www.turkishstudies.net/turkishstudies

Turkish Studies

eISSN: 1308 - 2140

Research Article / Araştırma Makalesi

Koronavirüs Pandemisinde Üniversite Öğrencilerinde Önceliklerin Değişimi: Travma Sonrası Büyüme Bağlamında Fenomenolojik Bir Araştırma*

Change of Priorities among University Students during the COVID-19 Pandemic: A Phenomenological Research in the Context of Pos-Traumatic Growth

Hilal Yakut İpekoğlu** - Mustafa Batuhan Kurtoğlu***

Abstract: Wars, natural disasters, sicknesses, and pandemics don't have only negative effects on people. It's known that these processes are opening doors to a change in people's experiences. The goal of this research is to analyze the changing priorities of university students in connection to post-traumatic growth during the coronavirus pandemic period. Analyzing the data is conducted by using a phenomenological approach. The participants of this research are 64 students studying in Isparta and Gaziantep universities. One question regarding the changes that the pandemic has caused on the priorities in the students' lives was forwarded to the students. This question was sent through an online platform in a written form, and detailed and sincere information about the feelings and thoughts of the students was requested to be written. No demographic information was asked from the students, as this could limit the free expression of the students. The data was collected in April and May of 2021. The first step of the analysis of the data was analyzing the texts written by the students. The experiences lived by the students and the changes in their priorities were listed out. The common expressions were also written down, meaningful units were found from the writings considered important by the students, and common themes were defined. The themes were family, socialization, health, selfhood and consumption habits. The results that were achieved by the study showed that the university students' understanding of self, and understanding of life and giving meaning to it changed significantly during the pandemic period. It was observed that the order of the priorities had changed, and new priorities were obtained. These changes and developments are related to post-traumatic growth dimensions in the related literature. According to our findings, as it was also found in the related literature, that close relationships with others, increased socializing, development in self-perception and changing of priorities in general are factors affected by the pandemic that are possibly affecting post-traumatic growth.

---

* Bu araştırmanın etik kurul onayı Hasan Kalyonlu Üniversitesi, Sosyal ve Beşerî Bilimler Etik Kurulu'nun 06.05.2021 tarih ve E--804.01-2105060005 sayılı kararı ile alınmıştır.

**Sorumlu Yazar: Dr. Öğr. Üyesi, Süleyman Demirel Üniversitesi, İnsan ve Toplım Bilimleri Fakültesi, Sanat Tarihi Bölümü.

Corresponding Author: Asst. Prof., Süleyman Demirel Univercity, Faculty of Humanities and Social Sciences, Department of Art History.

ORCİD 0000-0002-2273-1379

hilalyakut@sdu.edu.tr

***Dr. Öğr. Üyesi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi, İktisadi, İdari ve Sosyal Bilimler Fakültesi, Psikoloji Bölümü.

Asst. Prof., Hasan Kalyoncu Univercity, Faculty of Economics, Administrative and Social Sciences, Department of Psychology

ORCİD 0000-0002-6975-2070

mustafa.kurtoglu@hku.edu.tr

Cite as/ Atıf: Yakut İpekoğlu, H., & Kurtoğlu, M. B. (2024). Koronavirüs pandemisinde üniversite öğrencilerinde önceliklerin değişimi: Travma sonrası büyüme bağlamında fenomenolojik bir araştırma. *Turkish Studies, 19*(1), 297-314. https://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.71486

Received/Geliş: 05 August/Ağustos 2023

Accepted/Kabul: 20 March/Mart 2024

Published/Yayın: 25 March/Mart 2024

Checked by plagiarism software

CC BY NC

Structured Abstract: Pandemics, natural disasters, wars and other diseases are factors that create intense stress and pressure on people. In particular, the environment of uncertainty during the COVID-19 and the endangerment of people's health and of the health of their loved ones have increased worry and anxiety, leading to traumatic consequences. However, it's also a known fact that trauma doesn't always cause negative results, but can also open doors to positive developments. The relevant literature predicts that there might be changes in people's relationships with others, their approach to themselves and the order of their priorities with the trauma experienced. It is known that this phenomenon described as post-traumatic growth increases the life satisfaction of individuals, makes interpersonal relationships more positive, improves problem solving and coping skills and increases creativity and self-efficacy. Based on these issues, the aim of the study is to examine the changing priorities of university students by using the phenomenological approach, in the context of post-traumatic growth during the pandemic period, which negatively affects people's lives in many ways.

The research was conducted among the students studying in Isparta and Gaziantep universities. During the period 29. April-17. May of 2021, before the complete lockdown, an open-ended question was sent through a link in an email: "What kind of changes the coronavirus caused in your life and priorities? Please explain in detail". To make it easier for the students to express their emotions and thoughts freely, no demographic information was requested. In complete, 64 texts were taken to be analyzed. Students' answers to the question were analyzed in detail by the researchers and based on the topics emphasized by the participants; family, socialization, health, selfhood, and consumption habits; specific themes were determined.

According to the findings of the study, family and socializing concepts were discussed together. The Coronavirus pandemic was reflected positively in the family relationships of the participants. The health of the family was taken as priority in life by 43 of the participants (67,1%). Participants felt responsible about the health of their parents, and put the health of their parents as a priority above their own health: "*Because my mother and father are chronically ill, I'm thinking about them more than I think about myself, and I'm worried that something happens to them*" (K4). "*Even though until the pandemic my priority was my classes, now I have taken responsibility for the shopping and the other duties related to home that need to be taken care of outside of the house. I have gained new responsibilities. Because I don't want to put my mother and father at risk because of their age and chronic illness*" (K14). "*I started to feel better as I'm spending more time with my family*" (K62). "*In summary I can say that because of the coronavirus pandemic people, my family, my loved ones, and the people around me, have taken the priority. It made me more sensitive towards people. I became more sensitive not to hurt anyone, and in showing care, because of the idea that the person next to me could lose his life at any moment*" (K34).

Health was mentioned as a priority for 32 (50%) of the students. It is seen that the reasons such as being infected and losing relatives due to the effect of the pandemic have made health a priority. The health of families, loved ones, personal health, staying healthy, eating healthy and living healthy have become the subjects of attention: *"As a person with a busy social life, everything I said 'I can't do without it' about, was replaced by the the sentence 'Health is more important than anything" (K10). "Before the pandemic I was consuming more packed products, and in general I was eating unhealthy. During this process I have started to eat more healthily and eat vegetable meals that I don't usually like. Therefore, the pandemic changed my eating habits completely. My health, sleeping habits, and nutrition style gained priority for me" (K44). "I think that the pandemic process has left cleanliness and sterility at the center of our lives" (K24).*

The theme of self consists of students' answers including topics such as inward orientation, and students' search for their own voices, wills, needs, abilities and reasons for existence. During the pandemic, 25 (39%) participants discovered the positive effects of spending time by themselves, and being observant to their own wishes. "*As a result of this, while there is no change in my social life, the stagnation gave me time to focus on myself. This gave me more ability to discover myself and gain new experiences*" (K10). "*I know myself better now because I listened to myself during this process. I understood better what I love more and what I love less, and what are my needs*" (K50). "*For a young girl of 22 years old like me, I think that the pandemic has given an opportunity to define priorities. It helped me to distance myself from people and groups, who didn't seem important to me anymore, and who were wasting my time, and cognitive and physical energy*" (K13).

Consumption habits was a topic of priority change for 9 students: "*Shopping malls are no longer a place to visit for entertainment purposes for me, and they have become a place I stop by only to buy very important necessities." (K1). "Instead of having a priority about clothes "on which website can I buy this book*

for the cheapest" has become my saying" (K7). "As the socialization is limited, due to the increasing economic problems my spending is only directed to the things I need" (K36). "The content of the groceries is also one of the things that has changed; I'm used to shopping for cologne, disinfectant and masks" (K24).

The themes identified in the study and the expressions of the students are in line with the post-traumatic growth dimensions and COVID-19 research stated in the relevant literature. It seems that the participants made it a priority to establish closer relationships with their families and loved ones, and for their loved ones and themselves to be healthy and stay healthy, especially during the data collection period of full lockdown in the pandemic period. By being by themselves they had the opportunity to reflect on their lives, futures, talents, wishes and needs. They reduced their consumption habits to the level of basic needs due to both economic reasons and change of priorities.

It is thought that this study will contribute to future research on the effects of the coronavirus pandemic on our lives, post-traumatic growth and change of priorities. As this is a qualitative study, this study helps to examine the subject in depth and to discover new information. The fact that the data consists of the opinions of a relatively small number of university students living in a certain region and that the data was collected in a certain period, can be seen as a limitation. In order to gain more generalizable information, conducting quantitative studies, and qualitative studies with other samples can be seen as useful.

Keywords: Behavioral sciences, post-traumatic growth, pandemic, mental health.

