hem de duygusal ilişkiye de etkisi oldu hani benim bir ilişkim vardı ve işler kötüye gitti ve bitti gibi şeyler oldu çünkü hani görüşemiyordun hani hiçbir şey olmuyor ilişkisel anlamda duygusal ilişki anlamında romantik ilişki anlamında daha çok şeydi artık şu gün mü buluşuruz şu gün mü bir araya geliriz sonra dedim bu böyle olmayacak dedim kendi haline bırakalım zaman. Çünkü bilemiyorduk ki kendine bir tarih koyduğunda gerçekleşmediğinde bir çöküş yaşıyorsun bende öyle olmuştu.” (K5, Erkek)

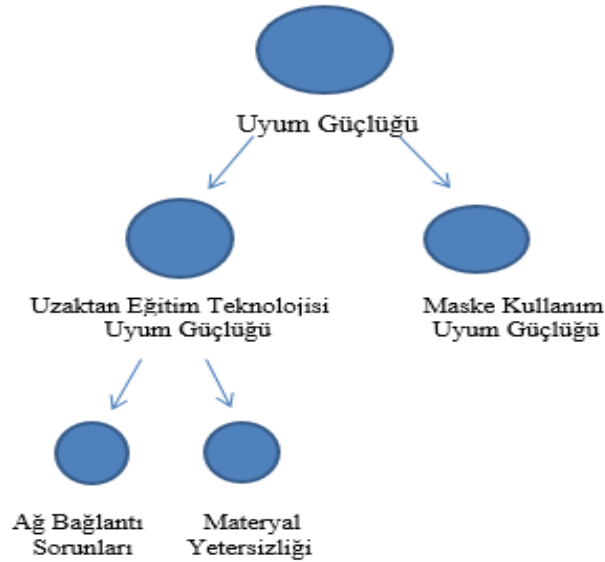
“Hımmm mahrem kavramını çok iyi öğrendim aslında onu her alana empoze etmeyi öğrendim aslında sadece birinden bir buçuk metre uzak durmak ya da onun uzak durması artık farklı alanlarda da artısı ve eksisi olduğunu anladım yani gerçekten çok içli dışlı olmaya gerek yok bu da artısı yani gerçekten onu hala dikkat ediyorum çünkü. Şöyle okul kursuna gittikten sonra seyreltilmiş eğitim oldu sınıflar azaldı arkadaşlar azaldı çevrem dağıldı o anlamda arkadaşlarımdan da çok koptum okula gittiğimde bile o seyreltilmiş sınıfın eksikliğini hissettim bir de ben çok karadeniz kanı var bende çok samimi insanımdır yani genel olarak öğretmenlerimle bile yani sürekli dibine gideceğim soru soracağım öğretmen şöyle yapıyor uzak duralım uzak duralım falan o konuda

gerçekten zorlandım bir türlü oturmadı o bende alışamadım yani pardon hocam pardon falan hep böyleydi.”(K7,Kadın)

Bu ifadelerden yola çıkarak üniversite öğrencilerinin pandemi döneminde yaşadıkları izolasyon ve karantina uygulamaları ile var olan kişilerarası ilişkilerine fiziksel mesafe koyulduğu görülmüştür. Bireyler hastalığı kapmamak ya da hastalığı bulaştırmamak adına fiziksel mesafeye dikkat ettikleri ve bu fiziksel mesafenin sosyal ilişkilerini de mesafelendirdiği görülmüştür.

4.2.1.3. Uyum Güçlüğü

COVID- 19 pandemi döneminde üniversite öğrencilerinin sıklıkla yaşadıkları zorlayıcı durumlar arasında uyum güçlüğü olduğu Şekil 4.11’de belirtilmiştir. Şekil 4.11’ de olduğu gibi uyum zorlayıcı durumu uzaktan eğitim teknolojisi ve maske kullanım uyum güçlükleri alt temaları, uzaktan eğitim teknolojisine uyum güçlüğü alt teması da ağ bağlantı sorunları ile materyal yetersizliği kodlarını içermektedir.



Şekil 4.11.Uyum Güçlüğü Alt Temaları

Katılımcılardan bazılarının uzaktan eğitim teknolojisi uyum güçlüğüne dair görüşlerini şu şekilde ifade etmişlerdir:

“Ben çöküş diyebilirim hani gerçekten dünyadaki pek çok ülke bir çöküş yaşadı ama ben kendi özelim de de ciddi bir şekilde yaşadım çünkü ben 11.sınıfın ikinci dönemine denk gelmiştim. Kargolar gidip gelmiyordu ve şöyle bir talihsizlikte oldu benim 11. sınıfta olduğum yıl abim de kpss ye hazırlanıyordu evimizde internet yoktu. O yüzden benim paketimi abim kullanıyordu. Tek bilgisayar olduğu için o bilgisayardan giriyordu ben derslere giremiyordum. Hani dershaneye gönderelim mi demişlerdi ben de hani merkezde oturmadığımız için gerek yok demiştim ben kendim kütüphanede çalışırım dedim. Bunu dedim çok kısa bir süre sonra okullar kapandı. Kapanınca da şöyle bir gerçeklik var ki öğretmenlerimizin çoğunun nitelik olarak düşük hani teknolojik kullanma konusunda çok eksik ciddi manada hem de bu yarım dönemde de sürmedi e alışılmadı 12. sınıfta da sürdü ve alışılması 6-7 ayımızı almıştı zaten. İlk bir yılı böyle tamamladım ama ikinci yılında da başta evde internet yoktu sonra eve internet bağlatmak istedik pandemi olduğu için dört aydan önce bağlayamayız dedi. Hani o da öyle olunca şey oluyordu parayı versen bile kullanamıyordun o da öyle oldu.” (K5, Erkek)

“Beni en çok zorlayan üniversiteden ayrılmak oldu çünkü evden okumakla okula gitmek birebir o sınıf canlı ortamını yaşamak aynı şey asla değil o şartları birebir değil ve olmuyor. İlk ara verildiğinde online döneme geçmiştik o zaman ama o zaman da şey bilgisayar ve internet gibi donanımlar gerekiyordu evde olsak da ilk başta yoktu ama sonra Allaha şükür edindim bilgisayar internet imkanlara sahip olabildim o süreç biraz sıkıntılıydı sonrasında entegre oldum.” (K3, Kadın)

“En baş eğitim oldu eğitim alanında zorlandım. Derslerime odaklanamadım böyle bir tatil havası esti kafamda derslerden uzaklaştığımı verimsiz geçtiğini hissettim aynı şekilde sınavlarda o şekilde oldu.. Genelde internetimiz bazen çaktı çekmesi öyle sıkıntılar oldu internet şirketlerinin yoğunluktan mıdır neden öyle bir sıkıntı oldu. En çok eğitim konusunda zorlandığımı düşünüyorum açıkçası.” (K4, Erkek)

“En çok zorlandığım diğer alan eğitim alanı oldu çünkü notlarımı çok kötü etkiledi çünkü ders çalışma isteğimi kaybettim pandemi döneminde ben üniversite öğrencisiyim online eğitime geçtik ve bu süreçte derslerimiz online oldu ve ben hiçbir verim alamadım ya da ben en azından öyle düşünüyorum bütün gün evin içindeydim. Dört duvar arasında karşında konuşan birini dinlemek bana baya zor gelmiştir. O

yüzden derslerimi çok aksattım ve notlarım çok düştü benim sonrasında biraz toparladım ama gerçekten verim alamadım.” (K1, Kadın)

Katılımcılardan bazılarının maske kullanımı uyum güçlüğüne dair görüşlerini şu şekilde ifade etmişlerdir:

“Onun haricinde en büyük olumsuzluklardan biri maskeydi. İnşaallah tekrar gelmez maske gerçekten çok büyük bir engeldi ona hiç alışamadım ve alışmak da istemiyordum. Ve mesela bu maskenin kullanımına devam ederken kontrollü açılmayla birlikte yine kullanmaya devam ettik ve aslında sınıfta bir çok kişi birbirini tanııyordu maskeden dolayı çünkü yüzlere hiç aşına değiliz maskesiz gittiğimizde hocalar çok şaşıyor mesela staj arkadaşımı tanııyorsunuz pandemi bize böyle bir şeyde bıraktı. Hani arkadaşlarımızı tanııyorsunuz öğretmenlerimiz hocalarımız da bizi tanııyor yeni yeni şimdi maskeler çıkınca tanımaya başladı ama çok faydası da olmayacak son sınıf olduk zaten.” (K3, Kadın)

“Maske kullandım hiç ihmal etmedim dediğim gibi kendi sağlığım açısından bu zorlayıcıydı hele yazın ortasında ama çok şükür gözlük takmadığım için bunun sıkıntısını yaşamadım hastaneye gidiyorsam ekstra çift maske taktım nefes almakta çok güçlük yapıyor gerçekten tek duam o günlere dönmeyiz inşaallah çok zorlayıcı bir şey maske yani çok zor.” (K7, Kadın)

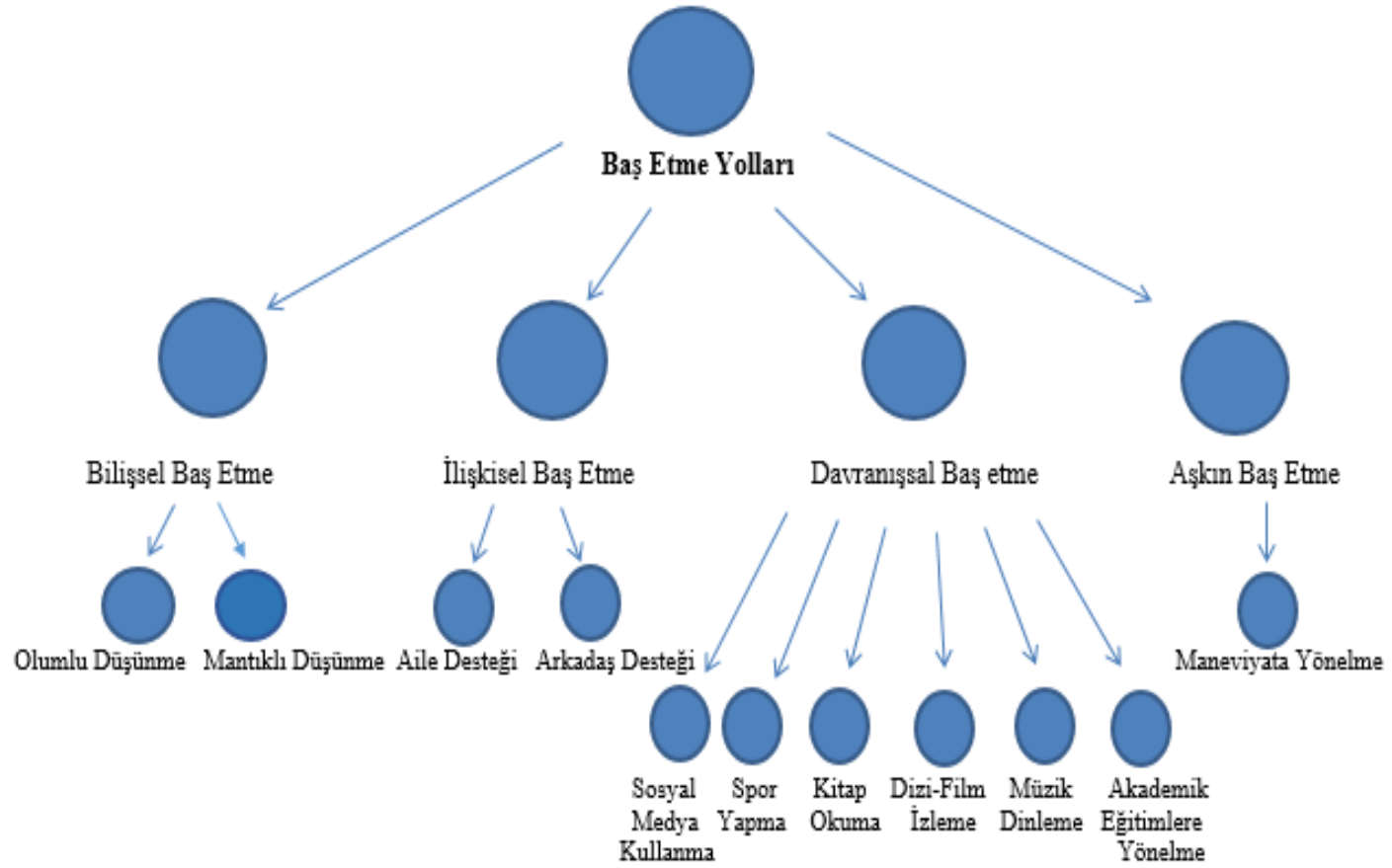
Bu ifadelerden yola çıkarak üniversite öğrencilerinin pandemi döneminde tüm dünyada yaşanan değişimin bir parçası olarak özellikle eğitim alanında yaşanan teknolojik değişimlere hem teknik hem de donanım açısından uyum sağlamada güçlük çektikleri görülmüştür. Ayrıca bireylerin sağlık açısından da maske kullanımına uyum sağlama konusunda önemli zorluklar yaşadıkları ortaya konulmuştur.

4.2.2. COVID-19 Pandemi Döneminde Travma Sonrası Büyüme Düzeyi Yüksek Üniversite Öğrencilerinin Karşılaştıkları Zorlayıcı Durumlarla Baş Etme Yollarına Yönelik Bulgular

Araştırmanın nitel kısmının ikinci sorusu “COVID-19 pandemi döneminde travma sonrası büyüme düzeyi yüksek üniversite öğrencilerinin karşılaştıkları zorlayıcı durumlarla baş etme yolları nelerdir?” biçimindedir. Bu amaçla üniversite öğrencileriyle gerçekleştirilen görüşmeler sonucunda elde edilen veriler ışığında

öğrencilerin pandemi döneminde karşılaştıkları zorlayıcı durumlarla baş etme yolları
Şekil 4.12’de verilmiştir.



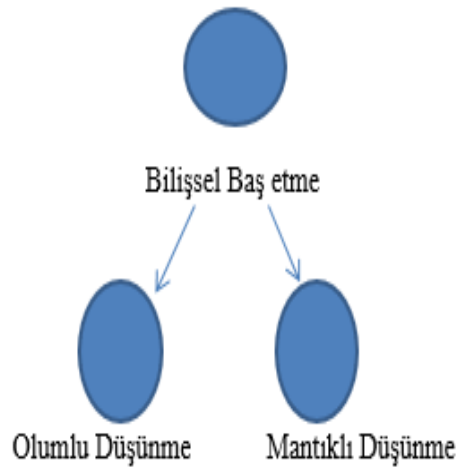


Şekil 4.12.Travma Sonrası Büyüme Düzeyi Yüksek Üniversite Öğrencilerinin Karşılaştıkları Zorlayıcı Durumlarla Baş Etme Yolları

Şekil 4.12'e bakıldığında travma sonrası büyüme düzeyi yüksek üniversite öğrencilerinin pandemi ile karşı karşıya kaldıkları zorlayıcı durumlarla baş etme yolları bilişsel, ilişkisel, davranışsal ve aşkın baş etme temaları olarak şekillenmiştir. Bilişsel baş etme teması olumlu düşünme ve mantıklı düşünme alt temalarından; ilişkisel baş etme teması aile ve arkadaş desteği alt temalarından; aşkın baş etme teması maneviyata yönelme alt temasından; davranışsal baş etme teması sosyal medya kullanımı, spor yapma, kitap okuma, dizi film izleme, müzik dinleme ve akademik eğitime yönelme alt temalarından oluşmaktadır.

4.2.2.1. Bilişsel Baş Etme

COVID-19 pandemi döneminde travma sonrası büyüme düzeyi yüksek üniversite öğrencilerinin karşılaştıkları zorlayıcı durumlarla bilişsel baş etme alt temaları Şekil 4.13'de belirtilmiştir.



Şekil 4.13.Bilişsel Baş Etme Alt Temaları

Şekil 4.13'de görüldüğü üzere COVID-19 pandemi döneminde üniversite öğrencilerinin bilişsel baş etme temaları yer almaktadır.

Bilişsel baş etme, bireylerin doğru bilgiler edinerek mantıklı açıklamalara ulaşma ve kendini telkin etme ile pandemi süreciyle başa çıkmasıdır (Hatun, Dicle ve Demirci, 2020).

Katılımcılardan bazıları olumlu düşünmeye dair görüşlerini şu şekilde ifade etmişlerdir:

“Açıkçası ben gözümden çok büyütmedim pandemiyi. Aslında şöyle söyleyebilirim o zamanlar hatırlarsanız vaka sayıları günlük açıklanırken başta oldukça az test yapılıyordu pcr testleri mesela o zaman şöyle kendi bir stratejim vardı kendimi öyle inandırarak mı bana iyi geliyordu ama mesela vaka sayısı düşük çıktığı gün ha artık insanlar tedavi ediliyor iyileşiyor diye moral verirdim kendime ve arkadaşlarıma ve özellikle bazı arkadaşlarıma da bak iyi olacak iyiye gideceğiz diye yani belki onlarda böyle diyerek kendimi de tatmin ediyordum ama iyi geliyordu mesela o zaman vaka sayısı çok çıktığı günde ha demek daha çok kişiye ulaşıldı test yapıldı ha demek kontrol altına alınacak ve daha kolay sürede iyileşilecek yani o sırada motive etmek için her yolu düşünüyordum. Daha çok insan hastaysa demek daha çok insana ulaşılmış belki bu sayede çok yayılmaz tedavi edilirler kendimce olumlu düşünmeye çalışıyordum ve etrafımdakilere de aynı izlenimi vermeye çalışıyordum.”(K2, Kadın)

“Genel olarak hani tüm dünyanın başında herkesin başında bir tek ben de değil diyerek kendi kendime olumlu hani hala pek çok insan işine gidiyor geliyor bir şekilde devam ediyor ve dünyadaki tüm üniversite öğrencileri de benim gibi şu anda diyerekten kendimi sürece motive etmeye çalışıyordum.”(K6, Kadın)

Katılımcılardan bazıları mantıklı düşünmeye dair görüşlerini şu şekilde ifade etmişlerdir:

“Bu sorunlarla tamamen dediğim gibi aslında annem babam bir şey dese de ben aklım ve mantığım çerçevesinde annem gerek yok dedi belki bakkala giderken köyün içerisinde maske takmama ama ben taktım ya da annem hastaneye giderken iki maske tak dezenfektanını al gidince bütün kıyafetlerini yıka dedi ben dedim sakın ol dedim abartmayın hani yada şu an örnek vereyim sadece bunun tamamen kendim açısından analiz ettim benim için iyi olan ve sağlıklı olanı ayırt ettim. Çoğu kişi duygusal hareket etmiş galiba pımpirikli ve evhamlı olmuşlar ben çok mantıksal kararlar vererek süreci yürüttüm.”(K7, Kadın)

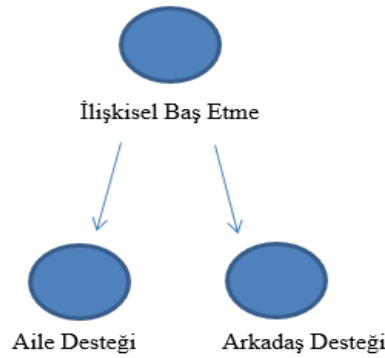
“Hayatımı planlamayı öğrendim belki sınavın da bir etkisiydi ama hani çünkü normalde ne oluyordu okuldan geliyorduk zaman olmuyordu aslında şöyle oluyordu planlamış olsaydık pandemiyi çok iyi bir süreçti çünkü hani hepimiz şey yaptık üzüldük falan ama mantık olarak baktığımızda plan yapma anlamında kendimi geliştirdiğimi düşünüyorum. Ne yaptım hani yapamadığım şeyler için bir standart sağladım işte

günlük bir plan program yaptım ona uydum. Genelde şey yapmam şu kadar saat ders çalışayım değil şu dersleri çalışayım diye hedefim olurdu ve bunu genelde minimum yapardım ki üstüne başka ders ekleyebileyim.” (K5, Erkek)

Katılımcıların paylaşımlarından yola çıkarak öğrencilerin pandemi sürecinde yaşadıkları zorlayıcı durumlarda akılcı düşünme süreçlerini aktif kılarak, mantıklı açıklamalar ile kendi kendilerini olumlu telkinle rahatlatarak zorlayıcı durumlarla baş ettikleri söylenebilmektedir.

4.2.2.2. İlişkisel Baş Etme

COVID-19 pandemi döneminde travma sonrası büyüme düzeyi yüksek üniversite öğrencilerinin karşılaştıkları zorlayıcı durumlarla ilişkisel baş etme alt temaları Şekil 4.14’de belirtilmiştir.



Şekil 4.14. İlişkisel Baş Etme Alt Temaları

Şekil 4.14’de görüldüğü üzere COVID-19 pandemi döneminde üniversite öğrencilerinin ilişkisel baş etme yolları yer almaktadır.

İlişkisel baş etme, bireylerin pandemi sürecinin oluşturduğu psikolojik sıkıntı ve gerilimin üstesinden gelmek için aile ve arkadaşlardan gelen sosyal destek ile pandemi güçlükleriyle başa çıkmasıdır (Hatun, Dicle ve Demirci, 2020).

Katılımcılardan bazıları ilişkisel baş etme yollarına dair görüşlerini şu şekilde ifade etmişlerdir:

“Ailem bana destek oldu diyebilirim ki onlarda farkındaydı nasıl bir psikoloji içinde olduğumun şey yapmaya çalışıyorlardı onlar da sen mutlu ol yeter şu an yapmak istemiyor olabilirsin ama yine de hani senin mutluluğun böyle fırsat bulduklarında onlar da benim kafamı dağıttırarak şeyler yapmaya çalışıyorlardı. Öyle ailem ve arkadaşlarım diyebilirim. Sonra arkadaşlarımla sürekli online olarak konuşuyordum onlar benim gibiydi az çok ama birbirimize destek olmaya çalışıyorduk.” (K1, Kadın)

“Ailem özellikle sınav psikolojisinde olduğum için ekstradan bir düzelecek motive anlamında yanımdaydılar bu geçici bir süreç diye. Ekstradan arkadaşlık ilişkileri onlar da motive ediyordu ve düzelecek sonra şuralara da gideceğiz diye artık şey bir plan hazırladığımızı hatırlıyorum 20 maddelik işte şunu yapacağız şunu yaparız şuraya gideceğiz diye çok basit şeylerdi mesela beraber yemek yemek gibi çok küçük istekler ama bunlar çok kıymetliydi. Bunların hepsini not ettiğimizi hatırlıyorum geleceğe umutla bakıyorduk. Bunun geçebileceğini geçeceğine inanmak istiyorduk.” (K2, Kadın)

“Tabi ki de her zaman kapanmayla beraber ailemizle beraberdik ama yine de kendime en yakın hissettiğim bir sorunum olduğunda danışmayı tercih ettiğim veya ne bileyim ilk konuşmayı tercih ettiğim ablamdı. Her zaman yani benim en büyük destekçim oydu hani genel olarak da diyebilirim. Pandeminin zorluklarına farklı bir bakış açısıyla bakmayı öğretti bana nasıl bir kötü değil de onun iyi taraflarını da görmeyi öğretti bana o şekilde.” (K3, Kadın)

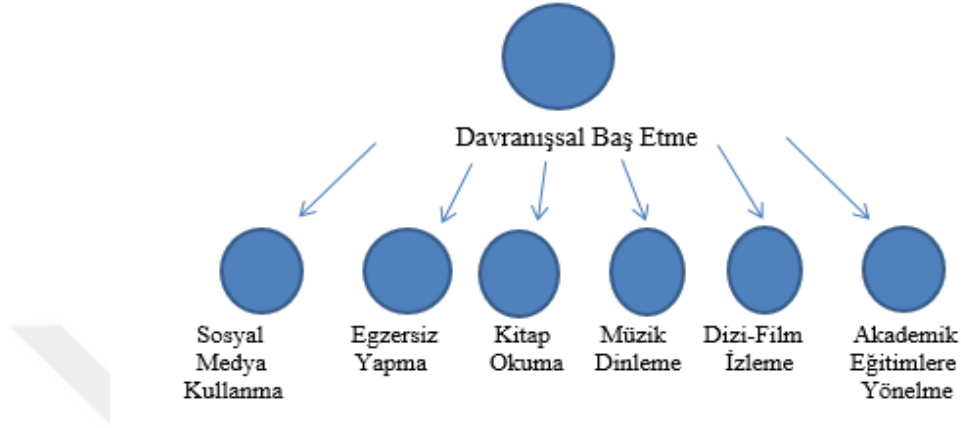
“Pandemide de en büyük motivasyon kaynağım ailemdi. Birlikte bir şeyler yapma fırsatını daha çok yakaladım. Onlar benim motivasyon kaynağım oldu.” (K4, Erkek)

“İki ya da üç arkadaşım vardı ki hani şöyle diyebilirim arkadaşlıklar benim için çok önemli sosyalliği de çok severim ben bir arkadaşım vardı işte benim sürekli şunu derdik konuşurduk sen şunu yaptın mı bence sen şunda iyisin şunun üzerine git falan hani beni motive edecek insanlar vardı o arkadaşım gibi.” (K5, Erkek)

Katılımcıların paylaşımlarından yola çıkarak öğrencilerin pandemi sürecinde yaşadıkları zorlayıcı durumlar karşısında aile ve arkadaşlarından algıladıkları sosyal destekle ilişkisel baş ettikleri tespit edilmiştir. Katılımcıların ifadelerinden de anlaşılacağı üzere pandemi güçlükleri ile baş etmede öncelikli olarak aile desteğini algıladıkları sonrasında ise arkadaşlarının desteğini algıladıkları görülmüştür.

4.2.2.3. Davranışsal Baş Etme

COVID-19 pandemi döneminde travma sonrası büyüme düzeyi yüksek üniversite öğrencilerinin karşılaştıkları zorlayıcı durumlarla davranışsal baş etme temaları Şekil 4.15’de belirtilmiştir.



Şekil 4.15. Davranışsal Baş Etme Alt Temaları

Şekil 4.15’de görüldüğü üzere COVID-19 pandemi döneminde üniversite öğrencilerinin davranışsal baş etme temaları yer almaktadır.

Davranışsal baş etme, bireylerin çeşitli uğraşlar edinerek kendini geliştirme yollarına başvurarak pandemi süreciyle başa çıkmasıdır (Hatun, Dicle ve Demirci, 2020).

