



RESEARCH ARTICLE / ARAŞTIRMA YAZISI

Post-Traumatic Growth Experiences of Individuals Having Completed Treatment For Coronavirus: A Qualitative Study

Koronavirüs Tedavisi Tamamlanmış Bireylerin Travma Sonrası Büyüme Deneyimleri: Nitel Bir Çalışma

Adeviye Aydın¹, Yunus Kaya²

Abstract:

In this study, it is aimed that the experiences of post-traumatic growth in individuals treated for coronavirus (COVID -19) are examined. In this research, in-depth individual interviews were carried out with those over the age of 18 years old who had been diagnosed and completed treatment for COVID 19 and agreed to participate to the research. The research was conducted with 16 individuals (22-45 years) who met the research criteria. A phenomenological qualitative research method was used for this study. The data was gathered over the internet-based teleconferencing programs (Zoom, Google Meeting, Skype, etc.) in order to prevent the spread of COVID -19. The thematic analysis method was used in the data analysis. In consequence of the qualitative data analysis, two categories were obtained as "Effects of COVID-19" and "Post Traumatic Growth." In the category of the effects of COVID-19, three themes and five subordinate themes were established, and in the category of post-traumatic growth, two themes and eight subordinate themes were established. As a result of the research, it was established that the perspectives of individuals who experienced this sickness on life and their self-perception were positively developed, their relationships were strengthened, and the support resources surrounding them positively affected them during the period. The research presents significant experiences with regard to planning and implementing interventions aimed at the factors that promote psychological growth in COVID-19 patients.

Keywords: Post-traumatic growth, Coronavirus, qualitative study

¹PhD, Sinop University, Faculty of Health Sciences, Department of Nursing, Sinop-Turkey, adeviye86@gmail.com Orcid: 0000-0003-1929-5139.

² PhD, Aksaray University, Faculty of Health Sciences, Department of Child Development, Aksaray-Turkey, yunus.kaya@gmail.com Orcid: 0000-0003-1665-0377.

Address of Correspondence/Yazışma Adresi: Adeviye Aydın, Sinop University, Faculty of Health Sciences, Department of Nursing, Sinop-Turkey, E-mail: adeviye86@gmail.com

Date of Received/Geliş Tarihi: 23.09.2021, **Date of Revision/Düzeltilme Tarihi:** 20.10.2021, **Date of Acceptance/Kabul Tarihi:** 21.10.2021, **Date of Online Publication/Çevrimiçi Yayın Tarihi:** 09.03.2022

Citing/Referans Gösterimi: 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

© 2022 The Author(s). Published by Cyprus Mental Health Institute / Cyprus Turkish Journal of Psychiatry and Psychology (www.ktppdergisi.com). This article is an open access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution 4.0 license which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, provided the original work is properly cited and is not used for commercial purposes. <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

Öz:

Bu çalışmada, koronavirüs tedavisi tamamlanmış bireylerde travma sonrası büyümeye ilişkin deneyimlerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmada amaçlı örnekleme yöntemi kullanılmış 18 yaş üzerinde, COVID 19 tanısı alan ve tedavisi tamamlanan, araştırmaya katılmayı kabul eden bireylerle derinlemesine bireysel görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Araştırma kriterlerini karşılayan 16 bireyle (22-45 yaş) çalışma gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmada, fenomenolojik niteliksel araştırma yöntemi kullanılmıştır. Veriler, COVID-19 yayılmasını önlemek amacıyla internet tabanlı konferans görüşme programları üzerinden (Zoom, Google Meeting, Skype vb.) toplanmıştır. Verilerin analizinde tematik analiz yönteminden yararlanılmıştır. Nitel verilerin analizi sonucunda “COVID-19’un Etkileri” ve “Travma Sonrası Büyüme” olmak üzere iki kategori elde edilmiştir. COVID-19’un etkileri kategorisinde üç tema ve beş alt tema, travma sonrası büyüme kategorisinde ise iki tema ve sekiz alt tema belirlenmiştir. Araştırma sonucunda, hastalığı deneyimleyen bireylerin yaşama bakış açılarında, kendilik algılarında pozitif değişim geliştiği, ilişkilerinin güçlendiği, süreç boyunca etrafındaki destek kaynaklarının bireyleri olumlu yönde etkilediği belirlenmiştir. Araştırma, COVID-19 hastalarının psikolojik yönden büyümelerini kolaylaştırıcı etmenlere yönelik müdahalelerin planlanması ve uygulanması açısından önemli deneyimler sunmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Travma sonrası büyüme, koronavirüs, nitel çalışma

Giriş

Küresel koronavirüs (COVID-19) salgını tüm dünyada bireylerin fiziksel sağlık ve iyilik halini ciddi düzeyde tehdit ederek, ölüme yol açan bir halk sağlığı sorunudur (CDC 2020; Wu ve McGoogan, 2020). Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) 11 Şubat 2020 tarihinde COVID-19 salgınının artık endemik olarak değil küresel bazda tüm dünyayı etkilediğini açıklamıştır (World Health Organization 2020). Türkiye’de ise ilk COVID-19 vakası 11 Mart 2020 tarihinde görülmüş ve aynı zamanda bu tarih de DSÖ, COVID-19 virüsü ve oluşturduğu küresel sağlık krizini pandemi olarak tanımlamıştır (Sağlık Bakanlığı, 2020). İnsan, bütüncül olarak değerlendirildiğinde küresel sağlık krizinin yol açtığı etkiler sadece bireyleri fiziksel olarak etkilememiş aynı zamanda tüm dünyada yaşam alışkanlıklarını, eğitim, eğlence, sosyal ve çalışma hayatını etkilemiştir. Tüm yaşam alanlarında meydana gelen bu değişimler bireylerin ruhsal, sosyal ve spiritüel olarak etkilenmesine neden olmuştur (Huang ve Zhao, 2020; Shakespeare-Finch ve ark., 2020).

COVID-19 salgının ortaya çıkardığı kriz ve belirsizlik durumları, günlük yaşam alışkanlıklarında değişim, sosyal izolasyon ve daha birçok kısıtlayıcı uygulamalar bireylerde hasta olma ve sevdiklerini kaybetme korkusuna, umutsuzluk, kaygı, ölüm anksiyetesi ve depresyon gibi ruhsal sorunlara neden olmuştur (Bo ve ark., 2021; Huang ve Zhao, 2020; Polizzi ve ark., 2020). Fiziksel ve ruhsal olarak zorlanmanın yanında, salgının hızla yayılması, ölüm sayılarının artışı, yaşam tarzında değişim, sosyal destek kaynaklarından uzak kalma, ekonomik zorluklar, sevilen bireylerin hastalanması ve kaybı bireyler de travmatik etkilere neden olabilmektedir (Bo ve ark., 2021; Liu ve ark. 2020). Ancak, karşılaşılan travmatik deneyimler içinde yaşanan zaman diliminde bireyleri olumsuz olarak etkilese de travmatik etkenin sona ermesi ve bireylerin bu süreçte yeterli düzeyde psikososyal yönden desteklenmesiyle travmatik deneyime maruz kalma süreci ve sonrasında değişim ve farkındalık gelişimi oluşabilmektedir (Tedeschi ve Calhoun, 1996; Hamam ve ark. 2021). Bireylerin zorlayıcı ya da örseleyici travmatik

deneyimlere maruz kalması sonucunda meydana gelen bu olumlu değişimler literatürde travma sonrası büyüme olarak tanımlanmaktadır (Tedeschi ve Calhoun, 1996).

Travma sonrası büyüme, “zorlayıcı yaşam olayları ile mücadele sonucu meydana gelen olumlu değişim” olarak tanımlanmaktadır (Tedeschi ve Calhoun, 2004). Bu bağlamda, travma sonrası büyüme bireylerin yaşadıkları kriz ve zorlayıcı deneyimler sonucunda tüm yaşamlarını yeniden değerlendirdikleri olumlu bir adaptasyon süreci olarak tanımlanabilir (Tedeschi ve Calhoun, 1996). Bu olumlu adaptasyon süreciyle birlikte, travmatik deneyimler sonrasında bireyin kendine yönelik bakış açısında, kişilerarası ilişkilerinde ve yaşama dair bakış açısında önemli değişimler meydana gelmektedir. Sonuç olarak, travma sonrası büyümeyle birlikte bireylerde kendine yönelik olumlu bakış açısı sergileme, kişisel gücünün ve yeteneklerinin farkına varma, kişilerarası ilişkilerinde daha derin ilişkiler kurma ve yaşam felsefesinde değişime geçmektedir (Tedeschi ve Calhoun, 1996; Tedeschi ve ark., 2018).