Öz: Savaş, doğal afet, hastalık ve salgın süreçlerinin travmatik etkisinin bireyler üzerinde yalnızca olumsuz etkilerinin olmadığı, süreç ve sonrası deneyimlerin insanların yaşantılarında önemli değişimlere yol açtığı bilinmektedir. Bu araştırmanın amacı travma sonrası büyüme bağlamında, koronavirüs pandemisi sürecinde üniversite öğrencilerinin değişen önceliklerini incelemektir. Veri analiz süreci fenomenolojik yaklaşım kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Isparta ve Gaziantep'te bulunan üniversitelerde öğrenim gören 64 öğrenci araştırmaya katılmıştır. Öğrencilere, pandemi sürecinin yaşam önceliklerinde ne gibi bir değişime yol açtığını sorgulayan tek bir soru yöneltilmiştir. Soru çevrimiçi ortamda yazılı olarak gönderilmiş, ayrıntılı ve samimi bir biçimde duygu ve düşüncelerini yine yazılı olarak aktarmaları istenmiştir. Kendilerini özgür bir şekilde ifade etmelerini etkileyebileceği düşüncesi ile hiçbir demografik bilgi istenmemiştir. Veriler, 2021 yılı Nisan-Mayıs aylarında toplanmıştır. Analiz aşamasında öncelikle öğrencilerin vermiş oldukları metinler incelenmiş, yaşadıkları deneyimle ve önceliklerindeki değişimlerle ilgili görüşleri listelenmiştir. Ortak ifadeler sıralanmış, öğrencilerin önemle bahsettikleri konular içerisinden anlam birimleri oluşturulmuş ve ardından temalar belirlenmiştir. Çalışmanın temaları; aile ve sosyalleşme, sağlık, kendilik ve tüketim alışkanlıklarıdır. Araştırma kapsamında elde edilen sonuçlar üniversite öğrencilerinin pandemi sürecinde kendilerini ve yaşamlarını anlama ve anlamlandırmada önemli değişimler yaşadıklarını göstermiştir. Öncelikleri arasında yer alan unsurların önem sıralamalarının değiştiği ve kendilerine yeni öncelikler edindikleri gözlenmektedir. Bu değişim ve gelişimlerin ilgili yazında yer alan travma sonrası büyüme boyutları ile ilişkili olduğu görülmektedir. İlgili yazınla da paralel olarak bulgularımıza göre pandeminin, diğerleriyle daha yakın ilişkiler kurma, sosyalleşmede artış, kendilik algısında gelişim ve önceliklerin genel olarak değişimi gibi etkileri ile travma sonrası büyümeyi beraberinde getirdiğini söylemek mümkündür.

Anahtar Kelimeler: Davranış bilimleri, COVID-19, travma sonrası büyüme, pandemi, ruh sağlığı.

Giriş

Koronavirüs salgını ortaya çıktıktan kısa bir süre sonra tüm dünyayı etkisi altına alan bir salgın haline dönüşmüştür (WHO, 2020). COVID-19, bireylerin sadece sağlık ve günlük yaşamlarını etkilemekle kalmamış, çalışma hayatı ve eğitim süreci üzerinde de birçok olumsuz etkiyi beraberinde getirmiştir (Arslan, 2022, s. 1928; Kirby et al., 2023, s.34). Shevlin vd. (2020, s. 866)'ye göre koronavirüs sürecinde maruz kalınan bu değişimlerin olumsuz etkileri travmatik olay olarak düşünülebilir. Bir olayın travma olarak değerlendirilebilmesi için olayın kontrol edilebilirliğinin zor olması, ani ve beklenmedik şekilde gerçekleşmesi, olağandışı olması ve kişinin yaşamında olumsuz deneyimlere neden olması gerekmektedir (Tedeschi ve Calhoun, 1995, s.19). Özellikle travmatik olaylarda öngörülemezlik, kontrol edilemezlik ve ölüm tehdidinin olması temel özellikler içerisinde

belirtilmektedir (Amerikan Psikiyatri Birliği [APA], 2013). Bu nedenle koronavirüs pandemisi kişilerin yaşamında önemli travmatik olaylardan biri olarak görülebilir (Restauri ve Sheridan, 2020, s. 921). Pandemi döneminde kişilerin yaşadığı belirsizlik, yayılmasını önlemek için getirilen sınırlamalar, Covid-19 kaynaklı stres veya ekonomik sorunlar kişinin hem fiziksel sağlığı hem ruh sağlığı üzerinde birçok olumsuz etkiyi beraberinde getirmiştir (Arslan ve Coşkun, 2022, s. 3; Galea vd., 2020, s. 817; Kumar ve Nayar, 2020, s. 1; Majercakova-Albertova ve Bolekova, 2022, s.87; Vindegaard ve Benros, 2020, s. 540). Nitekim yapılan çalışmalar pandemi ile birlikte yalnızlık, korku, anksiyete, travma sonrası stres bozukluğu (TSSB), depresyon, uykusuzluk, stres ve bağımlılık semptomlarında önemli bir artışın olduğunu göstermekte ve yaşam doyumu, olumlu duygular gibi iyilik hali göstergelerinde ise düşüş olduğunu ortaya koymaktadır (Brooks vd., 2020, s.913; Kaur vd., 2021, s. 1; Shigemura vd., 2020, s. 281; Taha vd., 2014, s. 592; Zhang vd., 2020, s. 1).

Travmalar sadece olumsuz yaşantılara neden olmazlar, aynı zamanda kişinin ruhsal gelişimi için önemli olumlu durumlara da yol açabilirler. Travma sonrası büyüme, travmaya bağlı olarak deneyimlenen yaşantıların beraberinde getirmiş olduğu olumlu süreçlerden biri olarak görülmektedir (Calhoun ve Tedeschi, 1999, s. 22; Park vd., 1996, s. 100; Tedeschi ve Calhoun, 1996, s. 455). Travma sonrası büyüme, travma sonrası ortaya çıkan olumlu değişimi yansıtır ve daha işlevsel davranışlarda bulunma olarak tanımlanabilir (Tedeschi ve Calhoun, 1995, s. 467). Travma sonrası büyüme aynı zamanda önceliklerin yeniden sıralanması ve yaşamın anlamlandırılması, ilişkilerin iyileştirilmesi, bireysel farkındalığın artması, yeni seçeneklerin fark edilmesi, psikososyal ve manevi değişimlerin deneyimlenmesini yansıtan bir kavramdır (Tedeschi ve Calhoun, 2004, s. 1; Yıldırım ve Arslan, 2021, s. 5; Zoellner ve Maercker, 2006). Yapılan çalışmalar travma sonrası büyümenin bireylerin yaratıcılığını, öz yeterliliğini ve özgüvenini olumlu bir şekilde etkilediğini göstermiştir (Arpawong vd., 2013; s. 2241, Forgeard, 2020, s. 325; Glad vd., 2013, s. 340; Liang vd., 2020, s. 7). Ayrıca travma sonrası büyüme kişinin problem çözme ve başa çıkma becerisini geliştirmesine katkı sağlayarak gelecekteki olası travmatik olayları daha sağlıklı bir şekilde değerlendirmesine ve daha etkili bir şekilde baş etmesine olanak tanımaktadır (Benight ve Bandura, 2004, 1144; Jurišová, 2016, s. 259; Prati ve Pietrantoni, 2009, s. 364). Yapılan güncel çalışmalar da travma sonrası büyümenin olumlu kişilerarası ilişkiler, yüksek yaşam doyumu, yeni olasılıkları keşfetme gibi bilişsel, duygusal ve davranışsal değişimler ile ilişkisini ortaya koymaktadır (Chen vd., 2021, s. 104; Cui vd., 2021, s. 131; Stallard vd., 2021, s. 4; Tomaszek ve Muchacka-Cymerman, 2020, s. 10). Sonuç olarak pandeminin sadece kaygı, stres, depresyon gibi olumsuz yaşantılara yol açmayacağı, aynı zamanda travma sonrası büyüme için de önemli fırsatları içerebileceğini söylemek mümkündür.

Bu araştırmanın amacı, koronavirüs pandemi sürecinde üniversite öğrencilerinin değişen önceliklerini travma sonrası büyüme bağlamında incelemektir. Ancak, verilerin toplandığı zaman dilimi pandeminin devam ettiği bir döneme denk gelmektedir. Bu durum, araştırmanın travma sonrası büyüme kavramına odaklanmasını nisbeten zorlayıcı kılmıştır. Ancak, araştırma travma sonrası büyüme kavramı temel alınarak üniversite öğrencilerinin pandemi sürecindeki değişen yaşantısal önceliklerini ele almaktadır. Travma, bireyin kontrol edemediği, güvenli ve öngörülebilir bir dünyada yaşama algısına meydan okuyabilecek tehdit edici ve beklenmedik bir olay nedeniyle ortaya çıkar (Bryngeirsdottir ve Halldorsdottir, 2021, s. 753). Bu açıdan süregelen pandemi verilerin toplandığı sırada her ne kadar bitmemiş olsa da önemli bir travmatik yaşantı olarak değerlendirilebilir. Üniversite öğrencilerinin karantina süreci deneyimlerinin araştırıldığı bir çalışmada, öğrencilerin kendileri ve yaşamları ile ilgili olarak vurguladıkları önemli konulardan biri önceliklerinin değişimi olmuştur (Yakut-İpekoğlu, 2021, s. 175). Pandeminin etkisiyle gerçekleşen öncelik değişimi, ilgili yazındaki öncelik değişimi ve bunun travma sonrası büyüme ile ilişkili olabileceği vurgusu çalışmanın konusuna temel oluşturmuştur.

Yöntem

Bu araştırma üniversite öğrencilerinin koronavirüs pandemisi sürecinde travma sonrası büyüme bağlamında önceliklerinde ne gibi değişimler yaşadıklarını incelemek amacıyla fenomenolojik bir çalışma olarak tasarlanmıştır. Van Manen (2017, s. 12)'e göre fenomenolojinin amacı insan deneyimlerini anlamaktır. Fenomenoloji ruh hali, hisler ve duygularla ilgilenerek, bir durumun derin insani yönlerinin gün yüzüne çıkarır (Wilson, 2015, s. 40). Bu yaklaşımda amaç aynı olayı yaşamış kişilerin yaşadıkları durumun nedenlerini derinlemesine incelemek ve belirlemektir (Creswell, 2021, s. 85).