Katılımcılardan bazıları sosyal medya kullanımına dair görüşlerini şu şekilde ifade etmişlerdir:

“Hani şey diyebilirim böyle karamsar şeyler yerine youtube kanalları takip ediyorum bu ders içeriği yapan ve yapmayan ben onu çok severim mesela. Takip ederim bir de diye karavan yapan bir aile vardı onları takip ediyordum hem kafamı dağıtıyordu. İşte böyle noluyor ya gibi gündemden uzak hani hayatı biraz daha da olsa kolaylaştırabilecek özellikle şey karavanda yaşamak benim bir hayalim olduğu için bunu izliyordum ve o an şey oluyordu bak birileri de yapabiliyormuş.” (K5, Erkek)

Katılımcılardan bazıları egzersiz yapmaya dair görüşlerini şu şekilde ifade etmişlerdir:

“Yani spor falan yapmaya çalışıyordum kendimi meşgul etmek için böyle şeyler.”
(K1, Kadın)

Katılımcılardan bazıları kitap okumaya dair görüşlerini şu şekilde ifade etmişlerdir:

“Özellikle çok okumak istediğim kitapları okumak açısından kitap okumayı severdim ama okuyamazdım ve özellikle bu anlamda kişisel gelişim üzerinde durarak ilerledim. O zaman okullar da kapalıydı evdeydim de gerçekten kitap okumayı çok seviyordum o zamanlar.” (K2, Kadın)

Katılımcılardan bazıları müzik dinlemeye dair görüşlerini şu şekilde ifade etmişlerdir:

“Biraz da müzik dinledim bu şekilde kendimi geliştirdiğimi düşünüyorum.” (K4, Erkek)

Katılımcılardan bazıları dizi-film izlemeye dair görüşlerini şu şekilde ifade etmişlerdir:

“Evet özellikle film çok izledim çünkü çok fazla zamanım vardı böylece vakit daha hızlı geçiyordu normal okul zamanında olsaydım bunlara fırsat kalmazdı mesela.” (K6, Kadın)

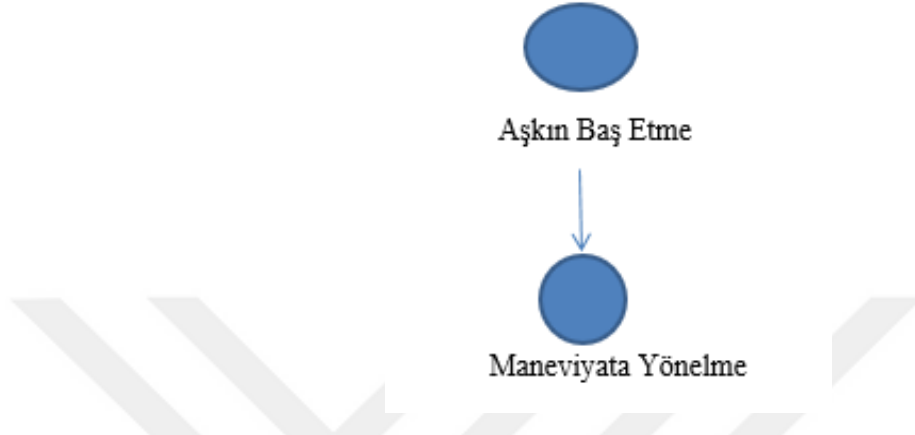
Katılımcılardan bazıları akademik eğitime yönelmeye dair görüşlerini şu şekilde ifade etmişlerdir:

“Şimdi şöyle kendimi bu süreçte online eğitime adadım. Onun haricinde kitap okuma ve yine online süreçte eğitimimiz devam ediyordu o yüzden ödevleri yaparak derslere katılarak sınavlar devam ediyordu online olsa da yükümlülüklerimi yaparak yani öğrenci olduğum için diğerlerine nazaran daha yoğun geçiyordu. Belki yüz yüze olsaydı bu kadar eğitim katılamazdım gibi ama her akşam nerdeyse seminerlere katıldım ve bunu avantaj olarak görüyorum pandeminin bize verdiği öyle.” (K3, Kadın)

Katılımcıların paylaşımlarından yola çıkarak öğrencilerin pandemi sürecinde yaşadıkları zorlayıcı durumlarla sosyal medya kullanımı, egzersiz yapma, kitap okuma, müzik dinleme, dizi film izleme ve akademik eğitime yönelme ile baş ettikleri söylenebilmektedir.

4.2.2.4. Aşkın Baş Etme

COVID-19 pandemi döneminde travma sonrası büyüme düzeyi yüksek üniversite öğrencilerinin karşılaştıkları zorlayıcı durumlarla aşkın baş etme teması Şekil 4.16’da belirtilmiştir.



Şekil 4.16. Aşkın Baş Etme Alt Temaları

Şekil 4.16’da görüldüğü üzere COVID-19 pandemi döneminde üniversite öğrencilerinin aşkın baş etme teması yer almaktadır.

Aşkın baş etme, pandemi süreciyle ilgili olarak umutlu ve iyimser olma, sabretme, kabullenme, tevekkül etme, şükretme, dua etme gibi manevi yollarla pandemi süreciyle başa çıkmaktır (Hatun, Dicle ve Demirci, 2020).

Katılımcılardan bazıları aşkın baş etme yollarına dair görüşlerini şu şekilde ifade etmişlerdir:

“Şöyle diyelim ne kadar insanın maddi anlamda ihtiyaçları olsa da hani dünyalık anlamda manevi yanlarımız güçlendirmemiz gerekiyor onu biliyordum bu dönemde o dışardaki yoğun hayattan soyutlandığımız için daha çok kendi inanışımı geliştirmeye öğrenmeye adadım. Benim en büyük motivasyon kaynağım her zaman olduğu gibi pandemi döneminde de hani inancımdı.” (K3, Kadın)

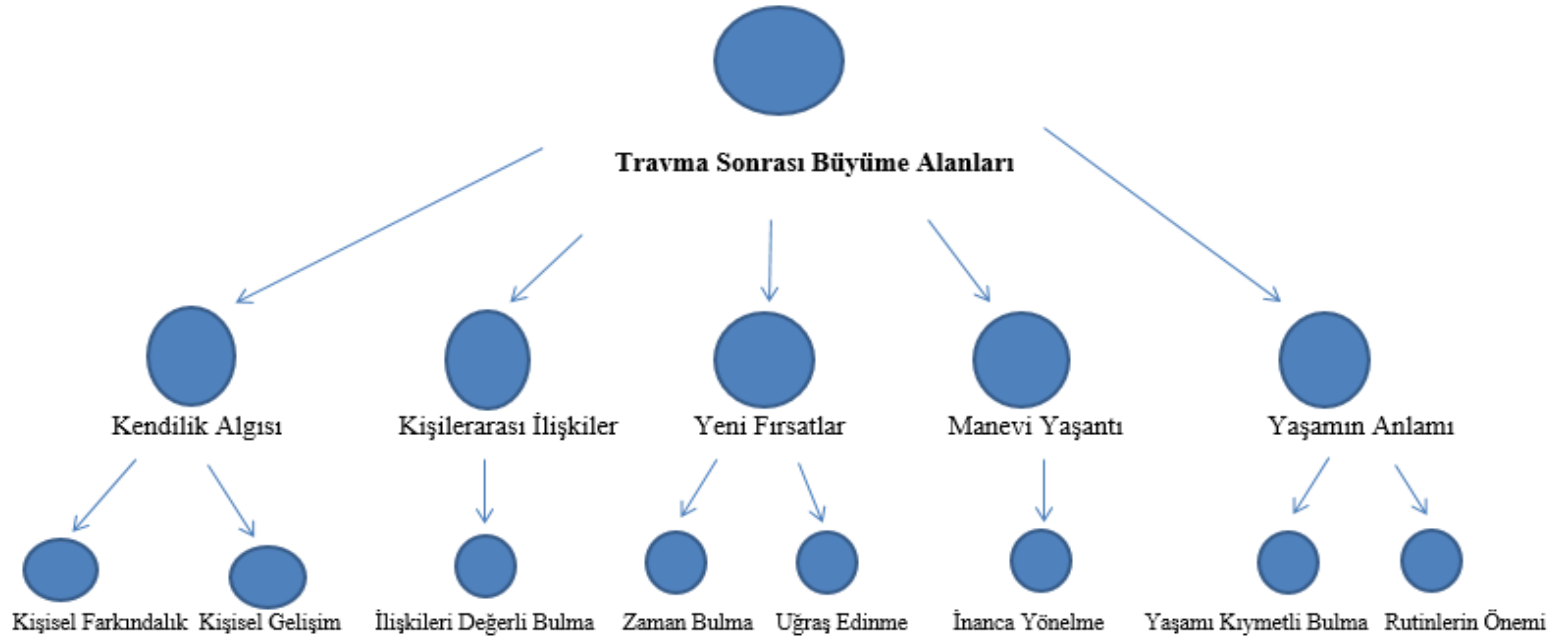
“Bir de manevi değerlere düşkün bir yapım var ölüm korkusu ister istemez ya da aileden birisinin yitireceği korkusu seni daha çok Allah’a yönlendirdiğini düşünüyorum ben yani kendimi o alanda geliştirmeye çalıştım daha çok tanımaya

çalıştım dinimi. O şekilde de bir gelişim içerisinde olduğumu söylemek mümkün.” (K4, Erkek)

Katılımcıların paylaşımlarından yola çıkarak öğrencilerin pandemi sürecinde yaşadıkları zorlayıcı durumlarda maneviyata yönelerek kendilerini daha iyi ve güçlü hissederek pandeminin sıkıntıları ile başa çıktıkları söylenebilmektedir.

4.2.3. COVID-19 Pandemi Döneminde Travma Sonrası Büyüme Düzeyi Yüksek Üniversite Öğrencilerinin Yaşamlarında Gerçekleşen Travma Sonrası Büyüme Alanlarına Yönelik Bulgular

Araştırmanın nitel kısmının üçüncü sorusu “COVID-19 pandemi döneminde travma sonrası büyüme düzeyi yüksek üniversite öğrencilerinin yaşamlarında gerçekleşen olumlu değişimler nelerdir?” biçimindedir. Bu amaçla üniversite öğrencileriyle gerçekleştirilen görüşmeler sonucunda elde edilen veriler ışığında öğrencilerin pandemi döneminde yaşadıkları travma sonrası büyüme alanları Şekil 4.17’de verilmiştir.

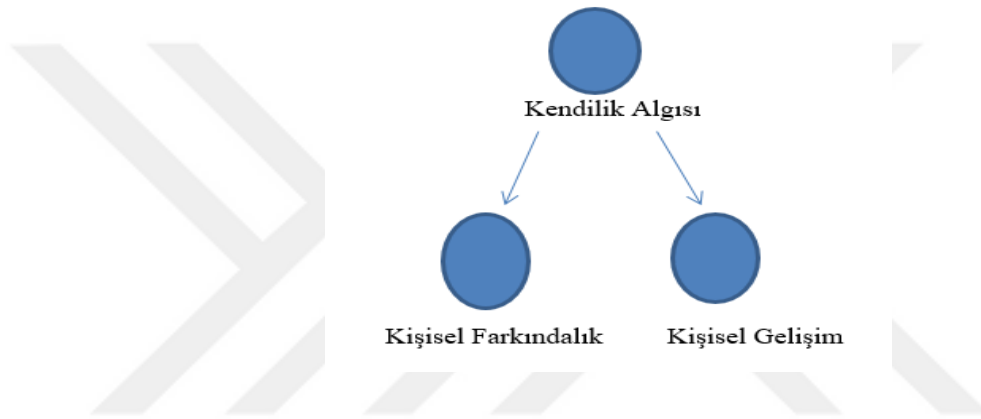


Şekil 4.17. Travma Sonrası Büyüme Düzeyi Yüksek Üniversite Öğrencilerinin COVID-19 Pandemi Döneminde Travma Sonrası Büyüme Alanları

Şekil 4.17'e bakıldığında travma sonrası büyüme düzeyi yüksek üniversite öğrencilerinin pandemi ile beraber yaşamlarında travma sonrası büyüme alanları kendilik algısında, yaşamın anlamında, kişilerarası ilişkilerde, yeni fırsatların fark edilmesinde ve manevi yaşantıda değişim alanları olarak şekillenmiştir.

4.2.3.1. Kendilik Algısında Değişim

COVID-19 pandemi döneminde travma sonrası büyüme düzeyi yüksek üniversite öğrencilerinin kendilik algısında değişim Şekil 4.18'de sunulmuştur.



Şekil 4.18. Kendilik Algısında Değişim Alt Temaları

Şekil 4.18' de travma sonrası büyüme düzeyi yüksek üniversite öğrencilerinin kendilik algısı değişimine ait kişisel farkındalık ve kişisel gelişim alt temaları yer almaktadır.

Kişisel farkındalık teması, bu çalışmada bireyin kendine yönelik farkındalık süreci olarak nitelendirilmiştir. Bireylerin hayattaki önceliklerini sorguladıkları, bireysel farkındalık ile kişisel güçlülüklerini keşsettikleri bir tema olarak şekillenmiştir.

Katılımcılardan bazıları kişisel farkındalığa dair görüşlerini şu şekilde ifade etmişlerdir:

“Pandeminin aslında farkındalık kattığını düşünüyorum hani yakınlarımız gerek sağlığımız açısından sıradan bildiğimiz şeylerin okula gidip gelmek gibi nefes almak gibi sıradan şeylerin aslında hiç de sıradan olmadığını pamuk ipliğine bağlı olduğunu

gösterdi bize. Yani eğitim, farkındalık, çevremdekilerin değerini bilme anlamında da fırsat verdi.” (K3, Kadın)

“Evet bir de şöyle söyleyebilirim ben genelde gelecek planları on adım sonrasını düşünmeyi seviyorum ve normalde öyleyimdir ama artık gördük ki bütün planlarımız birden yön değiştirebiliyor mecburen o zaman dedim ki yani benim özelliğim genelde plan yaparak ilerlemektir ama iki adım ötesini hesaplama ama on adım ötesine gitme yakın gelecek için plan kur ve anın önemini kavra diye düşündüm. Onun dışında ve bilinç uyandırdı ve bundan sonra daha yaşayabileceğimiz kötü durumlar yani umarım olmaz bunlara karşı artık daha hazırlıklıyız evet daha güçlü umarım olmaz ama daha başka bir koronayla karşılaşsak bakın işte biz bunu da atlattık bu güçlükleri de atlattık diyebileceğiz.” (K2, Kadın)

“Bir de şunu görmüş oldum biz darbeye denk geldik COVID-19’a denk geldik ama bunlar aslında bize bir şey oldu savunma mekanizması olmuş olabilir. Belki ben ilerde açıkçası yine böyle bir şey denk gelse ne yaparım diye çok sorgulamam şey etmem muhtemelen hani geçeceği günü beklerim işte biz başta araştırıyorduk 15 gün sürmüş 1 ay sürmüş ama iki defa da korona olmuş biri olarak da konuşuyorum çok ağır etkiledi hani o yüzden aslında hayatın çok da uzun olmadığını, hayata bu kadar da bağlanmamak gerektiğini, görmüş oldum. Yani genel olarak üzerinde durduğum nokta hayat düzeni mesela deprem doğal afet korona da bence benzer daha büyük daha evrensel bir şey bir de hani hep hastalıklara biraz daha dıştan bakıyorduk hastalık ilk Çin’de yayılmıştı acaba Türkiye’ye gelir mi diyorduk hani şunu görmüş olduk hiçbir şey uzak değil bize. Her şey bir nefes kadar yakınımızda bunun için bir çok şeye hazır ve şaşırmayacak şekilde olmamızın gerektiğini gördüm bu hayatta.” (K5, Erkek)

“İuuu süreçleri kendim yürütebilmeyi öğrendim her zaman bir danışan öğretmene arkadaşına işte bir rehber öğretmenin şunu yapacaksın şunu yapacaksın demesine gerek olmadan bir şeyleri yalnız da halledebileceğimi anladım. Süreci yönetebilme becerisi kazandım sadece pandemi sürecini yönetmedim çünkü aynı zamanda kendi eğitim hayatımı kendi sağlık hayatımı her şeyi yönetebilmeye başladım ve bu annemler köydeydi ben şehirdeydim danışacağım çok kişi yoktu ve tamamen bana kalmıştı ben bu süreci güzel yönetebildiğimi fark ettim bu da bana artı kattı ve hayatıma aynen devam edebiliyorum bunu kazanmışım. Yani böyle tamamen süreci kendimin yönettiği kararların ipin benim elime geçtiği bir süreçti aslında kendim nasıl hissediyorsam

kendim nasıl başarılı görüyorsam o konu da karar verip devam ettirdim o anlamda iyi ki benim için çok güzel bir dönemdi kendi kararlarını kendim verebildiğim için.”(K7, Kadın)

Kişisel gelişim teması, bu çalışmada bireyin kendini farklı alanlarda geliştirme süreci olarak nitelendirilmiştir. Katılımcılardan bazılarının kişisel gelişime dair görüşlerini şu şekilde ifade etmişlerdir:

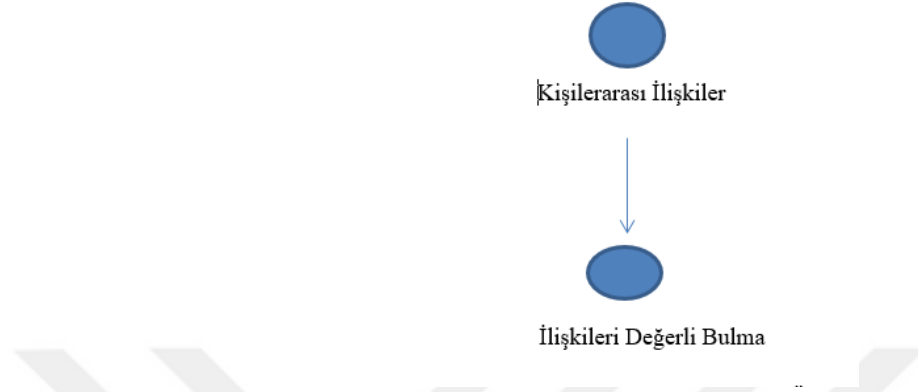
“Pandemi döneminde normal zamanlara nazaran daha fazla eğitimlere katılmak, farkındalık kazanma, hiç haberim olmadığı seminerlerden haberim oldu. Şimdi şöyle hani gerçekten bunalıma girebilirsin ama bende kendimi bu süreçte online sertifikalı eğitimlere adadım. İşte şu an bölümü okuyorum ben buna ilişkin hani vaka çalışmaları olsun vaka örnekleri olsun hani enstest vakaları nasıldır kadına şiddete yönelik feminizmi içeren bu tarz çalışmalara katılım online olarak eğitimlere katıldım onun haricinde kitap okuma yani aslında boş geçirmedi. Belki yüz yüze olsaydı bu kadar eğitim katılamazdım gibi ama her akşam nerdeyse seminerlere katıldım ve bunu avantaj olarak görüyorum pandeminin bize verdiği öyle.” (K3, Kadın)

“Özellikle çok okumak istediğim kitapları okumak açısından kitap okumayı severdim ama okuyamazdım ve özellikle bu anlamda kişisel gelişim üzerinde durarak ilerledim. Empati mesela Üstün Dökmen’in bir kitabını okumuştum ve beni de baya geliştirmişti ve o zaman okullar da kapalıydı evdeydim de ve gerçekten kitap okumayı çok seviyordum o zamanlar. Yine işaret diline merak salmışım o zamanlar youtube üzerinden işaret dilini öğrenmeye çalışmışım. Bazen fırsatım varken kişisel anlamda kendime bir şeyler katmak istiyorum farklı açılardan durağanlaştıkça özellikle her gün bir birinin aynısı ve ben durağanlığa alışkın değilmişim iki günüm aynı olunca insan tereddüt ediyordu olunca acaba neden böyle benim bir amacım yok mu hep böyle mi devam edecek ya da kendime bir şey katmadığımda ya da bir hareketlilik olmadığında çok durağan oluyordu ve güzel değişmiş.” (K2, Kadın)

Katılımcıların paylaşımları ele alındığında COVID-19 pandemi döneminde üniversite öğrencilerinin kendilerine yönelik anlamlı bir farkındalık, kişisel sorgulama ile kendilerine yönelik bir değerlendirme yaptıkları, kişisel güçlülük kazandıkları, kişisel gelişimlerine yönelik girişimlerde bulunarak kendilik algılarında değişimler deneyimlendikleri söylenebilmektedir.

4.2.3.2. Kişilerarası İlişkilerde Değişim

COVID-19 pandemi döneminde travma sonrası büyüme düzeyi yüksek üniversite öğrencilerinin kişilerarası ilişkilerde değişim Şekil 4.19’da sunulmuştur.



Şekil 4.19. Kişilerarası İlişkilerde Değişim Alt Teması

Şekil 4.19’ da travma sonrası büyüme düzeyi yüksek üniversite öğrencilerinin kişilerarası ilişkiler alanına ait değerli bulma alt teması yer almaktadır.

Katılımcılardan bazıları kişilerarası ilişkileri değerli bulmaya dair görüşlerini şu şekilde ifade etmişlerdir:

“Bir de insanların değerini daha çok anladım daha doğrusu ailemin değerini daha çok anladım. Onların benim için daha da değerli olduğunu anladım hiç kimsenin olmadığı zamanlarda onların benim yanımda olduğunu gördüm.” (K4, Erkek)

“Bu süreçte ölüm haberlerini duydukça ailenin değerini daha da anlıyorsun onlara vermen gereken zamanın daha da fazla olması gerektiğini anladım. O şekilde de kendimi yönlendirmeye çalıştım daha çok zaman ayırmaya çalıştım ve onları hayattayken benim yanımdayken değerlerini bilmeyi farkmeye çalıştım.” (K3, Kadın)

“Ayrıca gerçekten alıştığımız hayatın normal bir şekilde dışarı çıkmayı sosyalleşebilmenin ne kadar değerli olduğunu anladım. Aynı zamanda arkadaş ilişkilerime kıymet vermeye başladım. Öncesinde biraz daha şeydim üşenirdim bir şeyler yapmaya ertelerdim artık ama öyle değil. Arkadaşlarımla dışarı çıkmak mesela benim için öncesinde planlanması gereken şeylerdi bende öncesinde plan yapmak önemliydi ani şeyler yapmayı çok istemiyordum ama artık biliyordum ki bir gün her şey gidebilir bunların hepsi gidebilir hiç imkanım olmayabilir onun için ertelemiyorum

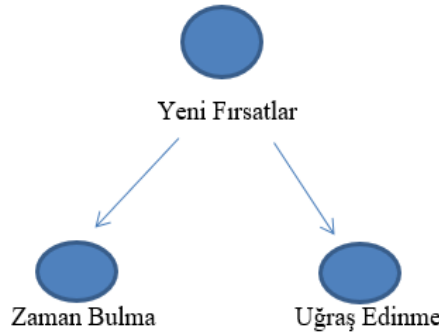
hiçbir şeyi yani canım istiyorsa çıkıyorum o imkanım var ve kullanmak istiyorum şu an.” (K1, Kadın)

“Özellikle sevdiklerime daha çok gitmeye başladım normalde bir ya da iki kere gidip geri çekilirdim ama şimdi üç kere gidiyordum çünkü içimden geliyordu artık çünkü sonuçta artık kaybetme korkusu oluşmuştu özellikle uzaktakilere ulaşamıyorduk en azından onların da yanında olduğumu bilmelerini istiyordum arkadaş olur aile üyeleri olur akrabalar olur çünkü değer veriyordum ben ve özellikle temas çok önemliymiş temas ya mesela bir halay çekmek bile.” (K2, Kadın)

Katılımcıların paylaşımları ele alındığında COVID-19 pandemisi üniversite öğrencilerinde kendileri dışındaki bireylere yönelik farkındalık ve duyarlılık kazandırarak kişiler arası ilişkilere yükledikleri anlamı daha önemli kılmıştır. Bireyler hem aileleri hem de arkadaşları ile olan ilişkilerini daha değerli bulmaya başladıkları söylenebilmektedir.

4.2.3.3. Yeni Fırsatları Fark Etmede Değişim

COVID-19 pandemi döneminde travma sonrası büyüme düzeyi yüksek üniversite öğrencilerinin yeni fırsatları fark edilmesindeki değişim Şekil 4.20’de sunulmuştur



Şekil 4.20. Yeni Fırsatları Fark Etmede Değişim Alt Temaları

Şekil 4.20’ de travma sonrası büyüme düzeyi yüksek üniversite öğrencilerinin yeni fırsatları fark etme değişim alanına ait zaman bulma ve uğraş edinme alt temaları yer almaktadır.

Katılımcılardan bazıları zaman bulmaya dair görüşlerini şu şekilde ifade etmişlerdir:

“Ben bu pandemiden yararlanmalıyım kendimi geliştirmeliyim tarzında da düşüncelerim oldu. Hani boşa gitmesin bu zaman dedim. Açıkçası ben üniversite sonrasında yüksek lisans doktora düşünüyorum bununla ilgili bir hazırlığa başladım yabancı dil seviyemi arttırmaya karar verdim deneme çözdüm bununla ilgili kelime çalıştım ales sınavı var yabancı dil bu yüksek lisans yaparken kazanmanız için aynı zamanda ales sınavına giriliyor ona çalışma fırsatım oldu. Öncelikli olarak da eğitim hayatı kendimi yüksek lisans ve doktora hazırlanma fırsatı buldum en önemli katkılarında biri oydu. Ki kpss gibi bir sıkıntılı süreç de var onun içinde kitapları inceleme fırsatım oldu ona bakma fırsatım oldu yani ben avantaj olarak bunları kastettim belki de okul olsa bunlara daha az zaman ayırabilecektim ben daha çok zaman ayırdığımı düşünüyorum.” (K4, Erkek)

Katılımcılardan bazıları yeni fırsatların uğraş edinmeye dair görüşlerini şu şekilde ifade etmişlerdir:

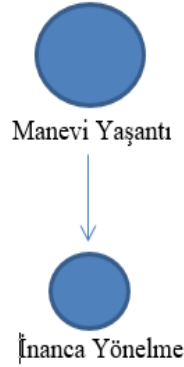
“Bence pandeminin bana kattığı en iyi şey okuma alışkanlığı kazandırması olumlu bir şeydi. Çok vaktim olduğu için izleyemediğim bazı şeyleri izlememe sebep oldu. Hani spor yapmıyordum daha önce ben hiç spor yapmazdım yapmaya başladım.” (K1, Kadın)

“Özellikle çok okumak istediğim kitapları okumak açısından kitap okumayı severdim ama okuyamazdım yine işaret diline merak salmışım o zamanlar youtube üzerinden işaret dilini öğrenmeye çalışmışım. Bazen fırsatım varken kişisel anlamda kendime bir şeyler katmak istiyorum farklı açılardan durağanlaştıkça özellikle her gün bir birinin aynısı ve ben durağanlığa alışkın değilmişim iki günüm aynı olunca insan tereddüt ediyordu olunca acaba neden böyle benim bir amacım yok mu hep böyle mi devam edecek ya da kendime bir şey katmadığımda ya da bir hareketlilik olmadığında çok durağan oluyordu ve güzel değilmiş” (K2, Kadın)

Katılımcıların paylaşımları ele alındığında COVID-19 pandemisinde üniversite öğrencileri pandemi ile birlikte daha öncesinde vakit bulamadıkları etkinliklere, uğraşlara yönelmede bir zaman fırsatı buldukları söylenebilmektedir.

4.2.3.4. Manevi Yaşantıda Değişim

COVID-19 pandemi döneminde travma sonrası büyüme düzeyi yüksek üniversite öğrencilerinin manevi yaşantıda değişim Şekil 4.21’de sunulmuştur.



Şekil 4.21. Manevi Yaşantıda Değişim Alt Teması

Şekil 4. 21’ de travma sonrası büyüme düzeyi yüksek üniversite öğrencilerinin manevi yaşantı alanına ait inanca yönelme alt teması yer almaktadır.

Katılımcılardan bazıları inanca yönelmeye dair görüşlerini şu şekilde ifade etmişlerdir:

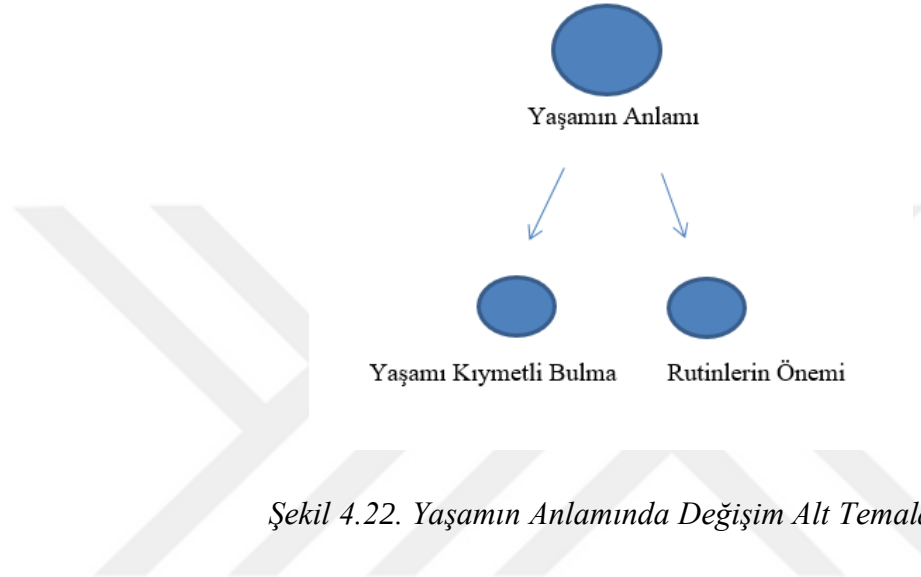
“Pandemi dışında düşündüğümüzde yoğun şekilde bir hayatımız var ve bugünde çok yoğun geçti mesela dışarda olduğunuzda ayıramayacağınız şeylere bu süreçte evde olduğunuzda zaman ayırabildiniz. Şöyle diyelim ne kadar insanın maddi anlamda ihtiyaçları olsa da hani dünyalık anlamda manevi yanlarımız güçlendirmemiz gerekiyor onu biliyordum bu dönemde o dışardaki yoğun hayattan soyutlandığımız için daha çok kendi inanışımı geliştirmeye öğrenmeye adadım. Bu anlamda bu beni çok motive etti. Benim en büyük motivasyon kaynağım her zaman olduğu gibi pandemi döneminde de hani inancımdı.” (K3, Kadın)

“Bir de manevi değerlere düşkün bir yapım var ölüm korkusu ister istemez ya da ailenden birisinin yitireceği korkusu seni daha çok Allah’a yönlendirdiğini düşünüyorum ben yani kendimi o alanda geliştirmeye çalıştım daha çok tanımaya çalıştım dinimi. O şekilde de bir gelişim içerisinde olduğumu söylemek mümkün. Kuranı anlamaya çalıştım acaba ne diyor diye Türkçe mealini okudum onun dışında peygamberimizle ilgili kitap okudum.” (K4, Erkek)

Katılımcıların paylaşımları ele alındığında COVID-19 pandemisinde üniversite öğrencilerinin manevi yaşantılarında inanca yöneldikleri söylenebilmektedir.