COVID-19 salgını oluşturduğu fiziksel, ruhsal, sosyal etkiler ve günlük yaşamda meydana gelen değişimler bireylerde önemli bir stres etkenine ve travmatik yaşantılara neden olmuştur. Özellikle bu süreçte COVID-19 tanısı alan, tedavi sürecini evde ya da hastanede geçiren ve sosyal izolasyon süreci uygulanan bireyler süreçten daha da olumsuz etkilenmişlerdir (Huang ve Zhao, 2020; Shakespeare-Finch ve ark., 2020). Ancak, yaşanan zorlanmalar ve travmatik deneyimler bireylerin yaşamlarında sadece olumsuz etkilere neden olmamakta zaman zaman bireylerin yaşantılarında önemli değişimleri de beraberinde getirebilmektedir. Özellikle bu değişimler travma sonrası büyüme doğrultusunda değerlendirildiğinde, COVID-19 tanısı alma, tedavi ve sosyal izolasyon süreci kişisel değişim, benlik algısında güçlenme, kişilerarası ilişkilerde değişim, daha güçlü kişilerarası ilişkiler kurma, yaşam felsefesi ve gelecekle ilgili bir değişimi de beraberinde getirebilmektedir. COVID-19 salgınında bireysel toplumsal etkilerini değerlendiren çalışmalar incelendiğinde bu süreçte bireylerin benlik algısında güçlenme, kişisel değişim ve

gelişim, kişilerarası ilişkilerde güçlenme, etkileşimi artırma ve aile içi ilişkilerde bağlılığı artırdığı bulunmuştur (Karataş, 2020; Walton, 2020; Ermiş ve Bayraktar, 2021; Kaya ve Akın Işık, 2021). Bireylerin yaşadıkları stresöre ve zorlayıcı deneyimlere verdikleri tepkilerde her zaman olumlu olması ve travma sonrası değişim ve büyüme meydana gelmesi olası olmamaktadır. COVID-19 enfeksiyonu, ölüme neden olabilmesi, yoğun bakım ve yaşam desteğine gereksinimi artırabilmesi ve genel anlamda hastalık süreci düşünüldüğünde duygusal ve ruhsal zorlukları da beraberinde getirmesi bireylerde travmatik etkilere yol açabilmektedir. Zaman zaman yaşanan stresörler ve travmatik deneyimler bireylerin ruhsal bütünlüğünü bozarak yaşanan travmatik deneyimin etkilerinin kronikleşmesine, travma sonrası stres bozukluğu semptomlarına, anksiyete bozukluklarına, depresyon ve intihar gibi duygudurum bozukluklarına yol açabilmektedir (Liu ve ark., 2020; Huang ve Zhao, 2020). Bu nedenle sağlık bakım profesyonellerine önemli sorumluluklar düşmektedir. Sağlık çalışanları, COVID-19 tanısı alan bireylere uygulayacağı çeşitli psikososyal müdahaleler ile salgın sürecinin ve hastalık tanısı almanın oluşturduğu stresörlerle baş etme ve psikolojik dayanıklılık becerilerini artırmalıdır. Aynı zamanda süreçte uygulanacak psikososyal müdahaleler ile bu zorlu süreçte anlam bulma, zorlukları tolere edebilme, bakış açısını değiştirme ve kişilerarası ilişkilerde güçlenme ve sonuç olarak travma sonrası büyüme sağlanabilir (Polizzi ve ark. 2020). COVID-19 tanısı alan bireylere stresle baş etme tekniklerini öğretme, sosyal destek kaynaklarını harekete geçirme, kişisel güç ve yeteneklerini, yaşadığı duyguları ve zorlukları belirlemesine yardımcı olma sürecin pozitif yönlerini de keşfetmeye yardımcı olacaktır (Walton 2020).

Literatürde, COVID-19 pandemisinde travma sonrası büyümeyi inceleyen pek çok çalışma bulunmaktadır. Ancak ülkemizde doğrudan bu hastalığı deneyimleyen bireylerle gerçekleştirilen herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu nedenle, bu çalışmada COVID-19 tanısı alan ve tedavisi tamamlanan bireylerde travma sonrası büyümeye ilişkin deneyimlerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma ile bu konuda deneyimlere yönelik bilgi sağlanacaktır. Elde edilen araştırma bulgularının, COVID-19 tanısı alan hastalara uygulanacak olan psikososyal müdahalelerin belirlenmesine önemli katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Yöntem

Amaç

Bu araştırma, Türkiye’de COVID-19 tanısı almış, izolasyon ve tedavi sürecini tamamlanmış bireylerin travma sonrası deneyimlerini değerlendirmek amacıyla

niteliksel araştırma yöntemi kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın amacı doğrultusunda, “COVID-19 tanısı alma, tanı aldıktan sonra uygulanan izolasyon önlemleri ve tedavi sürecinde bireylerin travma sonrası deneyimleri nasıldır?” sorusuna yanıt aranmıştır.

Araştırmanın Tasarımı

Araştırma verileri, nitel araştırma yaklaşımlarından fenomenolojik yaklaşım kullanılarak toplanmıştır. Fenomenolojik araştırma, bireylerin fenomen ya da fenomenlerle ilgili yaşanmış deneyimlerine odaklanmaktadır (Rose ve ark. 1995). Bu çalışmada, COVID-19 tanısı alan ve tedavi sürecini tamamlayan bireylerin deneyimleri “COVID-19, COVID-19 tanısı alma, tedavi süreci ve travma sonrası büyüme” fenomenleri üzerine odaklanılmıştır. Bu nedenle, araştırma verileri, katılımcıların, fenomenler ile ilgili bireysel ve ortak deneyimlerini belirlemek amacıyla COVID-19 tanısı alan, izolasyon ve tedavi sürecini tamamlayan bireyler dahil edilerek homojen amaçlı örnekleme yöntemiyle toplanmıştır. Araştırmaya dahil edilmede, katılımcıların 18 yaş ve üzeri olması, görme, anlama, duyma ve algılama sorununun olmaması, araştırmaya katılmaya gönüllü olması, COVID-19 tanısı alması, izolasyon ve tedavi sürecini tamamlanmış olma kriterleri aranmıştır.

Veri Toplama Araçları

Araştırma verileri, Tanıtıcı Bilgi Formu ve Yarı Yapılandırılmış Açık Uçlu Derinlemesine Bireysel Görüşme Formu aracılığıyla toplanmıştır.

Tanıtıcı Bilgi Formu

Tanıtıcı bilgi formu, katılımcıların tanıcı özelliklerini değerlendirmek amacıyla araştırmacılar tarafından oluşturulmuştur. Bu form katılımcıların, yaş, cinsiyet, eğitim durumu, medeni durum, çalışma durumu, çocuk sahibi olma durumları, kronik hastalığının olup olmadığı, COVID-19 tedavisinin gerçekleştirilen yer, hastanede kaldıysa kaç gün kaldığı gibi sorulardan oluşmaktadır.

Yarı Yapılandırılmış Açık Uçlu Derinlemesine Bireysel Görüşme Formu

Görüşme formu, COVID-19 tedavisi tamamlanan bireylerin travma sonrası büyümeye ilişkin ve süreçteki deneyimlerini incelemek amacıyla yarı yapılandırılmış ve açık uçlu soruları içerecek şekilde araştırmacılar tarafından oluşturulmuştur. Görüşme formu, katılımcıların COVID-19 pandemisi ve tedavi sürecindeki deneyimlerinin bireysel, sosyal ve kişilerarası ilişkileri üzerindeki etkilerini değerlendirmek amacıyla yedi açık uçlu sorudan oluşmaktadır (Tablo-1).

Tablo 1: Yarı Yapılandırılmış Açık Uçlu Derinlemesine Bireysel Görüşme Soru Formu

1. Pandemi sürecini değerlendirdiğinizde bu süreç sizin için nasıl bir dönem olduğunu deneyimleriniz doğrultusunda açıklar mısınız?
2. COVID-19 tanı alma ve tedavi boyunca geçirdiğiniz bu süreci nasıl değerlendiriyorsunuz? Neler hissettiniz?
3. COVID-19 tanısı almadan önce ve tanı aldıktan sonra yaşamınızda ne tür değişimler oldu? Bu değişimleri açıklar mısınız?
4. COVID-19 tanısı almadan önce ve tedavi sonrası süreci değerlendirdiğinizde kişilerarası ilişkilerinizi nasıl değerlendiriyorsunuz?
5. COVID-19 tanısı almadan önce ve tedavi sonrası süreci değerlendirdiğinizde hayata ilişkin beklentiler, geleceğe ilişkin planlarınıza yönelik düşüncelerinizi açıklar mısınız?
6. COVID-19 tanısı almadan önce ilgi alanlarınız nelerdir, tedavisi sonrasında süreci değerlendirdiğinizde ilgi alanlarınız nelerdir?
7. COVID-19 hastalık sürecinizi genel olarak değerlendirdiğinizde bu sürecin sizin için avantajları ve dezavantajları nelerdir? Bu süreçte öğrendikleriniz, kendinizle ve yaşamla ilgili keşfettiğiniz neler oldu?

