

Covid 19 Pandemisi ve Akademisyenler: Psikolojik Yansımalar ve Sosyal Yaşam Üzerindeki Etkileri*

The Covid 19 Pandemic and Academics: Psychological Reflections and Its Impact on Social Life

Tuğba TÜRKKAN¹, Hatice ODACI², Kenan BÜLBÜL³

¹Gümüşhane Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Sosyal Hizmetler Bölümü.
turkkan83@hotmail.com

²Karadeniz Teknik Üniversitesi, Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü.hatodaci@hotmail.com

³Milli Eğitim Bakanlığı, İsmail Yıldırım İlkokulu. k_bulbul@hotmail.com

Makale Türü/Article Types: Araştırma Makalesi/ Research Article

Makalenin Geliş Tarihi: 01.09.2021

Yayına Kabul Tarihi: 09.11.2021

ÖZ

Bu çalışmada, tüm dünya ülkelerinin karşı karşıya kaldığı ve küresel bir sağlık acil durumu hâline gelen Covid-19 pandemisinin akademisyenler üzerindeki psikolojik etkilerinin araştırılması amaçlanmaktadır. Mevcut araştırma nitel araştırma desenlerinden fenomenolojik araştırma yöntemi ile gerçekleştirilmiştir. Çalışma grubunu 2020 yılı içerisinde Trabzon'da bir devlet üniversitesinde farklı kadrolarda görevlerini sürdürmekte olan 10 akademisyen oluşturmuştur. Araştırma verileri, yarı yapılandırılmış görüşme tekniği ile elde edilmiş, verilerin çözümlenmesinde ise içerik analizi kullanılmıştır. Araştırma sonucunda, Covid-19 pandemi sürecinde, akademisyenlerin başta kaygı ve korku olmak üzere çeşitli olumsuz duygular deneyimledikleri; fiziksel, psikolojik ve sosyal yönden çeşitli sorunlar yaşadıkları, bu süreçte yaşanan sorunlarla başa çıkabilmek için problem odaklı, duygu odaklı ve dini başa çıkma yöntemleri kullandıkları belirlenmiştir. Bununla birlikte akademisyenler pandemi sürecinde yaşanan zorluklara rağmen bu süreçte büyüme ve gelişim fırsatı da elde ettiklerini, yaşamın anlamını yeniden değerlendirdiklerini ve aile bağlarının güçlendiğini belirtmişlerdir. Çalışma sonucunda elde edilen bulgular ilgili literatür ışığında tartışılmıştır. Mevcut çalışma bulgularının, beklenmedik ve bilinmeyen bir olgu olan Covid-19 pandemi krizinin psikolojik yansımalarının ve bireyler üzerindeki etkilerinin daha iyi anlaşılmasına ve psikolojik travmanın nasıl önleneceği konusundaki bilgilere katkı sağlayarak, etkili müdahaleler geliştirilmesine yardımcı olabileceği düşünülmektedir.

***Alıntılama:** Türkkan, T., Odacı, H., ve Bülbül, K. (2022). Covid 19 pandemisi ve akademisyenler: psikolojik yansımalar ve sosyal yaşam üzerindeki etkileri. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 42(1), 85-121.

Anahtar Sözcükler: Covid 19, Koronavirüs pandemisi, Psikolojik deneyimler, Psikososyal güçlükler, Nitel araştırma

ABSTRACT

The aim of this study is to investigate the psychological effects of the covid-19 pandemic on academics, which is facing all countries of the world and has become a global health emergency. The current research was carried out with the phenomenological research method, one of the qualitative research designs. The working group was formed by 10 academicians who are working in different positions at a state university in Trabzon in 2020. The research data were obtained by semi-structured interview technique, and content analysis was used to analyze the data. As a result of the research, during the Covid-19 pandemic, it was found that academics experienced various negative emotions, especially anxiety and fear; also they experienced various physical, psychological and social problems, and it was determined that they used problem-focused, emotion-focused and religious coping methods to cope with the problems experienced in this process. However, academics stated that despite the difficulties experienced during the pandemic, they also had the opportunity to grow and develop, re-evaluate the meaning of life, and strengthen family ties. The findings obtained as a result of the study were discussed in the light of the relevant literature. It is thought that the current study findings can help to develop effective interventions by contributing to a better understanding of the psychological reflections and effects of the Covid-19 pandemic crisis which is an unexpected and unknown phenomenon, and its effects on individuals and how to prevent psychological trauma.

Keywords: Covid 19, Coronavirus pandemic, Psychological experiences, Psychosocial difficulties, Qualitative research.