4.2.3.5. Yaşamın Anlamında Değişim

COVID-19 pandemi döneminde travma sonrası büyüme düzeyi yüksek üniversite öğrencilerinin yaşamın anlamında değişim Şekil 4.22’de sunulmuştur.



Şekil 4.22. Yaşamın Anlamında Değişim Alt Temaları

Şekil 4.22’ de travma sonrası büyüme düzeyi yüksek üniversite öğrencilerinin yaşamın anlamı alanına ait yaşamı kıymetli bulma ve rutinlerin önemi alt temaları yer almaktadır.

Katılımcılardan bazıları yaşamı kıymetli bulmaya dair görüşlerini şu şekilde ifade etmişlerdir:

“Ve böyle bir şey olabilir bir anda tüm hayatın sekteye uğrayabilir onunla karşılaşınca bunu çok net anladım. Bana en çok kattığı kazanım aslında şey oldu yaşadığım hayatın kıymetini anladım gerçekten. Sağlığımın kıymetini daha çok anladım çünkü çok kötü şeyler okuduk etraftan gördük hani daha dikkatli olmaya çalışıyorum hani etrafımda kilerin de sağlığının bozulmaması için ekstra kendimde bir şey olunca uyarıyorum onları da bende böyle böyle bir durum var diye maske takıyorum ya da böyle şeyler hayatı daha anlamlı kıldı benim için yani şu an aklıma gelenler bunlar.”
(K1, Kadın)

“Aslında biliyor musunuz şey düşündüm pandemi bize o kadar çok şey anlattı ki yaşam değerli çok değerli. Pandemi bende daha fazla değer verme fikrini uyandırdı her şeyin kıymetini bilmemi sağladı daha çok o açıdan iyi yanlarında biri bu olabilir. Mesela ben bazen küçük şeyleri çok fazla büyüttürdüm asla sanki şu an dünya kararmış ve bundan daha ötesi yokmuş gibi olamaz gibi gelirdi ama özellikle dedemi kaybettiğimde anladım ki ya dedim ki insan sağlıklı olsun bir arada olsun mutlu olsun gerçekten diğerleri hallolurmuş yaşamının en büyük ödül olduğunu anladım.” (K2, Kadın)

Katılımcılardan bazıları rutinlerin önemine dair görüşlerini şu şekilde ifade etmişlerdir:

“Onun dışında mesela okulum sabahları şikayet ederek kalktığımız okulumun bir nimet olduğunu anladım okula yüz yüze gitmek farklı bir şeymiş onu anladım. Aslında pandemi ile birlikte hayatımda olan şeylerin sıradan şeylerin sıradan olmadığını hani bir anda çıkabileceğini anladığımı düşünüyorum.” (K3, Kadın)

“İnsanın özgürlüğünün kısıtlanması sıkıntılı bir durum bunu görmüş olduk kendimiz robot gibi hissettik içeri girin dışarı çıkın tarzında özgürlüğün ne kadar kıymetli olduğunu sağlığın ne kadar kıymetli olduğunu ailenin aile bireylerinin ne kadar önemli olduğunu anlamış olduk. İnsan fırsatı varken imkanları değerlendirmesi gerektiğini sonra sonra diye ertelememesi gerektiğini gördüm belki de ilerde karşımıza bu şekilde hastalık gibi şeyler çıkacak imkanlar ölçüsünde fırsatları değerlendirmek gerekiyor.” (K4, Erkek)

Katılımcıların paylaşımları ele alındığında COVID-19 pandemisinde üniversite öğrencilerinin günlük rutinlerin ne kadar çok kıymetli olduğunu anladıkları ve yaşamın ne kadar değerli olduğuna dair farkındalık kazandıkları söylenebilmektedir.

5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırmadan elde edilen bulguların tartışılması, sonuçların ve önerilerin sunulması yer almaktadır. Araştırmanın nicel ve nitel bulguları öncelikle tartışılmış, ardından nicel ve nitel sonuçları verilmiş ve son olarak sonuçlara dayalı öneriler sunulmuştur. Nicel bulgulara ilişkin tartışma başlığı içerisinde yapısal modellere ait doğrudan ve dolaylı etkilere ilişkin tartışmalar ayrı alt başlıklar şeklinde ele alınarak sunulmuştur. Nitel bulgulara ilişkin tartışma başlığı içerisinde de travma sonrası büyüme düzeyi yüksek üniversite öğrencilerinin pandemide karşılaştıkları zorlayıcı durumlar, baş etme yöntemleri ve travma sonrası büyüme alanları ile ilgili elde edilen temalar ayrı ayrı sunulmuştur.

5.1. Nicel Bulgulara İlişkin Tartışma

Nicel bulgulara ilişkin tartışmada araştırmada ele alınan iki modele ilişkin tartışmaya yer verilmiştir. İlk olarak COVID-19 pandemisinde üniversite öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlük ve travma sonrası büyüme düzeyleri arasında bilişsel esnekliğin aracılığına yönelik kurulan modele ait doğrudan ve dolaylı etkilere yönelik tartışmaya yer verilmiştir. Sonrasında COVID-19 pandemisinde üniversite öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlük ve travma sonrası büyüme düzeyleri arasında yalnızlık ve sosyal desteğin aracılığına yönelik kurulan modele ait doğrudan ve dolaylı etkilere yönelik tartışma sunulmuştur.

5.1.1. COVID-19 Pandemisinde Üniversite Öğrencilerinin Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Travma Sonrası Büyüme Düzeyleri Arasında Bilişsel Esnekliğin Aracılığına Yönelik Kurulan Modele Ait Tartışma

Araştırmada yapısal eşitlik modeli ile yapılan analizler sonucunda COVID-19 pandemi döneminde üniversite öğrencilerinin travma sonrası büyüme düzeyleri bilişsel esnekliğin aracılığıyla belirsizliğe tahammülsüzlük değişkeni tarafından yordandığı görülmüştür. Bu doğrultuda araştırmadan elde edilen bulgular, öğrencilerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerindeki düşüşün bilişsel esneklik düzeylerindeki artışla ilişkili olduğu, bilişsel esneklik düzeyindeki artışın travma sonrası büyüme düzeylerindeki artış ile olumlu yönde ilişkili olduğu belirlenmiştir.

5.1.1.1. Doğrudan Etkilere İlişkin Tartışma

Araştırma modelindeki doğrudan etkilerden ilki belirsizliğe tahammülsüzlük ile travma sonrası büyüme arasında gözlenmiştir. Araştırmada belirsizliğe tahammülsüzlük ile travma sonrası büyüme arasında olumsuz yönde anlamlı bir ilişki elde edilmiştir. Bireylerin sahip olduğu kişilik özelliklerinin travma sonrası büyüme üzerinde etkili olduğu bilinmektedir (Tedeschi ve Calhoun, 1996). Bireyin belirsiz olaylar karşısında bilişsel, duyuşsal ve davranışsal olarak olumsuz tepki verme eğilimi olarak adlandırılan belirsizliğe tahammülsüzlük bireylerin travmatik yaşantı sonrasında göstereceği gelişimi etkilemektedir. COVID-19 pandemi sürecinde travma sonrası büyüme ile ilişkili faktörlerin incelendiği bir araştırmada belirsizliğe tahammülsüzlüğün travma sonrası büyümenin anlamlı bir yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir (Kalafatoğlu, 2022). Pandemi döneminde yapılan bir araştırmada belirsizliğe tahammülsüzlüğün ölüm kaygısı ve travma sonrası stres bozukluğu aracılığıyla travma sonrası büyümeyi dolaylı olarak anlamlı düzeyde yordadığı tespit edilmiştir (Vazquez ve ark., 2020). Pandemi döneminde yapılan araştırmalarda bireylerin belirsizliğe tahammülsüzlük ve travma sonrası büyüme düzeyleri arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişki olduğu, belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri arttıkça travma sonrası büyüme düzeyinin de arttığı, belirsizliğe tahammülsüzlük azaldıkça travma sonrası büyüme düzeyinin de azaldığı görülmüştür (Batu, 2023; Taş, 2022). Belirsizliğe tahammülsüzlük ve travma sonrası büyüme düzeyleri arasında tespit edilen olumlu yönde anlamlı ilişki bu araştırma sonucunda farklılık göstermektedir. Bu farklılıktaki en önemli sebebin örneklem gruplarından kaynaklandığı düşünülmektedir. Alan yazında belirsizliğe tahammülsüzlük ve travma sonrası büyüme kavramları arasındaki ilişkiyi ele alan çalışmalar oldukça kısıtlıdır. Pandemi döneminde belirsizliğe tahammülsüzlük ve travma sonrası büyüme kavramını ele alan çalışmalarda ise örneklem grubu meme kanseri tanısı alan bireyler (Taş, 2022) ve pandemide çalışan sağlık personelleri (Batu, 2023) olduğu görülmektedir. Örneklem gruplarına bakıldığında özellikle aile yaşantısını kurmuş, mesleğini edinmiş, sosyal ilişkilerini geliştirmiş ileri yetişkinlik gelişim dönemlerine yönelik çalışmalar olduğu görülmektedir. Bu araştırmadaki örneklem grubu ise henüz eğitim hayatı devam eden, mesleki kaygılar yaşayan, akranlarla sosyal ilişkilerini geliştirmekte olan, yakın duygusal ilişkilerinde kendi aile yaşantısını kurmamış geç ergenlik dönemindeki bireylerden oluşmaktadır. Bu anlamda geç ergenlik dönemindeki bireylerin uzun süreli belirsizliklerle baş edebilmede daha tahammülsüz oldukları

düşünülmektedir. Bu çalışmadaki üniversite öğrencileri pandemi sürecinde eğitim, sağlık, ekonomi, barınma, aile ve arkadaş ilişkileri gibi hemen hemen her alanda belirsizliklerle uzun süreli mücadele etme durumunda kalmıştır. Bu uzun süreli mücadele bireylerdeki bilinmezliklere olan tahammülsüzlüğü arttırmış ve baş etme becerilerini olumsuz etkilemiştir. Uzayan belirsiz süreç bireyin tahammül edebilme gücünü zorlayarak olumlu gelişim göstermesinde bozucu etki yaratmıştır. Pandeminin getirmiş olduğu belirsizliklere tahammül edemeyen birey sağlıklı bir şekilde kişisel güçlülük kazanamamakta, kişiler arası ilişkilerini güçlendirememekte ve problemlerin çözümüne yönelik alternatif çözüm önerileri üretememektedir. Özellikle pandemide üniversite öğrencisi olmak hem eğitim hem de sağlık açısından iki temel alandaki belirsizlikleri tolere etmeyi gerekli kılmıştır. Öğrencilerin aynı zamanda sosyal ilişkileri, aile ilişkileri gibi alanlarda da bilinmez bir süreci deneyimledikleri düşünüldüğünde bireylerin belirsizliklere tahammülsüzlük düzeylerinin travma sonrası büyüme düzeylerini yordayan önemli faktörler arasında olduğu söylenebilmektedir.

Araştırma modelindeki doğrudan etkilerden bir diğeri belirsizliğe tahammülsüzlük ile bilişsel esneklik arasında gözlenmiştir. Araştırmada bireylerin belirsizliğe tahammülsüzlük ile bilişsel esneklik düzeyleri arasındaki olumsuz yönde anlamlı ilişki alan yazın ile paralellik göstermektedir. Bu konuda yapılan çalışmalarda, bireylerin belirsiz durumlara yönelik tahammül gücünün değişen durumlara uyum sağlayabilmesi ve yaşanan zorluklar karşısında alternatif çözüm yollarını düşünebilmesi ile ilişkili olduğu görülmüştür (Bayram, Özkamalı ve Çiftçi, 2021; Kalia, Knauft ve Hayatbin, 2020; Tei ve Fujino, 2022). Üniversite öğrencileri örnekleminde yapılan araştırmalarda da belirsizliğe tahammülsüzlük ve bilişsel esneklik düzeyleri arasında olumsuz yönde anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir (Aydın, 2022; Güvenç, 2019; Öztürk, 2013; Şirin Ayya, 2018). Ayrıca COVID-19 pandemi döneminde yapılan çalışmalarda, bireylerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri arttıkça bilişsel esneklik düzeylerinin azaldığı, belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri azaldıkça bilişsel esneklik düzeylerinin arttığı görülmüştür (Bayram, Özkamalı ve Çiftçi, 2021; İnözü ve ark., 2021). Alan yazındaki araştırma bulgularından hareketle belirsizliğe tahammülsüzlük ile bilişsel esneklik arasındaki olumsuz yöndeki ilişkinin bu çalışmadan elde edilen bulguyla tutarlı olduğu görülmektedir. Üniversite öğrencilerinin pandemi ile birlikte yaşadıkları ani değişimler, belirsizlikler ve kontrol kayıpları bireylerin bilişsel açıdan olumsuz düşünme süreçlerini harekete geçirebilmektedir. Pandeminin ani ve hızlı şekilde ilerlemesi ile artan

belirsizlik bireylerin bilişsel açıdan olumsuz düşüncelere odaklanmalarına ve ruminatif düşünmelerine neden olabilmektedir (Öcalan ve Üzar-Özcetin, 2020). Pandemi sürecindeki belirsizliklerin tolere edilememesi bireyleri psikolojik olarak olumsuz etkilemekte ve bireylerin olumlu düşünme süreçlerini zayıflatmaktadır. Pandemideki belirsizliklere tahammülsüz olan bireylerin olumsuz düşünme süreçlerinin daha aktif olmasıyla değişen durumlara uyum sağlamada bilişsel olarak esneklik göstermeleri daha güç olabilmektedir.

Araştırma modelindeki doğrudan etkilerden bir diğeri de bilişsel esneklik ile travma sonrası büyüme arasında tespit edilen olumlu yöndeki anlamlı ilişkidir. Başka bir deyişle bireylerin bilişsel esneklik düzeyleri arttıkça travma sonrası büyüme düzeylerinin de arttığı ortaya konulmuştur. Araştırmada elde edilen bilişsel esneklik ile travma sonrası büyüme arasındaki olumlu ilişki alan yazın araştırmaları ile paralel olduğu görülmüştür. COVID-19 pandemi sürecinde yetişkin örneklem gruplarında yapılan araştırmalarda bireylerin bilişsel esneklik düzeyleri ile travma sonrası büyüme düzeyleri arasında olumlu yönde bir ilişkinin olduğu görülmektedir (Çayan, 2021; Savran, 2021; Top, 2021). Bilişsel esnekliği yüksek olan bireylerin yaşanan değişiklikler karşısında alternatif çözüm yollarına kolayca adapte oldukları ve değişiklikler karşısında daha esnek oldukları bu doğrultuda travma sonrası büyüme düzeylerinin de yüksek olduğu görülmüştür (Agahheris, Vahidi ve Dousti, 2023; Gharehasani, Yazdanbakhsh ve Moment, 2020; Savran, 2021). Pandemide yetişkinlerle yapılan bir başka çalışmada bilişsel esnekliğin travma sonrası büyümeyi olumlu olarak yordadığı elde edilmiştir (Erden Çınar, Boyalı ve Özkapu, 2022). Alan yazındaki araştırma sonuçlarına bakıldığında bu araştırmada elde edilen bulgularla benzer olduğu görülmüştür. COVID-19 pandemi döneminde üniversite öğrencilerinin travma sonrası büyüme yaşamalarında bilişsel esneklik becerilerinin oldukça önemli olduğu tespit edilmiştir. Bireylerin zorlayıcı yaşam olaylarında alternatif çözümler düşünerek, bilişsel olarak esnek davranarak travma sonrası büyüme yaşayabileceği ifade edilebilmektedir (Tedeschi ve ark., 2018). Özellikle pandemi döneminde değişen eğitim uygulamalarına uyum sağlamada üniversite öğrencilerinin sergiledikleri bilişsel esneklik becerileri bireylerin pandemi güçlükleri ile baş etmesinde kişisel güçlülüklerini arttırabilmektedir. Artan kişisel güçlülük ile birey pandemide karşılaşılabileceği başka zorlayıcı durumlara dair özgüven geliştirerek travma sonrası büyüme yaşayabileceği ifade edilebilmektedir. Bireyin kendine, diğerlerine ve dünyaya dair duygu, düşünce ve davranışlarında

esneklik kazandıkça kendilik algısında, yeni fırsatlarda, kişilerarası ilişkilerde, yaşamın anlamında ve manevi sorgulamalarda uyum sağlama becerilerinin artmasıyla travma sonrası büyümeyi gerçekleştirdikleri görülmektedir.

5.1.1.2. Dolaylı Etkilere İlişkin Tartışma

Bu araştırma modelinden elde edilen dolaylı etki belirsizliğe tahammülsüzlüğün travma sonrası büyümeyi bilişsel esneklik aracılığıyla yordamasıdır. Nitekim bu araştırmada belirsizliğe tahammülsüzlüğün, bilişsel esneklik ve travma sonrası büyüme ile olumsuz ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Araştırmada üniversite öğrencilerinin pandemi döneminde belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri arttıkça bilişsel esneklik düzeylerinin azaldığı ve buna bağlı olarak travma sonrası büyüme düzeylerinin de azaldığı görülmüştür. Araştırmada elde edilen dolaylı etkiye dair sonuç alan yazında üç değişkenin de aynı anda ele alındığı bir araştırma bulunmadığından kavramların birbiri ile ikili ilişkileri tartışılmıştır.

Pandemi ile içine düşülen bilinmezlik ve belirsizliğin yanı sıra kısıtlamalar, yasaklar, değişimler beraberinde yeni bir uyum sürecini gerekli kılmıştır. Pandemi ile karşı karşıya kalınan belirsizliğe tahammül edebilen bireylerin zorlayıcı, kısıtlayıcı durumlar karşısında alternatifleri düşünebilmede bilişsel olarak daha esnek olabileceği söylenebilmektedir (Karataş, 2020). Kontrol edilmesi güç stresörlere maruz kalındığında bilişsel esnekliği gelişmiş bireylerin düşünce süreçleri arasında geçişler yaparak, bakış açılarını yeniden revize ederek pandemi koşullarına uyumlu düşünce ve davranış değişikliğine gidebildikleri rapor edilmiştir (Aydın, 2022). COVID-19 pandemisinde belirsizliğe tahammülsüzlüğün psikolojik semptomların gelişmesinde potansiyel bir risk faktörü olduğu (İnöz ve ark.,2021), bilişsel esnekliğin ise potansiyel koruyucu bir faktör olduğu tespit edilmiştir (İnöz ve ark., 2022; Jafari, 2020; Kalia, Knauf ve Hyatbin, 2020; Özkılıççı ve Uysal Cantürk, 2020; Seiter ve Timoty, 2020). Bu çalışmada elde edilen üniversite öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri ile bilişsel esneklik düzeyleri arasındaki olumsuz ilişki alan yazınla paralellik gösterdiği çeşitli araştırmalarda ortaya konulmuştur (Aydın, 2022; Bayram Özkamalı ve Çiftçi, 2021; Güvenç, 2019; Özden, 2022; Öztürk, 2013). COVID-19 pandemi sürecinde bireylerin sahip oldukları bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin (kabul etme, plana yeniden odaklanma, olumlu yeniden değerlendirme, olumlu yeniden odaklanma) travma sonrası büyümeyi anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür (Top,

2021). Yapılan bir araştırmada travma sonrası büyüme düzeyi yüksek olan bireylerin travma sonrası büyüme düzeyi düşük olan bireylere göre bilişsel esneklik düzeylerinin anlamlı olarak daha yüksek olduğu görülmüştür. Özellikle yaşanan değişiklikler karşısında alternatif çözüm yollarına kolayca adapte olan ve değişiklikler karşısında daha esnek olan bireylerin daha yüksek travma sonrası büyüme gösterdikleri tespit edilmiştir (Agahheris, Vahidi ve Dousti, 2023; Gharehasani, Yazdanbakhsh ve Moment, 2020). Pandemide yetişkinlerle yapılan çeşitli çalışmalarda bilişsel esnekliğin travma sonrası büyümeyi olumlu olarak yordadığı elde edilmiştir (Çayan, 2021; Erden Çınar, Boyalı ve Özkapu, 2022; Savran, 2021). Araştırmadan elde edilen bilişsel esneklik ile travma sonrası büyüme arasındaki olumlu ilişkinin alan yazınla da tutarlı olduğu görülmektedir. Tedeschi ve Calhoun'un (2004) travma sonrası büyümeyi açıklayan İşlevsel Betimsel Modelde belirsizliğe tahammülsüzlük gibi bireyin sahip olduğu kişisel kaynaklarla beraber travmatik olay ya da durumlarda bilişsel olarak alternatifleri ve yeni olanakları fark edebilmesi travma sonrası büyüme durumunu etkilemektedir. Pandeminin yaşamın her alanında getirdiği belirsizliklere ve bilinmezliklere tahammülsüzlük gösteren bireylerin bilişsel, duyuşsal ve davranışsal olarak olumsuz tepkiler sergilemesi muhtemeldir. Ancak belirsizliklere tahammül edebilen bireyler karşılaştıkları yeni zorlayıcı yaşam olaylarında bilişsel olarak daha esnek davranarak yeni duygu, düşünce ve davranış değişikliğini gerçekleştirebilmektedir. Zorlayıcı belirsiz durumlar ile mücadelede yeni yollar deneyimlemede esneklik gösteren bireylerin kişisel güçlülük kazandıkları, kişiler arası ilişkilerinde hassasiyet gösterdikleri, yaşama ve maneviyata dair farkındalık kazandıkları ifade edilebilmektedir. Özellikle üniversite öğrencileri örneğinde pandemide değişen eğitim ve sınav sistemine, mesafelenen arkadaşlık ilişkilerine uyum sağlama becerilerinin önemli olduğu düşünülmektedir. Öğrenciler yeni ders uygulamalarına ve sınav sistemine uyum sağlamada esneklik gösterdiğinde, alternatifleri denediğinde, akranlarıyla aralıklı olarak bağlantıda kaldığında kendilik algısında, kişiler arası ilişkilerde, yeni fırsatlarda olumlu değişimi deneyimleyebilmektedir. Üniversite öğrencileri pandemide çeşitli alanlarda yaşadıkları problemler karşısında yaratıcı çözümler ürettiğinde, farklı çözümleri gözden geçirip uygulanmasında esneklik gösterdiğinde kendilerine olan güvenleri artmaktadır. Kendilik algısında özgüven kazanan bireylerin, zorluklarla başa çıkabileceklerine dair inançlarının kuvvetlendiği ve travma sonrası büyümeyi deneyimledikleri görülmektedir.

5.1.2. COVID-19 Pandemisinde Üniversite Öğrencilerinin Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Travma Sonrası Büyüme Düzeyleri Arasında Yalnızlık ve Sosyal Desteğin Aracılığına Yönelik Kurulan Modele Ait Tartışma

COVID-19 pandemi döneminde üniversite öğrencilerinin travma sonrası büyüme düzeyleri yalnızlığın aracılığıyla belirsizliğe tahammülsüzlük değişkeni tarafından yordanmaktadır. Bu doğrultuda araştırmadan elde edilen bulgular, öğrencilerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerindeki artışın yalnızlık düzeylerindeki artışla ilişkili olduğu, yalnızlık düzeyindeki artışın travma sonrası büyüme düzeylerindeki azalış ile olumsuz yönde ilişkili olduğu belirlenmiştir.

COVID-19 pandemi döneminde üniversite öğrencilerinin travma sonrası büyüme düzeyleri sosyal desteğin aracılığıyla belirsizliğe tahammülsüzlük değişkeni tarafından yordanmaktadır. Bu doğrultuda araştırmadan elde edilen bulgular, öğrencilerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerindeki düşüşün sosyal destek düzeylerindeki artışla ilişkili olduğu, sosyal destek düzeyindeki artışın travma sonrası büyüme düzeylerindeki artış ile olumlu yönde ilişkili olduğu belirlenmiştir.

5.1.2.1. Doğrudan Etkilere İlişkin Tartışma

Araştırma modelinin doğrudan etkileri ele alındığında belirsizliğe tahammülsüzlüğün yalnızlığı olumlu yönde anlamlı bir şekilde yordadığı tespit edilmiştir. Üniversite öğrencilerinin pandemi sürecinde belirsizliğe tahammülsüzlükleri arttıkça yalnızlık düzeylerinin de arttığı görülmüştür. COVID-19 pandemisinin belirsizlikleri karşısında birey, zorunlu izolasyon uygulamalarıyla sosyal ilişkilerine ara vererek yalnız kalmıştır (Aşkın ve ark., 2020). Sosyal bir varlık olan bireyin pandemi ile izole olup yalnız kalması, yeni normale uyum sağlamasını güçleştirmiştir (İnce, 2021). Pandemi sürecinin ortaya çıkardığı izolasyon uygulamaları sosyal kısıtlamalar, belirsizlikler bireylerde yalnızlık duygusuna neden olmuştur. Özellikle belirsizliklerle baş edebilmede sosyal etkileşimin bozulmasına bağlı olarak bireylerin kendilerini yalnız hissettikleri rapor edilmiştir (Aydın ve Kaya, 2022; Chew ve ark., 2021; Gopichandran ve Subramaniam, 2021; Patil ve ark., 2021). COVID-19 pandemi sürecinde üniversite öğrencileri örnekleminde yapılan bir araştırmada öğrencilerin gelecek kaygısı ve yalnızlık yaşadıkları, pandemiden sonra yapacakları ilk şeyin sosyalleşme olacağı rapor edilmiştir (Çetin ve Anuk, 2021). Elde edilen bulgular alan yazındaki araştırma sonuçları ile desteklendiği görülmektedir. COVID-19 pandemi döneminde üniversite

öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri ile yalnızlık düzeyleri arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bireyin bilinmezliklere yönelik bakış açısı ve belirsizliklere tahammül gücü, bireyin kendini niceliksel ve niteliksel açıdan izole hissetmesinde önemli rol oynamaktadır (Şahin, 2021). Özellikle bireyler pandemi döneminde hastalığın bulaş yolu ile ilgili belirsizliklerden kaynaklı diğerleriyle aralarına mesafe koymuşlardır. Diğerlerinden hastalığı kapma ya da başkalarına hastalığı bulaştırma endişesi ile kendini izole eden birey sosyal ilişkilerini askıya almıştır. Pandemi dönemi uygulamalarından olan sokağa çıkma yasakları, evde kal uygulamaları ve diğerleriyle bir buçuk metre mesafeyi koruma gibi uygulamalar bireylerin izolasyon süreçlerinde pekiştirici rol oynamıştır. Fiziksel olarak bir araya gelemeyen bireyler hem fiziksel mesafe hem de sosyal mesafe ile karşı karşıya kalmışlardır. Fiziksel mesafe ile birlikte bireylerin sosyal ilişkilerinin de mesafelendiği görülmüştür. Sosyal mesafe ile birbirlerinden uzaklaşan bireyler zamanla daha çok izole oldukları ve yalnızlaştıkları görülmüştür.

