

COVID-19 SALGINI SÜRECİNDE YETİŞKİNLERİN TEPKİLERİ

Nurten Sargın^{1*}, Volkan Kutluca¹

Özet: İnsanoğlu varoluş tarihinden itibaren birçok istenmedik, ani, yaşamını derinden etkileyen sarsan olaylarla karşı karşıya gelmiştir. Bu olayların neler olduğuna bakılırsa deprem, sel gibi doğal olaylar; savaşlar, kazalar gibi insan eliyle gerçekleşen durumlar olduğu görülür. Bu olağanüstü olaylar arasında salgın hastalıklar da yer almaktadır. Dünyayı etkileyen salgın hastalıkların geçmişinin 1500 yıl öncesine dayandığı görülmektedir. Yaşanan olağan üstü durumlar kriz olarak adlandırılmakta ve krize bağlı bireyler travmatik yaşantılar geçirmektedir. Günümüzde de Coronavirüs Salgını (COVID-19) yaşanmaktadır. Her ne kadar Dünya’da daha önce de salgın hastalıklar yaşansa da günümüzdeki salgına insanoğlunun hazırlıksız yakalandığı görülmektedir. COVID-19 Salgınının tüm ülkeleri ve her yaş grubundan da insanı derinden etkilediği görülmektedir. Yapılan bu çalışma ile COVID-19’a bağlı yaşanan salgın sürecinde yetişkinlerin yaşadıkları zorluklar, güçlükler ve tepkilerin neler oldukları açıklanmaya çalışılmıştır. Çalışmada yetişkinlerin COVID-19 salgını sonrası yaşanan krize karşı verdiği tepkilerin neler olduğu ve olabileceğinin ortaya konması amaçlanmıştır. Bu amaçla ilgili çalışmalar incelenerek bir derleme yapılmıştır. Yapılan literatür taraması sonucunda yetişkinlerin özellikle ruhsal açıdan olumsuz etkilendikleri ve salgına karşı farklı tepkilerde buldukları sonucuna ulaşılmıştır. Yetişkinlere, ebeveynlere ve araştırmacılara gerekli öneriler sunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Covid-19, Salgın, Yetişkin, Tepki

RESPONSES OF ADULTS DURING THE COVID-19 OUTBREAK

Abstract: Human beings have faced many undesired, sudden, shocking events that deeply affect their lives since their existence. Considering what these events are, natural events such as earthquakes and floods; wars and accidents made by human intervention are generally seen. Epidemics are also considered to as these kinds of extraordinary events. The history of epidemic diseases affecting the world goes back 1500 years. Extraordinary situations are called as crises and individuals face traumatic experience related to the crisis. Nowadays, the Coronavirus Outbreak (COVID-19) has been experienced. Although there have been epidemics in the world before, it is seen that human beings are caught unprepared for today's epidemic. It is seen that the COVID-19 Outbreak deeply affects all countries and people of all age groups. With this study, it has been tried to explain the difficulties, reactions experienced by adults during the epidemic due to COVID 19. In the study, it is aimed to reveal what the adults' reactions to the COVID-19 crisis are and can be. For this purpose, a review was made by examining the relevant studies. As a result of the literature review, it has been concluded that adults are especially adversely affected psychologically and have different reactions to the epidemic. Necessary recommendations are given to the adults, parents and researchers.

Keywords: Covid-19, Outbreak, Adult, Response

¹**Adres:** Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Konya, Türkiye

***Sorumlu Yazar:** volkankutluca@gmail.com

Atıf: Sargın, N., Kutluca, V. (2020). Covid-19 Salgını Sürecinde Yetişkinlerin Tepkileri. Bilge Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi, 4 (2): 64-70.

1. GİRİŞ

İnsanlık var olduğundan beri istenmedik, beklenmedik birçok olayla karşı kaşıya gelmektedir. Bunlar kimi zaman deprem, sel, fırtına, volkanik patlamalar, fırtınalar, hortumlar gibi doğal felaketler; kimi zaman da savaşlar, terör, kazalar gibi insan eliyle olmaktadır. Beklenmedik, ani olan bu olaylar kriz durumu olarak ele alınmaktadır. Krizin kavram olarak birçok bilim alanının konusu ve kavramı olduğu görülür. Örneğin devletler düzeyinde siyaset biliminin, ekonomik olarak ekonomi biliminin, sosyal, kişilerarası veya kişisel olarak ele alındığında da sosyal bilimlerin, psikoloji, psikiyatri veya psikolojik danışma bilim alanlarının konusu olabilmektedir. Konu sosyal bilimler açısından ele alındığında ve kriz kavramıyla ilgili yapılan tanımlara bakıldığında birbirinden farklı birçok tanım yapıldığı görülmektedir. En genel tanımıyla James ve Gilliland'a göre (2013) kriz, bireyin beklenmedik bir zamanda karşı karşıya kaldığı, tolere etmekte zorlandığı ve ruhsal dengesini bozabilecek olay ve durumlardır. Kaya ve Yıldırım'a göre (2017) kriz, yaşamın bazı dönemlerinde ortaya çıkan, mantıklı kararlar alınmadığında patolojik sonuçlar doğurabilen yaşam olaylarıdır.