GİRİŞ

Covid-19 olarak adlandırılan yeni koronavirüs enfeksiyonu salgını, Aralık 2019'da Çin'in Wuhan kentinde başlamış ancak kısa süre içerisinde tüm dünya ülkelerinin karşı karşıya kaldığı küresel bir acil sağlık durumu hâline gelmiştir (Wang, Horby, Hayden, & Gao, 2020a). WHO'nun (2021) 12 Mart 2021'deki son güncellemesine göre, Covid-19 salgını 220'den fazla ülkede yayılmış ve doğrulanmış vaka sayısı 118754336'ya ulaşmıştır, aynı güncellemede 2634370 kişinin bu virüse yakalandıktan sonra hayatını kaybettiği belirtilmiştir. Esas olarak solunum damlacıklarının yayılması ve doğrudan temas yoluyla bulaşabilen, dahası havada da yaşayabilen (Li vd., 2020) virüsün, yüksek bulaşıcılığı ve vaka sayısının endişe verici seviyelere ulaşması nedeniyle, Dünya Sağlık Örgütü tarafından 11 Mart 2020'de küresel bir pandemi olarak ilan edilmiştir. (WHO, 2020). Büyük bir küresel salgına neden olan ve insandan insana hızlı yayılma kabiliyeti

bulunan Covid-19 için uzun süre etkili bir ilaç veya aşı bulunamaması nedeniyle (Sanders, Monogue, Jodlowski, & Cutrell, 2020) durum tüm dünya ülkeleri için endişe verici bir hal almıştır. Virüsün yayılımını kontrol altına alabilmek üzere tüm ülkeler çeşitli tedbirler almış (Kaplan, Frias, & McFall-Johnsen, 2020), insanlara sosyal anlamda kendilerini izole etmeleri ve sosyal mesafeyi korumaları, maske takmaları ve ellerini sık sık dezenfekte etmeleri şiddetle tavsiye edilmiştir (Cheng vd., 2020; Dikmen, Kına, Özkan, & İlhan, 2020).

İnsanlık tarihi boyunca şiddetli akut solunum yetmezliği sendromu (SARS), ebola, influenza A (H1N1), Orta Doğu solunum sendromu (MERS) gibi bulaşıcı hastalık salgınları bireyler üzerinde anksiyete, korku ve depresyon gibi ciddi psikolojik etkilerle yol açmış, ağır vakalarda post-travmatik stres bozukluğu ve diğer ruhsal bozukluklar meydana gelmiştir (Hong vd., 2009; James, Wardle, Steel, & Adams, 2019; Kim, Yoo, Lee, Lee, & Shin, 2018; Luyt vd., 2012). İfade edilen psikolojik etkilerle birlikte Covid-19 salgını beklenmedik bir olaydır ve başta sağlık hizmetleri sistemi olmak üzere tüm sektörleri hazırlıksız yakalamıştır. Salgının yayılmasını önlemek üzere zorunlu hale gelen karantina nedeniyle bireylerin işyerlerine gitmeleri yasaklanmış ve evden çalışmaları istenmiştir. Bu da topluluklarda işle ilgili güvensizliklere ve mali krizlere neden olmuştur. Dünyadaki birçok eğitim kurumunda, kampüsler kapanmış ve yüz yüze eğitime ara verilmiştir. Bu da çocukların okula gitme, akranlarıyla eğitim alma ve sosyalleşme rutinlerini kaybetmelerine neden olmuştur (Zhou, vd., 2020). Ayrıca araştırmalar sosyal izolasyonun bireylerde yalnızlık, kaygı, stres, öfke duygularına neden olduğunu göstermiştir (Brooks vd., 2020a). Aile üyelerinden ve arkadaşlardan ayrılma, özerklik kaybı, kendilerinin veya yakınlarının hasta olacağına veya öleceğine dair korkular, yetersiz bilgi, mali kayıp, hayal kırıklığı, damgalanma ve can sıkıntısı, bir bireyin hayatı üzerinde şiddetli etki yaratabilecek başlıca stres unsurlarıdır (Brooks vd., 2020a). Bununla birlikte günümüzde sosyal medyanın yaygın kullanımıyla, Covid-19 hakkındaki söylenti, efsane ve yanlış bilgiler de hızla yayılmış bu da bireylerin sinirlilik, korku, uykusuzluk gibi sıkıntılar yaşamasına neden olmuştur (Schwartz, King, & Yen, 2020). Kısacası, koronavirüs enfeksiyonunun tüm dünyaya hızla yayılması,

insan hayatının her yönünü büyük ölçüde etkilemiştir ve bu salgının bir sonucu olarak, insanlar kendilerini yeni duygusal zorluklarla, özellikle stres, belirsizlik ve korku duygularıyla başa çıkmak zorunda bulmuşlardır.