Araştırma modelinde tespit edilen bir diğer doğrudan etki belirsizliğe tahammülsüzlüğün sosyal desteği olumsuz yönde anlamlı bir şekilde yordamasıdır. Üniversite öğrencilerinin pandemi sürecinde belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri arttıkça algıladıkları sosyal destek düzeylerinin azaldığı tespit edilmiştir. Pandemi ile yaşantımıza giren karantina ve izolasyon uygulamaları bireyde huzursuzluk, çaresizlik, tetikte olma hali, dikkat dağınıklığı, tükenmişlik, yalnızlık ve tahammülsüzlük gibi psikolojik sıkıntılara neden olabilmektedir (Tükel, 2020). Pandeminin neden olduğu psikolojik sıkıntılar üzerinde sosyal desteğin oldukça önemli bir yere sahip olduğu bireylerin iyi oluş hallerini olumlu etkileyerek belirsizliklerle ve zorluklarla mücadelede tahammül gücünü arttırdığı söylenebilmektedir (Özden, 2022). Alan yazın araştırmalarında algılanan sosyal desteğin yalnızlığı ortadan kaldırarak kaygı, depresyon ve tahammülsüzlüğü azalttığı tespit edilmiştir (Xu, Li ve Yang, 2019; Zhuo, Wu, Le, Li, Zheng, Ma ve Tao, 2021). Özellikle pandemi döneminde yapılan çalışmalara bakıldığında belirsizliğe tahammülsüzlük ile algılanmış sosyal desteğin olumsuz yönde ilişkili olduğu görülmüştür (Beck ve Daniels, 2023; Ergen Kahraman, 2021; He, Zhang, Chen, Zhang, Zou ve Lou, 2021; Li, Zhou, Yang, Li, Deng ve Guno, 2021). Elde edilen bulguların alan yazındaki araştırma sonuçları ile tutarlı olduğu görülmektedir. COVID-19 pandemi döneminde üniversite öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlükleri ile algılanan sosyal destek düzeyleri arasında olumsuz yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu

belirsiz durumlar karşısında tahammül edebilme gücünün bireyin algıladığı sosyal desteği yordadığı söylenebilmektedir. Pandemi döneminde üniversite öğrencileri eğitim, sağlık ve sosyal ilişkiler alanlarında ciddi belirsizliklerle karşı karşıya kalmışlardır. Üniversite öğrencileri uzaktan eğitim sürecinin nasıl ilerleyeceğine dair akademik kaygı yaşamışlardır. Eğitim alanındaki sürecin belirsizlikleriyle birlikte sağlık alanında da hastalığa yakalanma ya da hastalığı bulaştırma kaygısı ile öngörülmesi zor bir süreci deneyimlemişlerdir (Çiçekçisoy Kaya, 2021). Bu belirsiz süreci birey başarılı bir şekilde yönetebildikçe, bilinmezlikleri tolere edebildikçe, kendisi dışındaki bireylerle olan iletişimini canlı tutabilmekte, duygu ve düşünceleri paylaşabilmekte ve diğerlerinden destek alabilmektedir. Bireyin çevresinden algıladığı sosyal destek kişiler arası ilişkilerine yönelik olumlu değişimi de aktif kılmaktadır. Gelişen kişiler arası ilişkiler ile bireyin sosyal destek ağları gelişmekte ve pandemi belirsizlikleri ile mücadelede tek başına ve yalnız olmadığını fark edebilmektedir. Belirsizliğe tahammülsüzlüğü yüksek olan bireylerin sosyal fobi ve sosyal kaygı yaşadıkları bilinmektedir (Buhr ve Dugas, 2006; GÜDÜK, GÜDÜK ve VURAL, 2021). Pandeminin bilinmezliklerle dolu doğasında bireylerin yaşanan belirsizliklere tahammülsüzlüğü arttığında sosyal ya da duygusal yakın ilişkilerden kaçınarak sosyal destek ağları ile olan iletişimini kısıtlamaktadır. Bu bağlamda birey belirsizliklere tahammülsüzleştikçe algıladığı sosyal destek azalmaktadır.

Araştırma modelinde elde edilen bir diğer doğrudan etki ise yalnızlığın travma sonrası büyümeyi olumsuz yönde anlamlı düzeyde yordamasıdır. Üniversite öğrencilerinin pandemi sürecinde yalnızlık düzeyleri arttıkça travma sonrası büyüme düzeylerinin azaldığı tespit edilmiştir. Pandemi döneminde karantina, sosyal mesafe ve izolasyon uygulamaları genç bireylerde yalnızlığı tetikleyerek kişilerarası ilişkilerde bireylerin kendilerini dışlanmış hissetmelerine neden olmuştur (Gündoğdu, 2022; Kovacs ve ark., 2021; Son ve ark., 2021). COVID-19 tedavisi tamamlanmış bireylerde travma sonrası büyümeye ilişkin deneyimlerin incelendiği nitel bir çalışmada pandeminin bireyleri yalnızlaştırdığı ve kişilerarası ilişkiler yönünden travma sonrası büyüme deneyimlerini olumsuz etkilediği rapor edilmiştir (Aydın ve Kaya, 2022). COVID-19 pandemi sürecinde üniversite öğrencilerinin artan yalnızlık düzeylerinin psikolojik dayanıklılıklarını olumsuz yönde etkilediği tespit edilmiştir (Bilge ve Bilge, 2020; Çetin ve Anuk, 2020; Miller, 2020; Wu, 2020). Araştırmada elde edilen yalnızlık ve travma sonrası büyüme arasındaki olumsuz ilişkinin alan yazın sonuçları ile benzer

olduğu görülmektedir. Pandemi döneminde karantina, izolasyon ve sosyal mesafe uygulamaları ile üniversite öğrencilerinde artan yalnızlık duygusu travma sonrası büyüme durumlarını olumsuz etkilemiştir. Yakın akran ve duygusal ilişkilerin oldukça önemli olduğu üniversite öğrencileri için pandeminin getirmiş olduğu izole yaşantı sonucu yoğun yalnızlık duyguları, bireylerin sosyal ilişkilerine yönelik duyarlılığını zedelemekte olup kendilik algısında da olumsuz değerlendirmeleri beraberinde getirmektedir. İşlevsel Betimsel Model'e göre birey yaşadığı yalnızlık ile baş edebilmede yeni duygu, düşünce ve davranış değişikliğine gitmekten, alternatif çözüm yollarını deneyimlemekten kaçındığında travma sonrası olumlu gelişim göstermesi güçleşmektedir (Tedeschi ve Calhoun, 2004). Bireylerin pandemi ile birlikte deneyimledikleri yalnızlık, kendi iç dünyalarına çekilmelerine, sosyal ilişkilerden kaçınmalarına ve özgüven duygularının zedelenmesine neden olmaktadır. Sosyal ilişkilerini geliştirmeye ve yalnızlığını elimine etmeye yönelik alternatif girişimlerde bulunmayan bireylerin kişilerarası ilişkilerde, kendilik algısında, yeni fırsatlarda ve yaşama anlamında travma sonrası büyüme yaşamalarının güç olduğu ifade edilebilmektedir.

Araştırma modelinde elde edilen diğer bir doğrudan etki ise sosyal desteğin travma sonrası büyümeyi olumlu yönde anlamlı düzeyde yordamasıdır. Üniversite öğrencilerinin pandemi döneminde algıladıkları sosyal destek düzeyi arttıkça travma sonrası büyüme düzeylerinin de arttığı görülmektedir. COVID-19 pandemi sürecinde yetişkin bireylerle yapılan araştırmalarda algılanan sosyal destek düzeyi arttıkça travma sonrası büyüme düzeyinin de arttığı, algılanan sosyal destek düzeyi azaldıkça travma sonrası büyüme düzeyinin de azaldığı, algılanan sosyal destek ile travma sonrası büyüme düzeyleri arasında olumlu anlamlı bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir (Çimen, 2020; Karakoç, 2022; Savran, 2021; Sun ve ark, 2021; Wang, Wang ve Yang, 2020; Xiang, Yang, Li, Zhang, Zhang, Cheung ve Ng., 2020). Farklı örneklem gruplarıyla yapılan çeşitli araştırmalarda algılanan sosyal destek ile travma sonrası büyüme düzeyleri arasında olumlu yönde ilişki tespit edilmiş ve sosyal destek arttıkça travma sonrası büyüme düzeylerinin de arttığı rapor edilmiştir (Fariz, İlyas ve Fariz, 2021; Kaplan Kalkan, 2020; Özlü, Yıldız ve Aker, 2010; Prati ve Pietrantonio, 2009; Şimşek 2018). Pandemi algılanan aile ve arkadaş sosyal destek düzeyinin travma sonrası büyüme düzeyini olumlu yönde anlamlı olarak yordadığı tespit edilmiştir (Northfield ve Johnston, 2022; Yan, Yang, Ye, Chen, Xie, Huang ve Liu, 2021). Bu araştırmada da

algılanan sosyal desteğin oldukça önemli olduğu ve travma sonrası büyümeyi olumlu yordadığı rapor edilmiştir. Nitekim algılanan sosyal destek ile travma sonrası büyüme arasındaki ilişkinin incelendiği bazı çalışmalarda ise algılanan sosyal destek ile travma sonrası büyüme arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı da görülmüştür (Dürü, 2006; Güven, 2010; Hill ve Watkins, 2017). Araştırma sonuçlarının çoğunluğuna bakıldığında elde edilen bulguların alan yazınla paralellik gösterdiği COVID-19 pandemi döneminde üniversite öğrencilerinin algıladıkları sosyal destek ile travma sonrası büyüme düzeyleri arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişki olduğu rapor edilmiştir. İşlevsel Betimsel Modele göre bireyin travma sonrası büyüme yaşayabilmesinde en önemli faktörlerden birinin çevresinden algıladığı sosyal destek olduğu belirtilmiştir (Tedeschi ve Calhoun, 2004). Üniversite öğrencileri için oldukça önemli bir kavram olan sosyal destek, bireylerin hem kişilerarası ilişkilerinde hem de kendilik algısında olumlu değişimleri de beraberinde getirmektedir. Sosyal destek, bireyin yakın çevresinden algıladığı sevgi, saygı ve destek ortamıdır. Kendini desteklenmiş ve özgüvenli hisseden birey yaşama yönelik farkındalık kazanarak, alternatifleri deneyimleyerek travma sonrası büyüme gösterebilmektedir. Bireyin kendini ait hissettiği ortamda duygu ve düşüncelerini rahatlıkla paylaşabilmesi, problemlerinin çözüm yollarına ilişkin alternatifler konusunda başka fikirleri de edinmesinde önemli rol oynamaktadır. Özellikle pandemi dönemi problemleri ile baş etmede hem aile hem de arkadaş desteğinin tampon görevi gördüğü algılanan sosyal destek arttığında birey kişilerarası ilişkilerde, kendilik algısında, yaşamın anlamında, yeni fırsatlarda ve manevi konularda olumlu değişimi deneyimleyebilmektedir.

5.1.2.2. Dolaylı Etkilere İlişkin Tartışma

Bu araştırma modelindeki dolaylı etkilere ilki üniversite öğrencilerinde belirsizliğe tahammülsüzlüğün travma sonrası büyümeyi yalnızlık aracılığıyla yordamasıdır. Nitekim bu çalışmada belirsizliğe tahammülsüzlük ve yalnızlık ile travma sonrası büyümenin birbirleriyle olumsuz ilişkili oldukları tespit edilmiştir. Araştırmada dolaylı etkilere dair elde edilen sonuçlar alan yazında üç değişkenin de aynı anda ele alındığı bir araştırma bulunmadığından kavramların birbiri ile ikili ilişkileri tartışılmıştır. COVID-19 pandemisi ile ortaya çıkan belirsizlikler tüm insanlığı zorunlu izolasyon ile sosyal ilişkilerini kesintiye uğratarak yalnız bırakmıştır (Aşkın ve ark., 2020; Groarke ve ark., 2020; Killgore ve ark., 2020). COVID-19 pandemi

döneminde bireylerin en çok hastalığın klinik seyri, bulaşıcılığı ve neden olabileceği etkileri ile ilgili belirsizlikler yaşadıkları rapor edilmiştir (Aldemir ve ark., 2021; Aydın ve Kaya, 2022; Kılınç Tayfun, 2022; Gülmez, 2022; Şahin, 2021). Sosyal bir varlık olan insanın pandemi ile izole olup yalnız kalması, süreçte karşı karşıya kaldığı belirsizlikleri öngörebilmesini zorlaştırmıştır (İnce, 2021). COVID-19'lu bireylerle yapılan araştırmalarda katılımcıların belirsizlikler karşısında kendilerini dış dünyadan kopmuş hem fiziksel hem de sosyal olarak izole edilip kısıtlanmış hissettikleri ve yoğun yalnızlık yaşadıkları görülmüştür (Gülmez, 2022; Patil ve ark., 2021; Son ve ark., 2021). COVID-19 tedavisi tamamlanmış bireylerle yapılan araştırmalarda katılımcılar pandeminin kendilerini yalnızlaştırdığını, sosyal etkileşimlerini bozduğunu ifade etmişlerdir (Aydın ve Kaya, 2022; Şahin, 2021). Ayrıca kendini hem ruhsal yönden hem de kişilerarası ilişkiler yönünden kendini yalnız hisseden bireylerin travma sonrası büyüme gösteremedikleri rapor edilmiştir (Aydın ve Kaya, 2022). Alan yazındaki araştırmalara ek olarak Tedeschi ve Calhoun'un (1996) travma sonrası büyümeyi açıklayan İşlevsel Betimsel Modelde bireylerin aileden, arkadaşlardan ya da diğer kişilerden algıladıkları sosyal destek ile kişisel kaynaklarını daha iyi kullanarak, kişilerarası ilişkilerini geliştirerek yalnızlığıyla baş ettiği ve travma sonrası büyüme gerçekleştirdiği vurgulanmaktadır. Bireylerin pandemi döneminde karşı karşıya kaldıkları karantina ve izolasyon uygulamalarına dair belirsizliklerle baş edebilmeleri oldukça önemlidir. İzolasyon sürecinin ne kadar süreceği, sosyal mesafe kuralının ne zaman son bulacağı gibi çeşitli bilinmezlikler bireylerin uzun süreli baş etmesi gereken belirsizlikler olarak yerini almıştır. Belirsizliğe tahammülsüzlüğü yüksek olan bireylerde ise sosyal kaygı, sosyal fobi, agorafobi gibi problemlerin görülebileceği vurgulanmaktadır (Buhr ve Dugas, 2006; Geçgin ve Sahranç, 2017). Bireylerin belirsizliklere karşı tahammülsüzlükleri arttıkça yakın kişiler arası ilişkilerde kaygılanmakta ve sosyal ilişkilerden kaçınmaktadır. Birey kaygısıyla baş edebilmede kişiler arası ilişkilerini elimine ederek yalnızlığa yönelmektedir. Kişilere ya da ilişkilere yönelik tahammülsüzlüğü yalnızlığını pekiştirmektedir. Yalnızlığa yönelen birey kişiler arası ilişkilerde olumlu değişim deneyimleyememektedir. Belirsizliğe tahammülsüz olup yalnızlığa yönelen bireyler aynı zamanda farklı alternatifleri deneyimlemekten de kaçınabilmektedir. Farklı kişilerle ilişki kurmaktan, alternatifler denemekten uzak duran birey kişisel güçlülükte de olumlu gelişim göstermesi güç olabilmektedir. Pandemi döneminde üniversite öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri arttıkça

yalnızlık düzeylerinin de arttığı, artan yalnızlık düzeyine bağlı olarak travma sonrası büyüme düzeylerinin azaldığı görülmektedir.

Bu araştırma modelinde elde edilen diğer dolaylı etki ise belirsizliğe tahammülsüzlüğün travma sonrası büyümeyi sosyal destek aracılığıyla etkilemesidir. Nitekim bu çalışmada da belirsizliğe tahammülsüzlük, sosyal destek ve travma sonrası büyümenin birbirleriyle ilişkili oldukları tespit edilmiştir. COVID-19 pandemisinde bireylerin genel olarak karantina, izolasyon ve evde kal uygulamaları ile ilgili belirsizlikler yaşadıkları rapor edilmiştir (Gülmez, 2022; Taş, 2022). Pandeminin neden olduğu etkiler üzerinde sosyal desteğin oldukça önemli bir yere sahip olduğu bireylerin iyi oluş hallerini olumlu etkileyerek hastalığın getirmiş olduğu belirsizliklerle mücadelede tahammül gücünü arttırdığı söylenebilmektedir (Özden, 2022). COVID-19 pandemi sürecinde gerçekleştirilen çalışmalarda bireylerin algıladıkları sosyal desteğin koruyucu faktör olarak psikolojik iyiliği arttırdığı görülmüştür (Çelik, 2021; Börklü 2021; Labraque, 2021; Zysberg ve Zisberg, 2022). Pandemi döneminde yapılan çalışmalara bakıldığında, yüksek belirsizliğe tahammülsüzlük düşük algılanmış sosyal destek ile ilişkili olduğu, belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi arttıkça algılanan sosyal desteğin azaldığı tespit edilmiştir (Beck ve Daniels, 2023; Ergen Kahraman, 2021; Li, Zhou, Yang, Li, Deng ve Gun, 2021). Bireylerin gerek aile gerek arkadaş gerekse özel birinden algılanan sosyal destek kaynakları güçlendikçe zorlayıcı yaşam olayları karşısında olumlu değişimler yaşamakta ve travma sonrası büyüme gösterebilmektedirler (Tedeschi ve Calhoun, 1996). COVID-19 pandemi sürecinde genç yetişkinlerin algıladıkları sosyal destek düzeyi ile travma sonrası büyüme düzeyleri arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişki rapor edilmekte olup bireylerin algıladıkları sosyal destek düzeyleri arttıkça travma sonrası büyüme düzeylerinin de arttığı görülmüştür (Chen ve ark., 2021; Çimen, 2020; Karakoç, 2022; Savran, 2021; Sun ve ark., 2021; Wang, Wang ve Yang, 2020; Xiang, Yang, Li, Zhang, Zhang, Cheung ve Ng., 2020). Pandemide algılanan aile ve arkadaş sosyal desteğinin travma sonrası büyüme düzeyi ile olumlu anlamlı bir ilişkisi olduğu tespit edilmiştir (Northfield ve Johnston, 2022; Yan, Yang, Ye, Chen, Xie, Huang ve Liu, 2021). COVID-19 pandemi sürecinde meme kanseri tanısı alan bireylerle yapılan çalışmada belirsizliğe tahammülsüzlük ve sosyal desteğin travma sonrası büyüme üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu görülmüştür. Araştırmada bireylerin algıladıkları sosyal destek düzeyi arttıkça travma sonrası büyüme düzeylerinin de arttığı rapor edilmiştir (Taş, 2022). Araştırma

sonuçlarına bakıldığında elde edilen sonuçların alan yazın ile tutarlı olduğu görülmektedir. İşlevsel Betimsel Modele göre bireyin sahip olduğu kişilik özellikleri karşılaştığı zorlayıcı durumlarla baş edebilmesinde oldukça önemlidir (Tedeschi ve Calhoun, 2004). Bireyin sahip olduğu belirsizliğe tahammülsüzlük özelliğinin pandeminin belirsiz doğası ve güçlükleri ile baş edebilmesinde kritik öneme sahiptir. COVID-19 ortaya çıktığı ilk günden itibaren sağlık, eğitim, ekonomi, sosyal ilişkiler gibi pek çok alandaki belirsizliklerle insan yaşantısına giriş yapmıştır. Özellikle üniversite öğrencilerinin COVID-19 pandemisinde hem sağlık hem eğitim hem de sosyal ilişkiler gibi önemli alanlarda bilinmezliklerin içine düştükleri görülmüştür. Pandemi döneminde üniversite öğrencilerinin karşı karşıya kaldıkları bilinmezliklere ve belirsizliklere tahammül edebilme gücü arttıkça algıladıkları sosyal desteğin de arttığı bilinmektedir (Ergen Kahraman, 2021). Pandemi süreci uygulamalarından olan karantina ve izolasyonun ne kadar süreceğine dair bilinmezlik ve belirsizlik üniversite öğrencilerinin sosyal destek gereksinimlerini arttırmıştır. Pandemi döneminde algılanan sosyal desteğin koruyucu faktörler arasında olduğu bilinmektedir. İşlevsel Betimsel Model bireyin travma sonrası büyüme gerçekleştirmesinde içinde bulunduğu sosyal çevreden algıladığı desteğin önemine vurgu yapmaktadır (Tedeschi ve Calhoun, 2004). Birey kendini ifade etme, duygu ve düşüncelerini paylaşma fırsatı bulduğunda olumlu gelişim gösterebilmektedir. Birey kendini desteklenmiş hissettiğinde benlik algısında kişisel güçlülük kazanmakta, kişiler arası ilişkileri geliştirerek yakın ilişkiler kurmakta, belirsizliklerle baş etmede alternatif çözüm yollarını deneyimlemektedir. Artan sosyal destek algısıyla kendini daha özgüvenli hisseden birey yaşama ve manevi konulara yönelik varoluşsal sorgulamalar yaparak farkındalık kazanmakta ve travma sonrası büyüme gösterebilmektedir.

5.2. Nitel Bulgulara İlişkin Tartışma

Bu bölümde COVID-19 pandemi döneminde travma sonrası büyüme düzeyi yüksek üniversite öğrencilerinden elde edilen nitel bulguların tartışılmasına yer verilmiştir. Üniversite öğrencilerinin pandemide karşılaştıkları zorlayıcı durumlar, zorlayıcı durumlarla baş etme yolları ve travma sonrası büyüme alanlarına ilişkin tartışmalar sırasıyla sunulmuştur.

5.2.1. Travma Sonrası Büyüme Düzeyi Yüksek Üniversite Öğrencilerinin Pandemide Karşı Karşıya Kaldıkları Zorlayıcı Durumlara İlişkin Tartışma

Araştırmadan elde edilen nitel bulgulara göre travma sonrası büyüme düzeyi yüksek üniversite öğrencilerinin COVID-19 pandemi döneminde karşılaştıkları zorlayıcı durumlar belirsizlik, izolasyon ve uyum güçlüğü temaları altında toplanmıştır. Pandemi döneminin bilinmezliği, karantina uygulamaları ile izole yaşam ve değişen yaşam koşullarına uyum sağlama bireyler için zorlayıcı durumların başında geldiği görülmüştür.

Araştırmadan elde edilen nitel bulgulara göre belirsizlik temasının sağlık ve eğitim alanındaki belirsizlikler şeklinde alt temalardan, sağlık alt temasının da enfekte olma kaygısı ve enfekte etme korkusu kodlarından oluştuğu görülmektedir. Pandemi süreci belirsizliğinin zorlayıcı bir durum olduğunu düşünen katılımcı **K1**: *“En çok zorlandığım alanlar mesela pandemi sürecinde süreç sürekli uzadıkça bu nereye kadar böyle gidecek hani düşünceler iyice kafamı bulandırdı ve gerçekten o belirsizlik çok canımı sıkıyordu.”* diyerek sürecin belirsizliğine vurgu yapmıştır. Pandemi sürecinde sağlık ile ilgili belirsizlikleri yaşayan katılımcılardan **K7**: *“Sağlığın birincil önceliğimiz olduğunu tekrar tekrar anladık sadece lafta kalmadı bu bilgi yani yaşayarak öğrendik. Aynı şekilde sağlığın her şeyden önemli olduğunu anladığım bir şey çünkü grip bile olsak ne korona mıyım diye şey oluyordu gerçekten sağlıklı hiçbir şey yok test yapılıyor ateşin azıcık yüksekse içeriye giremiyorsun yani demek ki sağlıkta eksik varsa eğitime adım bile atamıyorsun.”* diyerek hastalığı kapma konusundaki belirsizliklere dair düşüncelerini açıklamıştır. Özellikle sağlıkta yaşanan belirsizliklerden hastalığı bulaştırma ile ilgili olarak **K3**: *“Yakınlarımıza gönül rahatlığıyla gidemedik hani hep böyle bir korku vardı hani vebal almak yıpratıyordu insanı hem onları özliyorsunuz hem sizden beklenti içerisinde ananem olsun babaannem olsun gelmemizi bekliyor ama gidersek onları hasta etme ihtimalimiz vardı belki taşıyıcıyızdır bilemiyoruz bu süreç de çok yıpratıcıydı. Büyük etkiledi bulaştırma korkusu daha büyüktü.”* diyerek hastalığın bulaşı hakkındaki belirsizliklere vurgu yaptığı görülmüştür. COVID-19 pandemi sürecinde gerçekleştirilen araştırmalarda pandeminin en büyük stres kaynaklarından birinin virüs kapma korkusu olduğu rapor edilmiştir (Kızılok, 2021; Memiş Doğan ve Düzel, 2020; Sargın ve Kutluca, 2020). Pandemi döneminde üniversite öğrencileri ile yapılan nitel bir araştırmada katılımcıların pandemide hasta olmaktan, sevdiklerini hasta etmekten korku duyup kaygılandıkları görülmüştür (Kılınç

Tayfun, 2022). COVID-19 tedavisi tamamlanmış bireylerle yapılan çalışmalarda katılımcıların enfekte etme endişesi, hastalığın gidişatı ile ilgili belirsizlikler ve neden olabileceği bilinmezlikler hastalık etkileri olarak rapor edilmiştir (Aydın ve Kaya, 2022; Khan, Siddique, Li ve Ali, 2020; Lohiniva, Dub, Hagberg ve Nohynek, 2021; Son ve ark.,2020). COVID-19 geçirmiş sağlık çalışanlarıyla yapılan araştırmalarda katılımcıların stres faktörleri olarak karantina, virüs bulaştırma korkusu (Aldemir ve ark., 2021; Gülmez, 2022; Memiş Doğan ve Düzel, 2020; Wang ve ark., 2020) ve belirsizlik olduğu tespit edilmiştir. Özellikle belirsizliklerin hastalığın klinik seyri hakkında kalıcı bedensel bir etki bırakıp bırakmayacağı ve tedavisinin olup olmayacağı konularında şekillendiği görülmüştür (Şahin, 2021). Alan yazın araştırma sonuçları ile bu araştırmadan elde edilen bulguların paralel olduğu görülmekte olup üniversite öğrencilerinin pandeminin belirsiz ve bilinmez sürecinde sağlık ile ilgili endişeler ve korkular yaşadıkları görülmüştür.

Pandemide eğitim alanında belirsizlikler yaşayan katılımcılardan **K6**: *“Okul nasıl devam edecek dersler nasıl olacak büyük bir kaostu özellikle ilk olarak üç haftalık bir ara verme süreci o süreçte sürekli artan vakalar ve bizi neyin beklediğini bilmeme o süreç zaten tam anlamıyla sıkıntıydı.”* diyerek düşüncelerini ifade etmiştir. Pandemide eğitim-öğretim sürecinin nasıl devam edeceği, derslerin nasıl işleneceğine dair belirsizliklerle ilgili olarak **K7**: *“Kurs başlamıştı ağustosta başlamıştı babam hala şöyle kızım dur bakalım belki yine online çevrilir gitme başlama ablanla gidersin sonra biraz daha bekle ben okul kursuna da bir buçuk ay geç gittim o sürede işte bana ne kadar bilgi paylaşıldı işte arkadaşlarıma sürekli soruyorum ne ödev verildi neredesiniz hangi konular işlendi kim bana ne kadar destek gerçekten zor bir süreci eğitim açısından.”* şeklinde yaşadığı belirsizlikleri açıklamıştır. Katılımcılardan **K3**: *“ İlk ara verildiğinde online döneme geçmiştik o zaman da şey bilgisayar ve internet gibi donanımlar gerekiyordu evde olsak da ilk başta yoktu ama sonra edindim bilgisayar internet imkanlara sahip olabildim o süreç biraz sıkıntılıydı.”* diyerek uzaktan eğitim şartlarını sağlamada bazı bilinmezliklerle karşı karşıya kaldığını ifade etmiştir. COVID-19 pandemi döneminde üniversite öğrencileri ile yapılan çalışmalarda öğrencilerin eğitim alanında gelecek kaygısı yaşadıkları rapor edilmiştir (Brooks ve ark., 2020; Çarkıt, 2021). COVID-19 pandemi sürecinde üniversite öğrencilerinin uzaktan eğitim sistemini benimseyememeleri nedeniyle akademik kaygı yaşadıkları tespit edilmiştir (Kılınç Tayfun, 2022). Özellikle pandemi sürecinde üniversite öğrencilerinin YÖK’ün

açıklamaları, derslerin işleniş biçimi, teknoloji kullanma becerileri, uzaktan eğitim donanım eksikliği ve mezuniyet sonrası iş bulma konularında belirsizlikler yaşadıkları görülmüştür (Çiçekçisoy Kaya, 2021). Araştırmada elde edilen bulgular alan yazındaki bulgular ile benzer olduğu görülmekte olup pandemi ile eğitim alanında nasıl bir yol izleneceğine dair yaşanan belirsizliklerin üniversite öğrencileri için oldukça zorlayıcı olduğu görülmüştür.

