

Psikolojik Bağışıklık ve Pandemi

Fatmanur Güvenç¹

Ziya Çeçen²

Özet

İnsanların hayatları boyunca mücadele ettiği birçok sıkıntı vardır. Bunlar doğal afet, coğrafi konumdan kaynaklı sorunlar, salgın gibi küresel meseleler olabilmektedir. Her insanın yapısı kişiden kişiye farklılık gösterdiğinden dolayı küresel meselelere herkesin verdiği tepki veya her insanın mücadele ettiği biçimi aynı olmamaktadır. Herkesin yaşam tarzı, yaşam şekilleri, sosyal yaşantısı, psikolojisi gibi unsurlar kişinin büyük olaylara karşı dayanıklı olmasında etkili olmaktadır. Daha önce herhangi bir doğa felaketi, doğal afet, salgın gibi olumsuz bir olayla karşılaşmış kişi ile bu tarz olaylar ile hiç karşılaşmamış kişilerin olaylar karşısında direnci eşit değildir. Bu nedenle herkesin aynı tepkiyi vermesi beklenmemelidir. Tüm dünyayı etkisi alan bir salgının bir anda ortaya çıkmasıyla birlikte insanlar ne yapacağını, nasıl davranacağını bilemez bir hale gelmişlerdir. Salgının ortaya çıkmasıyla birlikte alınan önlemler neticesinde insanlar hayatını bambaşka bir hayata evrilmek zorunda kaldı. Sosyal hayatlar kısıtlandı, eğitim-öğretim uzaktan olacak şekilde düzenlendi, çalışma hayatları evlere taşındı. Bütün bunlarla birlikte ortaya çıkan salgın hakkında fikri olmayan insanlar panik, anksiyete, stres, depresyon, belirsizlik, korku gibi olumsuz ruh hallerine büründüler. Pandemi sürecinin uzamasıyla bu olumsuz ruh halleri giderek artış gösterdi. Pandeminin başladığı zamanlarda markete bile gitmeye korkan insanlar zaman geçtikçe bu duruma alışarak korkularını yenmeye veya korkularına alışkanlık göstererek bu durumu atlarmaya çalıştılar. Maske takmak bile ilk başlarda garip gelirken aradan geçen 1.5 sene sonunda maske takmayan kişiler garip gelmeye başladı. Bütün bunlarla beraber insanlarda ilk başlarda oluşan korku, belirsizlik, stres vb. minimum düzeye inmeye başladı. İnsanoğlu nasıl ki herhangi bir hastalığa karşı biyolojik olarak bağışıklık kazanıyorsa, psikolojik olaylar karşısında da belirli bir süre geçtikten sonra bağışıklık kazanabilmektedir.

1 Öğretim Görevlisi, Tarsus Üniversitesi, fatmanurguvenç@tarsus.edu.tr, Orcid: 0000-0003-1882-457X

2 YÖK 100/2000 (Halk Sağlığı) Doktorantı, Süleyman Demirel Üniversitesi, ziya_çecen@hotmail.com, Orcid: 0000-0001-5532-0712

GİRİŞ

Her insanın hayatının bir evresinde yaşamış olduğu çeşitli zorluklar mutlaka olmuştur. Her insan yapısı gereği farklı bir yapıya sahip olduğundan olaylara, durumlara karşı farklı tepkiler verebilmektedir. Bir insanın yaşadığı zorluk bir başkasına zor gelmeyebilir veya tam tersi söz konusu olabilmektedir. Ama insan hayatı gereği herkesin başına gelen zorluklar kendisine göre şekil almakta ve bu zorluklara başa çıkabilmek için kendisi çözüm önerileri bulabilmektedir.