Araştırmanın etik kurul onayı Hasan Kalyonlu Üniversitesi, Sosyal ve Beşerî Bilimler Etik Kurulu'nun 06.05.2021 tarih ve E--804.01-2105060005 sayılı kararı ile alınmıştır. Çalışma, kapanma sürecinin koşulları çerçevesinde gerekli veriye daha güvenli biçimde ulaşmak adında araştırmacıların görev yaptıkları üniversitelerde gerçekleştirilmiştir. Isparta ve Gaziantep'deki üniversitelerde öğrenim gören öğrencilere 2021 yılı (29 Nisan-17 Mayıs) tam kapanma öncesi açık uçlu tek bir soru yöneltilmiştir: "Koronavirüs pandemisi, sizin yaşamınızda ve önceliklerinizde ne gibi değişikliklere neden olmuştur? Lütfen ayrıntılı şekilde açıklayınız." Bu soru her ne kadar doğdudan travma sonrası büyüme ile ilişkili olmasa da dolaylı olarak elde edilecek yaşantıların travma sonrası büyümeye katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Soru bir Word dokümanı ve Google Forms'ta üretilmiş bir link olmak üzere iki farklı şekilde, öğrenci elektronik posta ve WhatsApp gruplarına atılmıştır. Çalışmanın örneklem yöntemi rastgele ve gönüllüdür. Duygu ve düşüncelerini açıkça ifade etmelerini kolaylaştırmak amacıyla öğrencilerden hiçbir kişisel ya da demografik bilgi istenmemiştir. Toplamda 77 öğrenciden geri dönüş olmuş, ancak 64 tanesi analize dahil edilmiştir. Öğrencilerin yaşları 18 ile 28 arasında değişmektedir. Yaş ortalamaları 22.15'tir. İki kez gönderilen, aynı cümleleri içeren ve değişen önceliklerden bahsedilmeyen metinler değerlendirmeye alınmamıştır. Katılımcılar yöneltilen soruları içtenlikle cevap vermeleri konusunda teşvik edilmiş ve verdikleri cevapların bilimsel amaçlı kullanılacağı belirtilmiştir.

Veriler, Moustakas'ın (1994) analiz yaklaşımı temel alınarak değerlendirilmiştir. Öncelikle öğrencilerin göndermiş oldukları metinler incelenmiş, yaşadıkları deneyimle ve önceliklerindeki değişimlerle ilgili görüşleri listelenmiştir. Bu değişimlerin listelenmesinde travma sonrası büyüme yaklaşımı temel alınmıştır. Her ne kadar pandemi süreci devam ediyor olsa da yaşanılan olumsuz yaşantının etkilerinin büyüklüğü düşünüldüğünde travma sonrası büyüme temelli bir yaklaşımın benimsenmesi araştırma bulgularını daha anlamlı kılacağı düşünülmüştür. Ortak ifadeler belirleniş ve öğrencilerin önemle bahsettikleri konular içerisinden anlam birimleri oluşturulmuştur. Daha sonra anlam birimlerinden temalar belirlenmiştir. Elde edilen veri seti, geçerlik ve güvenirlik sorunlarını gidermek amacıyla, alanda çalışan farklı iki öğretim üyesine de sunulmuş ve yapılan kodlamayı beşli derecelendirme ile puanlamaları istenmiştir (Başkale, 2016). Dört ve altı puan verilen temelar, belirtilen gerekçeler doğrultusunda yeniden ele alınmış ve gözden geçirilerek düzeltmeler yapılmıştır.

Bulgular

Öğrencilerin soruya vermiş oldukları cevaplar araştırmacılar tarafından ayrıntılı olarak incelenmiş ve katılımcıların özellikle vurguladıkları konulardan hareketle temalar oluşturmuştur. Değişen öncelikler açısından bakıldığında aile ve sosyalleşme en önemli temalardan biri olarak bulunmuştur. Katılımcıların aile ve sosyalleşme kavramlarını birlikte ele aldıkları görülmüştür. Bu nedenle iki kavram ayrı ayrı değil birlikte bir tema olarak ele alınmıştır. Sağlık konusu öğrencilerin öncelikleri içerisinde ilk sırada yer alan temalardan bir diğeridir. Pandeminin etkisiyle enfekte olma ve yakınları kaybetme gibi nedenlerin sağlığı öncelik haline getirmiş olduğu görülmektedir. Kendilik olarak tanımladığımız bir diğer tema ise öğrencilerin kendilerine döndükleri, kendileri için bir şeyler yapmayı önceliklerini belirtmektedir. Bu araştırma kapsamında elde edilen diğer bir tema ise

tüketim alışkanlıklarındaki değişimdir. Öğrencilerin tükettikleri materyallerin öncelik sıralamaları değişmiş, daha önce sıralamada dahi olmayan kalemler listeye girmiştir.

Aile ve Sosyalleşme

Koronavirüs pandemisi üniversite öğrencilerinin aile içi ilişkilerine daha olumlu yansıdığı, diğer aile üyelerinin sağlığının daha çok önemsendiği ve sevdikleri ile zaman geçirmenin, etkileşimin ne kadar önemli olduğu duygusunu vurguladığı görülmüştür. Katılımcıların 43'ü (%67,1) ailelerinin sağlığını önceliği haline getirmiştir. Pandemi, onlara hayatın geçici ve tahmin ettiklerinden kısa olduğunu göstermiştir. Ebeveynlerinin sağlığı konusunda sorumluluk hissettikleri ifadelere yansımıştır. Ailelerinin hastalanması, kendilerinin onlara hastalık bulaştırma olasılığı öncelikleri değiştirmede etkili olmuştur. Öğrenciler kendi kişisel isteklerinden çok ailelerinin sağlığını ön plana almıştır. Bu durum bazı katılımcılar tarafından şu şekilde ifade edilmiştir;

Annem ve babam kronik hasta oldukları için kendimden çok onları düşünüyorum ve onlara bir şey olmasından korkuyorum (K4).

Pandeminin bana kazandırdığı bir başka şey koruma duygusu eğer dışarı çıkarsam evime virüs taşıyabilirim, dışarı çıkmayıp evde kalmam bile ailemi korumamı sağlıyor (K11).

Zaten her zaman önceliğim kendimin ve sevdiklerimin sağlıklı olmasıydı fakat bu süreçte bunu çok daha iyi anladım (K6).

Ayrıca salgın öğrencilerin sorumluluk duygusunu desteklemiş ve öğrencilerin yeni sorumluluklar üstlenmesine yardımcı olmuştur. Sorumluluk alma sürecinin daha çok içsel motive edildiği söylenebilir. Örneğin bir katılımcı bu durumu *"Pandemi dönemine kadar tek önceliğim derslerim, eğitimim iken şu an ev alışverişini ve evle ilgili dışarıda halledilmesi gereken görevleri de ben üstlenmiş oldum. Yani yeni sorumluluklar edindim. Çünkü anne babamı yaşları ve kronik rahatsızlıkları sebebiyle tehlikeye atmak istemiyordum"* (K14) şeklinde belirtmiştir.

Katılımcıların ifade ettikleri bir diğer nokta, aileleri ve sevdikleri ile geçirilen zamanın ne kadar önemli olduğudur. Bu durum katılımcıların duygusal olarak kendilerini daha iyi hissetmelerine ve süreci değerlendirirken aile bütünlüğünün önemine vurgu yapmalarına yardım etmiştir. Bazı katılımcılar bu durumu şu şekilde belirtmiştir;

"Ailemle bu kadar vakit geçirince kendimi daha iyi hissetmeye başladım" (K21).

"En büyük zenginliğin Aile olduğunu, bununla birlikte derin bir muhabbetle hayatımda var olan dostlarımın hayatıma zannettiğimden daha çok anlam kattığını, sığ ve maddeden ibaret olan her nesne ve olgunun aslında boş birer resim çerçevesinden ibaret olduğunu ve hayatlarımızda hak ettiğinden daha fazla anlama sahip olduğunu fark ettim" (K25).

"Ben hep hayatı dolu yaşamayı öncelik edinmiş biriyim. Yani o an aklımdan ne yapmak geçiyorsa onu yapan biriydim. Daha sonra Covid-19 ile yapmak istediklerimi yapamaz hale geldim. Çünkü arkama baktığım zaman kronik rahatsızlığı olan hem annem hem de babam vardı" (K32).

"Zaman geçtikçe aile ve ev okulun önüne geçiyor gibi hissetmeye başladım" (K62). *"Önceden daha çok kendimi düşünürken şimdi ailemi daha çok düşünüyorum"* (K57).

Katılımcıların pandemi sürecinde farkına varmış oldukları önemli şeylerden birisi ise hayatın tahmin edilenden kısa olduğu gerçeği, yani ölüm gerçeğidir.

"Özetle şunu söyleyebilirim ki koronovirüs pandemisi benim önceliklerim arasında insanları -ailemi, sevdiklerimi, çevremdeki kişileri- birinci sıraya aldı diyebilirim. İnsanlara karşı beni daha çok hassaslaştırdı. Hiç kimseyi kırmamaya, değer vermeye özen göstermem konusunda daha çok hassaslaştım diyebilirim çünkü yanımdaki insanın her an hayatta olamayacağı algısı oluştu" (K34).

"…..Bir de korona öncesi ailemden ayrı yaşamak istiyordum. Ama arka arkaya ölümleri gördükçe ailemle özellikle annemle ne kadar zamanımız kaldığını bilmiyorum o yüzden geçireceğimiz zamanı kaçırmamalıyım diye düşünmeye başladım ve ayrı eve çıkma fikrinden bile vazgeçtim" (K64).