Araştırmadan elde edilen nitel bulgulara göre travma sonrası büyüme düzeyi yüksek üniversite öğrencilerinin COVID-19 pandemi döneminde karşılaştıkları zorlayıcı durumlarda izolasyon teması sosyal mesafe ve fiziksel mesafe alt temalarından oluşmaktadır. Pandemi döneminde izole yaşam şeklinin bir sonucu olarak sosyal mesafe ile karşı karşıya kalan katılımcılardan **K3**: *“Şöyle pandemi ile beraber mesela eskisi gibi olmadı artık şimdi de öyle mesela komşuluk arkadaşlık ilişkileri biraz daha mesafelendi arkadaşlarla da o mesafeyi şu anda biraz koruyoruz aslında.”* diyerek düşüncelerini belirtmiştir. Yine pandemi sürecinde hastalığın bulaş riskine karşı uygulanan fiziksel mesafeye dair **K7**: *“Hımmm mahrem kavramını çok iyi öğrendim aslında onu her alana empoze etmeyi öğrendim aslında sadece birinden bir buçuk metre uzak durmak ya da onun uzak durmak yani genel olarak öğretmenlerimle bile sürekli dibine gideceğim soru soracağım öğretmen şöyle yapıyor uzak duralım uzak duralım falan o konuda gerçekten zorlandım bir türlü oturmamış o bende alışamadım yani pardon hocam pardon falan hep böyleydi.”* diyerek fiziksel mesafede güçlük yaşadığını ifade etmiştir. Pandemi döneminde üniversite öğrencileri ile yapılan bir araştırmada karantina koşullarında evde izole kalan, sosyal mesafe kurallarına uyan bireylerin, sosyal ve fiziksel aktivitelerinin kısıtlanmasıyla bir daha eski yaşamlarına dönemeyeceği kaygısına kapıldıkları rapor edilmiştir (Sargın ve Kutluca, 2020). COVID-19 pandemi sürecinde yapılan bir başka araştırmada yetişkin bireylerin akraba ve arkadaşları ile fiziksel mesafelerini korudukları, tokalaşma, yüz yüze görüşme yaşantılarını değiştirdikleri, sosyal izolasyon kurallarına uyarak kısıtlamalar ile baş ettikleri tespit edilmiştir (İnce, 2021). COVID-19 tedavisi tamamlanmış bireylerle yapılan çalışmalarda izolasyon uygulamaları ile bireylerin pandemi sürecinde hem fiziksel hem de sosyal olarak izole olup yalnızlaştıkları rapor edilmiştir (Aydın ve Kaya, 2022; Chew ark., 2021; Gülmez, 2022; Gündoğdu, 2022; Gopichandran ve Subramaniam, 2021; Patil ve ark., 2021; Son ve ark., 2021). Araştırmadan elde edilen bulgular alan yazındaki bulgular ile benzerlik göstermektedir. Bireylerin pandemi ile sosyal ilişkilerinin askıya

alındığı, fiziksel anlamda bir araya gelememekten kaynaklı hem fiziksel mesafe hem de sosyal mesafe ile kişilerarası ilişkilerinin zedelendiği ortaya konulmuştur.

Araştırmadan elde edilen nitel bulgulara göre travma sonrası büyüme düzeyi yüksek üniversite öğrencilerinin COVID-19 pandemi döneminde değişen yaşam rutinleri ile yeni normale uyum sağlama güçlüğü yaşadıkları tespit edilmiştir. Uyum güçlüğü teması uzaktan eğitim teknolojisi ile maske kullanım uyum güçlüğü şeklinde alt temalardan oluşurken uzaktan eğitim teknolojisi uyum güçlüğü teması da ağ bağlantı sorunları ve materyal yetersizliği kodlarından oluştuğu görülmektedir. Pandemi döneminde uzaktan eğitim teknolojisine uyum sağlamada özellikle materyal eksikliği ve internet sorunları yaşayan katılımcılardan **K5**: *“Ben çöküş diyebilirim hani gerçekten dünyadaki pek çok ülke bir çöküş yaşadı ama ben kendi özelim de de ciddi bir şekilde o yıl abim de kpss ye hazırlanıyordu evimizde internet yoktu. Tek bilgisayar olduğu için o bilgisayardan giriyordu ben derslere giremiyordum. ikinci yılın başında da evde internet yoktu sonra eve internet bağlatmak istedik pandemi olduğu için dört aydan önce bağlayamayız denildi.”* diyerek pandemi güçlüklerine dair düşüncelerini belirtmiştir. COVID-19 pandemisinde üniversite öğrencileri ile yapılan bir araştırmada öğrencilerin uzaktan eğitimde dersi takip edecek teknolojik donanım yetersizliği, alt yapı ve internet sıkıntıları yaşadıkları görülmüştür. Ayrıca evde uzaktan eğitim gören başka bireylerin olması, ev ortamının müsait olmaması, arkadaşlar ile yetersiz iletişim gibi sorunlar ile bireylerin uzaktan eğitimi verimli bulmadıkları görülmüştür (Kılınç Tayfun, 2022). Pandemi döneminde uzaktan eğitimin değerlendirildiği bir araştırmada üniversite öğrencilerinin motivasyonlarının azaldığı ve eğitimcilerin teknoloji kullanma becerilerinin yetersizliği tespit edilmiştir (Çiçekçisoğlu Kaya, 2021). Pandemi sürecinde yapılan araştırmalarda öğrencilerin uzaktan eğitim sistemini benimseyemedikleri (Özkılıçcı ve Uysal Cantürk, 2020), internete ulaşım gibi sistem alt yapı sorunları ile karşılaştıkları ve materyal eksikliklerinden kaynaklı güçlükler yaşadıkları görülmüştür (Başaran ve ark., 2020; Serçemeli ve Kurnaz, 2020). Araştırmadan elde edilen bulgular alan yazındaki bulgular ile paralel olduğu üniversite öğrencilerinin pandemi ile beraber eğitim alanındaki değişimlere uyum sağlamada güçlük çektikleri görülmüştür. Özellikle uzaktan eğitim için gerekli alt yapı ve donanıma sahip olup olmama, teknolojik gelişime uyum sağlayıp sağlayamama konularında güçlük yaşadıkları ortaya konulmuştur. Pandemi ile birlikte zorunlu uygulamalardan biri olan maske kullanımının pandemi güçlüklerinden olduğu görülmüştür (Kızılok, 2021). Pandemi döneminde yapılan bir

araştırmada iş ve eğitim yaşamındaki yeni uygulamalar ile değişen yaşam rutinlerinde koruyucu ekipman kullanımının arttığı rapor edilmiştir (Mertens, Gerritsen, Saleminck ve Engelhard, 2020). COVID-19 pandemi sürecinde yapılan araştırmalarda temizlik, hijyen malzemeleri gibi koruyucu ekipman ve maske-eldiven kullanımının arttığı görülmüştür (Karataş, 2020; Şahin, 2021). Pandemi sonrası günlük yaşamda hijyen açısından sık sık ellerin yıkandığı ve de maske takıldığı rapor edilmiştir (Öztürk, 2022; Seiter ve Timothy, 2020; Sun ve ark., 2021). Pandemi döneminde maske kullanım uyum güçlüğü yaşayan katılımcılardan **K7:** “*Maske kullandım hiç ihmal etmedim dediğim gibi kendi sağlığım açısından bu zorlayıcıydı hele yazın hastaneye gidiyorsam ekstra çift maske taktım nefes almakta çok güçlük yapıyor gerçekten tek duam o günlere dönmeyiz inşallah çok zorlayıcı bir şey maske.*” diyerek düşüncelerini belirtmiştir. Araştırmadan elde edilen bulgular alan yazındaki bulgular ile benzerlik gösterdiği, bireylerin pandemi ile birlikte uygulamaya konulan maske kullanımına uyum sağlama konusunda güçlük yaşadıkları ortaya konulmuştur.

5.2.2. Travma Sonrası Büyüme Düzeyi Yüksek Üniversite Öğrencilerinin Pandemide Karşı Karşıya Kaldıkları Zorlayıcı Durumlarla Baş Etme Yollarına İlişkin Tartışma

Araştırmadan elde edilen nitel bulgulara göre travma sonrası büyüme düzeyi yüksek üniversite öğrencilerinin COVID-19 pandemi döneminde karşılaştıkları zorlayıcı durumlarla baş etmeye çalıştıkları görülmüştür. Baş etme yolları bilişsel, ilişkisel, davranışsal ve aşkın baş etme olmak üzere dört tema şeklinde biçimlenmiştir.

Araştırmadan elde edilen nitel bulgulara göre üniversite öğrencilerinin pandemi güçlükleriyle baş etme yollarından olan bilişsel baş etme teması kendi içerisinde olumlu düşünme ve mantıklı düşünme alt temalarını içermektedir. Katılımcıların pandemi karşısında özellikle bilişsel süreçlerini sağlıklı tutmaya çalıştıkları, sürece ılımlı yaklaşarak kendilerini olumlu motive ederek akılcı ve mantıklı açıklamalar yaparak pandemi sürecini yönetmeye çalıştıkları görülmüştür. Pandemi güçlükleriyle olumlu düşünerek baş etmeye çalışan katılımcılardan **K6:** “*Açıkçası genel olarak hani tüm dünyanın başında herkesin başında bir tek ben de değil diyerek kendi kendime olumlu motive etmeye çalışıyordum.*” diyerek düşüncelerini ifade etmiştir. COVID-19 tanısı alarak hastanede yatarak tedavi olmuş bireylerle gerçekleştirilen nitel bir araştırmada katılımcıların kendi kendilerine olumlu düşünme, psikolojik düzenleme ve motivasyon

ile pandemi güçlükleri ile baş ettikleri tespit edilmiştir (Gülmez, 2022). COVID-19'a yakalanmış bireylerle yapılan bir başka araştırmada katılımcıların kendi kendine olumlu telkin ile olumlu düşünerek, hayata ilişkin bakış açısında farkındalık kazanarak, küçük şeylere takılmayarak pandemi güçlükleri ile baş ettikleri rapor edilmiştir (Aldemir ve ark., 2021). Pandemi güçlükleriyle mantıklı çıkarımlar yaparak baş etmeye çalışan katılımcılardan **K7**: *“Bu sorunlarla tamamen dediğim gibi aslında annem babam bir şey dese de ben aklım ve mantığım çerçevesinde kendim açısından analiz ettim benim için iyi olan ve sağlıklı olanı ayırt ettim. Ben çok mantıksal kararlar vererek süreci yürüttüm.”* diyerek düşüncelerini açıklamıştır. COVID-19 geçirmiş sağlık çalışanları ile gerçekleştirilen nitel bir araştırmada katılımcıların pandemi sürecinde yaşadıkları stres faktörleri karşısında olumlu düşündükleri, kendi kendilerine psikolojik destek verdikleri, virüsün bulaş kaynakları hakkında bilişsel olarak sürekli düşündükleri görülmüştür (Şahin, 2021). COVID-19 pandemisinde baş etme yollarının incelendiği araştırmalarda katılımcıların kendi kendilerini telkin etme, geçici olduğunu düşünme, içinde bulunduğu zamana odaklanma gibi bilişsel olarak baş ettikleri rapor edilmiştir (Hatun ve ark, 2020; Lin ve ark., 2023; Panico ve ark., 2022). Araştırmada elde edilen bulgular alan yazın araştırma sonuçları ile benzerlik gösterdiği bireylerin pandemi güçlükleri ile baş edebilmede düşünce süreçlerini kullanarak olumlu ve mantıklı düşünmeye çalıştıkları görülmüştür.

Araştırmadan elde edilen nitel bulgulara göre üniversite öğrencilerinin pandemi güçlükleriyle baş etme yollarından olan ilişkisel baş etme teması kendi içerisinde aile ve arkadaş desteği alt temalarını içermektedir. Pandemi dönemi güçlükleriyle baş etmede hem aile hem de arkadaş desteğinin oldukça önemli olduğunu katılımcılardan **K2**: *“Ailem özellikle sınav psikolojisinde olduğum için ekstradan bir düzelecek motive anlamında yanımdaydılar bu geçici bir süreç diye. Ekstradan arkadaşlık ilişkileri onlar da motive ediyordu ve düzelecek sonra şuralara da gideceğiz diye artık şey bir plan hazırladığımı hatırlıyorum ve bunun geçeceğine inanmak istiyorduk.”* diyerek düşüncelerini ifade etmiştir. Katılımcıların pandemi ile karşı karşıya kaldıkları izole yaşantı karşısında sevdikleri ile irtibat kurarak, duygu ve düşüncelerini paylaşarak pandemi güçlükleri ile baş ettikleri görülmüştür. COVID-19 pandemisinde üniversite öğrencilerinin baş etme yollarının incelendiği bir araştırmada ilişkisel baş etme teması altında aile desteği, arkadaş desteği ve online sosyallik alt kodları tespit edilmiştir (Hatun, Dicle ve Demirci, 2020). COVID-19 tanısı alarak hastanede yatarak tedavi

olmuş ve olmakta olan bireylerle gerçekleştirilen bir araştırmada hem fiziksel hem de sosyal kısıtlanmışlıktan kaynaklı yalnızlık ve özlem duyguları ile baş etmede aile/arkadaş/diğer kişi sosyal desteklerinin oldukça önemli olduğu görülmüştür (Gülmez, 2022). COVID-19 pandemi sürecinde üniversite öğrencilerinin pandemi kısıtlamaları ile baş edebilmede aileleriyle daha çok vakit geçirdikleri ve aile desteğini yakından algılayarak kendilerini daha mutlu hissettikleri rapor edilmiştir (Kılınç Tayfun, 2022). COVID-19 döneminde bireylerin baş etme stratejileri arasında arkadaş, aile ve diğer bireylerle iletişim kurma becerilerinin, algılanan sosyal desteğin güçlü bir baş etme stratejisi olduğu görülmüştür (Aldemir ve ark., 2021; Alnazly, Khraisat, Al-Bashaireh ve Bryant, 2021; Chen ve ark., 2020; Çelik, 2021; Demir, 2021; Günlü, 2022; Sun ve ark., 2021). COVID-19 tedavisi tamamlanmış bireylerle yapılan bir araştırmada bireylerin algıladıkları sosyal desteğin sosyal ilişkilerini ve aile içi ilişkilerini güçlendirdiği, kendilerini daha değerli hissettirdiği tespit edilmiştir (Aydın ve Kaya, 2022). COVID-19 geçirmiş sağlık çalışanları ile yapılan araştırmada katılımcılar sevdiklerine öncelik tanıyarak aile, arkadaş ve diğer sosyal destek kaynaklarına dair minnettarlık duyduklarını belirtmişlerdir (Şahin, 2021). Pandemide üniversite öğrencileri ile yapılan bir araştırmada katılımcıların zorlayıcı yaşam olayları ile baş edebilmek için öncelikli olarak kendilerini hem maddi anlamda hem de manevi anlamda daha güvenli ve konforlu hissettikleri aile evine dönerek aile desteğine yöneldikleri görülmüştür (Kılınç Tayfun, 2022). Araştırma sonuçlarına bakıldığında özellikle aile ve arkadaş desteğinin önemi ön plana çıkmaktadır. Alan yazın bulguları ile araştırma sonuçlarının benzerlik gösterdiği görülmektedir. Bireyler pandemi döneminde ailenin ne kadar önemli olduğunu anlayarak aile desteğini en önemli destek kaynağı olarak gördüklerini ifade etmişlerdir. Bireylerin pandemi sürecinde sosyal yalıtılmışlık ile ciddi bir kısıtlanmışlığa itilmesi kişilerarası ilişkilere yönelik gereksinimi daha da ön plana çıkarmıştır. Özellikle arkadaş desteğini alan bireylerin akranlarıyla bağlantıda kalarak duygu ve düşüncelerini paylaştıkları görülmüştür. Bireylerin pandeminin güçlükleri karşısında hem aile desteği hem de arkadaş desteği ile ilişkisel baş etme yolunu kullandıkları görülmüştür.

Araştırmadan elde edilen nitel bulgulara göre üniversite öğrencilerinin pandemi güçlükleriyle baş etme yollarından olan davranışsal baş etme teması kendi içerisinde sosyal medya kullanımı, egzersiz yapma, kitap okuma, dizi film izleme, müzik dinleme ve akademik eğitime yönelme alt temalarını içermektedir. Pandemi dönemi

güçlükleri ile baş etmede katılımcılardan **K6**: “Evet özellikle film çok izledim çünkü çok fazla zamanım vardı.”, **K5**: “Hani şey diyebilirim böyle karamsar şeyler yerine youtube kanalları takip ediyorum bu ders içeriği yapan ve yapmayan ben çok severim mesela.”, **K4**: “Biraz da müzik dinledim.”, **K1**: “Yani spor falan yapmaya çalışıyordum kendimi meşgul etmek için.”, **K3**: “Şimdi şöyle kendimi bu süreçte online eğitimlere adadım. Onun haricinde kitap okuma okuyarak geçiyordu.” diyerek pandemi sürecinde kullandıkları davranışsal baş etme yollarını açıklamışlardır. Pandemi sürecinde yapılan bir araştırmada bireylerin olumsuz duygularla baş edebilmek için sanal ortamda sosyalleşme ve komik videolar izlemek amacıyla sosyal medya kullandıkları rapor edilmiştir (Çırak, 2021). COVID-19 pandemisi ile baş etmede bireylerin davranışsal başa çıkma yollarına başvurarak kendilerini geliştirme, müzik dinleme gibi eylemlere yöneldikleri tespit edilmiştir (Fullana ve ark., 2020; Hatun, Dicle, Demirci, 2020). COVID-19’lu bireylerle gerçekleştirilen bazı araştırmalarda pandemi sürecinde katılımcıların dizi/film izleme, kitap okuma, oyun oynama, müzik dinleme gibi davranışsal baş etme yöntemlerine başvurdukları görülmüştür (Aldemir ve ark., 2021; Gülmez, 2022; Şahin 2021). Pandemi sürecinde öğretmenlerin karşılaştıkları stres faktörleri ile baş edebilmede akıllı telefon ve sosyal medya bağımlılığı geliştirdikleri görülmüştür. Ayrıca öğretmenlerin kitap okumak, televizyon izlemek, film-dizi izlemek, internetten video izlemek gibi davranışsal baş etme yollarına da başvurdukları rapor edilmiştir (Kızılok, 2021). Pandemi döneminde bireylerin baş etme becerilerine bakıldığında yeni hobiler edindikleri ve spor yapmaya başladıkları görülmüştür (Brooks ve ark., 2020; Günlü, 2022; Lu ve Lin, 2021). Araştırmada elde edilen bulgular alan yazındaki bulgular ile tutarlı olduğu görülmektedir. Bireylerin pandemi ile içine düştükleri sıkıntılı durumdan uzaklaşmak adına dikkatlerini başka yöne vererek daha çok sosyal medya kullanarak, egzersiz yaparak, kitap okuyarak, dizi film izleyerek ve müzik dinleyerek pandemi güçlükleri ile davranışsal baş ettikleri görülmüştür.

Araştırmadan elde edilen nitel bulgulara göre üniversite öğrencilerinin pandemi güçlükleriyle baş etme yollarından olan aşkın baş etme teması kendi içerisinde maneviyata yönelme alt temasını içermektedir. Pandemi dönemindeki güçlüklerle baş etmede maneviyata yönelen katılımcılardan **K4**: “Bir de manevi değerlere düşkün bir yapım var ölüm korkusu ister istemez ya da aileden birisinin yitireceği korkusu seni daha çok Allah’a yönlendirdiğini düşünüyorum ben yani kendimi o alanda geliştirmeye çalıştım daha çok tanımaya çalıştım dinimi.” diyerek düşüncelerini ifade etmiştir.

COVID-19 sürecinde yapılan bir araştırmada bireylerin aşkın baş etme stratejilerine başvurdıkları, bu kapsamda kabullenme, maneviyat, iyimserlik, umut, sabır, şükür ve tevekkül ile pandemi süreci ile baş ettikleri görülmüştür (Hatun, Dicle ve Demirci, 2020). COVID-19’lu bireylerle gerçekleştirilen nitel bir çalışmada bireylerin maneviyat başlığı altında dua, ibadet, sabır, yaratıcıya duyulan inanç ile pandemi koşulları ile baş ettikleri tespit edilmiştir (Gülmez, 2022). COVID-19 hastalığını geçiren sağlık çalışanları ile yapılan araştırmada katılımcıların maneviyata yöneldikleri, başa çıkma aracı olarak da dua etmeyi kullandıkları görülmüştür (Gürsu ve Bayındır, 2021). COVID-19 hastaları ile gerçekleştirilen çalışmalarda dini inancın hastalık sürecini anlama ve anlamlandırmada önemli bir etkisinin olduğu, hastalıkla başa çıkmada sabır, dua, teslimiyet ve ibadet gibi faktörlerin fayda sağladığı rapor edilmiştir (Gashi, 2020; Li ve ark., 2022). Araştırmada elde edilen bulgular alan yazındaki bulgular ile benzerlik göstermektedir. Bireylerin pandemi ile baş edebilmede aşkın baş etme becerilerini kullandıkları rapor edilmiştir. Özellikle pandemi gibi kaygı, korku ve çaresizliğin hakim olduğu süreçte bireylerin ilahi bir gücün varlığına inanma istekleri ile maneviyata yönelmeleri pandemi güçlükleri ile baş etmede önemli olduğu görülmüştür.

5.2.3. Travma Sonrası Büyüme Düzeyi Yüksek Üniversite Öğrencilerinin COVID-19 Pandemisinde Travma Sonrası Büyüme Alanlarına İlişkin Tartışma

Araştırmadan elde edilen nitel bulgulara göre travma sonrası büyüme düzeyi yüksek üniversite öğrencilerinin travma sonrası büyüme alanları Tedeschi ve Calhoun (1996) İşlevsel Betimsel modeli kapsamında ele alınmıştır. Araştırma sonuçları kendilik algısında değişim, kişilerarası ilişkilerde değişim, yeni olanakların fark edilmesinde değişim, manevi değişim ve yaşamın anlamında değişim olmak üzere beş tema altında toplanmıştır.

Araştırmanın nitel bölümünde katılımcıların kendilik algısında değişim teması kişisel farkındalık ve kişisel gelişim olmak üzere iki alt tema şeklinde biçimlenmiştir. Pandemi döneminin bireylerde bir farkındalık uyandırdığını düşünen katılımcılardan **K3**: “*Pandeminin aslında farkındalık kattığını düşünüyorum hani yakınlarımız gerek sağlığımız açısından sıradan bildiğimiz şeylerin okula gidip gelmek gibi nefes almak gibi sıradan şeylerin aslında hiç de sıradan olmadığını pamuk ipliğine bağlı olduğunu gösterdi bize.*” diyerek kişisel farkındalığa dair düşüncelerini belirtmiştir. Pandeminin kişisel bir güçlülük kattığını düşünen katılımcılardan **K2**: “*Bilinç uyandırdı ve bundan*

sonra daha yaşayabileceğimiz kötü durumlar yani umarım olmaz bunlara karşı artık daha hazırlıklıyız evet daha güçlü umarım olmaz ama daha başka bir koronayla karşılaşsak bakın işte biz bunu da atlattık bu güçlükleri de atlattık diyebileceğiz.” ve katılımcılardan **K5**: “Bir de şunu görmüş oldum biz darbeye denk geldik COVID-19’a denk geldik ama bunlar aslında bize bir şey oldu belki ben ilerde açıkçası yine böyle bir şey denk gelse ne yaparım diye çok sorgulamam şey etmem muhtemelen hani geçeceği günü beklerim.” diyerek düşüncelerini ifade etmişlerdir. Pandemi döneminde yapılan nitel araştırmalarda katılımcıların hastalık sonrasında kendilerine yönelik olumlu algılamaları artarak kişisel güçlülük kazandıkları ve kendilik algısında büyüme yaşadıkları tespit edilmiştir (Aldemir ve ark., 2021; Feingold ve ark., 2022). COVID-19 tedavisi tamamlanmış bireylerde travma sonrası büyümeye ilişkin deneyimlerin incelendiği nitel bir araştırmada katılımcıların kişisel farkındalık kazandıkları, kazandıkları bu farkındalıkların kendilik algısında olumlu yönde değişimlere neden olduğu rapor edilmiştir. Özellikle katılımcıların hastalık öncesine göre kendilerine karşı daha hoşgörülü, esnek, toleranslı ve sabırlı oldukları görülmüştür (Aydın ve Kaya, 2022). COVID-19 olgusunun nasıl deneyimlendiğini incelemek amacıyla yapılan bir başka araştırmada katılımcılar öz farkındalık ile önceliklerinin değiştiği, yaşama dair gereksiz dertler edindiklerine yönelik farkındalık yaşadıkları, öz gelişim-büyüme ile de kişisel gelişim ve kendini tanıma fırsatı yakaladıkları görülmüştür (Hatun, Dicle ve Demirci, 2020). COVID-19 tanısı alan bireylerle yapılan çalışmalarda katılımcıların yaşamlarında kendilerine yönelik önemli farkındalık yaşadıkları, önceliklerini tekrar gözden geçirerek kişisel gelişimlerine önem verdikleri tespit edilmiştir (Liu ve Liu, 2021; Sun ve ark., 2021). Pandemi döneminde kendilerine yönelik artan farkındalık ile bireylerin kendi kişisel gelişimlerine yöneldikleri görülmüştür. Katılımcılardan **K3**: “Pandemi döneminde normal zamanlara nazaran daha fazla eğitimlere katılmak, farkındalık kazanma, hiç haberim olmadığı seminerlerden haberim oldu. Bende kendimi bu süreçte online sertifikalı eğitimlere adadım. İşte onun haricinde kitap okuma yani aslında boş geçirmedim.” ve katılımcılardan **K2**: “Özellikle çok okumak istediğim kitapları okumak açısından kitap okumayı severdim ama okuyamazdım ve özellikle bu anlamda kişisel gelişim üzerinde durarak ilerledim. Empati mesela Üstün Dökmen’in bir kitabını okumuştum ve beni de baya geliştirmişti.” diyerek pandemi döneminde kendi kişisel gelişimleri için çaba harcadıklarını ve pandemiye değerlendirmeye çalıştıklarını ifade etmişlerdir. Alan yazındaki araştırma sonuçları incelendiğinde bu araştırma

bulguları ile benzerlik gösterdiği görülmektedir. Bireylerin kendilerine yönelik kazandıkları farkındalık ve öz gelişim ile kendilik algısında değişim süreci gerçekleşmektedir. Birey zorlayıcı yaşam olaylarının üstesinden geldikçe mağdur /kurban rolünden çıkarak kendini daha özgüvenli ve güçlü hissetmektedir. Kendini güçlü hisseden ve kendine yönelik farkındalığı artan birey kişisel gelişimine yönelik eyleme geçerek kendini geliştirmeye çalışmaktadır.