Bu çalışmanın amacı Covid-19 pandemisini yaşayan bireylerin bu kriz sürecine yönelik algı ve tutumlarını keşfetmek ve pandeminin psikolojik etkisini incelemektir. Pandemi sürecinin psikolojik etkisini anlamak ve açıklamak, gelecekteki olası pandemilerle nasıl daha iyi başa çıkılacağı ve mevcut duruma ilişkin içgörü kazanarak benzer pandemilerin neden olduğu psikolojik travmanın nasıl önleneceği konusundaki bilgilere katkı sağlayarak, etkili müdahaleler geliştirilmesine yardımcı olabilir (Holmes vd., 2020). Bununla birlikte alandaki araştırmaların çoğunun şu ana kadar bu hastalığın epidemiyolojik, patolojik ve fiziksel yönlerine odaklandığı (Chen vd., 2020; Li vd., 2020; Rothan & Byrareddy, 2020; Wang, Tang, & Wei, 2020b) ve Covid-19 salgından etkilenen kişilerin doğrudan psikososyal deneyimleri hakkında nispeten az sayıda çalışma (Ercan & Arıcı, 2020; Hatun, Dicle, & Demirci, 2020; Yüncü & Yılan, 2020) bulunduğu gözlenmiştir. Covid-19, yeniliği, yaygınlığı ve ölüm oranlarının günlük artışları göz önüne alındığında, tüm insanların ruh sağlığını ve psikososyal işleyişini etkilemiştir. Bu nedenle pandemi krizinin psikolojik yönleriyle ilgili bilgi eksikliği, pandeminin etkili yönetimi için tehlikeli olabilir. Ayrıca insanların psikolojik deneyimleri, zamanın, bireysel ve sosyokültürel faktörlerin etkileşimli etkilerinin yanı sıra kişisel ve benzersiz bir deneyim olduğu için (Aslani, Niknejad, Moghimian, Maghaddasi, & Akbari, 2017), Covid-19 krizinin psikolojik etkisini açıklamanın en etkili yolu, süreci yaşayan bireylerin deneyimlerini kullanmaktır. Ayrıca mevcut çalışma Covid-19 pandemisinin altıncı ayında akademisyenler ile gerçekleştirilmiştir. İlgili literatürde pandemi sürecinin, akademisyenlerin sosyal yaşamı ve psikolojik sağlıkları üzerine etkisini araştıran bir çalışmanın olmadığı belirlenmiştir. Oysa salgın sürecinin; akademisyenlerin akademik çalışmaları ve iş performansını olumsuz etkileyebileceği göz önüne alındığında bu konunun araştırılması, yönetsel tedbirler ve üretkenliği destekleyecek politikalar geliştirilmesi açısından önemli görünmektedir. İlgili çalışmanın bu anlamda da literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Araştırmanın temel amacı doğrultusunda aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır:

1. Akademisyenlerin Covid-19 pandemi sürecine yönelik deneyimleri nelerdir?
2. Akademisyenlerin Covid-19 pandemi sürecinde sosyal ve bireysel yaşamlarında yaşadıkları sorunlar nelerdir?
3. Akademisyenlerin Covid-19 pandemi sürecinde sosyal ve bireysel yaşamlarında yaşadıkları sorunlarla baş etme yolları nelerdir?
4. Akademisyenlerin Covid-19 pandemi sürecine yönelik herhangi bir kazanımları var mıdır?

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, çalışma grubu, veri toplama aracı ve verilerin analizi alt başlıklarına yer verilmiştir.

Araştırmanın Modeli

Covid-19 pandemisine yönelik algıların ve yaşadıkları deneyimlere dayanarak pandeminin bireylerin psikolojik sağlıkları üzerindeki etkisinin belirlenmesi amacıyla yürütülen bu araştırma nitel araştırma desenlerinden fenomenolojik araştırma modeli ile gerçekleştirilmiştir. Fenomenolojik yaklaşım, bireylerin günlük yaşam deneyimlerini ve bu deneyimlerin anlamlarını, onları yaşayanlar tarafından yorumlandığı şekliyle tanımlar (Husserl, 1960). Fenomenoloji deseni farkında olduğumuz ancak derinlemesine ve ayrıntılı bir anlayışa sahip olmadığımız olgulara odaklanmaktadır. Olgular, yaşadığımız dünyada olaylar, deneyimler, algılar, yönelimler, kavramlar ve durumlar gibi çeşitli biçimlerde karşımıza çıkabilmektedir. Bize tümüyle yabancı olmayan aynı zamanda da tam anlamını kavrayamadığımız olguları araştırmayı amaçlayan çalışmalar için fenomenoloji uygun bir araştırma zemini oluşturur (Yıldırım & Şimşek, 2005). Fenomenolojik yöntem kullanılarak koronavirüs pandemisinin psikolojik yansımaları hakkında ayrıntılı ve derinlemesine bir anlayış geliştirilebilir. Çalışma, yarı yapılandırılmış görüşmeler ve kolay ulaşılabilir örnekleme kullanılarak

yürütülmüştür. Bu biçimlendirici araştırma için veri toplama yöntemleri, katılımcılarla derinlemesine görüşmeleri içermektedir.

Çalışma Grubu

Mevcut araştırmanın örneklem seçiminde “kolay ulaşılabilir durum örnekleme” kullanılmıştır. Bu yöntem araştırmacıya yakın ve erişilmesi kolay olan bir durumu seçmesi için olanak sağlar (Yıldırım & Şimşek, 2013). Buna uygun olarak mevcut araştırma Trabzon’da bir devlet üniversitesinde görevlerini sürdürmekte olan 10 akademisyen ile gerçekleştirilmiştir. Stake (2006), nitel araştırmalarda katılımcıların seçiminde, araştırılmak istenen olguya farklı bakış açıları sağlaması bakımından katılımcı çeşitliliğine dikkat edilmesi gerektiğini belirtmektedir. Böylece araştırılan olguyu çok farklı açılardan deneyimlemiş olan farklı katılımcılar araştırmaya dâhil edilebilmekte ve olgu ile ilgili daha kapsamlı ve derinlemesine bilgi edinilmesi mümkün olabilmektedir. Bu nedenle, katılımcılar belirlenirken verilerin çeşitlilik sağlayabilmesi açısından farklı unvanlardan ve yaş gruplarından akademisyenler seçilmiştir. Çalışma grubuna ilişkin betimleyici veriler Tablo 1’de sunulmaktadır.