Genel olarak kriz, bireylerin ya da kurumların hiç beklemediği zamanlarda meydana gelen, bireyin ya da kurumun varlığını tehdit eden, hızlı ve mantıklı kararlar alınmasını gerektiren tehlikeli durum olarak tanımlanmaktadır. (Dinçer, 2007). Tanımlara bakıldığında beklenmedik bir anda gelmesi, varlığı tehdit etmesi, hızlı ve mantıklı karar almak gibi durumlar içermesinin sonucu olarak krizin bireyleri olumsuz yönde etkilediği söylenebilir. Krizler bireyleri fiziksel, sosyal ve psikolojik açıdan oldukça olumsuz etkileyebilir. Bireylerin üzerinde baskı, stres, panik ve güvensizlik yaratarak olumsuz duygulara ve farklı tepkilere neden olabilmektedir (Aslan, Atabey ve Yörük, 2007; Haşit 1999) ve kriz durumunda bireylerin dengesinin bozulduğu belirtilmektedir (Örnek, 2007). Krizlerden tüm bireyler içinde bulunulan gelişim dönemine göre farklı şekilde etkilenmekte ve farklı tepkiler gösterebilmektedirler. Örneğin krizde çocuk, ergen, yetişkin veya yaşlı olmak farklı bir durum olarak ortaya çıkmaktadır (Erden ve Gürdil, 2009; Havva, 2017). Kriz ile ilgili yapılan çalışmalara bakıldığında (Çal, 2017; Çaykuş ve Çaykuş, 2020; Erden ve Gürdil, 2009; Eroğlu, 2020; Günlü, Sağlam, Gürat ve Uz, 2020; Özmen, Gerdan ve Ergünay, 2015) çocuklara ve ergenlere yönelik olduğu görülmektedir. Oysa yetişkinlik dönemine bakıldığında bu dönemdeki bireyler taşıdıkları sorumluluklar nedeniyle yaşanan krizleri daha yoğun hissedebilir ve ailesine karşı sorumlulukları da artabilir. Bu nedenle yapılan bu çalışmada kriz durumlarında yetişkinler ve yetişkinlerin tepkileri ele alınmaya çalışılmıştır. Genel olarak yetişkin özelliklerine, COVID-19 sürecine ve bu süreçte yetişkinlerin yaşayabilecekleri sorunlara ve tepkilere, yetişkinlere yönelik yapılacak yardımların neler olduğuna ve önerilere değinilmeye çalışılmıştır. Derleme çalışması olan bu çalışmada ulusal ve uluslararası literatür taranmıştır.

1.1. Yetişkinlerin Gelişim Özellikleri

Gelişim doğumdan ölüme kadar giden bir yaşam sürecini kapsamaktadır. Bu uzun yaşam döngüsü belirli yaşam dönemlerine ayrılmıştır. Bu dönemler genel anlamda; doğum öncesi, bebeklik, çocukluk, ergenlik, yetişkinlik ve

yaşlılık dönemleri olarak adlandırılmaktadır (Doğan ve Cebioğlu, 2011). Yetişkinlik süreci son yıllarda araştırma konuları içerisinde önem kazanmış ve gelişim açısından çocukluk yıllarında olduğu kadar belirgin bir değişim olmasa da, yetişkinlik döneminde de bireylerin gelişiminin kendine özgü bir şekilde devam ettiği düşüncesi olduğu belirtilmektedir (Cüceloğlu, 2017). Yetişkin teriminin kökeni incelendiğinde Latince 'adultus' kelimesinden geldiği görülmektedir. İngilizce karşılığı ise 'adult' sözcüğüdür. Bu sözcüklerin anlamlarına bakıldığında hem büyümek hem de olgunlaşmak şeklinde açıklanabilir (Eryılmaz, 2013). Ancak genel anlamda yetişkinlik kavramına bakıldığında; yetişkinliğin anlamı kültürden kültüre farklılık gösterdiği görülmektedir. Bu nedenle, yetişkinlik için genel bir anlamdan söz etmek yerine, kültürel ve bağlamsal bir anlamdan söz etmek mümkün olmaktadır. Yetişkinliğin kısaca yetişkin gibi hissetmeyle ilgili olduğu düşünülmektedir. Bununla birlikte yetişkin bir bireyin fizyolojik ve psikolojik açıdan olgunlaşmış olduğu varsayılabilir (Atak, Erten Tatlı, Çokamay, Büyükpabuşçu ve Çok, 2016).

Yetişkinliğin kuramsal açıdan Erikson tarafından kapsamlı şekilde ve bir üretkenlik dönemi olarak ele alındığı görülmektedir. Yetişkinlik çağının nasıl bir dönem olduğuna bakıldığında, fiziksel olarak 30 yaşından sonra bireylerin fiziksel faaliyetlerinde bir yavaşlamanın, bilişsel olarak problem çözme becerisinde bir azalmanın olduğu görülmekte ancak yaşantılarının verdiği tecrübelerden kaynaklı olarak bireylerin bilişsel kapasitesinde büyük bir kayıp ve azalma olmadığı (Cüceloğlu, 2017), sosyal olarak aile kurduğu, çocuk sahibi olduğu, üretkenliğin en yüksek olduğu dönem olarak bilinmektedir (Özer, 2015).

Levinson'a göre (1986) bu dönem, bir yandan enerji ve hareketlilik içerirken, bir yandan bunalım ve stres çağı olarak nitelendirilmektedir. Bu dönemde toplumda bir yer edinme ve bir aile kurma, dönem sonunda ise yetişkin dünyasında daha tecrübeli bir konuma ulaşmak hedeflenmektedir. Bu dönem aşk, cinsellik, aile yaşamı, mesleki gelişim, yaratıcılık gibi yaşam amaçlarının gerçekleştirilmesi açısından önemli gelişmeler yaşandığı kadar, bu yaşantıların getirdiği olumsuz yaşantılar ve stresler de yaşanabilir. Bu dönem gelecek nesiller için bir şeyler yapma isteği ve sorumluluğun yoğun olarak yaşandığı dönem olarak belirtilmektedir.