Verilerin Toplanması

Araştırma verileri, yarı yapılandırılmış derinlemesine bireysel görüşmeler aracılığı ile toplanmıştır. Araştırmaya dahil edilen katılımcıların belirlenmesinde homojen amaçlı ve kartopu örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Araştırma verileri toplanmadan önce katılımcılara araştırma hakkında bilgi verilmiş ve araştırmanın amacı açıklanmıştır. Ardından katılımcılara aydınlatılmış onam formları okunmuş, varsa soruları cevaplanmış, katılımcı ve araştırmacıların sorumlulukları aktarılmış ve gönüllü olduklarına dair sözel onamları online görüşmeler öncesi alınmıştır. Araştırmaya katılmayı kabul eden katılımcılardan nitel görüşmelere başlamadan önce tanıtıcı özelliklere içeren soru formu doldurulmuştur. Tanıtıcı özellikler formunun doldurulmasının ardından her bir katılımcı ile derinlemesine bireysel görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Araştırma verileri, araştırmaya katılmayı kabul eden ve dahil edilme kriterlerine uyan 16 katılımcıdan toplanmıştır. Araştırmacılar tarafından COVID-19 tanısı aldığı bilinen bir katılımcı görüşme için davet edilmiştir. Çalışmaya katılmayı kabul eden katılımcı ile görüşme sağlandıktan sonra araştırmaya dahil edilme kriterleri açıklanmış ve dahil edilme kriterlerine uyan katılımcılar ile araştırmacıların iletişimleri sağlanmıştır. Bu nedenle, katılımcılara kartopu örnekleme yöntemiyle ulaşılmıştır.

Yarı yapılandırılmış derinlemesine bireysel görüşmeler için öncelikle katılımcılar için uygun zaman aralığı belirlenmiş ve bireysel görüşmeler belirlenen görüşme günü ve saatinde internet tabanlı konferans görüşme programları üzerinden (Zoom, Google Meeting, Skype vb.) gerçekleştirilmiştir. Araştırma verileri toplanmadan önce katılımcılara görüşme hakkında bilgi verilmiş, görüşmelerin kayıt altına alınacağı, kayıtların sadece araştırmacılar tarafından dinleneceği ve üçüncü kişilere ulaşmayacağı, görüşmenin bir defa yapılacağı belirtilmiş ve ardından gönüllü onamları alınmıştır. Görüşmeler, katılımcı ve görüşme mahremiyetinin sağlanması ve katılımcıların kendilerini rahat şekilde ifade edebilmesi için üçüncü kişilerin olmadığı bir ortamda gerçekleştirilmiştir. Görüşmeye başlamadan önce,

araştırmacı katılımcıya görüşme süreci ve sorular hakkında bilgi vermiş ve katılımcının kendisini hazır hissettiğinde görüşmeye başlanmıştır. Katılımcı onaylarının ardından araştırma soruları her bir katılımcıya aynı sırasıyla sorulmuştur. Görüşme sürecinde katılımcıların deneyimlerini doğrulama ya da reddetme gibi bir tutum sergilemeden katılımcıların deneyimlerini olabildiğince detaylandırması istenmiştir. Araştırma verileri, 22.03.2021-25.05.2021 tarihleri arasında toplanmıştır. Görüşmeler ortalama 30 dakika sürmüştür. Araştırma sürecinin planlanması, verilerin toplanması, verilerin analiz edilmesi ve elde edilen bulguların raporlaştırılması sürecince Consolidated Criteria for Reporting Qualitative Research (COREQ) nitel araştırma kontrol listesi kullanılmıştır (Tong ve ark., 2007).

Verilerinin Değerlendirilmesi

Araştırma verilerinin analizi için herhangi bir yazılım programı kullanılmadan araştırmacılar tarafından analiz gerçekleştirilmiştir. Verilerinin analizine başlamadan önce her bir bireysel görüşmenin ardından elde edilen görüşme kayıtları kelimesi kelimesine yazıya aktarılmış ve toplam 139 sayfalık veri elde edilmiştir. Araştırma verilerinin yazıya dökülmesinin ardından tematik analiz yöntemi ile verilerin analizi gerçekleştirilmiştir. Tematik analiz altı basamaktan oluşmakta ve bu basamaklar sırasıyla, verilerin sınıflandırılması, kodların oluşturulması, temaların aranması, temaların gözden geçirilmesi, temaların tanımlanması ve verilerin raporlaştırılmasıdır. Nitel verilerin analizinde araştırma verilerinin ve bulguların güvenilirliğini sağlamak adına araştırma verilerinde her bir araştırmacının verileri birbirinden bağımsız şekilde analiz etmesi önerilmektedir. Bu araştırmada da, araştırma verilerinin analizini iki araştırmacı birbirinden bağımsız şekilde gerçekleştirmiştir. Araştırma verilerinin analizinde, araştırmacılar ilk olarak yazıya dökülen görüşmeleri tekrarlı bir şekilde okuyarak görüşmeye ve katılımcı ifadelerine hakim olmuştur. Tekrarlı okumaların ardından araştırmacılar önemli ifadeleri belirleyerek bu ifadeleri kodlamışlardır. Önemli ifadelerin belirlenmesi ve kodlamaların yapılması sonucunda araştırmacılar elde ettikleri kodlamalar sonucunda temaları belirlemiş ve

temaların tanımlamasını yapmışlardır. Son olarak, araştırmacılar, belirledikleri tema ve alt temaların altına katılımcı ifadelerini yerleştirmişlerdir. Her bir araştırmacı bu aşamaya kadar olan basamakları birbirinden bağımsız şekilde gerçekleştirmişlerdir. Tüm bu basamakların tamamlanmasının ardından araştırmacılar bir araya gelmiş, buldukları tema ve alt temaları karşılaştırmışlardır. Araştırmacılar, kendi aralarında görüş birliği sağlayarak araştırma bulgularının son halini vererek verilerin analizini tamamlamışlardır.

Araştırma Verilerinin Güvenirliği

Nitel araştırmalarda verilerin güvenirliliğini sağlamak üzere çeşitli uygulama adımları bulunmaktadır. Bu adımlar, inandırıcılık, güvenirlilik, onaylanabilirlik, aktarılabilirlik ve şeffaflıktır (Connelly, 2016). Bu araştırmada da verilerin güvenirliliği sağlamak adına bu adımlar takip edilmiştir. İlk olarak araştırmacılar, ruh sağlığı ve hastalıkları hemşireliğinde doktora düzeyinde eğitime sahiptirler ve araştırmacıların mesleki deneyimleri, kuramsal bilgileri, akademik çalışma deneyimleri ve gözlemleri doğrultusunda, COVID-19 pandemi sürecinin ve COVID-19 tanısı alınan bireyler yaşamları üzerinde fiziksel, duygusal, ruhsal, sosyal ve spiritüel etkileri olabileceği ve bu etkilerin travma sonrası büyüme üzerine etkisini belirlemek amacıyla araştırma gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın güvenirliliğini sağlamak amacıyla katılımcılar araştırmaya gönüllülük ilkesine göre dahil edilmiş ve süreçteki bireysel deneyimlerini mümkün olduğunca detaylandırmaları istenmiştir. Bireysel görüşmeler sırasında araştırmacılar, katılımcıların deneyim, yaşantı, duygu ve düşüncelerini özgürce belirtebilmeleri için doğrulama ya da reddetme gibi bir tutum içerisine girmeden tarafsız bir şekilde dinlemiştirler. Araştırmanın güvenirliliğini artırmak için araştırmacılar tematik analiz sürecini birbirinden bağımsız şekilde

gerçekleştirmişlerdir. Bağımsız bir şekilde analiz sürecinin tamamlanmasının ardından araştırmacılar bir araya gelerek araştırma bulgularının son halini vermişlerdir.

Etik Uygunluk

COVID-19 pandemisi ile ilgili çalışmaların gerçekleştirilebilmesi için T.C. Sağlık Bakanlığı'ndan izin alınması gerektiği bakanlıkça belirtilmiş ve bu araştırmanın gerçekleştirilebilmesi için gerekli izin alınmıştır (2021-01-20T20_49_45). Araştırmanın etik açıdan uygunluğunun değerlendirilmesi için İnsan Araştırmaları Etik Kurulu'na başvurulmuş ve etik açıdan uygunluğu (03.02.2021 tarih ve 2021/14 sayı) onaylanmıştır. Etik kurul ve T. C. Sağlık Bakanlığı'nın onayının ardından, araştırmaya katılan tüm katılımcılara araştırma hakkında bilgi verilerek veriler toplanmadan önce araştırmaya gönüllü olarak katıldıklarını beyan eden bilgilendirilmiş onamları alınmıştır.