Araştırmanın nitel bölümünde katılımcıların kişilerarası ilişkilerde değişim teması altında ilişkileri değerli bulma alt teması elde edilmiştir. Pandemiyle birlikte yakın ilişkilerine çok daha fazla önem veren katılımcılardan **K2**: “*Özellikle sevdiklerime daha çok gitmeye başladım normalde bir ya da iki kere gidip geri çekilirdim ama şimdi üç kere gidiyordum çünkü içimden geliyordu artık çünkü sonuçta artık kaybetme korkusu oluşmuştu arkadaş olur aile üyeleri olur akrabalar olur çünkü değer veriyordum.*” diyerek düşüncelerini ifade etmiştir. Pandemi ile birlikte hem aile üyelerine hem de diğer insanlara yönelik hassasiyetin arttığı katılımcılardan **K4**: “*Bir de insanların değerini daha çok anladım daha doğrusu ailemin değerini daha çok anladım.*” tarafından ifade edilmiştir. Pandemi döneminde yapılan bir araştırmada yetişkinlerin pandemi ile beraber % 24.8 oranında kişilerarası ilişkilerde değişim, büyüme ve güçlenme yaşadıkları rapor edilmiştir (Karataş, 2020). COVID-19 olgusunu keşfetmek amacıyla üniversite öğrencileri ile yapılan bir araştırmada ise bireylerin sosyal ilişkilerini yeniden gözden geçirdikleri ve ailenin değerini daha iyi anladıkları tespit edilmiştir (Hatun, Dicle ve Demirci, 2020). COVID-19 pandemi sürecinde yapılan araştırmalarda bireylerin başkalarıyla olan ilişkilerinin ve sevdiklerinin kıymetini, önemini anlayarak kişilerarası ilişkilerde olumlu değişim yaşadıkları görülmüştür (Aldemir, ve ark., 2021; Feingold ve ark., 2022; Stallarda, Pereira ve Barros, 2021; Sun ve ark., 2021; Tan ve Andriessen, 2021). COVID-19 tedavisi tamamlanmış bireylerle yapılan nitel bir araştırmada da katılımcıların kişilerarası ilişkilerinin ve aile ilişkilerinin güçlendiği rapor edilmiştir (Aydın ve Kaya, 2022). COVID-19 pandemisinde üniversite öğrencileri ile yapılan bir araştırmada katılımcıların aile kavramını sosyal bir pranga olarak algılamak yerine manevi bir değer olarak algılamaya başladıkları görülmüştür (Bozlu ve Güçlü, 2021). Alan yazın araştırma sonuçları, bu araştırmadan elde edilen bulgular ile benzerlik göstermektedir. Bireylerin pandemi ile birlikte sosyal ilişkilerini artık daha çok önemsedikleri ve değerli buldukları tespit edilmiştir.

Araştırmanın nitel bölümünde katılımcıların yeni fırsatları fark etmede değişim teması altında zaman bulma ve uğraş edinme alt temaları rapor edilmiştir. Pandemi ile birlikte yeni uğraşlar için zaman fırsatı bulan katılımcılardan **K1**: *“Çok vaktim olduğu için izleyemediğim bazı şeyleri izlememe sebep oldu. Hani spor yapmıyordum daha önce ben hiç spor yapmazdım yapmaya başladım.”* diyerek düşüncelerini ifade etmiştir. Yine pandemi öncesinde yapmak isteyip de yapamadıkları etkinlikler için bir fırsat bulan katılımcılardan **K2**: *“Kitap okumayı severdim ama okuyamazdım yine işaret diline merak salmışım o zamanlar youtube üzerinden işaret dilini öğrenmeye çalışmışım. Bazen fırsatım varken kişisel anlamda kendime bir şeyler katmak istiyorum.”* diyerek düşüncelerini ifade etmiştir. COVID-19 pandemi döneminde yapılan nitel araştırmalarda katılımcıların yeni hobiler edindikleri, önceden zaman ayıramadıkları uğraş ve aktivitelere yöneldikleri, çeşitli etkinliklere başladıkları tespit edilmiştir (Aydın ve Kaya, 2022; Li ve ark., 2021; Stallarda ve ark., 2021). COVID-19 olgusunu açıklamak amacıyla yapılan bir araştırmada bireylerin evden çalışma fırsatı ve dinlenme fırsatı bularak zamanı değerlendirme, evde egzersiz, kendini geliştirme ve müzik dinleme gibi konularında yeni fırsatlar yakaladıkları rapor edilmiştir (Hatun ve ark., 2020). COVID-19’a yakalanmış bireylerle yapılan nitel bir araştırmada katılımcıların yeni seçenekleri fark etmede olumlu değişim yaşadıkları, kazandıkları yeni bir bakış açısı ile önceliklerini güncelledikleri görülmüştür (Aldemir ve ark., 2021). Alan yazın araştırma sonuçları incelendiğinde bu araştırmadan elde edilen araştırma bulguları ile paralel olduğu görülmektedir. Bireylerin pandemi ile daha önce yeterli zaman ayıramadıkları faaliyetler için bir zaman fırsatı yakaladıkları ve hiç okumadıkları kadar kitap okudukları, film izledikleri, spor yaptıkları görülmüştür.

Araştırmanın nitel bölümünde katılımcıların manevi değişim teması altında inanca yönelme alt teması rapor edilmiştir. Pandemi döneminde manevi konulara yönelerek inancını geliştirmeye çalışan **K3**: *“Şöyle diyelim bu dönemde o dışardaki yoğun hayattan soyutlandığımız için manevi anlamda daha çok kendi inanışımı geliştirmeye öğrenmeye adadım. Benim en büyük motivasyon kaynağım her zaman olduğu gibi pandemi döneminde de hani inancımdı.”* diyerek düşüncelerini ifade etmiştir. Pandemi döneminde yapılan bir araştırmada katılımcıların maneviyat, iyimserlik, umut, sabır, şükür ve tevekküle başvurdukları görülmüştür (Hatun ve ark., 2020). COVID-19’a yakalanmış bireylerin olumlu yöndeki değişimlerine ilişkin yapılan nitel araştırmalarda katılımcıların manevi yönde gelişim yaşadıkları COVID-19 ile baş edebilmede

maneviyat ve dine yöneldikleri (Çimen, 2020; Kasapoğlu, 2020; Li ve ark., 2021; Stallarda ve ark., 2021) özellikle bazı katılımcıların namaz kıldıkları tespit edilmiştir (Aldemir ve ark., 2021; Gashi, 2020). COVID-19 geçirmiş sağlık çalışanlarıyla yapılan bir başka nitel araştırmada katılımcıların Allah inancı ile dua, sabır ve ibadet gibi süreçlerin de ruh sağlığını olumlu etkilediği bulunmuştur (Şahin, 2021). Alan yazın araştırma sonuçlarına bakıldığında bu araştırma sonuçları ile benzer olduğu görülmektedir. Bireylerin pandemi gibi korku ve kaygının hakim olduğu bir süreçte inanca yönelerek manevi bir gücün varlığına inanma isteği yaşadıkları görülmüştür.

Araştırmanın nitel bölümünde katılımcıların yaşamın anlamında değişim teması altında yaşamı kıymetli bulma ve rutinlerin önemi alt temaları rapor edilmiştir. Pandemi döneminde yaşamın ne kadar kıymetli olduğunu fark eden katılımcılardan **K1**: “*Bana en çok kattığı kazanım aslında şey oldu yaşadığım hayatın kıymetini anladım gerçekten.*” diyerek düşüncelerini ifade etmiştir. Pandemi döneminde günlük rutinlerin ne kadar önemli olduğunu fark eden katılımcılardan **K3**: “*Onun dışında mesela okulum sabahları şikayet ederek kalktığımız okulumun bir nimet olduğunu anladım okula yüz yüze gitmek farklı bir şeymiş onu anladım. Aslında pandemi ile birlikte hayatımda olan şeylerin sıradan şeylerin sıradan olmadığını hani bir anda çıkabileceğini anladığımı düşünüyorum.*” şeklinde düşüncelerini açıklamıştır. Pandemi sürecinde yapılan bir araştırmada yetişkin bireylerin pandemi ile beraber %29.5 yaşamın anlamında değişim, büyüme ve güçlenme yaşadıkları görülmüştür (Karataş, 2020). Pandemi döneminde yapılan bir başka araştırmada katılımcıların yaşamın anlamına dair farkındalık kazanarak yaşamda gereksiz dertler edindiklerini fark etmişlerdir (Hatun ve ark., 2020). COVID-19 tanısı alan bireylerle yapılan çalışmalarda katılımcıların artık yaşamı daha çok takdir ettikleri görülmüştür (Feingold ve ark., 2022; Stallarda ve ark., 2021; Sun ve ark., 2021). COVID-19 tedavisi tamamlanmış bireyler ile yapılan nitel araştırmalarda katılımcıların yaşam felsefesinde değişim ile yaşam önceliklerini değerlendirmede, hayati değerlerin ve sağlığın önemini fark etmede, yaşama ve sahip olunanlara minnettarlık duymada, günlük rutinlerin önemini anlamada farkındalık kazandıkları görülmüştür (Aldemir ve ark., 2021; Aydın ve Kaya, 2022; Şahin, 2021). Alan yazın araştırma sonuçlarına bakıldığında bu araştırma sonuçları ile paralel olduğu görülmüştür. COVID-19 pandemisi ile bireyler yaşamın anlamı üzerinde sorgulamalar yaparak pandemi öncesinde farkında olmadıkları küçük şeylerin, günlük rutinlerin bile

ne kadar kıymetli olduğuna dair farkındalık kazanarak yaşamı çok daha değerli ve önemli buldukları tespit edilmiştir.

5.3. Sonuç

Araştırmadan elde edilen sonuçlar nicel ve nitel verilere ilişkin sonuçlar olarak iki ayrı başlık altında yer verilmiştir.

5.3.1. Nicel Verilere İlişkin Sonuçlar

Araştırmanın hipotetik modellerinde yer alan değişkenler arasındaki doğrudan ve dolaylı ilişkilerin anlamlı olduğu görülmüştür.

Doğrudan etkilere ait sonuçlar;

- COVID-19 pandemi döneminde üniversite öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri, bilişsel esneklik düzeylerini ve travma sonrası büyüme düzeylerini olumsuz yönde anlamlı olarak yordamaktadır.
- COVID-19 pandemi döneminde üniversite öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri, yalnızlık düzeylerini olumlu yönde anlamlı olarak yordarken; sosyal destek düzeylerini ise olumsuz yönde anlamlı olarak yordamaktadır.
- COVID-19 pandemi döneminde üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeyleri ve sosyal destek düzeyleri, travma sonrası büyüme düzeylerini olumlu yönde anlamlı olarak yordarken; yalnızlık düzeyleri, travma sonrası büyüme düzeylerini olumsuz yönde anlamlı olarak yordamaktadır.

Dolaylı etkilere ait sonuçlar;

- COVID-19 pandemi döneminde üniversite öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlük ve travma sonrası büyüme düzeyleri arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin ve sosyal desteğin olumlu yönde, yalnızlığın ise olumsuz yönde tam aracılık rolü olduğu tespit edilmiştir.

5.3.2. Nitel Verilere İlişkin Sonuçlar

COVID-19 pandemi döneminde travma sonrası büyüme düzeyi yüksek olan üniversite öğrencilerinin karşılaştıkları zorlayıcı durumlar ve bu zorlayıcı yaşantılarla

baş etme yolları ile yaşamlarının hangi alanlarında travma sonrası büyüme gösterdiklerine dair deneyimlerinin ortaya çıkarılmasına ilişkin sonuçlar şunlardır:

- COVID-19 pandemi döneminde travma sonrası büyüme düzeyi yüksek üniversite öğrencilerinin karşılaştıkları zorlayıcı durumların belirsizlik, izolasyon ve uyum güçlüğü olduğu ortaya çıkmıştır. Belirsizlik temasını eğitim belirsizlikleri ve sağlık belirsizlikleri alt temaları oluşturmakta olup sağlık alanındaki belirsizlikler adı altında enfekte olma kaygısı ve enfekte etme korkusu alt kodları tespit edilmiştir. İzolasyon teması altında fiziksel mesafe ve sosyal mesafe alt temalarının yer aldığı rapor edilmiştir. Uyum güçlüğü teması altında uzaktan eğitim teknolojisi ve maske kullanımı uyum güçlüğü alt temaları ortaya çıkmıştır. Uzaktan eğitim teknolojisine uyum güçlüğü adı altında ağ bağlantı sorunları ve materyal yetersizliği alt kodları tespit edilmiştir.
- COVID-19 pandemi döneminde travma sonrası büyüme düzeyi yüksek üniversite öğrencilerinin zorlayıcı durumlarla baş etmek için bilişsel, ilişkisel, davranışsal ve aşkın baş etme yollarını deneyimledikleri ortaya çıkmıştır. Pandemi döneminde travma sonrası büyüme düzeyi yüksek üniversite öğrencilerinin karşılaştıkları zorlayıcı durumlarla bilişsel baş etme teması altında olumlu düşünme ve mantıklı düşünme alt temaları; ilişkisel baş etme teması altında aile ve arkadaş desteği alt temaları; aşkın baş etme teması altında maneviyata yönelme alt teması; davranışsal baş etme teması altında sosyal medya kullanımı, egzersiz yapma, kitap okuma, dizi-film izleme, müzik dinleme, akademik eğitime yönelme alt temaları tespit edilmiştir.
- COVID-19 pandemi döneminde travma sonrası büyüme düzeyi yüksek üniversite öğrencilerinin travma sonrası büyüme yaşantılarında kendilik algısında değişim, yaşamın anlamında değişim, kişilerarası ilişkilerde değişim, manevi yaşantıda değişim ve yeni olanakların fark edilmesindeki değişim temaları olarak rapor edilmiştir. Kendilik algısındaki değişim teması kişisel farkındalık ve kişisel gelişim olmak üzere iki alt tema şeklinde tespit edilmiştir. Kişilerarası ilişkilerdeki değişim teması ilişkileri değerli bulma alt teması ile yeni olanakların fark edilmesindeki değişim teması ise zaman bulma ve uğraş edinme olmak üzere iki alt temada şekillendiği ortaya çıkmıştır. Yaşamın anlamında değişim teması yaşamı kıymetli bulma ve rutinlerin önemi alt

temaları ile rapor edilirken; manevi yaşantıda değişim teması inanca yönelme alt teması ile rapor edilmiştir.

5.4. Öneriler

Araştırma sonuçları kapsamında araştırmacılara ve eğitimcilere aşağıdaki önerilerde bulunulabilir.

Araştırmacılara yönelik öneriler;

1. Araştırmanın genellenebilirliğinin arttırılması adına pandemiden önemli derecede etkilenmesi muhtemel spesifik gruplar (yaşlılar, çocuklar, ergenler) ile de araştırmalar gerçekleştirilebilir.
2. Gelecek araştırmalar için belirsizliğe tahammülsüzlük, travma sonrası büyüme, bilişsel esneklik, yalnızlık ve sosyal destek değişkenleri arasındaki ilişkileri ortaya koyabilecek modeller sunulabilir ve nedensel çıkarımlar için deneysel ve boylamsal araştırma modelleri kullanılabilir.
3. Araştırmanın genellenebilirliğini arttırmak amacıyla farklı kültürlerde farklı gelişim dönemindeki bireylerle karşılaştırmalı araştırmalar yapılabilir.
4. Gelecek araştırmalar için travma sonrası büyüme düzeyi yüksek ve travma sonrası büyüme düzeyi düşük öğrencilerin belirsizliğe tahammül, bilişsel esneklik, sosyal destek ve yalnızlık ilişkilerine dair karşılaştırmalı çalışmalar yapılabilir.
5. Belirsizliğe tahammülsüzlük ve travma sonrası büyüme kavramları arasındaki ilişkinin anlaşılması ve genellenebilirliğinin artması adına farklı örneklem gruplarında çalışmalar yapılabilir.

Uygulayıcılara yönelik öneriler;

1. Üniversitelerin psikolojik danışmanlık ve rehberlik merkezlerinde belirsizliğe tahammül, travma sonrası büyüme, bilişsel esneklik, sosyal destek ve yalnızlıkla

baş edebilme konularında eğitimler düzenlenebilir ve bu eğitimlerin etkililiği boylamsal olarak izlenebilir.

2. Pandeminin olumsuz etkilerinin azaltılmasında hem birey hem de toplum ruh sağlığının korunmasında psikolojik danışmanlar, psikologlar, psikiyatrisler, sağlıkçılar ve diğer çalışma kolları birbiri ile işbirliği içinde multidisipliner bir şekilde çalışabilir.
3. Pandemi ile beraber karşılaştığımız izolasyon, yalnızlık, belirsizlik, uyum sağlama güçlüğü gibi problemler ile baş etmede bireylerin yeni deneyimlere açıklık, belirsizliğe tahammül, sosyal destek ağları ile farklı kaynaklardan iletişime geçme, süreci anlamlandırma, çıkarım yapabilme gibi pandeminin olumsuz etkilerinden ziyade olumlu etkileri üzerinde yoğunlaşarak travma sonrası büyüme düzeylerini geliştirmelerine hem bireyle psikolojik danışma hem de grupla psikolojik danışma hizmetleri ile desteklenebilir.
4. Pandeminin neden olduğu stres ve kaygı belirtilerine yönelik olarak psikolojik destek hizmetleri ile hem fiziksel hem ruhsal sağlığın korunmasında üniversite öğrencilerinin işlevsel düşünme becerilerinin geliştirilmesi önemlidir. Bu amaçla bireylerle gerek bireysel müdahale gerekse grupla müdahale hizmetleri kapsamında kriz yönetimi, stresle baş etme, farkındalık ve gevşeme eğitimi, öz şefkat, bilişsel terapi ve kabul temelli baş etme eğitimleri verilebilir.
5. Pandemi ile beraber her alanda yaşanan dijitalleşme eğitimde de gerçekleşmiş ve dijitalleşen bu yeni eğitime üniversite öğrencilerinin adapte olmaları, esneklik gösterebilmeleri gerekli kılınmıştır. Üniversite öğrencilerine dijital okuryazarlık, dijital dönüşüm ve teknolojik becerilerinin geliştirilmesi konusunda bilgilendirmeler yapılabilir.
6. Üniversite öğrencileri pandemi ile öğrenme sorumluluğunu üstlenerek öz yönetim becerisi gerektiren bir eğitim sürecine çekilerek yeni eğitim düzenine uyum sağlama konusunda yapılacak rehberlik hizmetlerine yer verilebilir.

7. COVID-19'un biyo-psiko-sosyal yapısı göz önüne alındığında birincil, ikincil ve üçüncül önleme müdahalelerinin ele alınması önemlidir. Özellikle birincil önleme çalışmaları ile travmatik belirtilere sahip olmayan bireylerle yapılacak bilgilendirmeler, eğitimler; İkincil önleme çalışmaları ile pandemi öncesinde ruhsal problemleri olan risk grubundaki bireylere yönelik travmatik odaklı sosyal beceri programları; Üçüncül önleme çalışmaları ile de travmatik yaşantının olumsuz etkilerinin kaldırılması, bireylerin güçlendirilmesi ve travma sonrası büyüme gerçekleştirmelerinde hem bireysel hem de grup görüşmeleri gerçekleştirilebilir.
8. Üniversite öğrencilerinin sosyal destek kaynakları ile iletişime geçebilme becerilerinin, ani gelişen durumlara uyum sağlamada esneklik becerilerinin ve de travma sonrası büyüme yaşamalarında etkili olabilecek farkındalıkların kazandırılmasında psikoeğitim planlamaları yapılabilir.

KAYNAKÇA

- Agahheris, M., Vahidi, P. & Dousti, A. (2023). A structural model of relationship between posttraumatic growth and death attitudes in people with cancer with mediating role of cognitive flexibility. *International Journal of Applied Behavioral Sciences*, 10 (1), 37-44.
- Aldemir, A., Yanar, K., Aydoğmuş, B. ve Şenel, İ. (2021). COVID-19'a yakalanmış bireylerin olumlu yöndeki değişimlerine ilişkin nitel bir araştırma. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*. 20 (80), 2074-2093.
- Alnazly, E., Khraisat, O. M., Al-Bashaireh, A. M. & Bryant, C. L. (2021). Anxiety, depression, stress, fear and social support during COVID-19 pandemic among Jordanian healthcare workers. *Plos One*, 16 (3), Article e0247679. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0247679>
- Altunkol, F. (2011). *Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklikleri ile algılanan stres düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Adana: Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- APA (2000). DSM-5 tanı ölçütleri. Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Aslan, Y. (2022). *Pandemi döneminde yaşlıların yaşam doyumlarının değerlendirilmesi: Algılanan sosyal destek ve yalnızlığın rolü*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. İstanbul: İstanbul Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Aşkın, R., Bozkurt, Y. ve Zeybek, Z. (2020). COVID-19 pandemisi: psikolojik etkileri ve terapötik müdahaleler. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 19 (37) , 304-318.
- Avcı, A. (2021). Pandemi (COVID 19) Üniversite Öğrencileri Ve Uzaktan Eğitim Deneyim, *HABITUS Toplum Bilim Dergisi*, (2): 71-83.

- Aydın, S. (2022). *COVID-19 pandemii sürecinde öğretmenlerin psikolojik dayanıklılıklarının belirsizliğe tahammülsüzlük ve bilişsel esneklik düzeylerine göre incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Erzurum: Atatürk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Aydın, A. ve Kaya, Y. (2022). COVID-19 tedavisi tamamlanmış bireylerin travma sonrası büyüme deneyimleri: Nitel bir çalışma. *Cyprus Turkish Journal of Psychiatry & Psychology*, 4(1): 23-33.
- Bahar, A., Çuhadar, D. ve Bahar, G. (2020). COVID-19 pandemisi: karantina ve izolasyon sürecinde ruh sağlığı. *Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 7 (2), 42-48.
- Bakan, P. (2021). *Özel gereksinimli çocuk sahibi annelerin COVID-19 pandemi deneyimlerine ilişkin görüşlerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Bakioğlu, F., Korkmaz, O. ve Ercan, H. (2021). Fear of COVID-19 and positivity: Mediating role of intolerance of uncertainty, depression, anxiety and stress. *International Journal of Mental Health and addiction*, 19, 2369-2382.
- Barhoumi, C., Alsaysi, A. & Essid, S. (2022). Diagnosis of the effectiveness of the e learning solutions adopted in Saudi higher education during the COVID-19 pandemic. *Online Information Review*, 46 (6), 1468-4527.
- Baron, R. M. & Kenny, D. A. (1986). The moderator- mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51 (6), 1173-1182.
- Başaran, M., Doğan, E., Karaoğlu, E. ve Şahin, E. (2020). COVID-19 (COVID-19) pandemi sürecinin getirisi olan uzaktan eğitimin etkililiği üzerine bir çalışma. *Academia Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 5(2), 368-397. <https://dergipark.org.tr/en/pub/egitim/issue/54643/753149>

- Batu, M. (2023). *Pandemi döneminde çalışmış olan sağlık çalışanlarında travma sonrası büyümenin incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Bilgi Üniversitesi, Lisansüstü Programlar Enstitüsü.
- Bayram, F., Özkamalı, E. ve Çiftçi, S. (2021).Tercih sürecindeki üniversite adaylarının belirsizliğe tahammülsüzlük ve bilişsel esneklik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 20 (77), 98-120.
- Beck, E. & Daniels, Jo. (2023). Intolerance of uncertainty, fear of contamination and perceived social support as predictors of psychological distress in HNS healthcare workers during the COVID-19 pandemic. *Psychology, Health & Medicine*, 28 (2), 447-459. <https://doi.org/10.1080/13548506.2022.2092762>
- Bedel, A., ve Ulubey, E. (2015). Ergenlerde başa çıkma stratejilerini açıklamada bilişsel esnekliğin rolü. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 14(55), 291-300.
- Bekaroğlu, E. ve Yılmaz, T. (2020). COVID-19 ve psikolojik etkileri: Klinik psikoloji perspektifinden bir derleme. *Nesne*, 8(18), 573-584. DOI: 10.7816/nesne-08-18-14.
- Bentler, P.M. & Chou, C. (1987) Practical Issues in Structural Modeling. *Sociological Methods and Research*, 16, 78- 117.
- Bilge, Y. ve Bilge, Y. (2020). COVID-19 pandemii ve sosyal izolasyonun psikolojik semptomlar üzerindeki etkilerinin psikolojik sağlamlık ve stresle baş etme tarzları açısından incelenmesi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 23, 38-51.
- Birrell, J., Meares, K., Wilkinson, A. & Freeston, M. (2011). Toward a definition of intolerance of uncertainty: A review of factor Analytical studies of the intolerance of uncertainty scale. *Clinical psychology review*, 31 (7), 1198-1208

- Bozlu, B. ve Güçlü, S. (2021). COVID-19 Pandemii Ve Tek Başına Yaşayan Bireyde Aile Algısının Dönüşümü. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 8 (1): 55-75.
- Börklü, Ö.A. (2021). *Üniversite öğrencilerinde COVID-19 dönemindeki sosyal izolasyon ve sosyal destek algısı ile siber mağduriyetle başa çıkma düzeyi ve psikolojik iyilik hali arasındaki ilişkiler*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Başkent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Brooks, S.K., Webster, R.K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessly, S., Greenberg, N. ve Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: Rapid review of the evidence. *Lancet*, 395, 912-920.
- Buhr, K. & Dugas, M. J. (2002). The intolerance of uncertainty scale: Psychometric properties of the english version. *Behaviour Research and Therapy*, 40 (8), 931-946.
- Bulut, S. (2021). *COVID-19 pandemisinde pandemi travması ve travma sonrası büyüme*. H. Çaşkurlu, C. Malakcıoğlu (Ed.), *Üniversite Öğrencilerinin COVID-19 Pandemisinin Doğru Yönetimi Konusunda Eğitilmesi ve Normalleşme Sürecine Katkısının Sağlanması: Proje Kitabı 8-19 Haziran 2020 içinde* (67-79 ss.). İstanbul: İbn Haldun Üniversitesi Yayınları.
- Büyüköztürk, Ş. (2004). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Ankara: Pegem A Yayıncılık.
- Canas, J. J., Quesada, J. F., Antoli, A. & Fajardo, I. (2023). Cognitive flexibility and adaptability to environmental changes in dynamic complex problem solving tasks. *Ergonomics*, 46 (5), 482-501.
- Carleton, R. N., Norton, M. P. J. & Asmundson, G. J. (2007). Fearing the unknown: A short version of the intolerance of uncertainty scale. *Journal of anxiety disorders*, 21 (1), 105- 117.

- Chen, D., Song, F., Tang, L., Zhang, H., Shao, J., Qiui, R., Wang, X. & Ye, Z. (2020). Quarantine experience of close contacts of COVID-19 patients in China: A qualitative descriptive study. *Genral Hospital Psychiatry*, 66, 81-88.
- Chen, L. & Zeng, S. (2021). The relationship between intolerance of uncertainty and employment anxiety of graduates during COVID-19: The moderating role of career planning. *Frontiers In Psychology*, 12, 694785. doi: 10.3389/fpsyg.2021.694785.
- Chew, C. C., Lim, X. J., Chang, C. T., Rajan, P., Nasir, N. & Low, W. Y. (2021). Experiences of social stigma among patients tested positive for COVID-19 and their family members: Aqualitative study. *BMC Public Health*, 21 (1), 1623. doi:10.1186/s12889-021-11679-8
- Çarkıt, E. (2021). Üniversite öğrencilerinde COVID-19 korkusunun yordayıcı olarak belirsizliğe tahammülsüzlük. *Maarif Mektepleri Uluslararası Eğitim Bilimleri Dergisi*, 5(1), 33-42.
- Çayan, Ş. (2021). COVID-19 pandemi döneminde travma sonrası stres belirtileri, travma sonrası büyüme, kişilik özellikleri, bilişsel esneklik ve öz duyarlılık arasındaki ilişkilerin incelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul:Maltepe Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Çelik, G. (2021). COVID-19 pandemi sürecinin yüksek lisans öğrencilerinden oluşan bir örneklem üzerindeki psikolojik etkilerinin incelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul:İbn Haldun Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Çetin, C. ve Anuk, Ö. (2020). COVID-19 pandemi sürecinde yalnızlık ve psikolojik dayanıklılık: bir kamu üniversitesi öğrencileri örnekleme. *Avrasya Sosyal Ve Ekonomik Araştırmaları Dergisi*, 7 (5), 170-189.