Genel olarak bakıldığında yetişkinlik dönemi her gelişim dönemi gibi içinde yuva kurmak, ebeveyn olmak, iş yaşamında üretkenlik ve verimlilik gibi bir takım fırsatları barındırdığı gibi, krizlerle baş etmek, yerine getirilmesi gereken görevleri yerine getirmede zorluklar, bir yanda çocuklarını yetiştirmek, diğer yanda yaşlı anne-babası ile ilgilenmek gibi sorumluluklar ve ortaya çıkan kronik hastalıklarla baş etmek gibi zorlukların yaşandığı bir dönemdir. Yetişkinlerin sahip oldukları zorluklara zaman zaman ortaya çıkan krizler ve bunlara bağlı travmatik yaşantılar da eklenmektedir. Günümüzde yetişkinlerin baş etmek zorunda kaldığı sorunlara COVID 19 salgın sürecinin de eklendiği söylenebilir. Aşağıda COVID- 19 sürecine ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

1.2. COVID-19 ve Süreci

Çin’de başlayıp dünya çapında birçok ülkeye yayılan ve bulaşıcı bir hastalık olan Coronavirüs (COVID-19) Salgını (Duman, 2020) 21. Yüzyılda doğal afetlerden sonra tüm dünya ülkelerini tehdit eden salgın hastalıklar içerisinde yerini almıştır. Son bir yılda bu salgın dünya gündemini önemli şekilde etkilemektedir. COVID-19 insanlara ve hayvanlara bulaşabilen, solunum yollarını etkileyen (Weiss ve Leibowitz, 2011) yüksek ateş, eklem ve kas ağrıları ile birlikte ishal ve baş ağrısı belirtileri gösteren ve insanların ölümlerine neden olabilen bir RNA virüsü olarak belirtilmektedir (Chaolin, Yeming ve Xingwang, 2020). İlk olarak Çin’in Vuhan Eyaleti’nde Aralık ayının sonlarında solunum yolu belirtileri (ateş, öksürük, nefes darlığı) gelişen bir grup hastada yapılan araştırmalar sonucunda 13 Ocak 2020’de tanımlanan bir virüs olarak literatürde yerini almıştır (Türkiye Cumhuriyeti Sağlık Bakanlığı, 2020). Günümüzdeki mevcut durumda salgının sürecinin belirsiz olduğu söylenebilir. Dünya’da aşı çalışmaları devam etmektedir. Aşı çalışmaları yapan Türk bilim insanı Şahin (2020) her şeyin yolunda gitmesi durumunda gelecek kıs normal hayata dönülebileceğini belirtmektedir.

1.3. Salgında Yetişkin Olmak

Yaşanan bu salgın sürecinin insan yaşamına bazı değişiklikler getireceği düşünülmektedir. Bunların başında uzaktan çalışma sistemlerine geçiş bağlamında ekonomik ve toplumsal sistemin yeniden şekilleneceği öngörülmektedir (Bozkurt, Zeybek ve Aşkın, 2020). Bu küresel salgının toplum ve bireyler üzerinde önemli etkilerinin olduğu bilinmektedir (Sarı ve Sarı, 2020). COVID-19 Krizi ile birlikte ekonomik, sosyolojik, psikolojik, eğitimsel ve benzeri birçok krizin ortaya çıktığı görülmektedir. Örneğin; Salgının yayılma hızını azaltmak amacıyla devletler çeşitli kısıtlama kararı alabilmektedir. Bu kısıtlamaların bireyleri, sosyal, psikolojik, eğitim ve iş yaşamındaki kısıtlanmalar nedeniyle ekonomik krize neden olduğu düşünülmektedir. Salgın sürecinin ilk ve en kısa sürede etkisinin görünürlük açısından ekonomik, daha sonra da hem ekonomik hem de diğer faktörlere bağlı olarak sosyal ve psikolojik olacağı düşünülmektedir (Kanberoğlu ve Kara, 2013). Bu problemlerin yaş gruplarına göre farklılaşacağı gibi genel olarak stres, kaygı, motivasyon düşüklüğü (Kasidecioglu, 2018) başta olmak üzere bireylerde geceleri korkuya kapılma, uykusuzluk, karamsarlık ve sosyal ortamlardan izole olma ve bazı kişilerde moralsizlik, geçici hafıza kaybı, sinirlilik gibi problemlerin de görülebileceği söylenebilir (Mustafayeva ve Dosaliyeva, 2015). Bireyler yaşadıkları psikolojik problemleri de ailesine ve özel yaşamına yansıtabilirler (Kanberoğlu ve Kara, 2013). Buradan hareketle bireyden aileye taşınan kriz durumunun aileden topluma yansımaları ile sosyolojik bir kriz ortaya çıkabilir, çünkü günlük yaşamdaki ani değişimler toplumsal bir travmaya dönüşebilir (Aykut ve Aykut, 2020). Bu toplumsal travmadan da en çok etkilenecek olanlar çocuklardır (Çaykuş ve Çaykuş, 2020). Ancak burada önemli olan çocuklar ile ilgilenecek ve onları hem fiziksel hem de ruhsal açıdan koruyabilecek olan yetişkinlerin de bu koşullarda ele alınması gerektiğidir. Bunu şöyle bir örnekle açıklamak mümkündür: Uçağa binildiğinde uçak kalkmadan önce bazı yönergeler verilir. Yönergelerden birisinin şu olduğu görülür: “Uçakta oksijen azaldığında sarkan maskeyi önce kendinize, daha sonra çocuğunuza takınız”. Kriz ve

travmatik olaylarda da çocuklara yardım bu yönergeye benzetilebilir (Sargın, 2020) çünkü çocukların sağlıklı olması için öz bakımına dikkat eden ve ruhsal açıdan sağlıklı yetişkinlere ihtiyacı bulunmaktadır. Bu durumda yetişkinlerin de en az çocuklar kadar ele alınması gerektiği ortaya çıkmaktadır.