Bulgular

Araştırmaya katılan bireylerin yaş ortalaması 35.13±6.97'dir (min: 22, mak:45). Katılımcıların %75'inin kadın, %50'sinin evli, %62.5'inin çocuk sahibi olmadığı, %56.3'ünün lisansüstü eğitim düzeyinde olduğu, %12.5'inin çalışmadığı, %56.3'ünün herhangi bir kronik hastalığa sahip olmadığı, %93.8'inin hastalık sürecinde evde tedavisinin gerçekleştiği saptanmıştır.

Elde edilen nitel verilerin analizi sonucunda, COVID-19'un etkileri ve travma sonrası büyüme başlıklı iki kategori belirlenmiştir. COVID-19'un etkileri kategorisinde üç tema ve beş alt tema, travma sonrası büyüme kategorisinde ise iki tema ve sekiz alt tema ortaya çıkarılmıştır (Tablo 2.).

Tablo 2: Araştırmada elde edilen kategoriler, temalar ve alt temalar

Kategori	Tema	Alt Tema
COVID-19'un etkileri	Fiziksel etkiler	Fiziksel belirtiler
	Sosyal etkiler	Damgalanma Sosyal etkileşimden bozulma Yalnızlık
	Ruhsal etkiler	Anksiyete İnkâr
Travma sonrası büyüme	Kişisel gelişim	Yaşam felsefesinde değişim Günlük rutinlerin önemini anlama Kendilik algısında pozitif değişim Yaşama ve sahip olunanlara şükretme Yeni ilgi alanlarının oluşumu Sterilitede artış
	Kişilerarası ilişkilerde gelişim	Önemslenme Aile içi ilişkilerde güçlenme

COVID-19'un Etkileri Kategorisi

Elde edilen veriler doğrultusunda, COVID-19 tanısı olarak evde ve hastanede tedavisi tamamlanan katılımcılar pandemi sürecinin ve tanı olarak tedavi gördükleri sürecin bütüncül yönden fiziksel, ruhsal ve sosyal etkiler oluşturduğunu belirtmişlerdir.

Fiziksel Etkiler Teması

Bu tema altında, fiziksel belirtiler alt teması belirlenmiştir.

Fiziksel Belirtiler Alt Teması

Bu alt temada katılımcılar, hastalık sürecinin kendilerinde oluşturdukları fiziksel belirtileri açıklamışlardır. Katılımcılar hastalığın sıklıkla ateş, eklem ağrıları, yorgunluk, nefes almada zorlanma, titreme ve tedavi sonrasında meydana gelen hareket etmede zorlanma ve nefes darlığı gibi belirtiler oluşturduğunu bildirmişlerdir. Bununla ilgili bireyin ifadesi şu şekildedir:

“... yorgunluğum uzunca bir süre geçmedi karantina süreci geçti işe döndüm ama merdiven falan çıkarken nefes nefese kalıyordum mesela boğazımdaki etki belki hala sürüyor aşırı hassaslaştı ders anlatırken çok fazla duruyorum eskisi gibi değil, nefesim kesiliyor öksürme ve boğaz ağrısı çok olmuştu bende virüs pozitif olduğunda o tamamen geçmedi hala hatta bunun için ayrıca da doktora da gittim” (K2, 33 yaşında, Kadın).

Sosyal Etkiler Teması

Bu tema altında, damgalanma, sosyal etkileşimden bozulma ve yalnızlık alt temaları oluşturulmuştur.

Damgalanma Alt Teması

Katılımcıların çoğu tanı aldıktan sonra etrafındaki bireyler tarafından yargılandığı, hastalığın oluşumunda diğerlerinin suçlamalarına maruz kaldıklarını ve hastalığı yakınlarındaki kişilere bulaştırma riski ile suçlandığını vurgulamışlardır. Katılımcılardan biri yaşamış olduğu damgalanmayı şu şekilde açıklamıştır.

“İşte sen pozitif olmuşsun bizim de olma ihtimalimiz var niye bizim odaya girdin o gün işte test benden yapılmadan bir iki gün önce onların odasını ziyaret etmişim niye girdin şeklinde dönütler oldu bu bizi çok kırdı açıkçası beni çok öfkelenirdi hatta hani sanki böyle virüsü tek taşıyıcısı benmişim gibi bir atfedilme oldu. Yine pozitif oda arkadaşlarım da benden dolayı pozitif oldular üç kişi çalışıyoruz odada diğer arkadaş çok iyi karşıladı ama biraz daha böyle emekliliği gelmiş işte hafif kronik hastalığı olan arkadaşta çok serzenişte bulundu. Yani tek suçlusu bizmişiz gibi bulaştırmada tek suçlusu bizmişiz benmişim davrandı bu benim gönlümü kırdı açıkçası.” (K4, 36 yaşında, Erkek).

Sosyal Etkileşimden Bozulma Teması

Katılımcılar, pandemi sürecinin sosyal etkileşimi olumsuz etkilediği, bireylerin diğerleriyle vakit geçiremediği ayrıca hastalığın geçişini önlemek ve başkalarını korumak için de ortamdan uzaklaşmaya çalışıldığını belirtmişlerdir. Bu durumla ilgili bireyin ifadesi şu şekildedir.

“...Covitten önce tabiki insanlarla daha yakındım daha böyle sıcak daha böyle sarmış dolaş bir ilişkim vardı şimdi özellikle yaşlı kişilerle çok aynı ortama girmemeye çalışıyorum onları korumak ve onlarda etki oluşturmamak adına, o anlamda yani daha böyle uzaklaştırdı beni insanlardan.” (K9, 35 yaşında, Erkek).

Yalnızlık Alt Teması

Katılımcılar, hastalık sürecinde yalnız kalmak zorunda olmanın zorluğunu ve pandemi sürecindeki yasakların daha da kendilerini yalnızlaştırdığını vurgulamışlardır. Bir katılımcı yaşamış olduğu yalnızlığı şu şekilde ifade etmiştir.

“Size kimse yardımcı olamıyor yani çok yorgunsunuz hastasınız zaten. Hani yani bakıma muhtaç durumdasınız ama size kimse müdahale edemiyor yardımcı olamıyor yalnız kalmanın yani yalnız olmak zorunda olmanızı bir dezavantajı oluşuyor.” (K5, 38 yaşında, Kadın).

Ruhsal Etkiler Teması

Bu temada katılımcılar, tanı ve tedavi sürecinde ruhsal yönden etkilendiklerini anksiyete ve inkar alt temalarında açıklamışlardır.

Anksiyete Alt Teması

Katılımcılar, COVID-19'un tüm dünyayı etkilemesi, ciddi hastalıklara ve ölümlere yol açması, tanı ve tedavi sürecinin belirsizlikleri de beraberinde getirmesi özellikle tedavi sürecinde sağlık durumlarında değişim olup olmayacağı konusunda ve tanı alan aile üyeleri içinde endişelendiklerini vurgulamışlardır. Bir katılımcının süreçte yaşadığı duygularını şu şekilde ifade etmiştir.

“İlk tanı aldığım zaman şey anlamda COVID-19 pozitif olduğumu öğrendiğimde tabi ki çok korktum böyle her gün kendini dinleyerek geçti çünkü çok ağır seyreden kişiler olduğunu biliyorum bende acaba nasıl olacak nasıl bir süreç bekliyor bir belirsizlik şeyine girmiş oluyorsun, işte çok nasıl demeliyim çok soru işaretleri ile dolu bir süreçti acaba nefes darlığı yaşayacak mıyım acaba ağır bir tabloya mı geçeceğim çünkü medyadan ya da etraftan duyduğum şeyler günü gününün uymadığı şeklinde şeyler de duyuyorum, mesela çok hafif geçiren ama bir anda çok ağırlaşan vakalar olduğunu da öğrendim, o dönem benim için çok stresli geçti acaba ne olacak nasıl olacak çünkü bilinmeyen bir şey, ilk kez dünyanın başına gelen bir şey olduğu için çok stresliydi o belirsizlikle geçirdim o süreci.” (K9, 35 yaşında Erkek).

İnkar Alt Teması

Katılımcılar, COVID-19 pandemisi ve hastaya olmaya yönelik yaşadıkları kaygı ve korku nedeniyle hastalık sürecine oluşan semptomları COVID-19 ile değil mevsimsel değişime, yorgunluğa ya da başka bir kronik hastalık nedeniyle oluştuğunu düşündüklerini belirtmişlerdir. Yaşadıkları semptomların COVID-19 ile ilişkili olmadığını belirtmişlerdir. Bir katılımcı süreçteki deneyimlerini şu şekilde aktarmıştır.