Nasıl ki insan vücudu biyolojik olarak hastalıklara karşı bağışıklık kazandıncı o hastalıkla karşılaştığı zaman direnç kazanmış oluyorsa, aynı şey psikolojik olarak maruz kaldığımız problemler için de düşünülebilir. Psikolojik olarak herhangi bir olaya hazırlıklı olma, stresin azalmasına ve zihinsel sağlığın korunmasına yardımcı olma açısından bir köprü görevi görmektedir. Bu nedenle yapılan çalışmalar psikolojik olarak olaylara hazırlıklı olmanın, yaşanılacak stresten kaynaklı meydana gelebilecek olumsuz etkilerin en aza indirilebileceğini göstermektedir. Aynı zamanda psikolojik olarak kendisini olumsuzluklara hazırlamış kişilerde ortaya çıkabilecek depresyon etkilerinin oranı da azalmaktadır (Poole vd., 2017 ; Sheerin vd. al., 2018). Kişilerin herhangi bir olay karşısında daha önceden yaşamış olduğu bir durum ile karşılaşmaması durumunda kendisini hazırlama süresi elbette uzun sürecektir. Fakat hiç beklenmedik bir anda ortaya çıkan bir olay karşısında kişinin psikolojisini bu olumsuzluğa hazırlaması yine kişinin yararına olacak bir etkidir. Bu nedenle psikolojik bağışıklığın kazanılması, en az biyolojik bağışıklık kadar önemli bir konudur.

Kişinin herhangi bir stres veya travmatik bir olay ile karşı karşıya kalması neticesinde psikolojik sıkıntılar da beraberinde ortaya çıkabilmektedir. Bu nedenle kişinin bu psikolojik sıkıntıya karşı direnç sağlaması gerekmektedir. Bu nedenle kişinin bireysel olarak (varsa ailesi ile) psikolojik olarak bir dayanıklılık oluşturması, olaya karşı bağışıklık kazanması için gerekli önlemleri alması ve kendisi için ihtiyaç duyduğu yöntemleri belirlemesi gerekmektedir. Kişinin psikolojik durumunun bu şekilde değerlendirilmesi ruh sağlığı hakkında da bilgi vermektedir (Ran vd., 2020). Bireyin herhangi bir sebebe bağlı stres oluşumundan kaynaklı veya travmatik bir olayla karşı karşıya kalması tek bir sonuca neden olmamaktadır. Olayın travmatik etkisinin yanında aynı zamanda kişide anksiyete, negatif ilişki durumları, depresyon gibi olumsuz birçok durumların ortaya çıkabileceği, travmaya maruz kalmış kişiler üzerinde yapılan çalışmalarda belirtilmektedir.

1. PSİKOLOJİK BAĞIŞIKLIK KAVRAMI

Psikolojik dayanıklılık olarak da literatüre geçmiş olan psikolojik bağışıklık kavramı ise insan hayatındaki bu farklılaşmayı özetleyen bir kavramdır. Hakkında ortak ve net bir tanım yapılamasa da, genel olarak bakıldığında ise insan hayatında meydana gelmiş zorluklara, kişilerin yaşadıkları travmalara veya insanların hayatında yer alan diğer önemli stres faktörlerine karşı belirli düzeyde başarılı bir şekilde uyum sağlayabilme yeteneği, bu uyumun bir sonucu veya uyum sağlamaya ilişkin dinamik süreci ifade eder (Norris vd., 2009 ; Olsson vd., 2003 ; Richardson, 2002). Psikolojik dayanıklılık kavramıyla ilgili önemli birçok nokta bulunmaktadır. Bunlardan ilki, bireyin yaşamı boyunca farklı zorluklara maruz kalması ve bu zorluklara uyum sağlayıp bu zorluklarla baş edebilmesi, ikincisi ise zorluklarla baş etme kapasitesini karşılayacağı diğer durumlara uygun bir şekilde uyarlayabilmesidir (Sebuktekin, 2018; Buz ve Genç, 2019).

Amerikan Psikoloji Derneği'ne (2014) göre ise psikolojik dayanıklılık sıkıntı, travma, afet veya kişide oluşabilecek büyük stres kaynaklı olaylar karşısında kişinin olaya karşı uyum sağlama sürecinin iyi ilerlemesini ifade etmektedir.

Halk sağlığı konuları ile doğrudan bağlantılı olan psikolojik bağışıklık konusu özellikle halk sağlığı ile ilgili herhangi bir özel durumun ortaya çıkması sonucunda bireylerde meydana gelebilecek psikolojik sorunlar ve kaygılar üzerine yapılmış çalışmaların sayısı oldukça azdır. Halk sağlığında oluşabilen bir kriz esnasında ortaya çıkması muhtemel olan psikolojik sonuçların hemen tespit edilmesi, öngörülmesi, değerlendirilmesi ve oluşabilecek sonuçlara karşı ihtiyaç halinde psikolojik desteklerin sağlanması gerekmektedir. Böylece hangi psikolojik hizmete ne kadar ihtiyaç duyulduğu daha rahat ortaya konabilecektir (Ran vd., 2020).