Günümüzde salgın nedeniyle yetişkinlerin günlük yaşam şekillerinin oldukça değişmiş olduğu görülmektedir. Örneğin; bireylerin çevresi ile ilişkileri, iş yerine gitme biçimleri, katıldıkları sosyal faaliyetleri gibi pek çok rutini değişmiştir. Bu durum COVID-19 Salgınının ne kadar önemli bir kriz olduğunu göstermektedir. Yetişkinlerin de yeni duruma uyum gibi önemli bir sorunla karşılaştıkları görülmektedir. Bireylerin bu değişimlerden dolayı ve aynı zamanda sosyal açıdan kendilerini izole ettikleri için stres ve anksiyete durumları daha da artmaya başladığı söylenebilir. Öte yandan toplumsal yaşamda bireylerin korkuya ve paniğe kapılmasına neden olan bazı belirsizlikler bulunmaktadır. Bu belirsizliklerin başta salgının nasıl yollarla bulaştığı, ne kadar sürede biteceği, tedavi tekniklerinin ya da etkili aşının bulunup bulunamayacağı ve bununla birlikte iş ve çalışma hayatının gelecekte nasıl şekilleneceği konusunda olduğu söylenebilir (Yıldız, 2020). COVID-19 Salgınının bireylerde gelecekte önemli ruhsal sorunlara neden olabileceği düşünülmekte ve bu nedenle bireylerin salgından kaynaklı psikolojik sorunlarına değinilmesi önem arz etmektedir.

Diğer taraftan salgın sürecinin çalışma biçimlerine etkisi incelendiğinde genellikle evden olmak üzere uzaktan çalışma sisteminin kullanılması önemli görülmektedir. Çalışanların tepkilerine bakıldığında ise bu konuda farklı pek çok yorumun olduğu söylenebilir. Toplumsal açıdan kendisini izole etmiş ya da içedönük kişilik özellikleri gösteren bireylere göre uzaktan çalışma sistemi normal olarak algılanabilir. Ya da teknolojik aletleri kullanmaya yatkın bireyler açısından bu durum bir sorun oluşturmamaktadır. Ancak sosyalleşmeyi seven, dışadönük kişilik özellikleri gösteren bireyler için bu durum aslında sorun oluşturabilmektedir (Deloitte, 2020). Bu bağlamda kişilik özellikleri farklılaşıkça aslında bu duruma yaklaşımın da farklılaşabileceği düşüncesiyle konunun derinlemesine araştırılmasının alan yazına önemli katkılar sunacağı düşünülmektedir. Dolayısıyla dünyada yaşanan salgın hastalıkların toplum ve birey üzerinde pek çok etkisi olduğu söylenebilir. Dünyada yakın zamanda etkisini gösteren bu salgın hastalık, COVID-19, dünyada çeşitli krizlerin nedenini oluşturmakta; sosyal yaşam, eğitim ve ekonomi başta olmak üzere çeşitli durumlar üzerinde etkisi söz konusu olabilmektedir (Sarı ve Sarı, 2020). COVID-19 salgını diğer birçok ülke gibi Türkiye’yi de olumsuz olarak etkilemiştir (Çaykuş ve Çaykuş, 2020).

Türkiye’ye bakıldığında geçmişten bugüne gerek ekonomik gerekse toplumsal açıdan pek çok krizin yaşandığı görülmektedir. Örneğin; Körfez Krizi, İran-İrak Savaşı sonrasında sığınmacı ve mültecilere kapılarını açan Türkiye’nin gerek toplumsal gerekse ekonomik açıdan krizler yaşadığı söylenebilir (Özdemir, 2016). Son yıllardaki Suriye’deki iç savaş krizi ve Türkiye’deki milyonlarca sığınmacı da bu duruma örnek olarak gösterilebilir. Bununla birlikte Türkiye’de genel olarak deprem, heyelan ve benzeri doğal afet krizleri görülebilmekteyken, geçmişte terör eylemleriyle birlikte ekonomik krizlerin de yaşandığı söylenebilir (Özmen, Gerdan ve Ergünay, 2015). Bu

bağlamda Türkiye de diğer ülkeler gibi COVID-19 Salgın krizinden etkilenen, belki de en çok etkilenen ülkelerden biridir (Şahin, 2020). Türkiye’de de krizden kaynaklı olumsuz etkileri en aza indirmek için çeşitli müdahalelerde bulunulması gerekmektedir. Bununla birlikte tüm toplumun ve bilhassa yetişkinlerin salgınla başlayan bu yeni duruma uyum sağlama sürecinde olduğu görülmektedir. Bu uyum sürecinde dikkat edilmesi gereken bazı hususlar bulunmaktadır. Örneğin; son yıllarda sosyal medya kullanımı git gide yaygınlaşmakta ve sosyal medya toplumdaki bulunan neredeyse tüm bireylerin hayatını etkileyebilmektedir. Sosyal medyanın insan hayatında daha önemli bir yer edinmesi ile kriz zamanlarında önemli bir rol oynamaya başladığı düşünülmektedir. Sosyal medyanın krizi yönetmek, krize tepki vermek ve krizden doğan sonuçları etkilemek gibi görevleri üstlendiği söylenebilir (Diyadin ve Özdil, 2017; Duğan, 2018). Salgın ile ilgili paylaşımların yapıldığı sosyal medya çok kalabalık ve kapsamlı bir yer olduğu için bireyler bazı asılsız haber ve bilgilere maruz kalabilmektedirler. Bu nedenle salgın sürecinde sosyal medya uygulamaları dikkatli şekilde kullanılmalıdır (Yıldız, 2020) çünkü asılsız iddia ve haberlerin, bireylerin sebepsiz yere korkular yaşamasına ve umutsuzluğa kapılmasına neden olacağı düşünülmektedir.

1.4. Yetişkinlerin Krize Tepkileri

COVID-19 Salgınının çocuk ve ergenleri etkilediği kadar yetişkinleri de etkilediği düşünülmektedir. Bu nedenle çalışma hayatında olan ve çalışmayan yetişkinlerin salgın krizine karşı tepkilerinin incelenmesinde fayda görülmektedir.