Veri Toplama Aracının Geliştirilmesi ve Verilerin Toplanması

Görüşme tekniği, zengin ve derinlemesine veri elde edilmesinin gerekli olduğu nitel araştırmalarda önemli bir veri toplama yöntemidir (Yin, 2003). Nitel analiz için gerekli zengin verilerin elde edilebilmesi, katılımcıların görüşlerini açıkça yansıtıp değerlendirebilecekleri, fikirlerini, endişelerini ve inançlarını ortaya koyabilecekleri, kısmen uzun süreli ve samimi bir görüşme ortamının oluşturulmasına bağlıdır. Bu nedenle, “amaca dayalı görüşme” olarak adlandırılacak açık uçlu yarı yapılandırılmış görüşme tekniği nitel araştırmaların önemli bir veri toplama yöntemi haline gelmiştir (Smith, vd., 2009). Bu araştırmada da veriler, literatür taramasının ardından oluşturulan açık uçlu sorulardan yararlanılarak yarı yapılandırılmış görüşme tekniği ile elde edilmiştir. Görüşme formu, iki bölümden oluşmaktadır. İlk bölümde, cinsiyet, yaş, medeni durum ve ünvan gibi demografik değişkenlerin yer aldığı sorular bulunmaktadır. İkinci bölümde ise, akademisyenlerin Covid-19 pandemisine yönelik

algı ve deneyimlerini, salgın sürecinin sosyal ve bireysel yaşamları üzerindeki etkisini ve bu süreçte elde ettikleri kazanımları belirlemeye yönelik açık uçlu sorular yer almaktadır.

Araştırmada kullanılan yarı yapılandırılmış görüşme formunun geçerliliği için çeşitli ölçütler bulunmaktadır. Yıldırım ve Şimşek (2013) katılımcıların gönüllü olmalarının araştırmanın geçerliği ve güvenilirliğini sağlama açısından önemli olduğunu vurgulamaktadır. Bu kapsamda öğretim elemanlarının seçiminde gönüllülük esas alınmış ve sorulara içten cevap vermelerini sağlamak için isimlerinin gizli tutulacağı ve hiçbir şekilde açıklanmayacağı belirtilmiştir. Görüşme formunun uzman görüşüne sunulması teyit edilmesi de araştırmanın güvenilirliğini sağlayan önemli bir ölçüttür. Bu nedenle sorular hazırlandıktan sonra 2 farklı akademisyenden görüş alınmış ve alınan dönütler sonrasında iki soru birbirine benzediği için bu sorulardan birisi çıkarılmıştır. Güvenirliği sağlayan bir diğer ölçüt ise katılımcıların görüşlerinin bulgular kısmında doğrudan aktarım yoluyla gösterilmesidir. Bunun için akademisyenlerin görüşleri aynen olduğu gibi aktarılmıştır. Soruların katılımcıların anlayabileceği açıklık ve belirginlikte olmasına; karmaşık, anlaşılması güç olmamasına ve yanlış anlamaya yol açmayacak nitelikte olmasına dikkat edilmiştir. Bu yolla toplanan verilerin geçerlik ve güvenilirliğinin olumsuz yönde etkilenmesi engellenmeye çalışılmıştır (Yıldırım & Şimşek, 2013). Ayrıca araştırmanın birinci yazarı verilerin toplanması, kodlanması, analiz edilmesi rolleri ile araştırmada yer almıştır. Araştırmacı, kuruma dışarıdan biri olarak girmemiş ve varlığı veri toplama aşamasında kurum içinde rahatsızlık oluşturmamıştır. Birinci yazarın kurum içinden olması hem iletişimsizlik hem de araştırmacıya güvensizlik gibi sorunların önüne geçmiştir. Veri toplama sürecinde her bir katılımcı ile gerçekleştirilen görüşme ortalama 30 dakika sürmüştür ve bütün görüşmeler katılımcıların bilgisi ve izni dâhilinde kayıt cihazı ile kaydedilmiş, daha sonra bilgisayar ortamında yazıya dökülmüştür.

Etik Kurallara Uygunluk

Çalışmaya başlamadan önce Gümüşhane Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulundan 25.08.2020 tarih ve 2020/08 sayılı etik kurul onayı alınmıştır. Çalışma,

1995 Helsinki Deklarasyonunu (JAVA, 2013) takiben ulusal ve uluslararası standartlara uygun olarak yürütülmüştür. Tüm katılımcılara çalışmanın amaçları açıklanmış ve herhangi bir zamanda katılmayı reddetme veya çekilme hakları konusunda yazılı olarak bilgilendirilmiştir. Bilgi ve ses dosyalarının anonimliği ve gizliliği gözetilmiş ve çalışma gizlilik ilkesi doğrultusunda yürütülmüştür.