Kişilerin yaşadığı sıkıntılar şartlara, koşullara, bulunulan özelliklere göre farklılık gösterse de sadece coğrafi olaylar büyük felaketler olarak ele alınmamaktadır. Din, dil, ırk, coğrafya fark etmeksizin tüm insanlığın aynı anda mücadele ettiği hastalıklar da büyük olaylara, afetlere örnek olarak gösterilebilir (Çetin ve Anuk, 2020).

2. COVID-19 PANDEMİ SÜRECİ VE PSİKOLOJİK BAĞIŞIKLIK

Yeni koronavirüs (COVID-19) salgını bu hastalıklara örnek olarak, bireyin sadece fiziksel sağlığını değil, zihinsel sağlığını da etkileyen bir halk sağlığı salgını olarak ortaya çıkmıştır (Duan ve Zhu, 2020). COVID-19 ilerledikçe, insanların rutin olarak hayatlarını devam ettirdikleri yaşamlarında belirli değişiklik meydana gelmeye başlamıştır. Günlük yaşam aktivitelerinin değişmesi sadece iş veya ev hayatı olarak değil hem fiziksel hem de ruhsal açıdan büyük ölçüde değişiklikler ortaya çıktı. COVID-19'un daha önce benzerleri görülmemiş ve henüz ne olduğu bilinmeyen bir halk sağlığı sorunu olması nedeniyle bireylerde kaygı, anksiyete, depresyon, korku, bilinmezlik, uykusuzluk gibi birçok olumsuz ruh sağlığı sorunlarına neden oldu (Liu vd., 2020 ; Xiang vd., 2020). COVID-19 gibi acil halk sağlığı sorunlarında vatandaşlarda genellikle olumsuz duyguların baskın olduğu görülmektedir. Vatandaşları korkutmadan ve olumsuz durumlara sebebiyet vermeden salgını kontrol altına almak gerekmektedir. Diğer türlü vatandaşı korkutarak veya hali hazırda olumsuz duygu durumları yoğun olan kişileri salgınla karşı karşıya getirerek salgını önlemek veya kontrol altına almak mümkün değildir. Bu nedenle bilinmez bir salgınla karşı karşıya kalındığı zaman biyolojik, fizyolojik, sosyolojik, tıbbi birçok konu ele alınmalıdır. Fakat bunların yanı sıra salgınla mücadele edebilmek için duygusal sorunların da ele alınması gerektiği göz ardı edilmemelidir (Ran vd., 2020).

Çin'de ve tüm dünyada COVID-19 salgını sırasında insanların fiziksel aktivitelerine yönlendirildiği görülmüştü. Fakat bununla beraber kişinin kaygılarını azaltacak, kişiyi olumsuz ruh halinden çıkaracak ve kişilere psikolojik olarak iyi gelecek çevrimiçi hizmetlerin arttığı görülmüştür. Böylelikle aslında kişilerin COVID-19 salgınına karşı psikolojik olarak dayanıklılık göstermeleri, kendi içlerinde bağışıklıklarını artırmaları asıl hedefler arasındadır (Liu vd., 2020). Özellikle daha önce pandemi görmemiş herhangi bir salgınla karşı karşıya gelmemiş veya o dönemlerde yaşamamış insanlar için ilk kez karşılaşılan bu durum oldukça zorluklar içermektedir. Çünkü bir anda kişinin hayat düzeni tamamen değişmekte ve bir anda yeni bir düzenin içinde kendini bulmaktadır. Böyle durumlarda kişilere her alanda destek sağlanması da yine önem verilmesi gereken konulardan biridir. Bireylerin en azından akıl sağlıklarının bozulmaması veya var olan durumun sabitlenmesi açısından çevrimiçi düzenlenen çalışmalar, sadece virüsün yayılmasını önlemek açısından değil, oluşabilecek psikolojik krizleri önlemek, halk sağlığı konusundaki acil durumlarla mücadele etmek için yeni fikirlerin ortaya çıkmasına da yardımcı olmaktadır (Ran vd., 2020).