Inter-Agency Standing Committee (IASC)’a göre (2020) bu tepkiler genel olarak;

- Salgına yakalanma ve ölüm korkusu,
- Hastanelere ve sağlık kurumlarına başvurmaya çekinme,
- İşini kaybetme korkusu,
- Karantina altında kalma korkusu,
- Salgın nedeniyle yakınlarını kaybetme endişesi,
- Karantinadan dolayı yakınlarından ayrı kalma korkusu,
- Sosyal izolasyon nedeniyle çaresiz ve yapayalnız hissetme başlıkları altında toplanmıştır.

Salgın sırasında gösterilen ruhsal tepkilerin aşırı korku yaşamadan kayıtsız kalmaya kadar gittiği görülmektedir. Bu nedenle salgına karşı verilen tepkilerin çeşitli olduğunu söylemek mümkündür (Tükel, 2020). Çalışan yetişkinlerin de krize verdiği tepkilere bakıldığında bu tepkilerin genel olarak ruhsal ve davranışsal açıdan birbirinden farklılaştığı görülmektedir (Havva, 2017; Smallman ve Weir, 1999).

COVID-19 Salgınının, dünyayı sosyo-ekonomik ve psikolojik açıdan derinden etkileyen diğer salgınlar gibi ölümlere neden olduğu ve bu durumdan başta sağlık alanında çalışan yetişkinlerin etkilendiği görülmektedir. Sağlık çalışanlarının salgın krizinde fiziksel ve ruhsal açıdan çeşitli durumlara maruz kaldığı görülmektedir (İzci, 2020). Virüse yakalanmamak için maske, tulum, gözlük ve benzeri maddeleri kullanan sağlık çalışanları vücudunda oluşabilecek fiziksel tahribatlar ile birlikte virüse her an enfekte olma kaygısı ve korkusu ile yaşamaktadırlar (Saatçi,

2020). Bu nedenle stres, kaygı ve endişe hisseden sağlık çalışanları salgın sürecinde vatandaşlara yeterli ve kaliteli hizmet sunamayabilirler. Çünkü çalışma saatlerinin fazla olması ve sürekli aynı korku ve endişe altında çalışmalarından dolayı sağlık çalışanlarının ruhsal yapıları bozulabilmektedir (Pala ve Metintaş, 2020). Özellikle risk altında kalarak toplum yararı için sağlık alanında çalışan yetişkinlerin (Şahan, Özgür, Arkan, Alagüney ve Demiral, 2019) psikolojik durumlarına bakıldığında ruhsal açıdan problemler yaşadıkları görülmektedir. Bu problemler genel olarak stres, kaygı, motivasyon düşüklüğü (Kasidicioğlu, 2018) başta olmak üzere geceleri korkuya kapılma, uykusuzluk, karamsarlık ve sosyal ortamlardan izole olma iken; bazı kişilerde moralsizlik, geçici hafıza kaybı, sinirlilik gibi problemler de görülebilmektedir (Mustafayeva ve Dosaliyeva, 2015). Bu nedenle süreç içerisinde sağlık alanında çalışan yetişkinlerin güvenli ve sağlıklı çalışma ortamının oluşturulması, ruh sağlığı bozulan bireylerin psikolojik destek ihtiyaçlarının karşılanması önemli görülmektedir (Polat ve Coşkun, 2020).

Öte yandan salgın döneminde genel olarak çalışan yetişkinler kadar çalışmayan yetişkinlerin de psikolojik sağlamlık açısından olumsuz yönde etkilendiği söylenebilir (Tönbül, 2020). Bu dönemde çalışanlar kadar evde çocuklarıyla ilgilenen ebeveynlerin de fiziksel ve psikolojik açıdan salgından olumsuz yönde etkilendiği düşünülmektedir. Örneğin; ebeveynlerde uykusuzluk, kas ve eklem problemleri ve bununla birlikte sürekli bir korku ve kaygı hali gözlenebilmektedir. Özellikle evde sürekli bir korku ve panik halinin çocuklar üzerinde olumsuz etkisi olabileceği düşünüldüğünde yetişkinlerin krize karşı vereceği tepkilerin önemli olduğu söylenebilir (Demirbaş ve Koçak, 2020). Çünkü günün neredeyse tamamını evde izole halde geçiren yetişkinlerin olumsuz duygularını çocuklara yansıtmaları kaçınılmaz görülmektedir (Mazza, Ricci, Biondi, Colasanti, Ferracuti, Napoli ve Roma, 2020).

Özellikle depresyon ve kaygı durumu yüksek olan ve ayrıca salgına karşı yeterli düzeyde önlem almayan yetişkinlerin diğerlerine göre psikolojik sağlamlık düzeylerinin daha düşük olduğu belirtilmektedir. Bu durumun nedeninin ise gerekli önlemi almadıklarından dolayı bir güvensizlik içinde olmaları düşünülmektedir. Öte yandan depresyon ve kaygı durumu düşük olup, salgına karşı gerekli önlemi alan yetişkinlerin ise psikolojik sağlamlıklarının yüksek olduğu görülmektedir (Bozdağ, 2020). Ayrıca salgına karşı duyarlılıkları aşırı yüksek olan bireylerde de sürekli el yıkama gibi obsesif davranışlar görülebilmektedir. Bu durumun nedeni ise bireylerin kendini güvende hissetme ihtiyacı olduğu düşünülmektedir (Tükel, 2020). Sürekli bir ölüm tehdidi altında yaşamamanın ne kadar zor olduğu düşünüldüğünde, bazı yetişkinlerin ise bu küresel salgın karşısında çaresiz kalıp travma yaşamaları söz konusu olabilir. Coronavirüs yalnızca bedensel sorunlar oluşturmamakla birlikte duygu ve düşünceleri de olumsuz etkileyip sosyal ve psikolojik bir travmaya neden olabilir (Sargın, 2019). Bu krize bağlı travmaların olumsuz etkilerinin ortadan kaldırılması gerekmektedir. Çünkü bireyleri derinden etkileyebilen bu travmalar ruhsal açıdan kalıcı hasarlara neden olabilir (Sargın, 2020).