Verilerin Analizi

Araştırmanın verileri, yarı yapılandırılmış dört sorudan oluşan bir görüşme formu ile toplanmıştır. Görüşme formunda yer alan sorular, araştırmanın amaçlarına ilişkin bilgileri toplamaya yönelik hazırlanmıştır. Analiz sürecinde öncelikle görüşme kayıtları deşifre edilip çözümlene yapılmıştır. Elde edilen verilerin çözümlenmesinde içerik analizi kullanılmıştır. İçerik analizinde temel amaç, toplanan verileri açıklayabilecek kavramlara ve ilişkilere ulaşmaktır. İçerik analizi verilerin kodlanması, temaların bulunması, kodların ve temaların düzenlenmesi, bulguların tanımlanması ve yorumlanması biçimde yürütülmektedir (Yıldırım & Şimşek, 2013). Bu basamaklar dikkate alınarak yürütülen çalışmada veriler iki araştırmacı tarafından bağımsız olarak kodlanarak belirli temalar altında birleştirilmiş daha sonra analiz sonuçları karşılaştırılarak bulgulara ulaşılmıştır. Ayrıca ifadelerinde doğrulamayı sağlamak üzere elde edilen yazılı kayıtlar katılımcılara sunulurken teyitleri alınmıştır. Tema ve kodlar doğrudan alıntılarla desteklenmiştir. Doğrudan alıntılar nitel araştırmalardaki ham verilerin temel kaynağı olup kişilerin duygularının derinliğini, dünyalarını düzenleme şekillerini, olan şeylere ilişkin düşüncelerini, deneyimlerini ve temel kavrayışlarını ortaya çıkarmaktadır (Patton, 2014). Son olarak mevcut çalışmanın sonuçları aynı konuda yapılan diğer araştırma sonuçlarıyla karşılaştırılmıştır.

BULGULAR

Bu bölümde katılımcıların özelliklerine, araştırma sonucunda elde edilen bulgulara ve yorumlara yer verilmiştir. Görüşme sürecinde ulaşılan veriler belli temalar üzerinden analiz edilerek alt başlıklar şeklinde sunulmuştur. Analiz sonuçlarına göre 4 tema ortaya

çıkıştır. Bu temaları oluşturan kavramlar ve kodlar öncelikle şekil olarak sunulmuştur. Ardından kavramların neyi ifade ettiğinin daha iyi anlaşılması için temaları oluşturan önemli kodlara ilişkin doğrudan alıntılar yapılmış ve bu yönde geçerlilik arttırılmaya çalışılmıştır.

Çalışma Grubuna İlişkin Bulgular

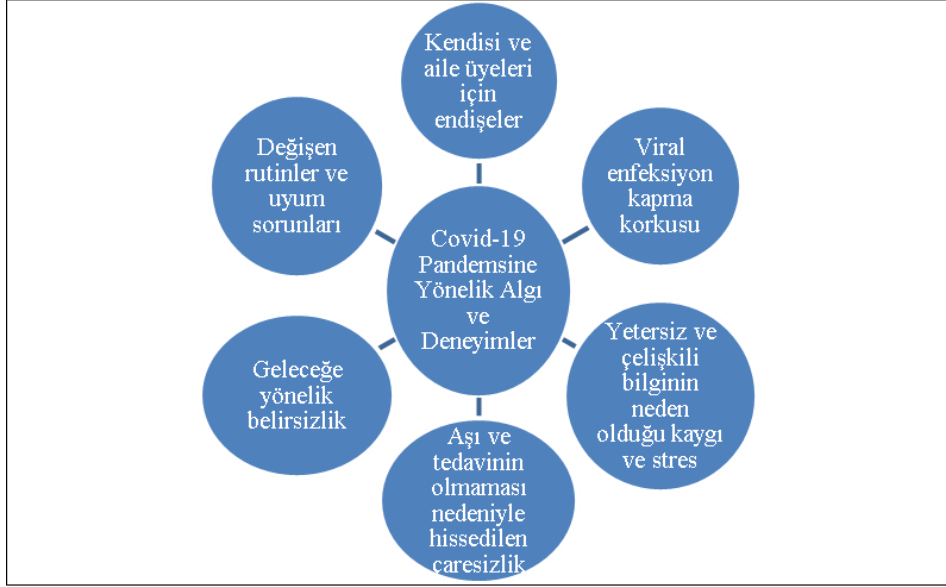
Bu araştırmanın çalışma grubu, bir devlet üniversitesinin eğitim fakültesinde profesör, doçent, doktor öğretim üyesi, öğretim görevlisi ve araştırma görevlisi kadrolarında görev yapan ve çalışmaya katılmaya gönüllü akademisyenlerden oluşmaktadır. Çalışma grubunda 4 erkek ve 6 kadın olmak üzere 10 katılımcı bulunmaktadır. Katılımcıların yaşları 25 ve 53 arasında değişmektedir. Katılımcılara ait demografik özellikler Tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 1. Katılımcıların Özellikleri