Katılımcıların ifadelerinden hareketle aile kavramının daha çok anne, baba ve kardeşlerinden oluşan çekirdek aileyi yansıtmaktadır. Bununla birlikte katılımcıların sosyalleşme olarak tanımladığımız kavram içerisinde çekirdek aileleri dışında kalan akrabaları ve arkadaşlarından bahsettikleri görülmüştür. Öğrencilerin gözünde sosyal ilişkilerin yaşamlarında daha önem kazandığı ve sohbet etme, dertleşme veya sorunlarını paylaşmanın öneminin arttığı görülmektedir. Bu durum katılımcılar tarafından aşağıdaki şekilde ifade edilmiştir;

"…daha öncesinde tatil planları yapıp iple çekerken şu süreçte sadece kafe ve restoranların açılmasını dört gözle bekliyorum ve hastalığa rağmen ufak çaplı sosyalliğe bile muhtaç olduğumu anlıyorum" (K17).

"Pandemiden önce hep bir yerlere gidip gezme isteği varken son 1 yıldır yaşadığımız karantina sebebiyle oldukça yalnız kaldım. Bir arkadaşımla 1 saat sohbet etmek bile benim için çok kıymetli oldu" (K36).

"Artık önceliğim gerek yüz yüze gerek online ortamda sevdiğim insanlarla iletişime geçmek ve imkanlar el verdiği ölçüde beraber aktiviteler gerçekleştirmek" (K38).

"*Bunların dışında insanı anlamlı kılanın onun sosyal bir canlı olması olduğunu gözlemledim. Bu gözlemim sonucu da ilişkilerimize hak ettiğinden fazla değer vermemiz gerektiğini fark ettim"* (K52).

Sağlık

Sağlık konusu 32 (%50) katılımcının önceliği olmuştur. Aile ve sosyalleşme konularında da sağlıkla ilgili ifadelerin yer aldığı görülmektedir. Ailelerin, sevdiklerinin ve kendilerinin sağlığı, sağlıklı kalmak, sağlıklı beslenmek, sağlıklı yaşamak dikkat edilen konular haline gelmiştir. Bu durum katılımcıların ifadelerine şu şekilde yansımıştır;

"Sosyal hayatı yoğun olan bir insan olarak 'Onsuz yapamam' dediğim her ne varsa yerini 'Sağlık her şeyden önemlidir' cümlesine bıraktı" (K10).

"Eskiden bambaşka önceliklerim varken bu dönemde sağlığın değerini ve bize verilen bedene daha iyi bakmayı önceliğim haline getirdim" (K26).

"….Sağlıklı olalım da gerisi hallolur diye düşünüyorum çünkü artık" (K64).

Pandemi döneminde beslenme değişime uğrayan diğer önemli yaşantılardan biridir. Katılımcılar sağlıklı kalabilmek için beslenme alışkanlıklarını değiştirmeye yönelmişlerdir. Gerek enfekte olma durumunda daha etkin baş edebilme gerekse süreç itibari ile sağlıklı kalabilme gibi nedenlerden dolayı katılımcıların beslenme alışkanlıklarında değişime gittiği görülmektedir:

"Sağlıklı besinlere olan ilgim eskiye göre daha da arttı" (K3).

"Pandemiden önce paketlenmiş gıdaları daha fazla tüketiyordum ve çoğunlukla sağlıksız besleniyordum. Bu süreçte daha sağlıklı beslenmeye başladım, sevmediğim sebze yemeklerini yemeye başladım bu nedenle pandemi süreci yeme düzenimi tamamen değiştirmemi sağladı. ...Sağlığım, uyku düzenim ve beslenme şeklim benim için öncelik kazandı" (K44).

"Sonrasında besleme düzeni geliyor daha çok sağlıklı besinler tüketmeye başladım. Öğün atlamamaya dikkat ettim" (K58).

Katılımcıların ifadelerinden de anlaşılacağı üzere sağlık ve sağlıklı yaşam konusunda önceliklerin değiştiği görülmektedir. Ayrıca hijyen konusu katılımcılar tarafından belirtilen diğer bir husustur. Örneğin bir katılımcı bu durumu *"Pandemi sürecinin, temizliği ve sterilliği hayatımızın tam merkezine bıraktığını düşünüyorum"* (K24) şeklinde belirttiği, diğer bir katılımcının ise bu durumu takıntı haline dönüşecek niteliğe ulaştığını *"Ne yazık ki temizlik takıntımız oluşmaya başladı"* (K31) ifadeleri ile belirtmiştir.

Kendilik

Kendilik teması, öğrencilerin ifadelerinde yer alan kendine-içe yönelme, kendi seslerine, isteklerine, ihtiyaçlarına, yeteneklerine, var olma sebeplerine aradıkları cevaplardan oluşmaktadır. Katılımcıların 25'i (%39,0) pandemi sürecinde kendiyle baş başa kalmanın, kendi ihtiyaçlarına isteklerine kulak vermenin olumlu etkilerini keşfetmiştir. Daha çok dış dünyaya dönük oldukları yaş grubu içerisinde bu yoğun kendine yönelişin değişimi, fiziksel ve bilişsel farkındalığı beraberinde getirdiği şeklinde yorumlanabilir.

"Dışarıya çıkamamak beni biraz endişelendirse de bu dönemde kendime daha fazla vakit ayırabilmiş olmak benim için çok iyi bir fırsata dönüştü. ...Bu dönem sayesinde evde kendimle barışık olmayı, yapamayacağımı düşündüğüm aktiviteleri yapabileceğimi fark ettim" (K1).

"Koronavirüs pandemisinin 22 yaşında bir genç kıza, önceliklerini doğru belirleme noktasında bir fırsat sunduğunu da düşünüyorum. Zamanımı, bilişsel ve fiziksel enerjimi harcadığım ve benim için o kadar da önemli olmadığını fark ettiğim kişilerden ve gruplardan uzaklaşmamı sağladı" (K13).

"Bunun sonucunda yaşam standartlarımda sosyal anlamda tek düzelik, durağanlık meydana gelirken içe yönelim konusunda oldukça çok vakit kazandırdı. Daha çok kendimi keşfetmeme ve yeni deneyimler kazanmama olanak sağladı" (K10).

"Kendimi daha iyi tanıyorum artık çünkü bu süreçte kendimi dinledim. Neleri daha çok sevdiğimi neleri daha az sevdiğimi benim daha çok neye ihtiyacım olduğunu anladım" (K50).

Katılımcıların hayatın gelip geçiciliğinin fark etmesi yaşamı anlamlı kılmaya dair düşüncelere yoğunlaşmalarına neden olmuştur. Katılımcılar yaşama amaçlarını keşfetme sürecine girmişler. Bu keşif bazı katılımcılar için; *"...ama hep aklımda şu soru bir türlü çıkmadı ve cevabını bulamadım. Ben ileride ne olacağım hayatım nasıl olacak, benim bu hayattaki amacım ne kendimi amaçsız hissediyordum kısacası"* (K51) ifadeleri ile kariyeri yansıtırken, diğer bazı katılımcılar için ise *"Hayatı anlamlı kılanın sahip olduklarım değil de varolan imkânlarla ne kadar ilerleyebileceğimin olduğunu kavradım. Hayata dair kendimden beklentilerimi net olarak gördüm bu dönemde. Ünlü olmak, zengin olmak değil de temelde kendin olmanın ve kendi sınırlarını keşfederek yaşamanın değerini anladım"* (K52) örneğinde olduğu gibi yaşamın anlamını keşfetmeye yönelik olmuştur.

Pandemi sürecinin en önemli etkilerinden biri olan yalnızlık, katılımcılar tarafından dile getirilen diğer bir nokta olmuştur. Kendiyle baş başa kalan bazı katılımcılar, bir süre sonra yalnızlaşmaya başladıklarını hissetmiş ve bu durumu; "*Samimi olduğum arkadaşlarımla daha doğrusu ben öyle sandığım kişilerle aslında uzaklaştığımızı, ben ne kadar iletişim kurmaya çalışsam da ilişkilerimizin gittikçe azaldığını fark ettim"* (K23) veya *"Sosyal hayatım sıfıra indi, ayda yılda bir arkadaşımla ya da bir akrabamla görüşecek olsam bile kendimi çok farklı hissediyorum sanki gereksiz konuşuyormuş gibi oluyorum. Bu durumun beni yalnızlaştırdığını ve yalnızlaşmamın da normalleştiğini fark ettim"* (K6) şeklinde ifade etmişlerdir.

Tüketim Alışkanlıkları

Pandemi ile birlikte değişime uğrayan yaşam biçimimiz ve tüketim alışkanlıklarımızdaki değişim öğrencilerin cevaplarına yansımıştır. Araştırmaya katılan öğrencilerin 9'u (%14,0) pandemi sürecinde tüketim alışkanlıklarındaki önceliklerinin değiştiğini belirtmiştir.

"AVM'ler benim için artık eğlence amaçlı öylesine gezilecek bir yer statüsünden çıktı ve sadece çok önemli ihtiyaçlarımı almak için uğradığım bir yer oluverdi" (K1).

"... önceliğim kıyafet yerine artık 'Bu kitabın en ucuzunu hangi sitede bulabilirim?' demek oldu" (K7).