2. SONUÇ

Yetişkinlerin krize tepkilerinin araştırıldığı bu çalışmada yukarıdaki bilgiler ışığında COVID-19 Salgınının, diğer birçok küresel salgın gibi ekonomik, sosyal, kültürel ve psikolojik sonuçlarının olduğu ortaya konmuştur. Diğer dünya ülkeleri gibi Türkiye'nin de bu küresel salgından etkilendiği ortadadır. Çalışmada yetişkinlerin özellikle ruhsal açıdan olumsuz etkilendikleri ve salgına karşı birbirinden farklı tepkiler verdikleri sonucuna ulaşılmıştır. Çünkü yetişkinlerin gelişim özelliklerine bakıldığında gelişimin kişiden kişiye farklılaşmakta olduğu önemli bir noktadır. Ancak yetişkinlerin bu kriz durumuna verdiği tepkiler genel olarak salgın nedeniyle yakınlarından uzak kalma, yakınlarının sağlığından endişelenme, karantinada kalma korkusu ve buna benzer ölüm ya da yakınlarından ayrılma korkusu olduğu söylenebilir. Bu durumun neden olduğu psikolojik sorunların ise başta depresyon, stres bozuklukları, anksiyete bozuklukları ile birlikte travma sonrası stres bozuklukları olduğu söylenebilir. Bireyler salgın sürecinde yakınlarının ölümüne maruz kalabilmektedirler. Ayrıca salgının yayılma hızına karşı alınan önlemler doğrultusunda bazı kısıtlamalar nedeniyle yetişkinler ekonomik anlamda zorluklar çekebilmektedirler. Ekonomik sıkıntıların akabinde ortaya çıkan diğer sosyo-ekonomik sorunlar neticesinde yetişkinlerin yukarıda bahsedilen ruhsal sorunları yaşayabildikleri söylenebilir. Yetişkinler bu süreçte çocuklarının ve aile büyüklerinin yaşadığı sorunlarla ilgilenmek ve onlara karşı artan sorumluluklarını yerine getirmek durumunda kalmaktadırlar. Bunun durumun da yetişkinlerin salgın sürecinde yaşadıkları sorunları arttırdığı söylenebilir. Bu bağlamda salgın nedeniyle çocuklarda oluşabilecek stres, kaygı, panik ve buna benzer ruhsal sağlığı tehdit eden durumlardan korunmaları için yetişkinlere büyük sorumluluklar düşmektedir (Bozkurt, Zeybek ve Aşkın, 2020). Salgın sırasında yetişkinlerde uyku bozuklukları (Tönbul, 2020) kas ve eklem ağrıları (Demirbaş ve Koçak, 2020) gibi fiziksel sorunların da ortaya çıkabildiği alan yazından elde edilen sonuçlardan biridir. Dolayısıyla COVID-19 Salgını sırasında çalışan ya da çalışmayan yetişkinlerin yukarıda bahsedildiği üzere gerek psikolojik gerekse fiziksel açıdan sorunlar yaşadığı ve buna yönelik birbirinden farklı tepkiler gösterdikleri sonucuna ulaşılmıştır.

Bu çalışmada COVID 19 sürecinde yetişkinlere ilişkin şu önerilere yer verilmiştir:

Aile bireylerinde stresin artmasına neden olabileceği için (Sargin, 2019) sürekli salgın ve salgının sonucu olarak ölüm ve benzeri haberler izlememeleri, Salgın durumunda günlük rutinlerinden uzaklaşmak zorunda kalan yetişkinlere evde ya da kapalı alanda gerçekleştirilebilecek hobiler edinmeleri, Özellikle yetişkinlere salgın konusunda konuşurken çocukların yanında daha dikkatli davranmaları, Salgın günlerinin bir gün son bulacağını düşünülmesi ve kamu spotlarında yer alması, Belediyeler, Sivil Toplum Kuruluşları, Vakıflar ve Dernekler tarafından farkındalığın artması adına COVID-19 sırasında çeşitli eğitim ve kültür içerikli etkinlikler ve projeler yapması önerilmektedir. Son olarak salgın sırasında bireylerde oluşan depresyon, anksiyete, stres ve travma durumları için ruh sağlığı

uzmanlarına önemli görevler düşmektedir. Salgın kapsamında alınan fiziksel mesafe önlemlerine uyularak online (çevrimiçi) psikolojik danışma ve psikoterapi çalışmalarının mesleki ve etik gereklilikleri uzmanlar tarafından karşılanmalıdır. COVID-19 Salgını sırasında araştırmalar yapan araştırmacılara ise salgın döneminde uzaktan çalışma, uzaktan eğitim gibi literatüre yeni kazandırılan sistemler üzerinde araştırmalar yapmaları önerilir.

KAYNAKLAR

AKTU, Y. (2015). *Levinson'un Kuramı Açısından İlk Yetişkinlik Dönemindeki Bireylerin Yaşam Yapılarının İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Tokat.

ASLAN, Ş. ATABEY, A., VE YÖRÜK, E. (2007). Örgütsel kriz yönetim tarzlarının ve kriz dönemlerindeki yönetici davranışlarının araştırılması: Konya örneği. *Journal of Azerbaijan Studies*, 252-275.