Pandemi ortaya çıktıktan sonra birçok bireyde fiziksel rahatsızlıklarla birlikte ruhsal rahatsızlıklar da baş göstermeye başlamıştır. Salgının ortaya çıktıktan sonra hiç beklenmedik bir şekilde hızla yayılması, vaka ve ölüm sayılarında artış yaşanması ilk etapta sağlık çalışanlarında ciddi psikolojik etkileri ortaya koysa da sayıların gün geçtikçe artış göstermesi halk üzerinde de psikolojik sorunların ortaya çıkmasına neden olabilmektedir (Naeem, Irfan ve Javed, 2020). Bu sebepten ötürü psikoloji disiplini bu noktada oldukça önemli hale gelmektedir. Çünkü insanların COVID-19 salgınına nasıl tepki verdiği, salgınla başa çıkmak için ne tür yöntemlere başvurduğu, ayrıca daha önce hiç karantina olaylarına maruz kalmamış kişilerin salgın ile bir de karantinaya alışma ve uyum sağlama süreci olmaktadır. (Arden ve Chilcot, 2020).

Daha önce SARS salgını yaşamış ve olacakların farkında olan ülkeler salgından etkilenen insanlara hizmet vermesi için psikolojik destek hizmetleri kurmuşlardır. Öncelikli olarak Çin’de toplum sağlığı merkezleri ile ruh sağlığı kurumları arasında ciddi iş birlikleri yürütülmüştür. Toplum sağlığı ve aile sağlığı merkezlerine müracaat eden kişilerin durumları gözlenip değerlendirilerek gerekli görüldüğü takdirde ruh sağlığı merkezlerinden destek istenmektedir. Her bölgede profesyonel sağlık hizmeti sunmak amacıyla oluşturulmuş psikolog ve psikiyatrist destekleri bulunmasa da, farklı ilgi alanlarında çalışmaları mevcut olan kişilerin (özellikle eğitimcilerin) uzmanlaşma noktasında destekleri alınmaktadır. Bu aşamada COVID-19’a yakalanmış ve hastalığı ilerlemiş bireylerde psikolojik rahatsızlıkların daha fazla baş gösterdiği ortaya çıkmıştır. Hastalığa yakalanan herkesin psikolojik müdahaleye ihtiyacı olmak zorunda değildir. Fakat psikolojik müdahaleye ihtiyaç duyan kimselerin durumları kategorize edilerek müdahalenin etkinliği belirlenmektedir. Eğer COVID-19 tedavisi görenin hastanın özel olarak psikolojik destek alabileceği bir ortam yoksa hastanede kişiye bu hizmeti sunacak olan profesyonel sağlık çalışanlarıdır (Duan ve Zhu, 2020).

3. PSİKOLOJİK BAĞIŞIKLIĞIN TOPLUMDAKİ YERİ VE ÖNEMİ

Bireyin maruz kaldığı psikolojik sıkıntılar bireysel, ailesel ve çevresel olarak değişiklik gösterebilmektedir (Batan, 2016). Bu nedenle salgından birebir etkilenen, COVID-19’a yakalanmış ve tedavi gören kişilerin ilaç, hastanede tedavi gibi unsurların yanında bir de psikolojik destek alması gerektiği unutulmamalı ve göz ardı edilmemelidir. Her insanın biyolojik olarak tedavi ihtiyacı nasıl farklılık gösteriyorsa, psikolojik olarak tedavi ihtiyaçları veya alacakları destek de kişiden kişiye farklılık göstermektedir. Her insanın olaylara göstermiş olduğu tepki, ruhsal dayanıklılık, psikolojik olarak etkilenme

düzeyi aynı değildir. Bu nedenle bir olay olduğu zaman her insandan aynı tepkiyi göstermesini veya her insanın aynı psikolojik tepkileri vermesi beklenemez.