Alışveriş kültüründeki değişim, temel ihtiyaçlara yönelim doğrultusunda olmuştur. Hem pandeminin sebep olduğu ekonomik sorunlar hem de temelde önceliklerin sağlık ve aile gibi hususlar olması temel ihtiyaçlar dışındaki alımları gereksiz kılmış gözükmektedir. Bu durum travmatik bir yaşantı olarak pandemi döneminde kişilerim temel ihtiyaçlara yöneldikleri ve hiyerarşinin üst basamaklarında yer alan ihtiyaçların daha arka planda bırakıldığı şeklinde yorumlanabilir. Bu durumu bir katılımcı; *"Sosyalliğimin kısıtlanması bir tarafa pandeminin evimizdeki ekonomik sıkıntıları artırması nedeniyle harcamalarım sadece ihtiyacım olan şeyleri almaya yönelik oldu. Hatta bazen hem evin internet faturasını ödüyor hem de okuyacağım kitapları alıyordum. Geriye ise ayda yalnızca bir kere çıkıp alışveriş yapabileceğim bir param kalıyor"* (K36) şeklinde ifade ederken, diğer bazı katılımcılar *"Alışveriş yaparken artık daha sık ve gerçekçi şekilde kendime şunu soruyorum 'Buna gerçekten ihtiyacımız var mı?' varsa alıyorum, yoksa aldığım yere geri koyuyorum.* (K53). *"Alışveriş alışkanlıklarımızın değiştiğini insanların öncelik olarak gıda temel ihtiyaçlara önem verdiklerini ve bu yönde alışveriş yaptıklarını görmekteyiz"* (K61). "*Sadece kıyafet değil her alanda alınabilecek ürünler eve yönelik olmaya başladı. Harcamalarımız sadece ev için olmaya başladı"* (K55) ifadeleri ile dile getirmişlerdir. Bununla birlikte hijyen maddeleri, temel ihtiyaçlar içerisinde olmaya başlamış ve bu maddeler pandemi önceki dönemde olmayan bir tüketim materyalinin listeye eklenmesine neden olmuştur; "*Alışverişlerimin içeriği de değişen durumlardan biri; genellikle kolonya, dezenfektan ve maskelerden oluşan bir alışveriş alışkanlığı edindim*" (K24).

Sonuç, Tartışma ve Öneriler

Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin travma sonrası büyüme bağlamında, koronavirüs pandemisi sonrası değişen öncelikleri üzerine fenomenolojik bir değerlendirme yapılması amaçlanmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgular koronavirüs pandemisi sürecinde üniversite öğrencilerinin aile ve sosyalleşme, sağlık, kendilik, tüketim alışkanlıkları gibi konularda önceliklerinin değiştiğini göstermiştir. Bulgularımızın Tedeschi ve Calhoun'un (1996) yeni seçeneklerin fark edilmesi, kişisel ilişkilerde olumlu değişimler, kendilik algısında değişiklikler, yaşamın değerinin farkına varma ve inanç biçimindeki gelişim olarak tanımladığı travma sonrası büyüme bileşenleri ile paralellik gösterdiği görülmektedir. Kişiler arası ilişkilerde yakınlık duygusunun artması, daha sıcak daha samimi ilişkiler, kendine güvende artış ve yeni rollerin üstlenilmesi, yaşamdaki önceliklerin gözden geçirilmesi, sıradan günlük şeylerin değerini anlama ve amaçların yeniden gözden geçirilmesi travma sonrasında insanlarda gözlenen yaygın olgulardır.

Bu araştırma kapsamında elde edilen ilk tema aile ve sosyalleşmedir. Üniversite öğrencilerinin aile ilişkilerini ve aile üyelerini daha fazla önemsemeye başladıkları, öncelik sırası açısından ailenin daha ön plana çıktığı görülmüştür. Travma sonrası büyüme deneyimlerini araştıran W. Sun vd. (2021, s. 6)'nin çalışmasına göre travma sonrasında bireyler, hayattaki önceliklerini tekrar değerlendirip aile ve arkadaşlarıyla daha fazla vakit geçirmeye, kişisel gelişim ve sağlıklarına daha fazla dikkat etmeye başlamışlardır. Van der Hallen ve Godor (2022, s. 5) çalışmalarında pandemi sürecinde üniversite öğrencilerinin diğerleri ile olan etkileşimlerinin arttığını tespit etmiştir. Ancak çalışmada bahsedilen etkileşim daha çok yeni arkadaş edinme, başkaları ile etkileşim kurma şeklindeki sosyalleşme yönündedir. Ancak bizim bulgularımızda öğrencilerin bahsettikleri

"diğerleri" daha çok aileleridir. Buradaki farklılığı kültürel nedenlere bağlamak mümkün gözükmektedir. Zira bahsedilen çalışmaya katılan öğrencilerin büyük çoğunluğu Avrupa kökenlidir ve kapanma süreçlerini ailelerinden uzak geçirmişlerdir. Bu çalışmaya katılan öğrencilerin hemen hemen hepsi pandemi başlangıcı itibari ile eğitim aldıkları şehirlerden aile evlerine dönmüştür ve bütün süreci aileleri ile birlikte yaşamışlardır. Benzer şekilde Hébert vd. (2022, s. 5)'nin Kanada'da 14-25 yaş arası gençler üzerine yaptıkları araştırmanın nitel verilerinde en çok tekrarlanan tema sosyal destek eksikliğidir. Çoğunluğu ailelerinden, sevdiklerinden ayrı pandemi süreci geçiren gençler en çok onların desteğine ihtiyaç hissetmiştir ve bu açığı sanal sosyal ağlarla sürdürmeye çalışmışlardır. Süreçte yalnız olmayan gençler, birlikte yaşadıkları insanlarla daha fazla zaman geçirme fırsatı bulduklarını belirtmişlerdir.

İkinci temayı oluşturan araştırma bulgularına göre katılımcılar; aile bireylerinin, sevdiklerinin ve kendilerinin sağlığı, sağlıklı kalmaları, sağlıklı beslenmeleri, sağlıklı yaşamalarını öncelik haline getirmiştir. Pandeminin beslenme alışkanlıklarında değişime neden olduğu çeşitli çalışmalarda (González-Monroy vd., 2021; Mascherini vd., 2021; Pellegrini vd., 2020; Scarmozzino ve Visioli, 2020; Tribst vd., 2021; Zhano vd. 2020) belirtilmiştir. Strese bağlı olarak hamur işi, daha çok şekerli ve tuzlu yiyeceklerin tüketildiğini, gazlı ve alkollü içeceklerin kullanım oranının arttığını tespit eden çalışmalar yanı sıra (Rezapour vd., 2023; Rodriguez vd., 2021; Scarmozzino ve Visioli, 2020), daha çok sebze, meyve ve baklagillerden oluşan ve evde pişirilen Akdeniz tipi beslenmede artış gözleyen (AlTarrah vd., 2021; Di Renzo vd., 2020; Grant vd, 2021; Pérez-Rodrigo vd., 2021; Ruiz-Roso vd., 2020; Tariga vd., 2021) çalışmalar da bulunmaktadır. Bu süreçte tüketilen besinlerin sağlıklı, güvenli ve kaliteli olmaları yönünde bir farkındalığın da geliştiği gözlenmiştir (Güney ve Sangün, 2021; Tariga vd., 2021; Wachyuni ve Wiweka, 2020).

Pandemi sürecinde öğrenciler, kendiyle baş başa kalmanın, kendi ihtiyaçlarına isteklerine kulak vermenin olumlu etkilerini keşfetmişlerdir. Gelişimsel açıdan bakıldığında üniversite yılları arkadaş ilişkilerinin daha ön planda olduğu ve bireylerin daha dışa dönük bir yaşam sürdürdükleri dönemdir. Bulgularımıza göre pandemi döneminde katılımcıların daha çok kendilerine yönelmeye eğilimli oldukları, iç dünyalarındaki değişimleri keşfetmeye çalıştıkları ve kendilerini anlama adına adımlar attıkları görülmektedir. Özellikle aile ilişkilerindeki olumlu değişim ve kendi fikirlerine, isteklerine, duygularına yöneliş bir anlamda kendilik algıları üzerinde etkili olmuş gözükmektedir. Kendilik, Doğan Laçin (2022, s. 174)'in McConville ve Wheeler (2002)'den aktarımıyla bireyin farkındalığını, bilgisini ve seçimini içeren sistemler kümesidir ve çevresel etkilerle kendini gösterir. Kendilik, zorlu yaşam koşullarına bireyin uyum sağlamak için geliştirdiği temas biçimleridir (Perls vd. 1951). Tedeschi ve Calhoun (1996)'un ifade ettiği travma sonrası kendilik algısı değişimi bulgularımızla örtüşmektedir. Karataş (2020, s. 14)'ın yaptığı nicel çalışma da bunu destekler niteliktedir. Çalışmaya göre travma sonrası büyüme en yüksek oranda benlik algısında meydana gelmiştir. Hébert vd. (2022, s. 5)'nin çalışmasına göre de katılımcıların çoğu, zor şartlarla başa çıkabildiklerini ve sandıklarından daha güçlü olduklarını fark etmiştir. Hatun vd. (2020, ss. 539-543)'nin ve Aydın ve Kaya (2022, ss. 27-31)'nın çalışmasında da kendilik algısının olumlu yönde değişimi kapsamında katılımcıların, bu çalışmanın katılımcıları ile örtüşen ifadeleri dikkat çekmektedir. Meine vd. (2021, s. 9)'nin de ifade ettiği gibi kapanmalar öğrencilerin esnekliğine ve dirençliliğine (rezilyans) olumlu katkılar sağlamıştır.