ATAK, H. (2005). *Beliren Yetişkinlik: Yeni Bir Yaşam Döneminin Türkiye'de İncelenmesi*(Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

ATAK, H., TATLI, C. E., ÇOKAMAY, G., BÜYÜKPABUŞCU, H. VE ÇOK, F. (2016). Yetişkinliğe geçiş: Türkiye'de demografik ölçütler bağlamında kuramsal bir gözden geçirme. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 8(3), 204-227.

AYKUT, S., & AYKUT, S. S. (2020). Kovid-19 Pandemisi ve Travma Sonrası Stres Bozukluğu Temelinde Sosyal Hizmetin Önemi. *Toplumsal Politika Dergisi*, 1(1), 56-66.

BOZDAĞ, F. (2020). Pandemi Sürecinde Psikolojik Sağlık. *Electronic Turkish Studies*, 15(6).

BOZKURT, Y., ZEYBEK, Z., & AŞKIN, R. (2020). COVID-19 pandemisi: psikolojik etkileri ve terapötik müdahaleler. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 19(37), 304-318.

BÜHLER, C. (1969). Humanistic psychology as an educational program. *American Psychologist*, 24(8), 736-742.

CHAOLİN H, YEMİNG W,& XINGWANG L. (2020). Clinical features of patients infected with 2019 novel coronavirus in Wuhan, China. *Lancet* 395:497-506.

CÜCELOĞLU, D. (2017). *İnsan ve Davranışı* (34.basım). İstanbul: Remzi Kitabevi.

ÇAL, R. (2017). Savaş veya Doğal Afet Sonrasında Çocuk veya Ergenlere Uygulanan Okul Bazlı Müdahalelerin Ruh Sağlığı Semptomlarına Etkililiği Üzerine Bir Sistematik Derleme. *Talim*, 3(1), 71-102.

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.

DELOITTE (2020), *COVID-19: Çalışanlara ve çalışma hayatına olası etkileri*. 10 Aralık 2020 tarihinde <https://www2.deloitte.com/tr/tr/pages/human->

[capital/articles/covid-19-calisanlara-ve-calisma-hayatina-olasi-etkileri.html.adresinden](#) erişildi.

DEMİRBAŞ, N. K., & KOÇAK, S. S. (2020). 2-6 Yaş arasında çocuğu olan ebeveynlerin bakış açısıyla covid-19 salgın sürecinin değerlendirilmesi. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 7(6), 328-349.

DİNÇER, Ö. (2007). *Stratejik Yönetim ve İşletme Politikası* (8. Baskı), İstanbul: Alfa Yayınları.

DİYADİN, A. VE ÖZDİL, T. (2017). Krizlerle Baş Etmede Sosyal Medyanın Yeri ve Önemi. *Ege Akademik Bakış*, 17(3), 407-418.

DOĞAN, A. VE CEBİOĞLU, S. (2011). Beliren yetişkinlik: Ergenlikten yetişkinliğe uzanan bir dönem. *Türk Psikoloji Yazıları*, 14(28), 11-21.

DUĞAN, Ö. (2018). Sosyal medya kaynaklı krizlerin imaj restorasyon teorisi açısından örnek olaylar üzerinden incelenmesi. *Akdeniz İletişim*, (29). 293-313.

DUMAN, N. (2020). Üniversite öğrencilerinde covid-19 korkusu ve belirsizliğe tahammülsüzlük. *The Journal of Social Science*, 4(8), 426-437.

ERDEN, G., & GÜRDİL, G. (2009). Savaş yaşantılarının ardından çocuk ve ergenlerde gözlenen travma tepkileri ve psiko-sosyal yardım önerileri. *Türk Psikoloji Yazıları*, 12(24), 1-13.

ERİKSON, E. H. (1956). The problem of ego identity. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 4(1), 56-121.

ERİKSON, E. H. (1977). *Life history and the historical moment: Diverse presentations*. Toronto: The Norton Company. Erişim adresi: <https://books.google.com>.

EROĞLU, M. (2020). Etnik Kimlik, Savaş ve Göç Olgularının Çocuklar ve Ergenler Üzerindeki Psikolojik Etkileri. *Uluslararası Sosyal Bilgilerde Yeni Yaklaşımlar Dergisi (IJONASS)*, 4(1), 94-105.

ERYILMAZ A (2013) Bir yaşam dönemi olarak yetişkinlik: Tanımı, ölçütleri ve kuramları. İçinde H. Bacanlı ve Şİ Terzi (Edt.), *Yetişkinlik ve Yaşlılık Gelişimi ve Psikolojisi* (ss.49-85), İstanbul, Açılım.

GOULD, R. (1975). Adult life stages: Growth toward self-tolerance. *Psychology Today*, 8(9), 74-78.

GÜNLÜ, A., SAĞLAM, A., GÜRAT, C., & UZ, A. (2020). Okul psikolojik danışmanlarının mülteci öğrencilere yönelik olarak sundukları hizmetlerin değerlendirilmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (55), 168-205.

HAŞİT, G. (1999). *İşletmelerde kriz yönetimi ve Türkiye'nin büyük sanayi işletmeleri üzerinde yapılan araştırma çalışması* (Doktora Tezi), Anadolu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eskişehir.

HAVVA, T.(2017). Olağanüstü durumlar ve hemşirelik. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 19(4).

İZCİ, F. (2020). COVID-19 salgını ve sağlık çalışanları (COVID-19 pandemy and health workers).

James RK, Gilliland BE (2013) Crisis intervention strategies, (7th ed.).Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.

KANBEROĞLU, Z. VE KARA, O. (2013). Küresel krizlerin sosyal yaşam üzerindeki etkisi: Van ili örneği. *Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (31), 35-48.

KASİDECİOĞLU, M. Y. (2018). Watsons krizinde aktarılan mesajların imaj restorasyon teorisi bağlamında incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). Kadir Has Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

KAYA, M, & YILDIRIM, T. (2017). Liselerde çalışan psikolojik danışmanların okullarda yaşanan kriz durumlarına ilişkin algıları. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*. 6(2), 835-857.