“Bir böyle hani üşütür gibi olmuştu aslında biz ona bağladık evde şey eşim dışında annem de bizimleymdi ondan sonra o da yürüyüş falan hani yapıyor tabii ki hiç kimseyle teması yok ama ilk aslında onda gördük diyebilirim ama dediğim gibi bu hep şeydi hani yürüdüm yürürken terledim bir üşütme oldu diye eşimde de aynı şekilde oldu ben de o sırada işte iş yoğunluğu vardı bende de onlardan sonra üşütme yani ağır ateş falan hiçbir şey olmadı sadece işte biraz kırgınlık hafif işte halsizlik falan onlarla başladı.” (K3, 34 yaşında, Kadın).

Travma Sonrası Büyüme Kategorisi

Bu kategoride, kişisel ve kişilerarası gelişim temaları belirlenmiştir. Kişisel gelişimi teması altında altı alt tema,

kişilerarası gelişim teması altında ise iki alt tema bulunmuştur.

Kişisel Gelişim Teması

Bu temanın altında, yaşam felsefesinde değişim, günlük rutinlerin önemini anlama, kendilik algısında pozitif değişim, yaşama ve sahip olunanlara şükretme, yeni ilgi alanlarının oluşumu ve sterilitede artış alt temaları belirlenmiştir.

Yaşam Felsefesinde Değişim Alt Teması

COVID-19 tanısı alan ve tedavisi tamamlanan bireyler bu süreçte yaşamlarını sorguladıklarını yaşamlarında anlam buldukları, hayatındaki değerleri ve sağlığın önemini fark ettiklerini, yaşam önceliklerini değerlendirdiklerini ve hayatlarıyla ilgili yeni kararlar aldıklarını ve bu hastalık sürecinin aynı zamanda bir dönüşüm ve değişim süreci olduğunu belirtmişlerdir. Bu alt tema ile ilgili örnek ifade şu şekildedir.

“...Başarının ve paranın elde edebilecek bir şey olduğunu ama sağlığın kolay kolay kaybettiğin zaman kazanamayacağın bir şey olduğunu fark ettim ben yani benim planlarımda da önce sağlık ön safhaya geldi yani COVID-19’dan sonra” (K10, 22 yaşında, Erkek).

Günlük Rutinlerin Önemi Anlama Alt Teması

Bu alt temada katılımcılar, pandemi sürecindeki kısıtlamalar nedeniyle pandemi öncesi dönemde gerçekleştirilen günlük uygulamaların gerçekleştirilemediğini bu uygulamaların hayatlarında ne kadar önemli yere sahip olduğunu, hastalık sürecinde ise nefes alabilmenin önemini fark ettikleri, nefes alabilmek için dışarıya çıkamamanın, sevdikleriyle eskisi gibi yakın temas kuramamanın kendileri için üzücü olduğunu vurgulamışlardır. Bir katılımcı şu şekilde ifade etmiştir.

“yani aslında yürürken nefes alabilmek, yüzümüz terlemeden nefes alabilmek çok kıymetliyim yani biz burdan bir açık hava gördüğümüzde bile maske takmışsak hani kimse yoksa etrafta şunu diyorum bir indireyim bir nefes alayım çünkü o açıdan bir farkındalık oluşturduğunu düşünüyorum onun dışında yani günlük yaşantımızda dediğimiz gibi insanlar ve kişilerarası birine sarılabilmek, tokalaşabilmek aslında ne kadar kıymetliyim insan bunları da fark ediyor hani bir açıdan hijyen açısından daha çok dikkat ediyoruz tamam biz millet olarak sanırım sevdiğimiz için teması bunun kıymetini biraz daha çok anladığımı düşünüyorum yeğenimi eskisi gibi öpemiyorum hani şuan geçirmiş olsam bile ne bileyim ona bir şey bulaştırır mıyım diye korktuğum için sarılmaya bile çekiniyorum ki kendisi de aynı şekilde bizi hani geçirdiğimiz için korkuyor bunların ne kadar kıymetli olduğunu fark ettim.” (K13, 27 yaşında, Kadın).

Kendilik Algısında Pozitif Değişim Alt Teması

Katılımcılar, hastalık sürecinde kendileriyle baş başa kaldıklarını ve bu kendi ile baş başa kalma sürecinde bazı kişisel farkındalıklar kazandıklarını belirtmişlerdir. Katılımcılar, hastalık süreci sonrasında kazandıkları bu farkındalıkların kendilik değerlerinde olumlu yönde değişimlere neden olduğunu, hastalık öncesine göre daha sabırlı, hoşgörülü, tolerans sahibi ve esnek davranabildiklerini keşfettilerini belirtmişlerdir. Bununla ilgili bireyin ifadesi şu şekildedir:

“..ne bileyim çok keskin çizgilerim var çok böyle standartlarım var, ne kadar esneyebiliyordum ve esnemem de gerekiyormuş aslında bir şey önyargıyla ya da kendi yargılarımla değerlendirmeye tepki vermeden önce bir durup ondan sonra tepki vermeme gerektiğini öğrendim ve bunu da yapabildiğimi görüyorum...” (K12, 39 yaşında, Kadın).

Yaşama ve Sahip Olunanlara Şükretme Alt Teması

Bu alt temada katılımcılar, hastalığı çok ağır bir şekilde atlatmadıkları için kendilerini şanslı hissettikleri, iyi hissedilen her gün için şükrettiklerini aynı zamanda pandemi sürecinde hala bir işe sahip olduklarını, sevdikleriyle birlikte olduklarını ve tüm sahip oldukları için şükrettiklerini belirtmişlerdir. Bir katılımcı duygu ve düşüncelerini şu şekilde ifade etmiştir. “Kendimi daha şanslı hissettiğim bir kesimde görmeme sebep olan bir süreç olduğunu söyleyebilirim çünkü insanlar çok farklı sıkıntılar yaşadılar sağlık anlamında hem başka konularda ben en azından dediğim gibi kendimi şanslı olan kesimde addettim daha çok düşünmemize belki de daha bilinçli yaşamamıza sebep oldu diyebilirim.” (K5, 38 yaşında, Kadın).

Yeni İlgi Alanlarının Oluşumu Alt Teması

Katılımcılar, bu süreçte yeni hobiler ve ilgi alanları edindikleri, eskiden sevdiikleri ve yapmaktan keyif aldıkları ancak yeterli zamanları olmadığı için uğraşamadıkları aktivitelerine yöneldiklerini, çeşitli yeni etkinliklere başladıklarını ve gerçekleştirdiklerini belirtmişlerdir. Bu alt temada bir katılımcı düşüncelerini şu şekilde ifade etmiştir.

“Kendimde değişiklik olarak ilgi alanım açısında İngilizceyi öğrenmek istiyordum ona başladım kendime hediye ettim daha doğrusu onu kendim için bir şey yapayım dedim herkes kendisi için şunu yapıyor giysi alıyor kendisine hediye alıyor geziye çıkıyor ben de kendime eğitim hediyesi verdim.” (K6, 41 yaşında, Kadın).

Sterilitede Artış Alt Teması

COVID-19 salgınının bulaşmasını önlemede katılımcılar hijyeni önemsedikleri bu konuda daha hassas ve dikkatli davranmaya çalıştıklarını vurgulamışlardır. Bu alt tema ile ilgili örnek ifade şu şekildedir.

“ellerimi yüzümü daha fazla yıkamaya başladım iyi mi kötü mü onu da bilemiyorum hastalıktan dolayı yıkıyoruz ama bu kadar çok suya sabuna dokunmak bu kadar steril kadar kalmak da vücut için belki bilmiyorum. Yani kişisel bakımda geleceğin önemi bir kez daha arttı benim için ama obsesif derecede değil yani meyveyi sebze falan nasıl söyleyeyim obsesif değilim ben kapı kollarına falan çok şey yapmam dokunurum açarım her yerde ama artık kağıtla tutup açıyorum” (K11, 45 yaşında, Erkek).

Kişilerarası İlişkilerde Gelişim Teması

Bu tema altında, “önemsenme” ve “aile içi ilişkilerde güçlenme” alt temaları belirlenmiştir.

Önemsenme Alt Teması

Katılımcılar tanıyı aldıkları ve tedavinin devam ettiği süreçte etrafındaki bireylerin kendilerini aramaları, ilgilenmeleri kendilerini değerli hissettirdiğini açıklamışlardır. Bu süreçte aldıkları sosyal desteğin

kendilerini daha iyi hissetmelerine neden olduğunu belirtmişlerdir. Bu durumla ilgili örnek ifade şu şekildedir.