Sıra No	Cinsiyet	Yaş	Medeni Durum	Ünvan
K1	E	51	Evli	Profesör
K2	K	53	Bekâr	Profesör
K3	E	41	Evli	Doçent
K4	K	52	Evli	Doçent
K5	K	43	Evli	Dr. Öğretim Üyesi
K6	E	30	Evli	Dr. Öğretim Üyesi
K7	K	28	Evli	Öğretim Görevlisi
K8	K	36	Bekâr	Öğretim Görevlisi
K9	E	27	Evli	Araştırma Görevlisi
K10	K	25	Bekâr	Araştırma Görevlisi

Katılımcıların Covid-19 Pandemisine Yönelik Algı ve Deneyimlerine İlişkin Bulgular

Pandemi sürecindeki deneyimleri incelendiğinde, katılımcıların bu kriz döneminde önemli miktarda olumsuz duygular yaşadıkları belirlenmiştir. Bu temaya ilişkin kodlar Şekil 1'de sunulmaktadır.



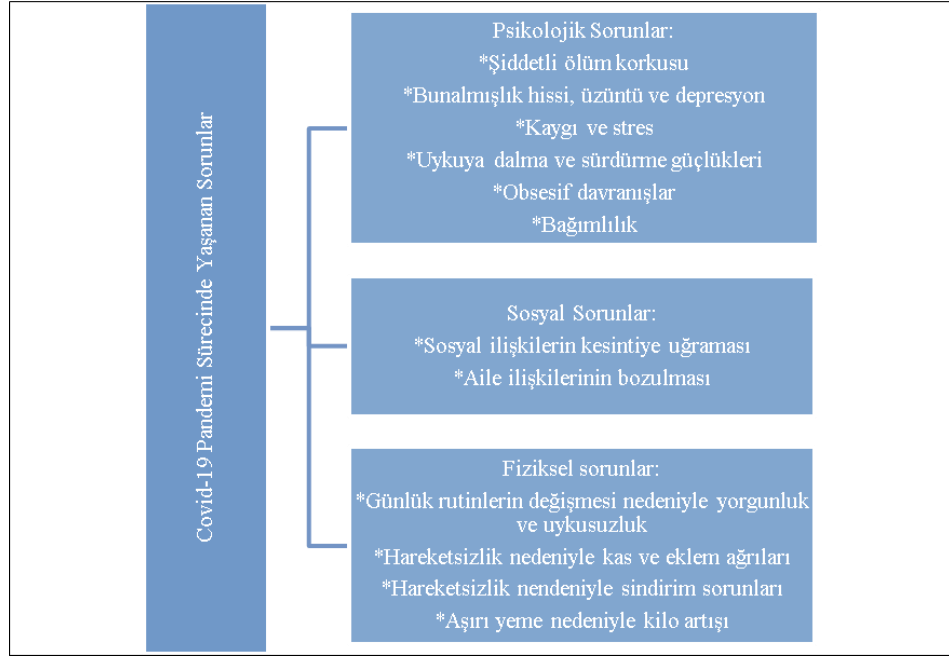
Şekil 1. Covid-19 Pandemisine Yönelik Algı ve Deneyimler

Tüm katılımcılar pandemi sürecinin özellikle erken dönemlerinde önemli düzeyde ve olumsuz duygular yaşadıklarını ifade etmektedir. İfade edilme sıklığına göre bu duyguların, viral enfeksiyon kapma korkusu (%70), beklenmedik ve bilinmeyenin neden olduğu belirsizlik (%60), yetersiz ve çelişkili bilginin neden olduğu kaygı ve stres (%50), kendisi ve aile üyeleri için endişeler (%40), değişen rutinler ve uyum güçlükleri (%30) ve uzun süre aşı ve tedavinin bulunamaması nedeniyle çaresizlik (%20) şeklinde deneyimlendiği belirlenmiştir. Bulgular incelendiğinde bireylerin pandemi sürecini farklı şekillerde deneyimlediği görülmektedir. Katılımcıların sahip oldukları inanç ve yaş, cinsiyet, medeni durum, sosyal ve kültürel özellikler gibi demografik değişkenlerin bu algıları etkilemiş olabileceği düşünülmektedir. Katılımcıların Covid-19 sürecindeki deneyimlerinin bir kısmı yapılan görüşmelerde şu sözlerle aktarılmıştır: “Pandemi ilk başta elbette ki kaygıyı arttırdı çünkü belirsizlik olması sıkıntılıydı. Avrupa’dan gelen haberler kaygıyı daha çok artırdı özellikle de İtalya ile ilgili haberler hakkında gördüklerimiz ve duyduğumuz. Virüsün sıfırlanmayacağını bilmek, aşının