Dünya çapında herhangi bir büyük salgın meydana geldiği zaman insanlar üzerinde fiziksel, sosyal ve psikolojik açıdan olumsuz etkileri mutlaka olacaktır. Bu gibi durumlar ortaya çıkmadan önce geçmişte meydana gelmiş salgınlar veya büyük afetler neticesinde ortaya çıkabilecek olası ruh sağlığı problemlerinin tespit edilmesi ve bu sorunların başarılı bir şekilde ortadan kaldırılmasına ilişkin düzenlemelerin ve hazırlıkların yapılması gerekmektedir. Aynı şekilde kişilerin böylesi büyük bir salgın veya afetle karşılaşması durumunda psikolojik olarak başarılı bir şekilde tepki verebilmesi, kendi psikolojik dayanıklılığını koruyabilmesi için geçmişte uygulanan yöntemlerden dersler alınabilmektedir (Dodgen vd., 2002). Örneğin Çin’de olası durumlara karşı psikolojik müdahale planlaması yapılmaktadır. Herhangi ciddi bir psikolojik sorun ortaya çıkmadan evvel duruma göre bazı önleyici tedbirler alınmaktadır. COVID-19 pandemisinin ortaya çıkmasıyla birlikte akıl sağlığı sorunlarında artış görülmeye başlamıştır. Bu nedenle akıl sağlığı sorunları ile başa çıkmak için hükümete birçok tavsiyede bulunmaktadır (Duan ve Zhu, 2020). Dünya çapında ortaya çıkan pandemi gibi olayların bireylerde olumsuz etkisini azaltabilmek için öncesinde hazırlık yapmak önemlidir.

COVID-19’a benzer olarak ortaya çıkmış SARS salgınının sonuçları göz önünde bulundurularak psikolojik çalışmalar yürütülmesi oldukça önemlidir. Çünkü benzer bir salgın ile karşı karşıya kalınması durumunda insanların en çok hangi psikolojik sorunlarla baş etmek zorunda olacağı veya yaygın olarak uzun dönemli hangi psikolojik etkilerin ortaya çıkabileceği tespit edilmelidir. Böylelikle insanların olası bir salgın durumunda yaşayacağı psikolojik hasar en aza indirilmiş olacaktır (Duan ve Zhu, 2020). Salgının etkileri arasında olan kaygı, korku, belirsizlik, uykusuzluk, huzursuzluk, stres gibi psikolojik faktörlerin olumlu hale çevrilmesi de bireyler üzerinde psikolojik dayanıklılık sağlamakta ve COVID-19’un en az psikolojik hasarla atlatılmasına yardımcı olacaktır. Ayrıca olumsuz duygulara karşı bireylerin olumlama yapması, olumsuz düşüncelerden uzaklaşarak olumlu düşüncelere yönelmesinin bir artışı da psikopatolojinin gelişimine engel olmasıdır (Nacem vd., 2020).

Psikolojik dayanıklılık ile ilgili çalışmalar genel olarak pozitif duygular üzerinde yapılmaktadır. Fakat sadece pozitif duygular üzerinde psikolojik olarak dayanıklılığı ölçmeye çalışmak doğru değildir. Bu nedenle COVID-19 gibi insan üzerinde negatif duyguların oluşmasına sebep olacak olaylar neticesinde ortaya çıkacak olan psikolojik dayanıklılık unsuru bu noktada önem kazanmaktadır (Gooding, Hurst, Johnson ve Terrier, 2012). Çünkü CO-

VID-19 pandemisi ile bireylerde stres, kaygı bozukluğu, depresyon, korku, stres gibi unsurlar salgın ilerledikçe daha fazla bireyin hayatını etkilemektedir. Bunlar da bireylerde psikolojik olarak olumsuz olaylara dayanma gücüne yön vermektedir.

Salgının ilk ortaya çıktığı zamanlarda yapılan bazı çalışmalar salgın bittikten sonra ne olacağı hakkındaki düşüncelerin kişilerin zihninde çok fazla yer etmesi kişilerin psikolojik olarak bağımsızlık göstermelerinin düşmesine neden olmaktadır. Ölüm korkusu, virüsten kurtuluşun olmadığını düşünmeleri, ailesinden herhangi birisine virüs bulaşursa ne olacağı endişesi gibi durumlar kişilerde psikolojik olarak güçlü kalmanın etkisinin düştüğünü göstermektedir. Yapılan çalışma neticesinde salgın sonrasında kişiyi nelerin beklediğini, nelerle karşılaşabileceğini sürekli olarak düşünmesi ve bu olumsuz düşüncelere odaklanması bireylerin psikolojik sağlığını olumsuz etkilediği gibi psikolojik dayanıklılıklarını da düşürmektedir. Salgının başladığı ilk günden itibaren sosyal medya ve haber kanallarında salgının seyri ile ilgili yapılan paylaşımlar, konuşmalar, haberler de yine insan psikolojisi üzerinde olumsuz etkiler bırakmaktadır. Sürekli haberleri takip eden ve geleceği ile ilgili belirsizlikler yaşayan insanlar da kaygı düzeylerinin yükseldiği tespit edilmiştir (Tönbü, 2020). Bütün bunların hepsi aslında salgınla bireylerin psikolojik olarak nasıl olumsuz etkilendiklerinin ve kişilerin psikolojik dayanıklılıklarının nasıl düştüğünün bir göstergesidir.