Son olarak verilerimize göre pandemi alışveriş önceliğinde de önemli değişimlere yol açmıştır. Gerek ekonomik sıkıntılar gerekse önceliklerin değişime uğraması (örneğin sağlığın daha ön plana çıkması) alışveriş kültüründe değişime neden olmuş ve temel ihtiyaçlar öncelik haline gelmiştir. İlgili yazın dördüncü temamızı destekler niteliktedir. Tüketiciler pandemide isteğe bağlı ve zaruri olmayan harcamalarını büyük oranda azaltmışlardır (Arora vd., 2020; Knowles vd., 2020). Giyim (Callahan 2020; Degli Esposti vd. 2021, s. 12; Liu vd. 2021, ss. 326-327), güzellik ve bakım ürünleri tüketimi en çok azalan materyaller olmuş (Degli Esposti vd. 2021, s. 12), temel ihtiyaçlar öncelikli tüketim malzemesi olmuştur (Accenture, 2020; Eger vd., 2021, s. 10; Kumar ve Abdin,

2021; s. 11, Trujillo, 2022). Sağlıkla ilgili endişeler arttıkça eczane, tıbbi malzemeler ve hijyen ürünleri alımında artış gözlenmiştir (Eger vd., 2021, s. 10). Hijyen maddelerinin temel ihtiyaçlar içerisinde sıralanmaya başlanması önemli değişimlerden biridir. Bu değişimler doğal afetler, savaşlar, ölümcül salgın hastalıklar, şiddet ve kazalar gibi insan yaşamında dönüm noktası olabilecek olayların yarattığı travmalar insanların düşünce yapılarında, alışkanlıklarında, yaşamlarında değişime neden olmaktadır (Cheng vd., 2017; Payne vd., 2022; Scrignaro vd., 2016; Tedeschi ve Calhoun, 1996).

Sonuç olarak pandemide üniversite öğrencilerinin hayatlarında önemli değişiklikler yaşadıkları; aile, sosyal ilişkiler, sağlık, kendilik ve tüketim alışkanlıklarında önceliklerinin değiştiği görülmüştür. Araştırma bulgularını ilgili literatürle birlikte değerlendirmeye aldığımızda üniversite öğrencilerinde pandemi sürecinde yaşam biçimlerindeki değişimlerin, gelişimlerine katkı sağladığı ve bu durumun travma sonrası büyüme olarak yorumlanabileceği görülmüştür. Pandemi döneminde kaygı, depresyon, panik atak gibi belirtilerde önemli artışların olduğu (Huang ve Zhao, 2020, s. 4; Yao vd., 2020), psikolojik sağlamlığın düştüğü ve stresin arttığı (Qiu vd., 2020, s. 2) araştırmacılar tarafından belirtilmektedir. Bununla birlikte travmatik bir yaşantı olarak pandeminin TSSB'ye yol açabileceği de öngörülmektedir (L. Sun vd., 2021, s. 126). Ancak pandemi süreci ve sonrasında yapılan araştırmalar incelendiğinde, koronavirüs salgının sadece olumsuz yaşantılarda bir atışa neden olmadığı, aynı zamanda travma sonrası büyüme için de önemli bir adım olabileceği görülmüştür (Chen vd., 2021, s. 111; Marziliano vd., 2020, ss. 612-613). Bu çalışmadan elde edilen bulgularda da üniversite öğrencilerinin pandemi sürecinde yaşamış oldukları zorluklara bağlı olarak yaşama dair beklentilerinde, hayallerinde ve yaşam amaçlarında değişimlerin olduğu, önceliklerinin değiştiği görülmektedir. Özellikle katılımcıların cevaplarının çoğunluğunu kapsayan aile ve sosyalleşme ile sağlık temalarında pandeminin zorluklarıyla beraber kişiye olumlu birçok etkisinin olduğu görülmüştür. Araştırmadan elde edilen sonuçların travma sonrası büyüme yanı sıra sosyoloji, antropoloji ve diğer beşerî alanların ilgili çalışmalarına katkı sağlayacağı, düşünülmektedir. Araştırmadan elde edilen bulgular koronavirüs pandemi sürecinde üniversite öğrencilerinin aile ve sosyalleşme, sağlık, kendilik, tüketim alışkanlıkları gibi konularda önceliklerinin değiştiğini göstermiştir. Özellikle gençlik yıllarının gelişimsel olarak sosyal bağlar açısından önemli bir evre olduğu düşünüldüğünde bu çalışmadan elde edilen bulgular pandemi sonrasında üniversite bünyelerinde sunulacak ruh sağlığı hizmetlerinde sosyal ilişkilerin ele alınmasının yararlı olacağını göstermiştir. Örneğin bazı katılımcılar tarafından aile ile zaman geçirmenin olumlu etkileri vurgulanmış, aile içi bağların güçlendiği farklı katılımcılar tarafından vurgulanmıştır. Buradan harketle ruh sağlığı hizmetleri kapsamında aile katılımına dayalı yaşantıların sağlanması üniversite öğrencilerine önemli yararlar sağlayabilir. Bununla birlikte sağlık, kendilik ve tüketim alışkanlıklarında da önemli değişimlerin olduğu görülmektedir. Kitap okuma, kişisel sağlığa önem verme gibi yaşantıların desteklenmesi amacıyla üniversiteler bünyesinde faaliyetlerin yürütülmesi ve öğrencilerin pandemi ile birlikte kazanmış oldukları olumlu yaşantıları devam ettirmelerinin desteklenmesi yararlı olabilir. Özellikle katılımcıların sosyalleşme kavramı üzerinde durması pandemi sonrasında üniversiteler bünyesinde yürütülecek sosyal becerileri geliştirme çalışmalarının önemini arttırmaktadır. Sosyal aktivitelerin gerçekleştirilmesi, pandeminin sosyal yaşam üzerindeki olumsuz etkisinin minimize edilmesinde yararlı olacağı düşünülmektedir.

Bu araştırmadan elde edilen bulguların bazı sınırlılıklar içerisinde değerlendirilmesi yararlı olacaktır. Öncelikle araştırma sorusunun çevrimiçi olarak gönderilmesi ve araştırma verilerinin, kapanma nedeniyle aile evlerinde ve çeşitli illerde ikamet halinde olmalarına karşın, Isparta ve Gaziantep illerinde öğrenim gören üniversite öğrencilerinin görüşlerinden oluşması bir sınırlılık olarak değerlendirilmektedir. Bu sınırlılığın giderilmesi için bundan sonraki çalışmalarda farklı veri toplama yöntemlerinin kullanılmasının ilgili alan yazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bu araştırmadan elde edilen bulgular nitel araştırma yöntemi kullanılarak elde edilmiştir. Bundan sonraki araştırmalarda nicel veriler yanı sıra farklı örneklem grupları içeren nitel çalışmaların

yapılmasının da yararlı olacağı düşünülmektedir. Ayrıca veriler pandemi sürecinde toplanmıştır. Her ne kadar travma sonrası büyümeden hareket edilse de bu çalışmanın yürütüldüğü dönem pandeminin yoğun olduğu ancak devam ettiği bir dönemdir. Bu araştırmanın önemli sınırlıklarından biridir. Bu açıdan pandemi sonrası çalışmaların travma sonrası gelişime odaklanması ve buradan elde edilen bulgular ile tutarlılık gösterip göstermediğinin incelenmesi literatüre önemli katkı sağlayacaktır.

Beyan ve Açıklamalar (Disclosure Statements)

1. Araştırmacıların katkı oranı beyanı / Contribution rate statement of researchers:

    1. Yazar/First author %50

    2. Yazar/Second author %50

2. Yazarlar tarafından herhangi bir çıkar çatışması beyan edilmemiştir (No potential conflict of interest was reported by the authors).

Kaynakça

Accenture (2020, April 28). *COVID-19 will permanently change consumer behaviour*. https://www.accenture.com/_acnmedia/PDF-134/Accenture-COVID19-Consumer-Behaviour-Survey-Research-PoV.pdf#zoom=40[Erişim: Ekim 2022]

AlTarrah, D., AlShami, E., AlHamad, N., AlBesher, F. & Devarajan, S. (2021). The impact of coronavirus COVID-19 pandemic on food purchasing, eating behavior, and perception of food safety in Kuwait. *Sustainability*, *13*, 8987. https://doi.org/10.3390/su13168987

American Psychiatric Association [APA]. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5. Baskı) (DSM-5). Washington, DC: American Psychiatric Publishing.

Arora, N., Charm, T., Grimmelt, A., Ortega, M., Robinson, K., Sexauer, C. & Yamakawa, N. (2020). *A global view of how consumer behavior is changing amid COVID-19*. McKinsey and Company.

Arpawong, T.E., Oland, A., Milam, J.E., Ruccione, K. & Meeske, K.A. (2013). Post-traumatic growth among an ethnically diverse sample of adolescent and young adult cancer survivors. *Psychooncology*, *22*, 2235–2244. https://doi.org/10.1002/pon.3286

Arslan, G. (2022). Understanding wellbeing and death obsession of young adults in the context of Coronavirus experiences: Mitigating the effect of mindful awareness. *Death Studies*, *46*(8), 1923-1932.

Arslan, G., & Coşkun, M. (2022). Coronavirus-Related stressors, resilient mindset, loneliness, depressive symptoms in college students: Testing a moderated mediation model. *Psychological Report, 0*(0), 1-19. https://doi.org/10.1177/00332941221139721

Aydın, A. & Kaya, Y. (2022). Post-traumatic growth experiences of individuals having completed treatment for coronavirus: A qualitative study. *Cyprus Turkish Journal of Psychiatry & Psychology*, *4(*1): 23-33. https://doi.org/10.35365/ctjpp.22.1.03

Bryngeirsdottir, H. S., & Halldorsdottir, S. (2022). The challenging journey from trauma to post-traumatic growth: Lived experiences of facilitating and hindering factors. *Scandinavian journal of caring sciences*, *36*(3), 752–768. https://doi.org/10.1111/scs.13037

Başkale, H. (2016). Nitel araştırmalarda geçerlik, güvenirlik ve örneklem büyüklüğünün belirlenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Elektronik Dergisi, 9*(1), 23-28.