bulunamaması, sürü bağışıklığının olmaması ile ilgili bilgiler de tabii ki çaresizlik ve kaygıyı arttırıyor. Bunun uzun süreli olacağını ve yeni bir yaşama geçmem gerektiğini de düşünüyorum” (K1). “Çok korktum. Benim için korku verici bir süreçti. İlk önce bir bocalama yaşadım, çünkü çözümü yok, ilacı yok, aşısı yok, ne olduğu belli değil, nereden bulaşacak belli değil. Bu durumlar ben de çaresizlik ve büyük korku yarattı” (K3). “İlk etapta bir belirsizlik ve korku durumu yaşadım ben kişisel olarak. Bir anda normal hayatımızın kesintiye uğraması, hiçbir şekilde ne sosyal ne de zaruri ihtiyaçlarımızı nerdeyse karşılayamayacak hâle gelmiş olmak. Nasıl olacak, neler yapmak gerekiyor, zaten evden de çıkamıyoruz. Bir belirsizlik içinde olmak, gelecek için güvensizlik oluşturdu” (K6). “Pandemi süreci başlangıcında fazla düzeyde kaygı ve endişe durumu vardı çünkü tam olarak virüsün ne olduğu, bizi nasıl etkileyeceği, bulaşma ve korunma yolları hakkında çok çeşitli bilgiler vardı, bugün doğru diye aldığımız bilgi belki yarın doğru değil hatta sizi tehlikeye atıyor diye yalanlanabiliyordu. Bilginin geçerliliği olmuyordu, dolayısıyla neyle karşı karşıya olduğumu bilmediğim için kendim ve sevdiklerim için çok daha fazla kaygı yaşıyordum. Hatta ilk zamanlar acaba gıda maddelerinde sorun yaşar mıyım diye diyelim ki iki haftalık üç haftalık gıda maddesi alma, nakit para bulundurma gibi tedbirler aldım. İleride toplumsal olaylarla da karşı karşıya kalabilir miyiz, bu da bizi ve sevdiklerimizi tehlikeye atar mı şeklinde düşüncelerim oluştu. Daha sonra da virüsün kontrol altına alınabildiğini gördüm ve artık doğru bilgiler de gelmeye başlamıştı yani şu şekilde korunabilirsiniz maske sosyal mesafe vs. Böylece süreç içerisinde kaygı düzeyim azalmaya başladı” (K9). “Evlerimiz bir anda ofisimiz oldu. Mesailerin değişimi anne ve akademisyen olarak rollerimizi birbirine karıştırdı. İş yükümüz arttı. En fazla hissettiğim şey stres, yoğunluk ve geleceğe yönelik belirsizlik” (K4).

Katılımcıların Covid-19 Pandemi Sürecinde Yaşadığı Sorunlara İlişkin Bulgular

Pandemi sürecinde yaşanan sorunlar teması, psikolojik, sosyal ve fiziksel sorunlar olarak üç alt temadan oluşmaktadır. Bulgular Şekil 2’de sunulmaktadır.



Şekil 2. Covid-19 Pandemi Sürecinde Yaşanan Sorunlar

Pandemi sürecinde katılımcıların çeşitli yaşadığı psikolojik sorunlar yaşadıkları belirlenmiştir. Bunlar ifade edilme sıklığına göre; kaygı ve stres (%70), şiddetli ölüm korkusu (%50), bunalmışlık hissi ve depresyon (%40), obsesif davranışlar (%30), uykuya dalma ve sürdürme sorunları (%20) ve bağımlılık (%20) şeklindeki kodlardan oluşmaktadır. Katılımcılar pandemi sürecinde, kendilerine ve sevdiklerine virüsün bulaşma riski nedeniyle kaygı sorunları ve ölüm korkusu, virüsün bulaşma yollarına ilişkin çelişkili bilgiler bulunması nedeniyle stres yaşama ve bununla birlikte obsesif davranışlarda artma, zorunlu karantina süreci sebebiyle bunalmışlık ve depresyon, ifade edilen problemler ve günlük rutinlerin değişmesi nedeniyle de uyku sorunları yaşadıklarını ifade etmişlerdir. Yaşanan psikolojik sorunlara ilişkin katılımcıların bazı ifadelerine aşağıda yer verilmiştir: “Karantina döneminde yaklaşık dört hafta boyunca belki de daha uzun dışarıya çıkamamanın verdiği bir baskı ve bunalmışlığı hissettim. İki tane çocuğum var dışarı çıkmaması gereken, onları dışarıya çıkaramamak bir problem oluşturdu. Karantina devam etmiş olsaydı daha agresif olabilirdim. Bir de benim ailem