Salgının, insan sağlığı üzerindeki olumsuz etkileri göz ardı edilemeyecek kadar büyüktür. Bu nedenle salgınla mücadele kapsamına psikolog, psikiyatrist, sosyal çalışmacılardan oluşan bir ekip oluşturularak dahil edilmelidir. Bu şekilde salgından etkilenen hastalar, sağlık çalışanları ve diğer insanların psikolojik olarak olumsuzlukları en aza indirgenmiş olacaktır. Bu durum aynı zamanda kişilerin salgına karşı psikolojik olarak verdikleri mücadelede dayanıklılıkları artıracak ve psikolojik olarak salgına kendilerini daha iyi hazırlamış olacaklardır. Böylelikle psikolojik olarak bağımsızlık sağlanarak salgınla mücadele daha kolay hale getirilebilecektir (Tönbü, 2020). Psikoloji alanında uzman kimselerin ve salgın ile mücadele eden sağlık personellerinin halka olumlu yönlendirme yapmaları, insanların psikolojik olarak rahatlatmalarına ve salgına karşı kendilerini psikolojik anlamda daha rahat ve mücadeleye hazır hissedebilirler.

COVID-19 pandemisinin olumsuz etkileri sadece yetişkin insanlar üzerinde etkili değildir. Özellikle pandemi sürecinde dünyaya gelmiş ve gelişim çağında olan çocukların pandemiden olumsuz etkilenmesi göz ardı edilmemesi gereken meselelerin başında gelmektedir. Çünkü pandemi çocukları evde vakit geçirmeye zorladığı için bilişsel, sosyal ve fiziksel açıdan çocuk-

ların gelişimleri olumsuz etkilenmiştir. Bu nedenle pandemi dönemi sadece yetişkinlerin zarar gördüğü bir unsur olmakla kalmayıp küçükten büyüğe, gençten yaşlısına kadar herkesin hayatına olumsuz anlamda etki etmiştir (Lieberman, Chu, Van Horn ve Harris, 2011). COVID-19 salgınıyla beraber çocukların eğitim-öğretim faaliyetleri bir anda sona ermek zorunda kaldı. Yüz yüze eğitim faaliyetlerinin sonlanmasıyla birlikte öğrenciler daha önce hiç alışkın olmadıkları online platformlarda kendilerini buldular. Online eğitimi hayatında ilk kez tecrübe edecek öğrencilere herhangi bir oryantasyon sağlanmadığı için yeni eğitim-öğretim sürecine uyum sağlamakta zorluk yaşamışlardır. Her ne kadar aileler eğitim sürecine destek olabilmek için evde yeteri kadar eğitim vermeye çalışsalar da çocuklara bu eğitimler bir zaman sonra yeterli gelmeyerek çocuklarda ve ebeveynlerde ciddi manada olumsuz etkiler oluşturabilecektir. Bütün bunlarla birlikte çocuk da ve ebeveynlerde kaygı düzeylerinin arttığı da tespit edilen olumsuz etkilerden biridir (Çaykuş ve Çaykuş, 2020). Çocukların eğitim hayatlarında büyük anlamda bir değişim söz konusu olsa da sosyal açıdan da hayatlarında değişiklikler meydana gelmiştir. Çocuklar hem hiç bilmedikleri, daha önce karşılaşmadıkları bir salgınla baş etmeye çalışmaları, hem salgın, pandemi, karantina, virüs gibi kavramların ne olduğunu anlamaya çalışmaları, hem de sürekli beraber oldukları arkadaşlarıyla artık görüşmemenin vermiş olduğu sosyal olamama sorunları ile uğraşmalarından dolayı bilişsel olarak eksik kalmakta ve ruh halleri olumsuz etkilenmektedir. Yetişkinler bile psikolojik olarak kendilerini pandemi sürecine çok zor adapte edebilmişken (hatta bazıları psikolojik olarak hiçbir zaman kendini pandemi koşullarına hazır hissetmemiştir) çocukların yetişkinlerden daha büyük travma yaşamaları çok normal karşılanmaktadır.