Benight, C.C. & Bandura, A. (2004). Social cognitive theory of posttraumatic recovery: the role of perceived self-efficacy. *Behaviour Research Therapy*. *42*(10): 1129–1148. https://doi.org/10.1016/j.brat.2003.08.008

Brooks, S.K., Webster, R.K., Smith, L.E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N. & Rubin, G.J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: Rapid review of the evidence. *Rapid Review*. *395* (10227): 912-920. https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8

Calhoun, L.G. & Tedeschi, R.G. (1999). *Facilitating posttraumatic growth: A clinician's guide*. Routledge.

Callahan, C. (2020, May 1). How coronavirus could alter the way we shop for clothes from now on. https://www.today.com/style/how-coronavirus-could-alter-way-we-shop-clothes-now-t180039 [Erişim: Mayıs 2022]

Chen, R., Sun, C., Chen, J. J., Jen, H. J., Kang, X. L., Kao, C. C., & Chou, K. R. (2021). A large-scale survey on trauma, burnout, and posttraumatic growth among nurses during the COVID-19 pandemic. *International Journal of Mental Health Nursing, 30*(1), 102-116

Cheng C. H., Ho, S. M. & Rochelle T. L. (2017). Examining the psychometric properties of the Chinese Post-Traumatic Growth Inventory for patients suffering from chronic diseases. *Journal of Health Psychology, 22*(7), 874–885. https://doi.org/10.1177/1359105315617330

Creswell, J.W. (2021). *Nitel Araştırma Yöntemleri: Beş Yaklaşıma Göre Nitel Araştırma ve Araştırma Deseni (6. Baskı).* (Çev. S. B. Demir ve M. Bütün). Siyasal Kitabevi.

Cui, P.P., Wang, P.P., Wang, K., Ping, Z., Wang, P. & Chen, C. (2021). Post-traumatic growth and influencing factors among frontline nurses fighting against COVID19. *Occupational and Environmental Medicine, 78*, 129- 135. https://doi.org/10.1136/oemed-2020-106540

Degli Esposti, P., Mortara, A. & Roberti, G. (2021). Sharing and sustainable consumption in the era of COVID-19. *Sustainability, 13*, 1903. https://doi.org/10.3390/su13041903

Di Renzo, L., Gualtieri, P., Pivari, F., Soldati, L., Attinà, A., Cinelli, G., Leggeri, C., Caparello, G., Barrea, L., Scerbo, F., Esposito, E. & De Lorenzo, A. (2020). Eating habits and lifestyle changes during COVID-19 lockdown: an Italian survey. *J Transl Med, Jun 8;18*(1), 229. https://doi.org/10.1186/s12967-020-02399-5 PMID: 32513197; PMCID: PMC7278251.

Doğan Laçin, B.G. (2022). Geştalt Terapi yaklaşımına göre "Kendilik". *Mustafa Kemal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi. 6* (9), 173-180.

Eger, L., Komárková, L., Egerová, D. & Micík, M. (2021). The effect of COVID-19 on consumer shopping behaviour: Generational cohort perspective. *Journal of Retailing and Consumer Services, 61*, 102542. https://doi.org/10.1016/j.jretconser.2021.102542

Forgeard, M., Corcoran, E., Beard, C. & Bjorgvinsson, T. (2020). Relationships between depression, self-reflection, brooding, and creative thinking in a psychiatric sample. *Psychol. Aesthet. Creat. Arts, 14*, 325–333. http://doi.org/10.1037/aca0000206

Galea, S., Merchant, R. M., & Lurie, N. (2020). The mental health consequences of COVID-19 and physical distancing. *JAMA Internal Medicine, 28*(8), 666–675. https://doi.org/10.1001/jamainternmed.2020.1562

Glad, K.A., Jensen, T.K., Holt, T. & Ormhaug, S.M. (2013). Exploring self-perceived growth in a clinical sample of severely traumatized youth. *Child Abuse Negl, 37*, 331–342. http://doi.org/10.1016/j.chiabu.2013.02.007

González-Monroy, C., Gómez-Gómez, I., Olarte-Sánchez, C.M. & Motrico, E. (2021). Eating behaviour changes during the COVID-19 pandemic: A systematic review of longitudinal studies. *Int J Environ Res Public Health.* Oct 22;18(21):11130. https://doi.org/10.3390/ijerph182111130 PMID: 34769648; PMCID: PMC8582896.

Grant, F., Scalvedi, M. L., Scognamiglio, U., Turrini, A. & Rossi, L. (2021). Eating habits during the COVID-19 lockdown in Italy: The nutritional and lifestyle side effects of the pandemic. *Nutrients, 13*, 2279. https://doi.org/10.3390/nu13072279

Güney, O.I. & Sangün, L. (2021). How COVID-19 affects individuals' food consumption behaviour: a consumer survey on attitudes and habits in Turkey. *British Food Journal, 123*(7), 2021 pp. 2307-2320. https://doi.org/10.1108/BFJ-10-2020-0949

Hatun, O., Dicle, A. N. & Demirci, İ. (2020). Koronavirüs salgınının psikolojik yansımaları ve salgınla başa çıkma. *Turkish Studies, 15*(4), 531-554. https://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.44364

Hébert, M., Jean-Thorn, A. & Malchelosse, K. (2022). An exploratory mixed-method descriptive analysis of youth coping during the first wave of the COVID-19 pandemic in Quebec. *Journal of Child & Adolescent Trauma*. https://doi.org/10.1007/s40653-022-00505-x

Huang, Y., & Zhao, N. (2020). Generalized anxiety disorder, depressive symptoms and sleep quality during COVID-19 outbreak in China: a web-based cross-sectional survey. *Psychiatry research*, *288*, 112954. https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112954

Jurišová, E. (2016). Coping strategies and post-traumatic growth in paramedics: moderating effect of specific self-efficacy and positive/negative affectivity. *Stud. Psychol. 58*, 259–275. http://doi.org/10.21909/sp.2016.04.722

Karataş, Z. (2020). COVID-19 Pandemisinin toplumsal etkileri, değişim ve güçlenme. *Türkiye Sosyal Hizmet Araştırmaları Dergisi, 4*(1): 3-17.

Kaur, T., Ranjan, P., Chakrawarty, A., et al. (July 16, 2021) Association of sociodemographic parameters with depression, anxiety, stress, sleep quality, psychological trauma, mental well-being, and resilience during the second wave of COVID-19 pandemic: A cross-sectional survey from India. *Cureus, 13*(7): e16420. http://doi.org/10.7759/cureus.16420

Kirby, L., Zolkoski, S., O'Brien, K., Mathew, J., Kennedy, B., & Sass, S. (2023). Examining staff and faculty work–life balance and well-being using the dual continua model of mental health during COVID-19. *Journal of Happiness and Health, 3*(1), 34–48. https://doi.org/10.47602/johah.v3i1.31

Knowles, J., Ettenson, R., Lynch, P., & Dollens, J. (2020). Growth opportunities for brands during the COVID-19 crisis. *MIT Sloan Management Review, 61*(4), 2–6.

Kumar, R. & Abdin, S. (2021). Impact of epidemics and pandemics on consumption pattern: evidence from COVID-19 pandemic in rural-urban India. *Asian Journal of Economics and Banking, 5*(1): 2-14.

Kumar, A., & Nayar, K.R. (2020). COVID-19 and its mental health consequences. *Journal of Mental Health, 30*(1), 1–2. https://doi.org/10.1080/09638237.2020.1757052

Liang, Y., Zheng, H., Cheng, J., Zhou, Y., and Liu, Z. (2020). Associations between posttraumatic stress symptoms, creative thinking, and trait resilience among Chinese adolescents exposed to the Lushan earthquake. J. *Creat. Behav,* 1–12. http://doi.org/10.1002/jocb.460

Liu, C., Xia, S. & Lang, C. (2021). Clothing consumption during the COVID-19 pandemic: Evidence from mining tweets. *Clothing and Textiles Research Journal, 39*(4): 314-330. https://doi.org/10.1177/0887302X211014973

Majercakova Albertova, S., & Bolekova, V. (2022). Relationships between life satisfaction, hapiness and meaning in life in pregnancy during COVID-19 pandemic. *Journal of Happiness and Health, 2*(2), 87–97. https://doi.org/10.47602/johah.v2i2.20

Marziliano, A., Tuman, M., & Moyer, A. (2020). The relationship between post-traumatic stress and post-traumatic growth in cancer patients and survivors: A systematic review and meta-analysis. *Psycho-Oncology, 29*(4), 604-616.

Mascherini, G., Catelan, D., Pellegrini-Giampietro, D.E., Petri, C., Scaletti, C. & Gulisano, M. (2021). Changes in physical activity levels, eating habits and psychological well-being during the Italian COVID-19 pandemic lockdown: Impact of socio-demographic factors on the Florentine academic population. *PLoS ONE 16*(5), e0252395. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0252395

McConville, M. & Wheeler, G. (2002). *The Heart of Development: Gestalt Approaches to Working with Children, Adolescents and their Worlds*. Cambridge, MA.Gestalt Press.

Meine, L. E., Strömer, E., Schönfelder, S., Eckhardt, E. I., Bergmann, A. K., & Wessa, M. (2021). Look after yourself: students consistently showing high resilience engaged in more self-care and proved more resilient during the COVID-19 pandemic. *Frontiers in* Psychiatry, *12*, 784381. https://doi.org/10.3389/fpsyt.2021.784381

Moustakas, C.E. (1994). *Phenomenological research methods*. Sage Publication, Inc.

Park, C.L., Cohen, L.H. ve Murch, R.L. (1996). Assessment and prediction of stress-related growth. *Journal of Personality, 64*(1), 71-105.