- Çırak, B. Y. (2021). *Pandemi sürecinde bireylerin geleceğe karşı belirsizlik algıları, kaygı düzeyleri ve yaşam doyumlarının incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Kent Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Çiçekçisoy Kaya, Y. (2021). Üniversite öğrencilerinin COVID-19 pandemiında endişe düzeyleri ile uzaktan eğitim kalitesine ilişkin algı ve tutumları. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Girişimcilik Dergisi*, 5 (9): 45-63.
- Çimen, S. (2020). Öldürmeyen acı güçlendirir mi? Travma sonrası büyüme ve kolektivistik başa çıkma stillerinin ilişkisi. *Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi*, 3(5), 158-174.
- Çubuk, B. (2020). COVID-19 ile gelen kayıp nesne, yas ve depresyon. *Yalova Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 10 (21), 90-99.
- Değirmenci, B. (2020). COVID-19 algısının sosyal endişeler üzerindeki etkisinde “sıkıntıya dayanmanın” aracılık etkisinin incelenmesi. *Balkan ve Yakın Doğu Sosyal Bilimler Dergisi*, 06, 83-93.
- Demir, R. N. (2021). *Yetişkin Bireylerin Sosyal Destek, Yalnızlık Ve Sağlık Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi: Konya Örneği*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Konya, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Doğan, T., Çötök, N. A. ve Tekin, E. G. (2011). Reliability and validity of the Turkish version of the UCLA Loneliness Scale (ULS-8) among university students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 15, 2058-2062.
- Duman, N. (2020). Üniversite öğrencilerinde COVID-19 korkusu ve belirsizliğe tahammülsüzlük. *The Journal Sociel Science*, 4 (8), 426-437.
- Dursun, P. ve Söylemez, İ. (2020). Travma sonrası Büyüme: Gözden Geçirilmiş Son Model ile Kapsamlı Bir değerlendirme, *Türk psikiyatri Dergisi*, 31(1),57-68.

- Dürü, Ç. (2006). *Travma sonrası stres belirtileri ve travma sonrası büyümenin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi ve bir model önerisi*. Yayımlanmamış Doktora Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Ehlers, A., & Clark, D. M. (2000). A cognitive model of posttraumatic stress disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 38(4), 319–345. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(99\)00123-0](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(99)00123-0)
- Eker D, ve Arkar, H. (1995). Çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeği'nin faktör yapısı, geçerlik ve güvenirliği. *Türk Psikoloji Dergisi*, 34:45-55.
- Eker, D., Arkar, H., & Yıldız, H. (2001). Çok boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği'nin Gözden geçirilmiş formunun faktör yapısı, geçerlik ve güvenirliği. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 12(1), 17-25
- Eliüşük Bülbül, A. ve Alıcı, S. S. (2022). COVID-19 pandemi sürecinde üniversite öğrencilerinin depresyon eğilimlerinin yordayıcısı olarak yalnızlık düzeyi. *SEBED*, 1(1), 60-73.
- Erden Çınar, S., Boyalı, C. & Özkapu, Y. (2022). The relationship between posttraumatic growth and psychological resilience in the COVID-19 pandemic: The mediating role of cognitive flexibility and positive schemas. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 12 (64), 1- 17. <https://doi.org/10.17066/tpdrd.1095688>
- Ergen Kahraman, M. (2021). *Belirsiz kayıp üzerine bir çalışma: Alzheimer hastalarına bakım veren yakınlarının bakım veren yası ve depresyon, anksiyete, stres düzeylerini belirleyebilecek bazı değişkenlerin incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Maltepe Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Ermış, E. N. ve Bayraktar, S. (2021). Travma sonrası gelişim perspektifinden gelişimsel eğride yeni bir kuşak olarak COVID-19. *International Journal of Social Sciences*

and Education Research, 7 (1), 95 – 105. <https://doi.org/10.24289/ijsser.832543,-Cited%20By%3A%201>

Fariz, S., İlyas, A. ve Fariz, G. (2021). Pandemi sürecinde sağlık çalışanlarında travma sonrası büyümenin stresle başa çıkma ve algılanan sosyal destek açısından yordanması. *Balıkesir Sağlık Bilimleri Dergisi*, 10 (3): 292- 301. <https://doi.org/10.53424/balikesirsbd.947458>

Feingold, J.H., Hurtado, A., Feder, A., Peccoraro, L., Southwick, S.M., Ripp, J. Pietrzak, R.H. (2022). Posttraumatic growth among health care workers on the frontlines of the COVID-19 pandemic. *Journal of affective disorders*, 296, 35-40.

Ferreira, D.C.S., Oliveira, L., Delabrida, Z. N. C., Faro, A. Cerqueria-Santos, E. (2020). Intolerance of uncertainty and mental health in Brazil during COVID-19 pandemic. *Suma Psicológica*, 27 (1), 62-69.

Forgeard, M. J. (2013). Perceiving benefits after adversity: The relationship between self-reported posttraumatic growth and creativity. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 7, 245-64.

Freeston, M. H., Rheaume, J., Letarte, H., Dugas, M. J. & Ladouceur, R. (1994). Why do people worry? *Personality and Individual Differences*, 17 (6), 791-802. [https://doi.org/10.1016/0191%2D8869\(94\)90048%2D5](https://doi.org/10.1016/0191%2D8869(94)90048%2D5)

Fullana, M.A., Hidalgo-Mazzei, D., Vieta, E. & Radua, J. (2020). Coping behaviors associated with decreased anxiety and depressive symptoms during the COVID-19 pandemic and lockdown. *Journal of Affective Disorders*, 275, 80-81

Gashi, F. (2020). COVID-19'e Yakalanmış Kişilerde Tedavi Döneminde Dini Başa Çıkmanın Etkisi. *Pamukkale Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 7(1), 511–535.

- Geçgin, F. M. ve Sahranç, Ü. (2017). Belirsizliğe tahammülsüzlük ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki. *Sakarya University Journal of Education*, 7 (4),739-755.
- Gharehasani, E. N., Yazdanbakhsh, K. & Moment, K. H. (2020). Predciting vicarious post traumatic growth based on cognitive flexibility and cognitive reappraisal in nurses providing services to Kermanshah eathquake victims. *Journal of Health and Care*, 22 (1), 17-24.
- Gopichandran, V. & Subramaniam, S. (2021). A qualitative inquiry in to stigma among patients with COVID-19 in Chennai, India. *Indian Journal Med Ethics*, 6 (3), 1-21.
- Groarke, J. M., Berry, E., Graham- Wisener, L., Mckenna-Plumley, P. E., Mcglinchey, E. & Armour, E. (2020). Loneliness in the UK during the COVID-19 pandemic: Cross-sectional results from the COVID-19 Psychological Wellbeing study. *Plos one*, 15(9), <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0239698>
- Güdük, Ö., Güdük, Ö. ve Vural, A. (2021). COVID-19 küresel pandemiında sağlık çalışanlarının belirsizliğe tahammülsüzlüğünün değerlendirilmesi. *Hacettepe Sağlık İdaresi Dergisi*, 24(1), 139-150.
- Gül E. & Karancı, A. N. (2017). What determines posttraumatic stress and growth following various traumatic events? A study in a Turkish community sample. *Journal of Traumatic Stress*, 30,54-62.
- Gülmez, C. (2022). *COVID-19’lu bireylerin yaşam deneyimleri: Nitel bir çalışma*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Erzurum: Atatürk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Gündoğdu, B. (2022).*COVID-19 pandemisinde testi olumlu çıkan bireylerin yalnızlık seviyeleri ve depresyon düzeyleri arasındaki ilişkide sosyal desteğin aracı rolünün incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Gedik Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.

- Günlü, A. (2022). COVID-19 döneminde algılanan sosyal destek ile olumlu duygu arasındaki ilişkide kendini toplama gücünün aracılık etkisi. *Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi*, 13(1), 141-158.
- Gürsu, O. ve Bayındır, S. (2021). Covid-19 hastalığını geçiren sağlık çalışanlarının başa çıkma sürecinde din ve maneviyat. *Turkish Academic Research Review*, 6 (1), 181-220.
- Güvenç, F. (2019). *Üniversite öğrencilerinde bilişsel esneklik ve belirsizliğe tahammülsüzlük ile kişilik özellikleri arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Konya: Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Hatun, O., Dicle, A. N. ve Demirci, İ. (2020). COVID-19 pandemisinin psikolojik yansımaları ve pandemila başa çıkma. *Turkish Studies*, 15(4), 531-554. <https://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.44364>
- Hays, R.D. & Dimatteo, M.R. (1987). A short-form measure of loneliness. *Journal of Personality Assesment*, 51 (1), 69-81. [10.1207/s15327752jpa5101_6](https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5101_6)
- He, X., Zhang, Y., Chen, M., Zhang, J., Zou, W., & Luo, Y. (2021). Media exposure to COVID-19 predicted acute stress: a moderated mediation model of intolerance of uncertainty and perceived social support. *Frontiers In Psychiatry*, 11, 1552.
- Hill, E. M. & Watkins, K. (2017). Women with ovarian cancer: examining the role of social support and rumination in porttraumatic growth, psychological distress and psychological well-being. *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings*, 24 (1), 47-58.
- Hooper, D., Coughlan, J. and Mullen, M. (2008). Structural equaiton modeling: Guidelines for determining model fit. *Electronic Journal Of Business Research methods*, 6(1), 53-60.

- Hu, L. T. & Bentler, P. M. (1999). Cut off Criteria for Fit Indexes in Covariance Structure Analysis: Conventional Criteria Versus New Alternatives. *Structural Equation Modeling*, 6 (1), 1-55. <https://doi.org/10.1080/10705519909540118>
- İkiz, F. E., Koşar, E., Kılı, S. ve Bağcı, B. (2022). Pandemi sürecinde lisansüstü öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerindeki değişimler. *Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi*, 13 (1), 182-200.
- İnce, C. (2021). “Yeniçağın Nosofobisi: COVID-19 Pandemisi”. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 8 (2), 494-500.
- İnci, F. ve Boztepe, H. (2013). “Travma sonrası büyüme: Öldürmeyen acı güçlendirir mi?”. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 4 (2), 80-4.
- Inozu, M., Göktürk G. B., Tuzun, D. & Bikem Hacıomeroglu, A. (2022). Does cognitive flexibility change the nature of the relationship between intolerance of uncertainty and psychological symptoms during the COVID-19 outbreak in Turkey. *Current Psychology*, 42:17412–17423.
- Jafari, A. (2020). Comparing cognitive flexibility, psychological capital and coping strategies with pain between individuals with COVID-19 responding and non-responding to home treatment. *Journal of Counseling Research*, 19 (74), 4-35.
- Janoff-Bulmann, R. (2004). Posttraumatic growth: Three explanatory models. *Psychological Inquiry*, 15, 30-34.
- Kabasakal, Z. ve Aktaş, A. (2021). COVID-19 Pandemi Sürecinde Bireylerin Sosyal Destek ve Aile İklimi Algılarının İncelenmesi. *Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi*, 12 (1), 145-157.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (2005). “Autonomy and Relatedness in Cultural Context”. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 36(4), 403-422.

- Kalafatoğlu, Z. L. (2022). *Posttraumatic Growth, Posttraumatic Stress, Meaning in Life, Death Anxiety, Intolerance of Uncertainty and Loss in the Midst of the COVID-19 Pandemic*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Bahçeşehir Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Kalaitzaki, A. Tamiolaki, A. & Rovithis, M. (2020). The healthcare professionals amidst COVID-19 pandemic: A perspective of resilience and posttraumatic growth. *Asian J Psychiatr*, 52, 102172.
- Kalia, V., Knauff, K., & Hayatbini, N. (2020). Cognitive flexibility and perceived threat from COVID-19 mediate the relationship between childhood maltreatment and state anxiety. *Plos One*, 15(12), <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0243881>
- Kaplan Kalkan, İ.R. (2020). *Şehit ailelerinde dini yönelimin ve algılanan sosyal desteğin psikolojik iyi oluş ve travma sonrası büyüme ile ilişkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul:Maltepe Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Karakoç, D. (2022). *COVID-19 pandemi süreci algılanan sosyal destek ile travma sonrası büyüme arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Aydın Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Karataş, Z. (2020). COVID-19 Pandemisinin toplumsal etkileri, değişim ve güçlenme. *Türkiye Sosyal Hizmet Araştırmaları Dergisi*, 4 (1), 3-17.
- Karataş, Z. ve Uzun, K. (2021). Beliren yetişkinlerde COVID-19 korkusunun belirsizliğe tahammülsüzlük ve çeşitli değişkenlerce yordanmasının incelenmesi. A. N. Özker (Ed.), *8. Atlas International Congress on Social Sciences Full Text Book (1033-1050)*. Adıyaman: IKSAD GLOBAL Publications.
- Kasapoğlu, F. (2020). COVID-19 pandemi sürecinde kaygı ile maneviyat, psikolojik sağlık ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Turkish Studies*, 15 (4), 599- 614. <https://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.44284>

- Kaya, B. (2020). Pandeminin ruh sağığına etkileri. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 23, 123-124. <https://doi.org/10.5505/kpd.2020.64325>
- Khan, S., Siddique, R., Li, H., Ali, A., Shereen, M. A., Bashir, N. & Xue, M. (2020). Impact of Coronavirus outbreak on psychological health. *Journal of Global Health*, 10(1). [https:// DOI-10.7189/jogh.10.010331](https://DOI-10.7189/jogh.10.010331),
- Kılınç Tayfun, F. (2022). *Üniversite öğrencilerinin COVID-19 sürecine ilişkin deneyimleri: Kısıtlamalar, Eğitim ve Aile ilişkileri*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Kızılgeçit, M. (2011). *Yalnızlık umutsuzluk ve dindarlık ilişkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Erzurum: Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kızılok, G. E. (2021). *COVID-19 pandemi sürecinde öğretmenlerin stres kaynakları ve davranışsal bağımlılık eğilimlerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Van: Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Killgore, W. DS., Cloonan, S.A., Taylor, E.C. & Dailey, N.S. (2020). Loneliness: A signature mental health concern in the era of COVID-19. *Psychiatry research*, 290:113117. [https:// DOI-10.1016/j.psychres.2020.113117,-](https://DOI-10.1016/j.psychres.2020.113117,-)
- Kline, R. B. (2015). *Principles and Practice of Structural Equation Modeling*. Guildford Press.
- Kovacs, B., Caplan, N., Grob, S. & King, M. (2021). Social networks and loneliness during the COVID-19 pandemic. *Sociological Research For A Dynamic World*, 7, 1-16.
- Kundu, B. ve Bhowmik, D. (2020). Societal impact of novel Coronavirus (COVID-19 pandemic) in India. [https:// doi:10.31235/osf.io/vm5rz](https://doi:10.31235/osf.io/vm5rz)

- Kurt Demirbaş, N. ve Sevgili Koçak, S. (2020). 2-6 Yaş arasında çocuğu olan ebeveynlerin bakış açısıyla COVID-19 pandemi sürecinin değerlendirilmesi. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 7 (6), 328-349.
- Labrague, L. (2021). Psychological resilience, coping behaviours and social support among health care workers during the COVID-19 pandemic: A systematic review of quantitative studies. *Journal of Nursing Management*, 29(7):1893-1905.
- Li, G. Zhuo, J. Yang, G. Li, B. Deng, Q. & Guo, L. (2021). The impact of intolerance of uncertainty on test anxiety: Student Athletes during the COVID-19 pandemic. *Frontiers in Psychol*, 12. [https:// DOI-,10.3389/fpsyg.2021.658106,-10](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.658106)
- Li, L., Mao, M., Wang, S., Yin, R., Yan, H., Jin, Y. ve Cheng, Y. (2020). Posttraumatic growth in Chinese nurses and general public during the COVID-19 outbreak. *Psychology, Health & Medicine*, 27 (2), 301-311.
- Lin, C.H., Siao, S.F., Lin, Y.J., H. P.H., Shelley, M. & Lee, Y.H. (2023). Cognitive appraisals and coping strategies of registered nurses in the emergency department combating COVID-19: A scoping review. *Journal of Nursing Scholarship*, 55 (1), 79-96.
- Liu, W. & Liu, J. (2021). Living with COVID-19: a phenomenological study of hospitalised patients involved in family cluster transmission. *Open Access Journal*, 11(2), 1-10. [https:// DOI-,10.1136/bmjopen-2020-046128,](https://doi.org/10.1136/bmjopen-2020-046128)
- Little, T. D., Rhemtulla, M., Gibson, K., & Schoemann, A. (2013). Why the items versus parcels controversy needn't be one. *Psychological Methods*, 18(3), 285-300.
- Lohiniva, A. L., Dub, T., Hagberg, L. & Nohynek, H. (2021). Learning about COVID-19 related stigma, quarantine and isolation experiences in Finland. *Plos One*, 16 (4), 1-20. [https://doi.org =10.1371/journal.pone.0247962#:](https://doi.org/10.1371/journal.pone.0247962)

- Lu, X. & Lin, Z. (2021). COVID-19, economic impact, mental health and coping behaviors: a conceptual framework and future research directions. *Frontiers in Psychology*, 12.
- Martin , M. M. & Anderson, C. A. (1998). The cognitive flexibility scale: Three validity studies. *Communication Reports*, 11 (1), 1-9.
- Martin, M. M. & Rubin, R. B. (1995). A new measure of cognitive flexibility. *Psychological Reports*, 76 (2), 623-626.
- Memiş Doğan, M. ve Düzel, B. (2020). Fear-Anxiety Levels in COVID-19. *Turkish Studies*, 15(4), 739-752.
- Mertens, G., Gerritsen, L., Salemink, E. & Engelhard, I. M. (2020). Fear of the coronavirus (COVID-19): Predictors in an online study conducted in March 2020. *American Psychologist* , 74, <https://doi.org/10.31234/osf.io/2p57j>
- Miller, E. D. (2020). Loneliness in the Era of COVID-19. *Frontiers in Psychology*, 11, <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.02219>
- Muzaini, M., Rahayuingsih, S., Nasrun, N. & Hasbi, M. (2021). Creativity in synchronous and asynchronous learning during the COVID-19 pandemic: A case study. *Journal Program Studi Pendidikan Matematika*, 10 (3), 1722-1735.
- Nar, M. Ş. (2020). COVID-19 pandemii ve dönüşümün etkisi: şimdi ve sonrası. *İmgelem Dergisi*, 4 (7): 363 - 382.
- Northfield, E. L. & Johnston, K. L. (2022). “I get by with a little help from my friends”: Posttraumatic growth in the COVID-19 pandemic. *Traumatology*, 28(1), 195–201.
- Öcalan, S. ve Üzar-Özcetin, Y.S. (2020). COVID-19 pandemisi sürecinde ruminasyon ve ruh sağlığına etkileri. *Journal of Education and Research in Nursing*, 17 (4), 354-358.

- Özcan, N. A. ve Aslan, R. (2019). Travma sonrası stres ile travma sonrası büyüme arasındaki ilişkide sosyal desteğin ve maneviyatın aracı rolü. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 19 (73), 299-314
- Özden, E. (2022). *COVID-19 pandemi sürecinde bireylerin bilişsel esneklik düzeyi ile belirsizliğe tahammülsüzlük ilişkisinde algılanan sosyal destek düzeyinin biçimlendirici rolünün gelişimsel eğride incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Kent Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Özkılıçcı, G. ve Uysal Cantürk, P. (2020). Bilişsel esneklik ile uzaktan eğitim memnuniyetinin ilişkisi: Olumsuz duygulanımın aracı rolü. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 19 (39), 1167-1181.
- Özlü, A., Yıldız, M. ve Aker, T. (2010). Sizofreni hastalarına bakım verenlerde travma sonrası gelişim ve ilişkili etkenler. *Anadolu Psikiyatr Dergisi*, 11,89-94.
- Öztürk, Ö. (2013). *İntihar olasılığı ve aile işlevselliği arasındaki ilişkide bilişsel esneklik ve belirsizliğe tahammülsüzlük değişkenlerinin aracı rolü*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Öztürk, B. İ. (2022). *COVID-19'la yaşamak: COVID-19 korkusunu etkileyen faktörler*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Aydın: Adnan Menderes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Öztürk, İ., Akalın, S., Özgüner, İ. ve Şakiroğlu, M. (2020). COVID-19 pandemisinin ve karantinanın psikolojik etkileri. *Turkish Studies*, 15(4), 885-903.
- Panico, F., Luciano, S. M., Sagliano, L. Santangelo, G. & Trojano, L. (2022). Cognitive reserve and coping strategies predict the level of perceived stress during COVID-

- 19 pandemic: A cross-sectional study. *Personality and Individual Differences*, 195.
- Patil, S. T., Datar, M. C. & Shetty, J. V. & Naphade, N. M. (2021). Psychological consequences and coping strategies of patients undergoing treatment for COVID-19 at tertiary care hospital: A qualitative study. *Asian Journal of Social Health and Behavior*, 4 (2), 62-68.
- Paykani, T., Zimet, G. D., Esmaili, R., Khajedaluee, A. R. & Khajedaluee, M. (2020). Perceived social support and compliance with stay-at-home orders during the COVID-19 outbreak: evidence from Iran. *BMC Public Health*, 20 (1), 1-9.
- Perlman, D. & Peplau, L. A. (1981). *Toward a social psychology of loneliness*, R Gilmour and S. Duck (eds), Personal relationship: 3. Personal relationships in disorder. London: Academic Press.
- Preacher, K. J. & Hayes, A. F. (2008). Asymptotic and resampling strategies for assessing and comparing indirect effects in multiple mediator models. *Behavior Research Methods*, 40 (3), 879-891.
- Prati, G. & Pietrantonio, L. (2009). Optimism, social support and coping strategies as factors contributing to posttraumatic growth: A meta analysis. *Journal of Loss and Trauma*, 14 (5), 364-388.
- Ramos, C. & Leal, I. (2013). Posttraumatic growth in the aftermath of trauma: a literature review about related factors and application contexts. *Psychology, Community & Health*, 2 (1), 43-54.
- Rettie, H. & Daniels, J. (2020). Coping and tolerance of uncertainty: Predictors and mediators of mental health during the COVID-19 Pandemic. *American Psychologist*, 76 (3), 427-437. <https://doi.org/10.1037/amp0000710>.

- Russell, D., Peplau, L. A. & Cutrona, C. E. (1980). The revised UCLA Loneliness Scale: Concurrent and discriminant validity evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39 (3), 472–480.
- Sarason, I. G., Levine, H. M., Basham, R. B., & Sarason, B. R. (1983). Assessing social support: The social support questionnaire. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44 (1), 127.
- Sargın, N. ve Kutluca, V. (2021). COVID-19 ile ilgili psikolojik danışma ve rehberlik alanında yapılan çalışmaların incelenmesi. *International Social Sciences Studies Journal*, 7 (87); 3872-3878.
- Sarıçam, H., Erguvan, F. M., Akın, A. ve Akça, M. Ş. (2014). Belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeği (BTÖ-12) türkçe formu: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Route Educational and Social Science Journal*, 1(3), 148-157.
- Savran, H. (2021). *Meme kanseri tanısı almış kadın hastalarda travma sonrası büyümenin bilişsel esneklikle ilişkisinin değerlendirilmesi*. Yayımlanmamış Tıpta Uzmanlık Tezi. Eskişehir: Osmangazi Üniversitesi, Ruh Sağlığı ve Hastalıkları ABD.
- Schaefer, J. A., & Moos, R. H. (1992). *Life crises and personal growth*. B. N. Carpenter (Ed.). Personal coping, theory, research, and application. Westport, Ct: Praeger.
- Seiter, J. S. & Timothy C. (2020). Social-distancing fatigue during the COVID-19 pandemic: A mediation analysis of cognitive flexibility, fatigue, depression, and adherence to CDC guidelines. *Communication Research Reports*, 38(1), 68-78.
- Serçemeli, M. ve Kurnaz, E. (2020). COVID-19 Pandemi Döneminde Öğrencilerin Uzaktan Eğitim ve Uzaktan Muhasebe Eğitimine Yönelik Bakış Açıları Üzerine Bir Araştırma. *Uluslararası Sosyal Bilimler Akademik Araştırmalar Dergisi*, 4 (1): 40-53.

- Son, C., Hegde, S., Smith, A., Wang, X. & Sasangohar, F. (2020). Effects of COVID-19 on college students' mental health in the United States: Interview survey study. *Journal of Medical Internet Research*, 22(9), <https://doi.org.10.2196/21279,->
- Stallarda, P., Pereira, A. I., ve Barros, L. (2021). Post-traumatic growth during the COVID-19 pandemic in carers of children in Portugal and the UK: Cross-sectional online survey. *Semantic Scholar*, 7(1). 1-5.
- Sun, W., Chen, W. T., Zhang, Q., Ma, S., Huang, F., Zhang, L., Lu, H. (2021). Post-traumatic growth experiences among COVID-19 confirmed cases in China: A qualitative study. *Clinical Nursing Research*, 30(7), 1079-1087.
- Şahin, B. (2021). *COVID-19 geçirmiş sağlık çalışanlarında hastalık deneyimlerinin ve etkilerinin değerlendirilmesi: Niteliksel bir araştırma*. Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi. Sakarya: Sakarya Üniversitesi, Tıp Fakültesi.
- Şimşek, C. (2018). *Kanser hastalarında travma sonrası gelişim ve sosyal desteğin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Medipol Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Şimşek, D. (2022). *COVID-19 pandemisi sürecinde üniversite öğrencilerinde belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Şimşir, Z. (2017). *Savaş travma sonrası büyüme, değerler ve algılanan sosyal destek arasındaki yordayıcı ilişkiler*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Konya: Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Şirin Ayva., A. B. (2018). *Macera terapisi temelli grupla danışmanlığın üniversite öğrencilerinde bilişsel esneklik ve belirsizliğe tahammülsüzlüğe etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. İstanbul: Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

- Tan, J. & Andriessen, K. (2021). The experiences of grief and personal growth in university students: A qualitative study. *American Psychologist*, 18(4), <https://doi-10.3390/ijerph18041899,->
- Taş, B. (2022). *COVID-19 pandemi sürecinde meme kanseri tanısı olan kadınlarda psikolojik sıkıntı ve travma sonrası gelişimin belirleyicileri: Kontrollü bir çalışma*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Işık Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Taylor, S. (2019). *The Psychology of Pandemics: Preparing for the Next Global Outbreak of Infectious Disease*. Newcastle upon Tyne: Cambridge Scholars Publishing.
- Tei, S. & Fujino, J. (2022). Social ties, fears and bias during the COVID-19 pandemic: Fragile and flexible mindsets. *Humanities and Social Sciences Communications*, 9 (1), 1-7.
- Tedeschi, R.G. & Calhoun, L. G. (1996). Growth inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 9 (3), 455-71.
- Tedeschi, R.G. & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15 (1), 1-18.
- Tedeschi, R. G. & Moore, B. A. (2016). A model for developing community-based, Grass roots laboratories for postdeployment adjustment, *Mil Psychol*, 31,6-10.
- Tedeschi R. G., Shakespeare-Finch, J., Taku, K. ve Calhoun, L. G. (2018). Posttraumatic growth: theory, research, and applications. New York, Routledge, 3-164.
- Top, E.G. (2021). *COVID-19 pandemisi sürecinde bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve kişilik özelliklerinin travma sonrası büyümeye etkileri*. Yayınlanmamış

Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Sabahattin Zaim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.

Turhan M, ve Boyacıoğlu N. E. (2022). Covid-19 hastalığı tanısı alan hastalarda belirsizliğe tahammülsüzlük ve ölüm kaygısı. *Sağlık ve Yaşam Bilimleri Dergisi*, 4 (3), 272-278.

Tükel, R. (2020). COVID-19 pandemi sürecinde ruh sağlığı. Türk Tabipler Birliği COVID-19 Pandemisi Altıncı Ay Değerlendirme Raporu.

Uskul, A.K., Hynie, M. & Lalonde, R. N. (2004). Interdependence as a mediator between culture and interpersonal closeness for Euro–Canadians and Turks. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 35, 174-191.

Ünal Erzen, M. ve Dikkatli, S. (2019). Travma Sonrası Stres Bozukluğunda Medyanın Rolü. *Asya Akademik Sosyal Araştırmalar*, 7, 51 (61).

Vazquez, C. Valiente, C. García, F. E., Contreras, A., Peinado, V., Trucharte, A., Bentall, R. P. (2021). Post-Traumatic Growth and Stress-Related Responses During the COVID-19 Pandemic in a National Representative Sample: The Role of Positive Core Beliefs About the World and Others. *Journal of Happiness Studies*, 22, 2915–2935. <https://doi.org/10.1007/s10902-020-00352-3>

Wang, J., Wang, J. X. & Yang, G. S. (2020). The psychological impact of COVID-19 on Chinese individuals. *Yonsei Medical Journal*, 61(5), 438-440.