Pandeminin başlamasıyla birlikte yeni doğanlardan gençlere, gençlerden yaşlılara, çalışan kesimden hiç çalışmayan, kadın-erkek herkes doğrudan veya dolaylı yönden mutlaka olumsuz etkiye maruz kalmıştır. Bu nedenle psikolojik olarak bağışıklama yapılırken tek bir kesime odaklanılmadan, salgından etkilenen herkesin aynı oranda psikolojik dayanıklılık kazandırılmasına yönelik çalışmalar yapılmalıdır.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Her insanın hayatının belli dönemlerinde karşılaşabileceği zorluklar muhakkak olacaktır. Zorlukların ortadan kaldırılması veya tamamen yok edilmesi mümkün olmadığı için bu tarz durumlarla karşı karşıya kalınca neler yapılması gerektiğinin üzerine odaklanılması daha doğru olacaktır. Herkesin hayatı birbirinden farklı içeriklere sahip olduğu için kişilerin karşılaşacağı zorluklar da buna bağlı olarak değişiklik gösterecektir. Her insanın hayatı

farklılık gösterdiği gibi kişisel olarak karakterler de farklılık göstermektedir. Bu nedenle herhangi bir zorlukla mücadele etmek zorunda kalan insanların olaylara birbirinden farklı tepkiler vermesi olağan görülmektedir. Doğal afetler, salgınlar, beklenmedik doğa olayları gibi faktörler kişinin hayatına büyük oranda olumsuz anlamda etki edebilecek unsurlardır. Son zamanlarda gündemde olan pandemi konusu ile insan psikolojisinin dayanıklılığı birleştirilerek pandeminin insan psikolojisi açısından değerlendirilmesi yapılmıştır. Pandeminin ilk başladığı günlerde hiç kimse aslında daha pandeminin, salgının, karantinanın ne olduğunu bilmediği için çok büyük belirsizlik, kaygı, stres, depresyon içerisinde idi. Bununla birlikte gün geçtikçe bu sürecin uzayacağını anlayan bireyler pandemiye, salgına alışmaya ve kendilerini iyi dileklerle, güzel günlerin geleceğine inandırarak telkin etmeye başladı. Böylece birçok kişi psikolojik olarak daha dayanıklı hale gelmiş ve olumsuzluklardan uzak durmaya çalışmıştır. Yaşanılan herhangi bir olumsuz durumun karşısında psikolojik olarak çaresizlik yaşayan bireylerin zaman ilerledikçe o

psikolojik olaya alıştığı ve kişilerin pandemiyle ilk tanıştığı zamanlarda verdiği tepkileri artık vermediği yapılan çalışmalar neticesinde görülmektedir. Çünkü insanlar artık psikolojik olarak olumsuzluklara alışarak ruhen ve psikolojik olarak kendilerini artık hazır hissetmektedirler.