Payne, J., Jones, D., Hwang, J., Babar, H., Tse, E., Mock, K., & Moyer, A. (2022). Writing one's own obituary: student reflections on an assignment in a positive psychology class. *Journal of Happiness and Health, 2*(2), 98–107. https://doi.org/10.47602/johah.v2i2.27

Pellegrini, M., Ponzo, V., Rosato, R., Scumaci, E., Goitre, I., Benso, A., et al. (2020). Changes in weight and nutritional habits in adults with obesity during the "lockdown" period caused by the COVID-19 virus emergency. *Nutrients, 12*(7), 2016.

Pérez-Rodrigo, C., Gianzo Citores, M., Hervás Bárbara, G., Ruiz-Litago, F., Casis Sáenz, L., Arija, V., López-Sobaler, A.M., Martínez de Victoria, E., Ortega, R.M., Partearroyo, T., et al. (2021). Patterns of Change in Dietary Habits and Physical Activity during Lockdown in Spain Due to the COVID-19 Pandemic. *Nutrients, 13*, 300. https://doi.org/10.3390/nu13020300

Perls, F., Hefferline, R. F., & Goodman, P. (1951). *Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality*. Great Britain: The Guernsey Press Co.

Prati, G. & Pietrantoni, L. (2009). Optimism, social support, and coping strategies as factors contributing to posttraumatic growth: a meta-analysis. *J. Loss Trauma, 14*, 364–388. http://doi.org/10.1080/15325020902724271

Qiu, J., Shen, B., Zhao, M., Wang, Z., Xie, B., & Xu, Y. (2020). A nationwide survey of psychological distress among Chinese people in the COVID-19 epidemic: implications and policy recommendations. *General psychiatry*, *33*(2), e100213. https://doi.org/10.1136/gpsych-2020-100213

Restauri, N. & Sheridan, A.D. (2020). Burnout and posttraumatic stress disorder in the coronavirus disease 2019 (COVID-19) pandemic: Interaction, impact, and interventions. *Radiology, 17* (7), 921-926. https://doi.org/10.1016/j.jacr.2020.05.021

Rezapour, M., Niazi, M.K.K. & Gurcan, M.N. (2023). Machine learning-based analytics of the impact of the Covid-19 pandemic on alcohol consumption habit changes among United States healthcare workers. *Sci Rep ,13,* 6003 (2023). https://doi.org/10.1038/s41598-023-33222-y

Rodrigues, J.F., dos Santos Filho, M.T.C., de Oliveira, L.E.A., Siman, I.B., de Fátima Barcelos, A., de Ramos, G.L.P.A., Esmerino, E. A., da Cruz, A.G. & Arriel, R. A. (2021). Effect of the COVID-19 pandemic on food habits and perceptions: a study with Brazilians. Trends Food Sci. *Technol, 116,* 992-1001.

Ruiz-Roso, M.B., de Carvalho Padilha, P., Mantilla-Escalante, D.C., Ulloa, N., Brun, P., Acevedo-Correa, D., Arantes Ferreira Peres, W., Martorell, M., Aires, M.T., de Oliveira Cardoso, L., et al. (2020). Covid-19 confinement and changes of adolescent's dietary trends in Italy, Spain, Chile, Colombia and Brazil. *Nutrients, 12*, 1807. https://doi.org/10.3390/nu12061807

Scarmozzino, F. & Visioli, F. (2020). Covid-19 and the subsequent lockdown modified dietary habits of almost half the population in an Italian sample. *Foods, 9*(5):675.

Scrignaro M., Sani F., Wakefield J. R., Bianchi E., Magrin M. E. & Gangeri L. (2016). Post-traumatic growth enhances social identification in liver transplant patients: A longitudinal study. *Journal of Psychosomatic Research, 88*, 28–32.

Shevlin, M., Hyland, P., & Karatzias, T. (2020). Is posttraumatic stress disorder meaningful in the context of the COVID-19 pandemic? A response to Van Overmeire's commentary on Karatzias et al (2020). *Journal of Traumatic Stres, 33*(5): 866–868. https://doi.org/10.1002/jts.22592

Shigemura, J., Morganstein, J.C., Kurosawa, M., & Benedek, D.M. (2020). Public responses to the novel in Japan: Mental health consequences and target populations. *Psychiatry and Clinical Neurosciences, 74*(277-283): 2019–2020. https://doi.org/10.1111/pcn.12988

Stallard, P., Pereira, A.I., Barros, L. (2021). Post-traumatic growth during the COVID-19 pandemic in carers of children in Portugal and the UK: cross-sectional online survey. *BJPsych Open, Jan 20,7*(1):e37. http://doi.org/10.1192/bjo.2021.1.

Sun, L., Sun, Z., Wu, L., Zhu, Z., Zhang, F., Shang, Z., Jia, Y., Gu, J., Zhou, Y., Wang, Y., Liu, N., & Liu, W. (2021). Prevalence and risk factors for acute posttraumatic stress disorder during the COVID-19 outbreak. *Journal of affective disorders, 283*, 123–129. https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.01.050

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.

Taha, S., Matheson, K., Cronin, T., & Anisman, H. (2014). Intolerance of uncertainty, appraisals, coping, and anxiety: The case of the 2009 H1N1 pandemic. *Br. J. Health Psychol, 19*(3): 592-605. https://doi.org/10.1111/bjhp.12058

Tariga, J.N., Nolasco, D. P. & Barayuga, J.R. (2021). Food consuption habits of consumers in the Philippines: Changes amidst the Pandemic. *International Journal of Public Health Science, 10* (3): 662-669. https://doi.org/10.11591/ijphs.v10i3.20823

Tedeschi, R. G., Calhoun, L.G. (1995). *Trauma and transformation: Growing in the aftermath of suffering*. Sage.

Tedeschi R. G., Calhoun L. G. (1996). The posttraumatic growth inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress, 9*(3), 455–471. https://doi.org/10.1007/BF02103658

Tedeschi R. G., Calhoun L. G. (2004). Target Article: "Posttraumatic growth: Conceptual foundation and empirical evidence". *Psychological Inquiry, 15*(1), 1–18. https://doi.org/10.1207/s15327965pli1501_01

Tomaszek, K. & Muchacka-Cymerman, A. (2020). Thinking about my existence during COVID-19, I feel anxiety and awe—The mediating role of existential anxiety and life satisfaction on the relationship between PTSD symptoms and post-traumatic growth. International Journal of Environmental *Research and Public Health, 17*(19), 7062. https://doi.org/10.3390/ijerph17197062

Tribst, A.A.L., Tramontt, C.R. & Baraldi, L.G. (2021). Factors associated with diet changes during the COVID-19 pandemic period in Brazilian adults: Time, skills, habits, feelings and beliefs. *Appetite, 163*, 105220. https://doi.org/10.1016/j.appet.2021.105220

Trujillo, C.A. (2022). The Future of sustainable consumption after pandemik, optimism or pessimism? *New Era of Consumer Behavior - Beyond the Pandemic* (Edt. Umut Ayman). IntechOpen. https://doi.org/10.5772/intechopen.107140

Van der Hallen, R. & Godor, B.P. (2022). COVID-19 pandemic-related posttraumatic growth in a small cohort of university students: A 1-year longitudinal study. *Psychiatry Research, 312*, 114541. https://doi.org/10.1016/j.psychres.2022.114541

Van Manen, M. (2007). Phenomenology of practice. *Phenomenology & Practice, 1*(1): 11-30. https://doi.org/10.29173/pandpr19803

Vindegaard, N., & Benros, M.E. (2020). COVID-19 pandemic and mental health consequences: Systematic review of the current evidence. *Brain Behavior and Immunity, 89*(May), 531–542. https://doi.org/10.1016/j.bbi.2020.05.048

Wachyuni, S.S. & Wiweka, K. (2020). The changes in food consumption behavior: A rapid observational study of COVID-19 pandemic. *International Journaol of Management, Innovation & Entrepreneurial Research, 6*(2): 77-87. https://doi.org/10.18510/ijmier.2020.628

Wilson, A. (2015). A guide to phenomenological research. *Nursing Standard, 29*(34): 38-43. https://doi.org/10.7748/ns.29.34.38.e8821

World Health Organization. Regional ofice for Europe. (2020). http://www.euro.who.int/en/health-topics/health-emergencies/coronavirus-covid-19 [Erişim, Mart 2022]

Yakut-İpekoğlu, H. (2021). Karantina günlükleri: Üniversite öğrencileri gözünden koronavirüs (COVID-19) pandemisi ve karantina süreci. *Motif Akademi Halkbilimi Dergisi, 14* (33): 162-183. https://doi.org/10.12981/mahder.876039

Yao, H., Chen, J. H., & Xu, Y. F. (2020). Patients with mental health disorders in the COVID-19 epidemic. *The lancet. Psychiatry, 7*(4), e21. https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30090-0

Yıldırım, M., & Arslan, G. (2021). A moderated mediation effect of stress-related growth and meaning in life in the association between coronavirus suffering and satisfaction with life: Development of the stress-related growth measure. *Frontiers in Psychology*, *12*, 648236. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.648236

Zhang, S.X., Wang, Y., Rauch, A., & Wei, F. (2020). Unprecedented disruption of lives and work: Health, distress and life satisfaction of working adults in China one month into the COVID-19 outbreak. *Psychiatry Research, 288*, 112958. https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112958

Zhao A, Li Z, Ke Y, Huo S, Ma Y, Zhang Y, et al. (2020). Dietary diversity among Chinese residents during the COVID-19 outbreak and its associated factors. *Nutrients, 12*(6):1699.

Zoellner, T., & Maercker, A. (2006). Posttraumaticgrowth and psychotherapy. In L. G. Calhoun & R. G. Tedeschi (Eds.), *Handbook of posttraumatic growth: Research & practice* (pp. 334–354). Lawrence Erlbaum Associates Publishers.