“Kendimde ilgili keşfettiğim en büyük şey şansım yani çünkü mesela arayan soran insanlarda size çok iyi hissettiriyor yani birilerinin olduğunu bilmek tamam yalnız kalmak zorundasınız ama bunun dışında bu hastalık dolayısıyla bir yalnızlık aslında sizi düşünen insanlar var sizin için endişelenen insanlar var çünkü sizde tahmin edersiniz ki başka hastalığınız olduğunda sizi gün gün sormayabiliyorlar yani hani nasılsın iyi misin işte raporlusun birkaç gün dinleniyorsun hani gibi değerlendirilse de COVID-19 da insanların genel olarak böyle bir ciddiyetinin farkında olan insanlar için en azından her gün sormaya çalışıyorlar çünkü her gün durumunuz değişebilir her gün daha tehlikeli bir hâl alabilir bundan endişe duyuyorlar insanlar ve sizi daha sık arıyorlar bir mesela bu anlamda yine yalnız olmadığımı hissettiğim için şanslı hissettim yine.” (K5, 38 yaşında, Kadın).

Aile İçi İlişkilerde Güçlenme Alt Teması

Bu alt temada katılımcılar, pandemi sürecinde aileleriyle daha çok vakit geçirdikleri, çeşitli etkinlikleri onlarla birlikte geçirdiklerini belirtmişlerdir. Aynı zamanda katılımcılar, bu süreçte sevdikleriyle kurdukları ilişkileri gözden geçirme fırsatı bulduklarını, sevdikleri ve aileleri ile olan ilişkilerine daha fazla önem vermeye başladıkları ve yaşadıkları kaybetme kaygısı ile sevdikleriyle daha yakın ilişki kurmaya başladıklarını belirtmişlerdir. Bir katılımcının ilgili ifadesi şu şekildedir.

“...ailede çok ya ailede annemin babama bu kadar zaman ayırmıyordum çok böyle işle ilgili kaygılarım vardı mesela daha şeyim onlarla zaman geçirmeye çalışıyorum tabi fiziksel olarak bir zaman olmuyor tabi Covitten dolayı onları koruyoruz yine ama nedir mesela onların alışverişine bende düşünmeye başladım normalde bunu ablam yapıyordu sağlık rollerini ben yapıyordum ama şey bahçe ortamında buluşuyoruz ve o zaman daha çok onların yanında sohbet katıldığımı fark ettim katılıyorum eskiden ben daha bireysel takılırdım ama onlarda aslında bu sürece alışmış şey diyorlar aaaa X değişti aslında daha çok onların içindeyim biraz daha varım, yokmuşum eskiden. (K7, 45 yaşında, Kadın).

Tartışma

COVID-19 tanısı alan ve tedavisi tamamlanan bireylerin travma sonrası büyümeye ilişkin deneyimlerinin incelendiği bu çalışmada iki kategori, beş tema ve 14 alt tema belirlenmiştir. Küresel bir salgın olan COVID-19, bireylerin fiziksel, ruhsal ve sosyal iyilik halleri üzerinde önemli etkiler oluşturmuştur. Özellikle bu süreçte, COVID-19 tanısı alma, evde ya da hastanede tedavi süreci ve karantina uygulanmalarının gerçekleştirilmesi hastalık tanısı alan bireyleri daha da olumsuz etkilemiştir. Hastalık sürecine yönelik tepkiler bireysel açıdan farklılık gösterse de hastalık tanısı alma travmatik deneyimler oluşturabildiği gibi bu süreçte bazı farklılık ve değişimi de beraberinde getirerek travma sonrası büyümenin oluşumunu sağlayabilmektedir.

COVID-19'un etkileri kategorisi altında ilk olarak fiziksel etkiler teması belirlenmiştir. Bu tema altında ise fiziksel belirtiler alt teması ortaya çıkmıştır ve COVID-19 bireyleri her ne kadar biyopsikososyal olarak da etkilese hastalık tanısı alan bireyleri en zorlayan etkiler hastalığın oluşturduğu fiziksel belirtilerdir. Bireylere göre

değişebilen bu belirtiler hastalık sürecinde ve sonrasında da bireylerin günlük yaşamını ve yaşam kalitesini önemli derecede etkileyebilmektedir. Bu çalışmada da katılımcılar sıklıkla tedavi sonrasında yorgunluk ve nefes almada güçlük semptomlarının devam ettiklerini belirtmişlerdir. COVID-19 tanısı alan ve hastane taburculuğundan 35 gün sonrası dönemde belirtilerin incelendiği 183 bireyle gerçekleştirilen bir çalışmada da bireylerde taburculuk sonrası sıklıkla yorgunluk, nefes darlığı, öksürük, tat alamama, kas ağrıları, ishal, koku almama ve baş ağrısı belirtilerinin görüldüğü belirlenmiştir (Jacobs ve ark., 2020). Bu doğrultuda katılımcıların yaşamış olduğu belirtilerin literatürle de benzerlik gösterdiği görülmektedir. Yaşanılan fiziksel belirtiler bireylerin hastalığa verdikleri tepkileri de doğrudan etkileyebilmektedir. Hastalık sürecinde birtakım ortak fiziksel belirtiler ortaya çıksa da zaman zaman yaşanan fiziksel belirtilerde bireysel farklılıklar söz konusu olabilmektedir. Ancak yaşanan tüm fiziksel belirtiler ve fiziksel belirtilerin günlük yaşam üzerindeki etkileri bireylerin yaşam kalitesini ve ruhsal durumunu olumsuz etkilediği düşünülmektedir.

COVID-19'un etkileri kategorisi altına ikinci olarak sosyal etkiler teması bulunmuş ve bu tema altında katılımcılar, hastalığın sosyal açıdan günlük yaşam üzerinde etkiler oluşturduğunu ve tanı alan bireyler, hastalığı deneyimledikleri için etrafındaki bireyler tarafından eleştirildiği ve damgalanmaya maruz kaldığını ifade etmişlerdir. Pandemi sürecinde hastalık tanısı alma bireylerin damgalayıcı tutumlara maruz kalmasına sebep olabilmektedir (Yılmaz ve ark., 2021). Özellikle hastalık etkeninin bulaşma olasılığını azaltmak için uygulanan fiziksel mesafe gerekliliğinden kaynaklı olarak stigma ve ayrımcılık oluşabilmektedir (Villa ve ark., 2020). Rizvi Jafree ve Naqi (2020)'de gerçekleştirdiği nitel çalışmada da COVID-19 tanısı alan bireylerin iş arkadaşları, akrabaları ve komşuları tarafından suçlamalara ve damgalanmaya maruz kaldıklarını belirtmişlerdir. Malezya'da yürütülmüş olan bir çalışmada COVID-19 tanısı alarak iyileşen bireyler ve aileleri, etiketleme, izolasyon ve hastalığa yakalanmakla suçlanma olmak üzere damgalanma yaşadığı belirlenmiştir (Chew ve ark., 2021). COVID-19 hastalarıyla gerçekleştirilen bir diğer nitel çalışmada hastalar işyerinde ve toplumda stigmaya maruz kaldıklarını, ev sahipleri tarafından evden çıkarılma ve işyerinde istifaya zorlandıkları vurgulamışlardır (Sun ve ark., 2021a). Çalışmamızda bireyler pandemi sürecinde yalnızlık hissinde artış ve sosyal etkileşimde bozulma deneyimlerini de paylaşmışlardır. Gopichandran ve Subramaniam (2021) çalışmasında, COVID-19 tanısı alıp hastane yatışı olan bireylerin sevdiklerinin ve onlara bakım verecek yakınlarının yanında olmamasından dolayı yalnız hissettiğini belirtmişlerdir. COVID-19 pandemi sürecinin ortaya çıkardığı sosyal kısıtlamalar tüm toplum üzerinde olumsuz etkiler oluşturduğu gibi COVID-19 tanısı alan bireylerde sosyal kısıtlanmanın yanında uygulanan izolasyon uygulamaları yalnızlık duygusuna ve damgalanma gibi uygun olmayan tutumlara maruz kalmalarına neden olmuştur. Sürecin zorluğunun ve belirsizliğinin yanında damgalayıcı tutumlara maruz kalma ve yalnızlık bireylerin ruh sağlığını ve kişilerarası ilişkilerini olumsuz etkilediği düşünülmektedir.