KAYNAKÇA

- American Psychological Association (2014). *The Road to Resilience*, Washington, DC: American Psychological Association.
- Arden, M.A. ve Chilcot, J. (2020). Health psychology and the coronavirus (COVID-19) global pandemic: A call for research. *British Journal of Health Psychology*, Editorial. DOI:10.1111/bjhp.12414.
- Batan, S.B. (2016). Yetişkinlerde psikolojik dayanıklılık ve dini başa çıkmanın yaşam doyumuna etkileri. Doktora Tezi. Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Buz, S. ve Genç, B. (2019). Sosyal hizmet uzmanları için psikolojik dayanıklılığın önemi. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 30(2), 623-642.
- Çaykuş, E. T., & Çaykuş, T. M. (2020). Covid-19 Pandemi Sürecinde Çocukların Psikolojik Dayanıklılığını Güçlendirme Yolları: Ailelere, Öğretmenlere Ve Ruh Sağlığı Uzmanlarına Öneriler. *Avrasya Sosyal Ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 7(5), 95-113.
- Çetin, C., & Özlem, A. N. U. K. (2020). COVID-19 pandemi sürecinde yalnızlık ve psikolojik dayanıklılık: Bir kamu üniversitesi öğrencileri örnekleme. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 7(5), 170-189.
- Dodgen D, LaDue LR, Kaul RE. Coordinating a local response to a national tragedy: community mental health in Washington, DC after the Pentagon attack. *Mil Med* 2002; 167 (suppl): 87–89.
- Duan, L., Zhu, G., 2020. Psychological interventions for people affected by the COVID-19 epidemic. *Lancet Psychiatry* 7, 300–302. [https://doi.org/10.1016/s2215-0366\(20\)30073-0](https://doi.org/10.1016/s2215-0366(20)30073-0).
- Gooding, P.A., Hurst, A., Johnson, J., Tarrrier, N. (2012). Psychological resilience in young and older adults. *Int J Geriatr Psychiatry*, 27: 262–270. DOI: 10.1002/gps.2712.
- Lieberman, A. F., Chu, A., Van Horn, P., & Harris, W. W. (2011). Trauma in early childhood: Empirical evidence and clinical implications. *Development and Psychopathology*, 23, 397–410. doi:10.1017/S0954579411000137
- Liu, S., Yang, L., Zhang, C., Xiang, Y.T., Liu, Z., Hu, S., Zhang, B., 2020. Online mental health services in China during the COVID-19 outbreak. *Lancet Psychiatry* 7, e17–e18. [https://doi.org/10.1016/s2215-0366\(20\)30077-8](https://doi.org/10.1016/s2215-0366(20)30077-8).

- Nacem, F., Irfan, M. ve Javed, A. (2020). Copingwith COVID-19: urgent need for building resilience through cognitive behaviour therapy. *Khyber MedUniv Journal*; 12(1):1-3. DOI: 10.35845/kmuj.2020.20194.
- Norris, F., Tracy, M., Galea, S., 2009. Looking for resilience: understanding the longitudinal trajectories of responses to stress. *Soc. Sci. Med.* 68, 2190–2198. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2009.03.043>.
- Olsson, C.A., Bond, L., Burns, J.M., Vella-Brodrick, D.A., Sawyer, S.M., 2003. Adolescent resilience: a concept analysis. *J. Adolesc.* 26, 1–11. [https://doi.org/10.1016/s0140-1971\(02\)00118-5](https://doi.org/10.1016/s0140-1971(02)00118-5).
- Poole, J.C., Dobson, K.S., Pusch, D., 2017. Childhood adversity and adult depression: the protective role of psychological resilience. *Child Abuse Negl.* 64, 89–100. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2016.12.012>.
- Ran, L., Wang, W., Ai, M., Kong, Y., Chen, J., & Kuang, L. (2020). Psychological resilience, depression, anxiety, and somatization symptoms in response to COVID-19: A study of the general population in China at the peak of its epidemic. *Social Science & Medicine*, 262, 113261.
- Richardson, G.E., 2002. The metatheory of resilience and resiliency. *J. Clin. Psychol.* 58, 307–321. <https://doi.org/10.1002/jclp.10020>.
- Sebuktekin, D. (2018). Travma sonrası büyüme, temel inançlarda sarsılma ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.
- Sheerin, C.M., Lind, M.J., Brown, E.A., Gardner, C.O., Kendler, K.S., Amstader, A.B., 2018. The impact of resilience and subsequent stressful life events on MDD and GAD. *Depress. Anxiety* 35, 140–147. <https://doi.org/10.1002/da.22700>.
- Tönbül, Ö. (2020). Koronavirüs (Covid-19) salgını sonrası 20-60 yaş arası bireylerin psikolojik dayanıklılıklarının bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Humanistic Perspective*, 2(2), 159-174.
- Xiang, Y.T., Yang, Y., Li, W., Zhang, L., Zhang, Q., Cheung, T., Ng, C.H., 2020. Timely mental health care for the 2019 novel coronavirus outbreak is urgently needed. *Lancet Psychiatry* 7, 228–229. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30046-8](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30046-8).