KURULUŞLARARASI DAİMİ KOMİTE (IASC) (2020). Acil Durumlarda Ruh Sağlığı ve Psikososyal Destek Referans Grubu. COVID-19 Salgınının Ruh Sağlığı ve Psikososyal Etkenler Açısından Ele Alınması, Versiyon 1.5, 17 Mart.

LEVİNSON, D. J. (1986). A conception of adult development. *American Psychologist*, 41(1), 3-13. Mazza, C., Ricci, E., Biondi, S., Colasanti, M., Ferracuti, S., Napoli, C. & Roma, P. (2020). A nationwide survey of psychological distress among Italian people during the COVID-19 pandemic: Immediate psychological responses and associated factors. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 17, 3165.

MUSTAFAYEVA, L. VE DOSALİYEVA, D. (2015). Sosyal hizmet işletmelerinde kriz yönetimi. *Süleyman Demirel Üniversitesi Vizyoner Dergisi*, 148-175.

ONUR, B. (2006). *Gelişim Psikolojisi: Yetişkinlik, Yaşlılık, Ölüm* (7. Baskı). Ankara: İmge Kitabevi.

ÖRNEK, A. Ş. (2007). Kriz yönetimi stratejileri ve Türkiye bilişim sektörü örneği. *Yönetim Bilimleri Dergisi*, 5 (1), 114-129.

ÖZDEMİR, E. (2016). Türk dış politikası açısından bir kriz örneği: I. Körfez Savaşı ve Türkiye'ye gelen Iraklı Kürt Sığınmacılar (1991). *Bölgesel Çalışmalar*. 1(1). 217.

ÖZER, A. (2015). Kişilik gelişimi. İçinde İ. Yıldırım (Edt.), *Eğitim Psikolojisi* (ss.145-172), Ankara, Anı Yayıncılık.

ÖZMEN, B., GERDAN, S. ve ERGÜNAY, O. (2015). Okullar için afet ve acil durum yönetimi planları. *Elektronik Mesleki Gelişim ve Araştırmalar Dergisi*, 3(1), 37-52.

PALA, S. Ç., & METİNTAŞ, S. COVID-19 Pandemisinde sağlık çalışanları. *ESTÜDAM Halk Sağlığı Dergisi*, 5, 175-187.

POLAT, Ö. P., & COŞKUN, F. (2020). COVID-19 Salgınında sağlık çalışanlarının kişisel koruyucu ekipman kullanımları ile depresyon, anksiyete, stres düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi. *Batı Karadeniz Tıp Dergisi*, 4(2), 51-58.

SAATÇI, E. (2020). COVID-19 Pandemisi ve sağlık çalışanları: Yaşatmak mı yaşamak mı?. *Türkiye Aile Hekimliği Dergisi*, 24(3), 153-166.

SARGIN, N. (2019). Şiddete maruz kalan kadınlarda travmanın etkileri, *Düşünce Dünyasında Türkiz-Ulusal Hakemli Sosyal Bilimler Dergisi*. 10(Özel Sayı) 404-412.

SARGIN, N. (2020). *Travmatik günler: Corona günleri*. 6 Aralık 2020 tarihinde <http://www.mhpkaçep.org/index.php?sayfa=icerik&icerik=1041> adresinden erişildi.

SARGIN, N. (2020). *Zor zamanlarda/travmalarda çocuk olmak*. 10 Aralık 2020 tarihinde <http://www.mhpkaçep.org/index.php?sayfa=icerik&icerik=1047> adresinden erişildi.

SARI, B. ve SARI, E. (2020). Kriz zamanlarında eğitim yönetimi: covid-19 ÖRNEĞİ. *Uluslararası Liderlik Çalışmaları Dergisi: Kuram ve Uygulama*, 3(2), 49-63.

SMALLMAN, C. ve WEİR, D. (1999), "Communication and cultural distortion during crises", Disaster prevention and management: *An International Journal*, 8 (1), 33-41. doi: 10.1108 / 09653569910258219.

ŞAHAN, C., ÖZGÜR, E. A., ARKAN, G., ALAGÜNEY, M. E., & DEMİRAL, Y. (2019). COVID-19 Pandemisi'nde meslek hastalığı tanı kılavuzu. *İş ve Meslek Hastalıkları Uzmanları Derneđi ve Halk Sağlığı Uzmanları Derneđi*.

ŞAHİN, C. (2020). Koronavirüsü salgını ve teknoloji bağımlılığı. *Türk Yurdu Dergisi*, 109:393 (66-70).

ŞAHİN, U. (2020). Koronavirüs ne zaman bitecek?. 10 Aralık 2020 tarihinde <https://www.hurriyet.com.tr/galeri-koronavirus-ne-zaman-bitecek-turk-bilim-insani-tarih-verdi-41663588/2> adresinden erişildi.

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.

TÜKEL, R. (2020). COVID-19 Pandemi sürecinde ruh sağlığı. Türk Tabipleri Birliđi COVID-19 Pandemisi Altıncı Ay Deđerlendirme Raporu.

TÜRKİYE CUMHURİYETİ SAĞLIK BAKANLIĞI (2020). *Covid-19 nedir?*. 10 Aralık 2020 tarihinde <https://covid19.saglik.gov.tr/TR-66300/covid-19-nedir-.html> adresinden erişildi.

WEİSS SR, & LEİBOWİTZ JL. (2011). Coronavirus pathogenesis. *AdvVirus Res* 81:85-164.

YILDIZ, M.A. (2020). Bir kriz durumu: Pandemi (covid-19) günlerinde ruh sağlığımızı korumak, stres ve kaygıyla baş etme. *Okul Psikolojik Danışmanlığı Dergisi*. 10 (2) 7-25.