Webster, J. D. (2010). Wisdom and positive psychosocial values in young adulthood. *Journal of Adult Development*, 17, 70–80.

World Health Organization [WHO] (2020). Coronavirus disease 2019 (COVID-19) Situation Report, 51.

- Wu, B. (2020). Social isolation and loneliness among older adults in the context of COVID-19: a global challenge. *Global health research and policy*, 5 (1), 27.
- Xiang, Y. T., Yang, Y., Li, W., Zhang, L., Zhang, Q., Cheung, T. & Ng, C. H. (2020). Timely mental health care for the 2019 novel coronavirus outbreak is urgently needed. *The Lancet Psychiatry*, 7(3), 228-229.
- Xu, Q., Li, S., Yang, L. (2019). Perceived social support and mental health for college students in mainland China: The mediating effects of self-concept. *Psychology, Health & Medicine*. 24, 595–604. <https://doi.org/10.1080/1549744,->
- Yan, S., Yang, J., Ye, M., Chen, S., Xie, C., Huang, J. & Liu, H. (2021) Post-traumatic Growth and Related Influencing Factors in Discharged COVID-19 Patients: A Cross-Sectional Study. *Frontiers in Psychology*, 12.
- Yazıcıoğlu, M. M. (2020). *Üniversite öğrencilerinde algılanan sosyal destek, ahlaki uzaklaşma ve riskli davranışlar arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Erzincan: Binali Yıldırım Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Yıldırım, S. (2020). Pandemilerin sosyal-psikolojik görünümü: COVID-19 (COVID-19) pandemi örneği. *Turkish Studies*, 15(4), 1331-1351.
- Yıldırım, A. ve Şimşek, H. (2016). *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri*. (11. basım). Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Zhuo, L., Wu, Q., Le, H., Li, H., Zheng, L., Ma, G. & Tao, H. (2021). COVID-19 related intolerance of uncertainty and mental health among back to school students in Wuhan: The moderation effect of social support. *International Journal Environ. Res. Public Health*, 18 (3), <https://doi.org/10.3390/ijerph18030981,->

- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G. & Farley, G. K. (1988). The multidimensional scale of perceived social support. *Journal of Personality Assessment*, 52 (1), 30–41.
- Zuo, B., Yang, K., Yao, Y., Han, S., Nie, S., ve Wen, F. (2021). The Relationship Of Perceived Social Support To Feelings Of Hopelessness Under COVID-19 Pandemic: The Effects Of Epidemic Risk And Meaning In Life. *Personality And Individual Differences*, 183, [https:// doi.org/10.1016/j.paid.111110](https://doi.org/10.1016/j.paid.111110)
- Zysberg, L. & Zisberg, A. (2022). Days of worry: Emotional intelligence and social support mediate worry in the COVID-19 pandemic. *Journal of Health Psychology*, 27 (2): 268-277. DOI: [10.1177/1359105320949935](https://doi.org/10.1177/1359105320949935)

EKLER

- EK-1.Kişisel Bilgi Formu**
- EK-2.Travma Sonrası Büyüme Ölçeği(TSBÖ)**
- EK-3.Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ)**
- EK-4.Bilişsel Esneklik Ölçeği (BEÖ)**
- EK-5.Ucla Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu (ULS-8)**
- EK-6.Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ÇBASDÖ)**
- EK-7.Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu**
- EK-8. Anadolu Üniversitesi Etik Kurul Kararı**
- EK-9: Araştırma Gönüllü Katılım Formu**
- EK-10:Travma sonrası Büyüme Ölçek İzin Yazısı**
- EK-11:Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği İzin Yazısı**
- EK-12:Bilişsel Esneklik Ölçeği İzin Yazısı**
- EK-13:UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu Ölçeği İzin Yazısı**
- EK-14:Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği İzin Yazısı**
- EK-15: İleri NVIVO Kullanımı ve -Nitel Veri Analizi Eğitim Belgesi**
- EK-16:Amos ile Yapısal Eşitlik Modellemesi Eğitim Belgesi**
- EK-17:Metaanaliz ve CMA Kullanımı Eğitim Belgesi**
- EK-18:Karma Yöntem-1 (Temel Düzey-Tüm Bilim Dalları İçin) Eğitim Belgesi**

EK-1: KİŞİSEL BİLGİ FORMU

1.Cinsiyet:Kadın () Erkek ()

2.Yaş:

3.E-mail/Telefon Numarası:.....

4.Gelir durumunuz:

5.COVID geçirdiniz mi? Evet () Hayır ()

6.(5.Soruya cevabınız evet ise) Ne zaman COVID geçirdiniz?.....

7.Ailenizden, yakınlarınızdan biri COVID geçirdi mi? Evet () Hayır ()

8.Yakın çevrenizden birini COVID nedeniyle kaybettiniz mi? Evet()Hayır ()

9.(8.soruya cevabınız evet ise) Yakın çevrenizden birini COVID sebebiyle ne zaman kaybettiniz?.....

EK-2: TRAVMA SONRASI BÜYÜME ÖLÇEĞİ

Lütfen her bir maddeyi dikkatle okuyup sizi en iyi yansıtan seçeneği işaretleyiniz.	HIÇ	UYGUN	ÇOK AZ UYGUN	BİRAZ	BİRAZ UYGUN	UYGUN	TAMAMEN
1.							
2.Yaşamın değerini şimdi daha çok takdir ediyorum.							
3.Yeni ilgi alanları geliştirdim.							
4.							
5.Manevi konuları artık daha iyi anlıyorum.							
6.							
7.Yaşamıma yeni bir yön verdim.							
8.							
9.							
10.Zorluklarla başa çıkabileceğimi artık daha iyi biliyorum.							
11.Yaşamımla ilgili artık daha iyi şeyler yapabiliyorum.							
12.							
13.							
14.Başka zaman karşılaşamayacağım yeni fırsatlar doğdu.							
15.							
16.İlişkilerim için artık daha çok çaba harcıyorum.							
17.							
18.Daha inanç sahibi biri oldum.							
19.Zannettiğimden daha güçlü biri olduğumu keşfettim.							
20.							
21.							

EK-3: BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜK ÖLÇEĞİ (BTÖ-12)

Lütfen aşağıdaki maddelerin karşısında bulunan ve maddelere ne kadar katıldığınızı gösteren sayılardan size en uygun olanını işaretleyiniz. (1) Bana hiç uygun değil, (2) Bana çok az uygun, (3) Bana biraz uygun, (4) Bana çok uygun ve (5) Bana tamamen uygun anlamına gelmektedir.					
1. Beklenmedik olaylar canımı çok sıkar.					
2.					
3.					
4.					
5. Geleceğin bana neler getireceğini her zaman bilmek isterim.					
6.					
7.					
8. Belirsizlik beni hayatı dolu dolu yaşamaktan alıkoyar.					
9.					
10. Belirsizlik yaşadığımda pekiyi çalışmam.					
11.					
12. Tüm belirsiz durumlardan uzak durmak zorundayım.					

EK-4:BİLİŞSEL ESNEKLİK ÖLÇEĞİ

Lütfen her bir maddeyi dikkatle okuyup sizi en iyi yansıtan seçeneği işaretleyiniz.	. Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz Katılmıyorum	Biraz Katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1.Bir fikri çok farklı yollarla ifade edebilirim.						
2.Yeni ve alışılmadık dışındaki durumlardan kaçınırım.						
3.Sanki hiç karar veremezmişim gibi hissediyorum.						
4.						
5.						
6.						
7.						
8. Davranışlarım verdiğim bilinçli kararların sonucudur.						
9.						
10.						
11. Bir problemle uğraşırken, farklı seçenekleri dinlemeye ve gözden geçirmeye istekliyimdir.						
12.						

EK-5: UCLA YALNIZLIK ÖLÇEĞİ KISALTILMIŞ FORMU (ULS-8)

CİNSİYET:	YAŞ:		Hiç uygun Değil	Uygun Değil	Uygun	Tamamen uygun
BÖLÜM:						
1.	Arkadaşım yok.					
2.	Başvurabileceğim hiç kimse yok.					
3.						
4.	Kendimi dışlanmış hissediyorum.					
5.						
6.						
7.						
8.	Çevremde insanlar var ancak benimle birlikte değiller.					

**EK-6: ÇOK BOYUTLU ALGILANAN SOSYAL DESTEK ÖLÇEĞİ
(ÇBASDÖ)**

Aşağıda 12 cümle ve her bir cümle altında da cevaplarınızı işaretlemek için 1'den 7 'ye kadar rakamlar verilmiştir. Her cümlede söylenenin <u>sizin için ne kadar çok doğru olduğunu veya olmadığını</u> belirtmek için o cümle altındaki <u>rakamlardan yalnız bir tanesini</u> işaretleyiniz. Bu şekilde <u>12 cümle</u>nin her birine bir işaret koyarak cevaplarınızı veriniz. Lütfen <u>hiçbir cümleyi cevapsız bırakmayınız</u>. Sizce doğruya en yakın olan rakamı işaretleyiniz.	1-KESİNLİKLE HAYIR	2	3	4	5	6	7-KESİNLİKLE EVET
1. Ailem (örneğin, annem, babam, eşim, çocuklarım, kardeşlerim) bana yardımcı olmaya çalışır.							
2.							
3. Arkadaşlarım bana gerçekten yardımcı olmaya çalışırlar.							
4. İşler kötü gittiğinde arkadaşlarıma güvенеbilirim.							
5.							
6.							
7.							
8. Sevinç ve kederlerimi paylaşabileceğim arkadaşlarım var.							
9. Ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve duygularıma önem veren bir insan (örneğin, flört, nişanlı, sözlü, akraba, komşu, doktor) var.							
10.							
11.							
12. Sorunlarımı arkadaşlarımla konuşabilirim.							

EK-7: YARI YAPILANDIRILMIŞ GÖRÜŞME FORMU

1. COVID-19 pandemi dönemindeki yaşantılarınızı (duygu, düşünce, davranış açısından) açıklayabilir misiniz?

1.1. Neler hissettiniz?

1.2. Neler düşündünüz?

1.3. Neler yaptınız?

2. COVID-19 pandemi döneminde karşılaştığınız zorlayıcı durumlar nelerdi?

2.1. Pandemi döneminde karşılaştığınız güçlükler nelerdi?

3. COVID-19 pandemi döneminde yaşadığınız bu zorlayıcı durumlarla nasıl baş ettiniz?

3.1. Bu güçlüklerin üstesinden nasıl geldiniz? Neler yaptınız?

4. COVID-19 pandemi döneminin yaşamınıza olumlu anlamda katkıları nelerdir?

4.1. Pandeminin yaşantınızdaki avantajlardan bahsetmek isterseniz neler söyleyebilirsiniz?

4.2. Yaşama bakış açınızla ilgili ne gibi olumlu değişimler yaşadınız?

4.3. Kişilerarası ilişkilerinizle ilgili ne gibi olumlu değişimler yaşadınız?

4.4. Kendinize bakış açınız ile ilgili ne gibi olumlu değişimler yaşadınız?

EK-8:ANADOLU ÜNİVERSİTESİ ETİK KURUL KARARI

Protocol No: 179681

Tarih: 26.10.2021



ANADOLU ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER BİLİMSEL ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİĞİ KURULU
KARAR BELGESİ

ÇALIŞMANIN TÜRÜ:	BAP Projesi-Doktora Tez Çalışması
KONU:	Eğitim Bilimleri
BAŞLIK:	Covid 19 Pandemisinde Üniversite Öğrencilerinin Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Travma Sonrası Büyüme Düzeyleri Arasındaki İlişkide Bilişsel Esneklik, Yalnızlık ve Sosyal Destegın Aracılık Rolü: Karma Desen Çalışması
PROJE/TEZ YÜRÜTÜCÜSÜ:	Doç. Dr. Bahtiyar ERASLAN ÇAPAN
TEZ YAZARI:	İclal CİVAN İLGÜN
ALT KOMİSYON GÖRÜŞÜ:	-
KARAR:	Olumlu

EK-9: ARAŞTIRMA GÖNÜLLÜ KATILIM FORMU

ARAŞTIRMA GÖNÜLLÜ KATILIM FORMU

Bu çalışma, "COVID 19 Pandemisinde Üniversite Öğrencilerinin Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ve Travma Sonrası Büyüme Düzeyleri Arasındaki İlişkide Bilişsel Esneklik, Yalnızlık Ve Sosyal Desteğin Aracılık Rolü: Karma Desen Çalışması" başlıklı bir araştırma çalışması olup COVID- 19 pandemi sürecinde üniversite öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlük ve travma sonrası büyüme düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek ve bu ilişkide bilişsel esneklik, yalnızlık ve sosyal desteğin aracılık rolünü ortaya koymak amacını taşımaktadır. Çalışma, İclal Civan İlgün tarafından yürütülmekte ve sonuçları ile pandemi sürecinin belirsizlikleri ortaya konacak ve pandemide travma sonrası büyüme gelişimine ışık tutulacaktır.

- Bu çalışmaya katılımınız gönüllülük esasına dayanmaktadır.
- Çalışmanın amacı doğrultusunda, "Travma Sonrası Büyüme Ölçeği", "Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği", "Bilişsel Esneklik Ölçeği", "Ucla Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu (ULS-8)", "Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ÇBASDÖ)", "Kişisel Bilgi Formu" ile "Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu" kullanılarak sizden veriler toplanacaktır.
- İsminizi yazmak ya da kimliğinizi açığa çıkaracak bir bilgi vermek zorunda değilsiniz/araştırmada katılımcıların isimleri gizli tutulacaktır.
- Araştırma kapsamında toplanan veriler, sadece bilimsel amaçlar doğrultusunda kullanılacak, araştırmanın amacı dışında ya da bir başka araştırmada kullanılmayacak ve gerekmesi halinde, sizin (yazılı) izniniz olmadan başkalarıyla paylaşılmayacaktır.
- İstemeniz halinde sizden toplanan verileri inceleme hakkınız bulunmaktadır.
- Nitel verilerin toplanmasında kullanılacak olan yarı yapılandırılmış görüşmelerin gerçekleştirilmesinde ses veya görüntü kaydı alınacaktır.
- Sizden toplanan veriler korunacak ve araştırma bitiminde arşivlenecek veya imha edilecektir.
- Veri toplama sürecinde/süreçlerinde size rahatsızlık verebilecek herhangi bir soru/talep olmayacaktır. Yine de katılımınız sırasında herhangi bir sebepten rahatsızlık hissederseniz çalışmadan istediğiniz zamanda ayrılabilirsiniz. Çalışmadan ayrılmanız durumunda sizden toplanan veriler çalışmadan çıkarılacak ve imha edilecektir.

Gönüllü katılım formunu okumak ve değerlendirmek üzere ayırdığınız zaman için teşekkür ederim. Çalışma hakkındaki sorularınızı Anadolu Üniversitesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümünden İclal CİVAN İLGÜN'e yöneltebilirsiniz.

Araştırmacı Adı :İclal Civan İlgün

Adres:Anadolu Üniveritesi

Eğitim Bilimleri Enstitüsü

Rehberlik Ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı

İş Tel :

Cep Tel :

Bu çalışmaya tamamen kendi rızamla, istediğim takdirde çalışmadan ayrılabileceğimi bilerek verdiğim bilgilerin bilimsel amaçlarla kullanılmasını kabul ediyorum.

(Lütfen bu formu doldurup imzaladıktan sonra veri toplayan kişiye veriniz.)

Katılımcı Ad ve Soyadı:

İmza:

Tari

EK-10: TRAVMA SONRASI BÜYÜME ÖLÇEĞİ İZİN YAZISI

Kime: Siz

Merhaba,
Ölçeği kullanabilirsiniz. Ölçekle ilgili tüm bilgilere ve ölçeğe YÖK veritabanında erişime açık olan doktora tezinden ulaşabilirsiniz.

Başarılar dilerim

Çağay Dürü

EK-11:BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜK ÖLÇEĞİ İZİN YAZISI

Re: BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜK ÖLÇEĞİ

Hakan Sarıçam <[REDACTED]>

10.09.2021 Cum 10:12

Kime: Siz

İcral Merhabalar,

Ölçek maddeleri ve puanlama bilgisi ektedir.

Tez çalışması kapsamında memnuniyetle kullanabilirsiniz.

Kolaylıklar ve sağlıklı günler dilerim.

EK-12:BİLİŞSEL ESNEKLİK ÖLÇEĞİ İZİN YAZISI

Kime: Siz

Merhabalar İclal Hanım,

Öncelikle inceliğiniz için teşekkür ederim. Ölçeği çalışmanızda tabi ki kullanabilirsiniz.

Yüksek lisans tezimin Ekler kısmında Ölçeğin tamamını bulabilirsiniz. Maalesef o dönemde yanlışlıkla

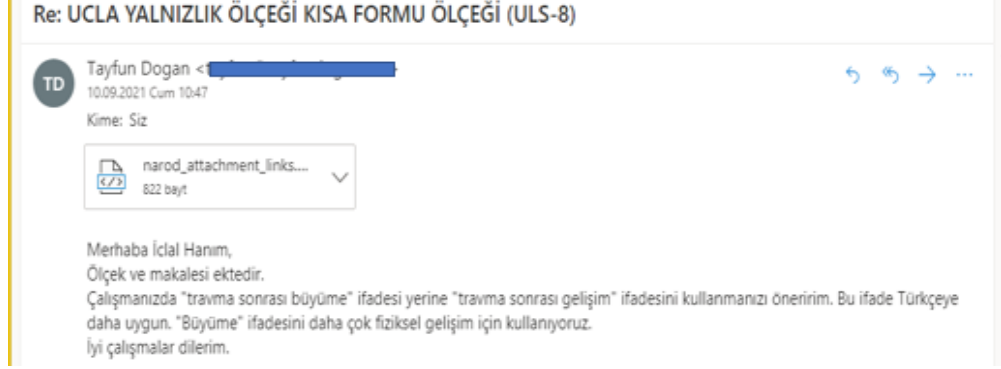
"Örnek Maddeler" ibaresini kullanmışım, bu yüzden bazen karışıklık olabiliyor.

Çalışmanızda kolaylıklar dilerim.

Saygılar,

Fatma Altunkol Wise

EK-13: UCLA YALNIZLIK ÖLÇEĞİ KISA FORMU ÖLÇEĞİ İZİN YAZISI



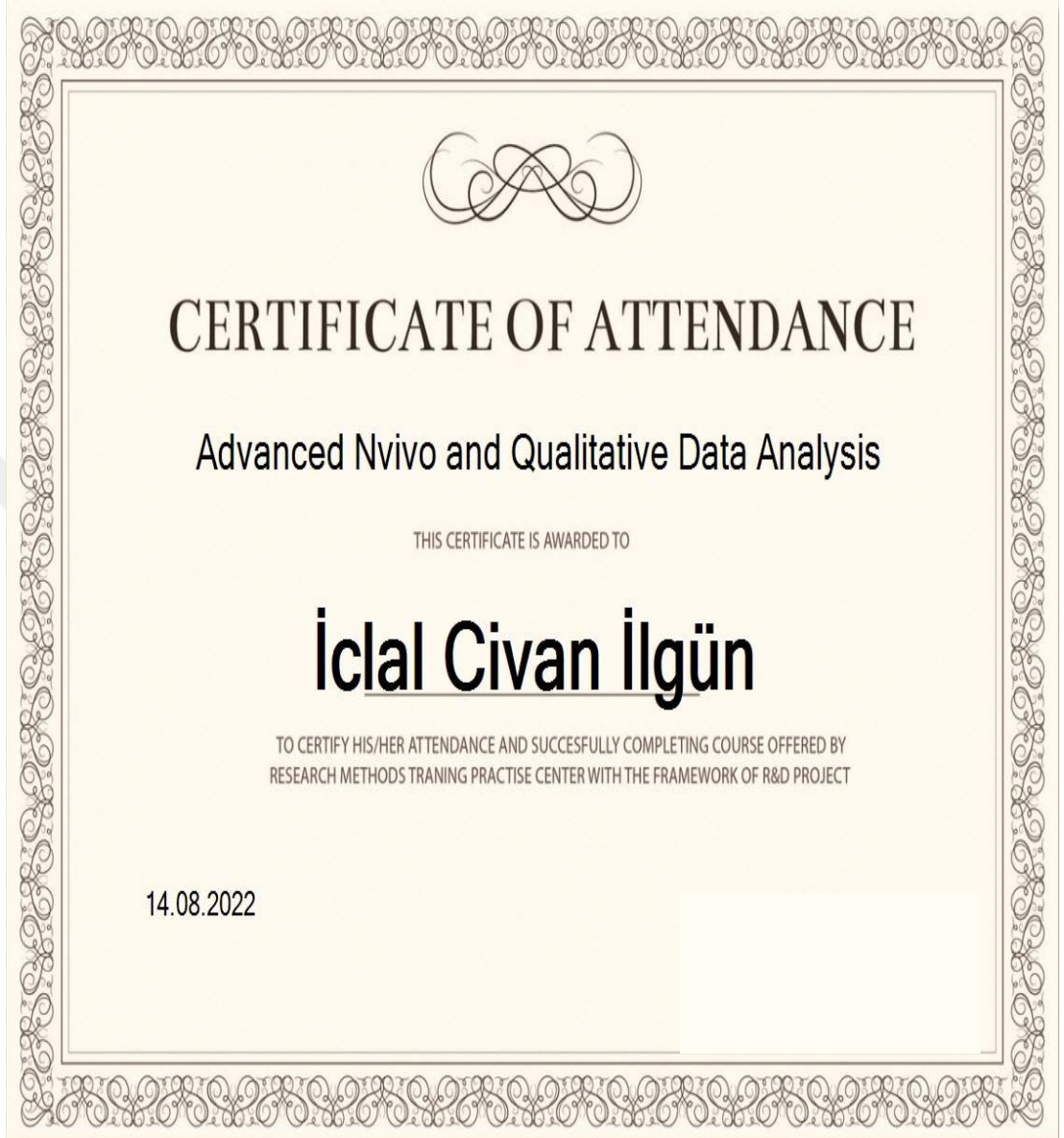
EK-14:ÇOK BOYUTLU ALGILANAN SOSYAL DESTEK ÖLÇEĞİ İZİN YAZISI

Kime: Siz

 Çok Boyutlu Algılanan So...
14 KB

Sayın İclal İlgün,
Çokboyutlu Algılanan Sosyal Destek ölçeğini çalışmanızda kullanabilirsiniz. Ölçeği ve puanlamasını aşağıdaki
kaynakta bulabilirsiniz. Başarılar dilerim.
Prof. Dr. Haluk Arkar
Eker, D., H. Arkar ve H. Valdiz, "Çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeğinin gözden geçirilmiş formunun
faktör yapısı, geçerlik ve güvenirliği", Türk Psikiyatri Dergisi, 12, 17-25 (2001).

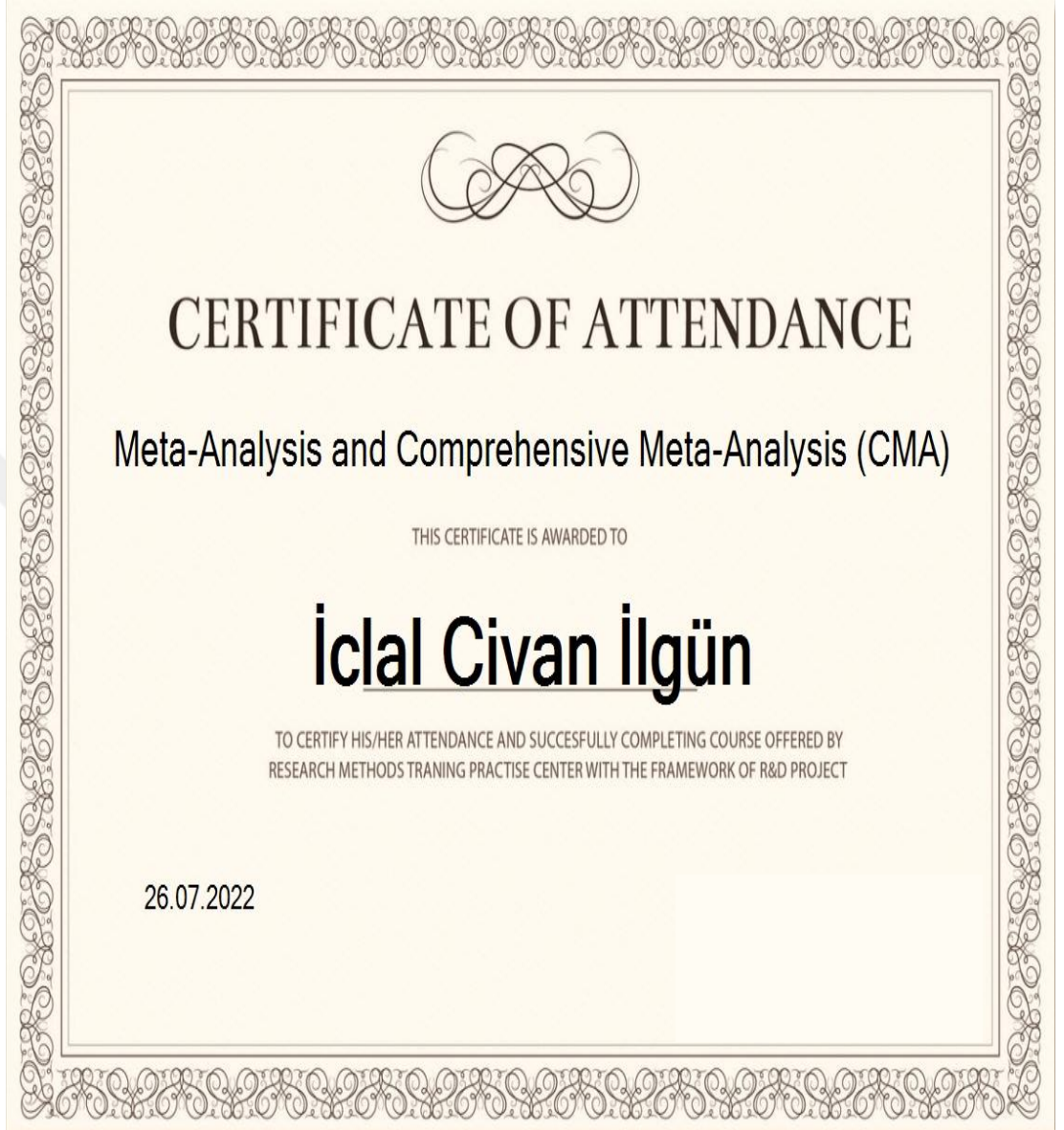
**EK-15: İLERİ NVIVO KULLANIMI VE -NİTEL VERİ ANALİZİ EĞİTİM
BELGESİ**



**EK-16:AMOS İLE YAPISAL EŞİTLİK MODELLEMESİ EĞİTİM
BELGESİ**



EK-17:METAANALİZ VE CMA KULLANIMI EĞİTİM BELGESİ



EK-18:KARMA YÖNTEM-1 (TEMEL DÜZEY) EĞİTİM BELGESİ



ÖZGEÇMİŞ

Adı Soyadı :İclal CİVAN İLGÜN
Yabancı Dil :İngilizce

Eğitimi:

- 2018-2023 / Doktora / Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Doktora Programı, Anadolu Üniversitesi, Eskişehir, Türkiye.
- 2011-2013 / Yüksek Lisans / Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans Programı, Gazi Üniversitesi, Ankara, Türkiye.
- 2007-2011 / Lisans / Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Lisans Programı, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir, Türkiye.

Mesleki Geçmişi:

- Temmuz 2022 – Günümüz / Okul Psikolojik Danışmanı / Mesleki Eğitim Merkezi, Turgutlu, MANİSA
- Eylül 2014 – Temmuz 2022 / Okul Psikolojik Danışmanı /İmam Hatip Ortaokulu, Gölarmara, MANİSA
- Şubat 2013 – Eylül 2014 / Okul Psikolojik Danışmanı /Zafer İlkokulu, Şereflikoçhisar, ANKARA
- Eylül 2011 – Şubat 2013 / Okul Psikolojik Danışmanı /Kerpiç İlköğretim Okulu, Haymana, ANKARA