COVID-19'un etkileri kategorisi altında üçüncü olarak ruhsal etkiler teması belirlenmiş ve bu tema altında katılımcılar süreç içerisinde yaşamış oldukları endişe, belirsizlikten ve tanıyı almadan önce hastalığın

gelişmesine yönelik inkar tepkisinden söz etmişlerdir. Hastalığın gidişatı ile ilgili belirsizlik, hastalığın oluşturabileceği komplikasyonlar ölüm anksiyetesi ve süreçte yaşanan diğer sorunlar hastalık tanısı alan bireylerde ruhsal yönden olumsuz etkilere neden olmaktadır. Sıklıkla tanı alan bireylerde anksiyete semptomlarının yüksek olduğu görülmektedir (Dorman ve ark., 2020). COVID-19 hastalarının psikolojik durumu ile ilgili en yaygın temalar yalnızlık ve izolasyon, hastanede uyum sorunları ve aile üyeleriyle ilgili endişeler olduğu belirlenmiştir (Patil ve ark., 2021). Finlandiya'da 64 katılımcı ile gerçekleştirilen bir çalışma da katılımcılar izolasyon ve karantina sürecinde sağlıklarıyla ve ebeveynlerin sağlık durumuyla ilgili endişelendikleri ve belirsizlik yaşadıklarını belirtmişlerdir (Lohiniva ve ark., 2021). Moradi ve ark., (2020) çalışmasında COVID-19 tanısı alan bireyler hastalığın prognozunun belirsizliği ve ölüm hissini oluşması nedeniyle hayatlarında zorlanmaya yol açtığı ve hastalığı ise yaşam ile ölüm arasında tuzak olarak tanımladıkları saptanmışlardır. Bireylerin yaşamış oldukları anksiyetenin, hastalık sürecinin belirsizliği, hastalığın ağır geçirilmesine yönelik ihtimalin bulunması, ciddi komplikasyonlara neden olabilmesi ve ölümle sonuçlanan vaka sayılarının artmasından kaynaklı olduğu düşünülmektedir. Hastalık süreci ile ilgili belirsizlik hastalığın ilk ortaya çıktığı andan itibaren tüm toplumda yoğun anksiyete duygusuna neden olmanın yanında COVID-19 tanısı alan bireylerde daha yoğun ruhsal etkilere yol açmıştır.

Travma sonrası büyüme kategorisi altında ilk olarak kişisel gelişim teması belirlenmiş ve bu tema altında katılımcılar, bireysel gelişimin meydana geldiğini, hayata bakış açısında ve kendileri ile ilgili pozitif yönde değişimler olduğunu, yaşama ve sahip olduklarına karşı minnettarlıklarını ve steriliteye yönelik davranışlarda artış olduğunu vurgulamışlardır. Bu bağlamda değerlendirildiğinde, COVID-19 tanısı almak katılımcılarda bireysel bir değişim ve güçlenme meydana getirebilmektedir. Bu çalışmada da katılımcılar yaşam önceliklerinin ve felsefesinin değiştiğini, sağlıklarını daha ön plana aldıklarını ve bundan sonra kendileri için sağlıklarına daha fazla dikkat edeceklerini belirtmişlerdir. Literatürdeki araştırma bulguları da değerlendirildiğinde, COVID-19 tanısı alma bireylerde yaşamın anlamı ve önceliklerini sorgulamalarına, COVID-19 tanısı öncesine göre bireylerin düşüncelerinde değişim meydana geldiği ve sağlıklarını öncelikli olarak ele aldıkları belirlenmiştir (Gürsu ve Bayındır, 2021). Liu ve Liu (2021) çalışmasında bazı katılımcılar, COVID-19'un gelecekte daha iyi bir yaşam için kişisel gelişimlerini ve motivasyonlarını desteklediğini açıklamışlardır. COVID-19 hastalık tanısı alan bireylerle gerçekleştirilen bir diğer çalışmada da katılımcılar kişisel gelişim ve sağlığın önemine yönelik farkındalıklarının geliştiği, değerlerin ve önceliklerin yeniden değerlendirildiği ve ilişkilerin geliştiği belirlenmiştir. Günlük yaşamda iyileşme sürecinden sonra da hijyen alışkanlarının önemsendiği ellerin sık sık yıkandığı ve halka açık yerlerde maske takıldığı belirtilmiştir (Sun ve ark., 2021b). Kayıp yaşayan bireylerle gerçekleştirilen bir çalışmada da katılımcıların çoğu hayata bakış açısında kendilerine ilişkin görüşlerde, başkalarını önemsemeye değişiklikler olduğunu belirtmişlerdir (Tan ve Andriessen, 2021). COVID-19 hastalık tanısı almak, hastalığın ortaya çıkardığı fiziksel belirtiler ve karantina uygulamaları bireylerde özellikle ruhsal olarak birçok değişime neden olabilmektedir. Özellikle hastalık ve tedavi süreci ile ilgili belirsizlik,

hastalığın ölümcül olabilmesi ve günlük yaşam üzerinde oluşturduğu kısıtlamalar bireylerin kişisel değişimine neden olduğu düşünülmektedir. Özellikle bu süreçte bireylerin, yaşam felsefesinde ve bakış açısında değişim, yaşam önceliklerinde değişim, kendilik algısında güçlenme, sahip olduklarını takdir etme ve şükretme gibi birçok kişisel değişim yaşadıkları görülmüştür. Bireylerin yaşadıkları pozitif yöndeki bu değişim salgının oluşturduğu krizden güçlenerek çıkmalarına yol açmıştır.

Travma sonrası büyüme kategorisi altında ikinci olarak belirlenen tema kişilerarası ilişkilerde gelişim teması olmuştur ve bu tema altında önemsenme ve aile içi ilişkilerde güçlenme alt temaları belirlenmiştir. Katılımcılar, tedavi süreci ve sonrasında kişilerarası ilişkilerde güçlenmenin meydana geldiği, başkalarının değer vermeleri, önemsemeleri, destek olmaları kendileri iyi hissettirdiğini belirtmişlerdir. Sun ve ark. (2021) çalışmasında karantina dönemlerinde bireyler ailelerinden aldıkları duygusal destek yanında iş arkadaşları ve komşular tarafından da gösterilen destekten yararlandıklarını belirtmiştir. Benzer biçimde, Çin'de COVID-19 tanısı alıp taburcu olan bireylerle gerçekleştirilen bir çalışmada sosyal destek sistemlerinin travma sonrası büyümeyle pozitif ilişkili olduğu belirlenmiştir (Yan ve ark. 2021). COVID-19 hastalarının karantina deneyimlerinin incelendiği bir çalışmada katılımcıların, ailelerinden ve arkadaşlarından aldıkları sosyal desteğin olumsuz duygularla baş etmede önemli katkı sağladığını belirtmişlerdir (Chen ve ark., 2020). Lohiniva ve ark. (2021) gerçekleştirdiği çalışmada bazı katılımcılar karantina sürecinde, eşlerine daha yakın hissettikleri ve aile olarak daha fazla zaman geçirdikleri gibi bazı olumlu gelişmelerden bahsetmişlerdir. Bir önceki temada ortaya çıkan yaşam felsefesinde ve kişisel alanda meydana gelen bireysel değişimin bireylerin kişilerarasındaki ilişkileri üzerinde de önemli pozitif etkilere yol açtığı düşünülmektedir. Özellikle bireyler tedavi sonrasında sevdiklerine daha fazla zaman ayırdıkları, aile içi ilişkilerde paylaşım ve desteğin arttığı ve sosyal çevrelerinden hastalıkları sürecinde aldıkları sosyal desteğin kişilerarası ilişkilerinde önemli değişime yol açtığını belirtmişlerdir. Bireylerin kişilerarası ilişkilerine yönelik bu farkındalığı daha içten ve doyum sağlayıcı kişilerarası ilişkiler kurmasına katkı sağladığı düşünülmektedir.

Sonuçlar

Bu araştırma, Türkiye örneğinde COVID-19 tanısı alan ve tedavisi tamamlanan bireylerin travma sonrası büyümeyle ilişkin algıları ve deneyimlerini ortaya koymaktadır. COVID-19 tanısı alan ve tedavisi tamamlanan bireyler ile gerçekleştirilen görüşmeler sonucunda katılımcılar, COVID-19 pandemisinin fiziksel, ruhsal ve sosyal etkilerini vurgulamışlardır. Özellikle katılımcılar, sürecin belirsizliğinin yanı sıra sağlık durumlarıyla ilgili ve etrafına bulaştırmaya ilişkin endişelerinden, tanıyı aldıktan sonra çevresindeki bireylerin damgalayıcı tutumlarından söz etmişlerdir. COVID-19 tedavi sürecinde ve tedavi sonrasında katılımcılar hastalıkla birlikte kişisel değişim ve kişilerarası ilişkilerinde güçlenmenin meydana geldiğini, yaşam bakış açılarının değiştiğini, sağlığa verilen önemin ve önceliğin değiştiğini, sabırlı, hoşgörülü ve esnek olma gibi kendilik algılarında pozitif bir değişim olduğunu açıklamışlardır.

Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu araştırmanın, bazı sınırlılıkları vardır. İlk olarak elde edilen veriler sadece bu örneklem grubu için geçerli olup, tüm tanı alan ve tedavi süreci tamamlanan hastalar için genellenemez. İkinci bir sınırlılık bu araştırma verileri online görüşme araçları toplanmış olup araştırmaya dahil edilme kriterlerine uyan ancak online iletişim araçlarına sahip olmayan katılımcılar araştırmaya dahil edilememiştir. Üçüncü bir sınırlılık ise, bu araştırmaya katılan bireylerin tedavilerinde hastane yatışı olan tek bir katılımcı olup katılımcıların çoğu evde tedavilerini gerçekleştirmiştir. İleri çalışmalarda hastanede tedavi olan bireylerin de çoğunlukta olduğu grubun dahil edilmesi nitel ve nicel araştırma yöntemleri kullanılarak travma sonrası büyümenin incelenmesi önerilmektedir.

Beyanname

Etik Onay ve Katılma İzni

Bu çalışmaya başlamak için gerekli etik kurul izni 03.02.2021 tarih, 2021/14 karar sayısı ile Sinop Üniversitesi Etik Kurul'undan alınmıştır. Çalışma sürecinde bildirilen etik kurallara dikkat edilmiş ve katılımcılardan onam formu alınmıştır.

Yayın İzni

Uygulanamaz.

Veri ve Materyallerin Mevcudiyeti

Uygulanamaz.

Çıkar Çatışması

Yazarlar çıkar çatışması olmadığını beyan eder.

Finansman

Uygulanamaz.

Yazar Katkıları

AA, çalışmanın tasarımını oluşturmuştur. AA ve YK veri toplama aşamasını yürütmüştür. AA ve YK verileri analizi, yorumlamasını yapmış ve makalenin taslağını oluşturmuş ve kritik revizyonunu üstlenmiş, çalışmanın teknik ve materyal desteğini sağlamıştır. Tüm yazarlar makalenin son halini okumuş ve onaylamıştır.

Kaynaklar

Bo, H.X., Li, W., Yang, Y., Wang, Y., Zhang, Q., Cheung, T., Wu, X., Xiang, Y.T. (2021). Posttraumatic stress symptoms and attitude toward crisis mental health services among clinically stable patients with COVID-19 in China. *Psychological Medicine*, 51(6), 1052-1053.

Centers for Disease Control and Prevention Coronavirus disease 2019 (COVID-19) situation summary. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html> Erişim Tarihi: 23.05.2020.

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. *Gen Hosp Psychiatry*, 66, 81-88.

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: a qualitative study. *BMC Public Health*, 21(1),1623. doi: 10.1186/s12889-021-11679-8.

Connelly, L.M. (2016). Trustworthiness in qualitative research. *Medsurg Nursing*, 25(6), 435-436.

Dorman-Ilan, S., Hertz-Palmor, N., Brand-Gothelf, A., Hasson-Ohayon, I., Matalon, N., Gross, R., Chen, W., Abramovich, A., Afek, A., Ziv, A., Kreiss, Y., Pessach, IM., Gothelf, D. (2020). Anxiety and depression symptoms in COVID-19 isolated patients and in their relatives. *Front Psychiatry*, 11, 581598. doi: 10.3389/fpsy.2020.581598.

Ermış, E., 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), 150-162.

Gopichandran, V., Subramaniam, S. (2021). A qualitative inquiry into stigma among patients with Covid-19 in Chennai, India. *Indian J Med Ethics*, 6(3), 1-21.

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.

Hamam, A.A., Milo, S., Mor, I., Shaked, E., Eliav, A.S., Lahav Y. (2021). Peritraumatic reactions during the COVID-19

pandemic – The contribution of posttraumatic growth attributed to prior trauma. *Journal of Psychiatric Research*, 132, 23-31.

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.

Jacobs, L.G., Gourn Paleoudis, E., Lesky-Di Bari, D., Nyirenda, T., Friedman, T., Gupta, A...Aschner, J. (2020) Persistence of symptoms and quality of life at 35 days after hospitalization for COVID-19 infection. *PLoS ONE*, 15(12), 1-14. e0243882. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0243882>

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

Kaya, Y. ve Akın Işık, R. (2021). COVID-19 ile yaşanan sosyal izolasyonun aile ve evlilik yaşamına yansımaları: Fenomenolojik bir çalışma. *Turkish Journal of Family Medicine and Primary Care*, 15 (3), 510-520.

Liu, N., Zhang F., Wei C., Jia Y., Shang Z., Sun L., Wu L., Sun Z., Zhou Y., Wang Y., Liu W. (2020). Prevalence and predictors of PTSS during COVID-19 outbreak in China hardest-hit areas: Gender differences matter. *Psychiatry Research*, 287, 112921.

Liu, W., Liu, J. (2021). Living with COVID-19: a phenomenological study of hospitalised patients involved in family cluster transmission. *BMJ Open*, 11(2), 1-10. e046128. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2020-046128>

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. e0247962. doi: 10.1371/journal.pone.0247962.

Moradi, Y., Mollazadeh, F., Karimi, P. et al. (2020). Psychological disturbances of survivors throughout COVID-19 crisis: a qualitative study. *BMC Psychiatry*, 20, 594. <https://doi.org/10.1186/s12888-020-03009-w>

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 a tertiary care hospital: A

- qualitative study. *Asian Journal of Social Health and Behavior*, 4(2), 62-68.
- Polizzi, C., Lynn, S. J., Perry, A. (2020). Stress and coping in the time of COVID-19: Pathways to resilience and recovery. *Clinical Neuropsychiatry: Journal of Treatment Evaluation*, 17(2), 59-62.
- Rizvi Jafree, S., Naqi, S. A. (2020). Significant other family members and their experiences of COVID-19 in Pakistan: A qualitative study with implications for social policy. *Stigma and Health*, 5(4), 380-389.
- Rose, P., Beeby, J., Parker, D. (1995). Academic rigour in the lived experience of researchers using phenomenological methods in nursing. *J Adv Nurs*, 21(6), 1123-9.
- Sağlık Bakanlığı (2020). Pandemi. <https://covid19.saglik.gov.tr/TR-66494/pandemi.html> Erişim Tarihi:10.09.2021
- Shakespeare-Finch, J., Bowen-Salter, H., Cashin, M., Badawi, A., Wells, R., Rosenbaum, S., Steel, Z. (2020). COVID-19: An Australian Perspective. *Journal of Loss and Trauma*, 25 (8), 662-672.
- Sun, W., Zhou, Y., Chen, W.T., Huang, F., Sun, M., Shen, L., Gao, Y., Zhang, Q., Ma, S., Shiu, C., Zhang, L., Lu, H. (2021a). Disclosure experience among COVID-19-confirmed patients in China: A qualitative study. *J Clin Nurs*, 30(5-6),783-792. doi: 10.1111/jocn.15616.
- Sun, W., Chen, W. T., Zhang, Q., Ma, S., Huang, F., Zhang, L., Lu, H. (2021b). Post-traumatic growth experiences among COVID-19 confirmed cases in China: A qualitative study. *Clinical Nursing Research*, 30(7), 1079-1087.
- Tan, J., Andriessen, K. (2021). The experiences of grief and personal growth in university students: A qualitative study. *Int J Environ Res Public Health*, 18(4), 1899. doi: 10.3390/ijerph18041899.
- Tedeschi, R.G., Calhoun, L.G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1-18. doi: 10.1207/s15327965pli1501_01
- 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.
- Tedeschi, R. G., Shakespeare-Finch, J., Taku, K., Calhoun, L. G. (2018). *Posttraumatic growth*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315527451>.
- Tong, A., Sainsbury, P., Craig, J. (2007). Consolidated criteria for reporting qualitative research (COREQ): A 32-item checklist for interviews and focus groups. *International Journal for Quality in Health Care*, 19(6), 349-357.
- Villa, S., Jaramillo, E., Mangioni, D., Bandera, A., Gori, A., Raviglione, M.C. (2020). Stigma at the time of the COVID-19 pandemic. *Clin Microbiol Infect*, 26(11):1450-1452.
- Walton, M. (2020). Post traumatic growth during a pandemic: A literature review. *International Journal of Research in Medical and Basic Sciences*. 6(8), 1-8.
- World Health Organization (2020) Naming the coronavirus disease (COVID-19) and the virus that causes it. [https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/technical-guidance/naming-the-coronavirus-disease-\(covid-2019\)-and-the-virus-that-causes-it](https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/technical-guidance/naming-the-coronavirus-disease-(covid-2019)-and-the-virus-that-causes-it). Erişim Tarihi: 20.12.2020
- Wu, Z., McGoogan J.M. (2020). Characteristics of and important lessons from the coronavirus disease 2019 (COVID-19) outbreak in China: summary of a report of 72314 cases from the Chinese Center for Disease Control and Prevention. *JAMA*, 323(13), 1239-1242.
- 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. *Front. Psychol*, 12, 658307. doi: 10.3389/fpsyg.2021.658307.
- Yılmaz, Y., Erdoğan, A., Hocaoglu, C. (2021). COVID-19 ve damgalanma. *Kocaeli Tıp Dergisi*, 10(Supp: 1), 47-55.