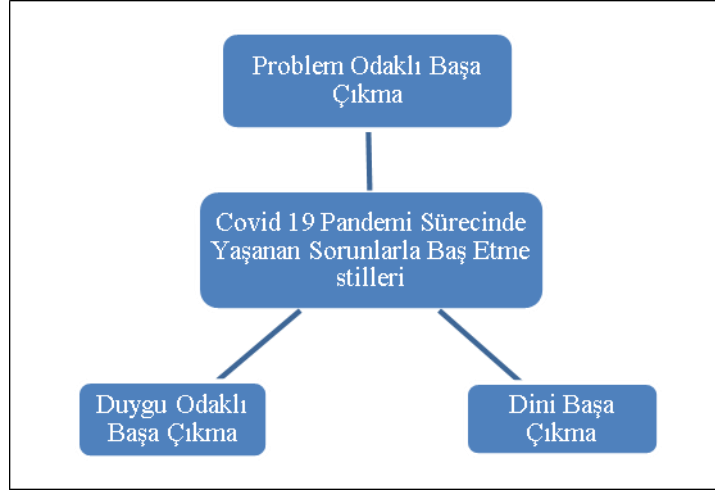
Rize’de, annemi görmeye gidememek beni çok üzdü, sevdiklerini görememek çok zor” (K4). “Ben ailemle yaşayan bir bireyim ve aile üyelerim bu sürece çok zor adapte oldular, bir de çok şiddetli bir ölüm korkusu yaşadılar. Ben de onlardan etkilendim. Yani sürekli depresyon ve bunalımda olan insanlarla birlikte olmak sizi strese sokuyor” (K10). “Yaşadığım şey hem ailem hem de kendim için bu belirsiz sürecin verdiği kaygı idi. Bana bir şey olursa çocuklarıma ne olur, eşime bir şey olursa bize ne olur gibi korkular yaşadım. Bu noktada kaygıyla baş edebilmek oldukça güçtü. Birde bulaşma korkusu nedeniyle hijyen kurallarına sıkı bir şekilde sarıldım. Hatta kimi zaman davranışlarımın kompulsif davranışlara dönüştüğünü fark ettim. Her şeyi sirkeli sularla yıkamaya başladım, buna hala devam ediyorum. Bir yere dokunduğumda elimi hemen dezenfekte etme ihtiyacı duyuyorum” (K2, K5, K7). “Kendim ve sevdiğim için yoğun kaygı yaşadım. Geceler süren uykusuzluk” (K8, K9). “Virüs korkusuyla zararlı alışkanlıkları bırakmak istiyordum, fakat stres yüzünden daha fazla sigara içmeye başladım” (K8).

Sosyal sorunlar alt teması sosyal ilişkilerin kesintiye uğraması (%80) ve aile ilişkilerinin bozulması (%20) kodlarından oluşmaktadır. Covid-19’dan önemli ölçüde etkilenen alanlardan biri sosyal etkileşimlerdir. Karantina sürecinde bireyler sosyal ilişkilerinin kesintiye uğradığını vurgulamaktadır. Toplumsal etkileşimler üzerindeki kısıtlamalar, yerleşik sosyal ritüellerin askıya alınmasına ve evde izole olmaya yol açmıştır. Ayrıca aile etkileşimleri Covid-19’dan büyük ölçüde etkilenmiştir. Sürekli evde olmanın aile üyeleri ile ilişkilerin bozulmasına zemin hazırladığı görülmektedir. Koronavirüs sürecinin olumsuz etkilerini katılımcılar şöyle ifade etmektedir: “Pandemi sürecinde ev hayatına mahkûm olduk, her yerde dram dolu haberler, zaten bir stres ortamı var, insanların birbirine karşı toleransı da azaldı, sebep yokken tartışıyoruz, birbirimize sesimizi yükseltiyoruz” (K6). “İnsanlarla etkileşimim sıfıra indi, evde sadece eşim ve ben. Sevdiklerini görememek, yalnız kalmak çok zor” (K9). “İnsanlar artık sevdiğileriyle, ailesiyle görüşmüyor virüs bulaştırma korkusuyla. Arkadaşlarımla sohbet etmeyi, kahve içmeyi özledim. Çok kıymetli şeylermiş bunlar” (K2, K3).

Fiziksel sorunlar alt teması incelendiğinde, katılımcıların büyük kısmının (%60) günlük rutinlerdeki değişimin uykusuzluk ve yorgunluğa neden olduğunu bildirdiği belirlenmiştir. Ayrıca katılımcıların pandemi sürecinde kilo alma ile ilgili problemler (%40), yoğun hareketsizlik nedeniyle sindirim sorunları (%30) ve eklem ve kas ağrıları (%10) gibi çeşitli problemler de yaşadıkları görülmektedir. Bu alt tema uykusuzluk, yorgunluk, kas ve eklem ağrıları, sindirim sorunları ve kilo artışı olarak kodlanmıştır. Fiziksel sorunlarla ilişkili olarak katılımcıların bazı ifadeleri aşağıda verilmiştir. “Sürekli evde kalmak sürekli bir yeme haline dönüştü, bu da kilo problemlerini ortaya çıkardı” (K2, K6, K7). “Pandemi sürecinde evlerimiz kişisel çalışma ortamına dönüştü. Benim çalışma alanım ofisimdi. Ofise gitmeyince evde çalışma ortamı bulamıyorsunuz, o ortamı oluşturmak için mesai saatlerinizi değiştiriyorsunuz ve gece çalışıyorsunuz. Gündüz kalkınca diğer rutin ev işleri devam ediyor, çocuklar ilgi istiyor. Bu nedenle uykusuzluk ve uykusuzluğun verdiği bir yorgunluk olumsuz etkiledi beni” (K4). “Sürekli evde olunca gündüzünüz gece, geceniz gündüz oluyor. Bu nedenle uyku rutinlerim değişti benim. Fazla uyumaya başladım. Zaten evin içinde hareket yok, bu da sindirim sorunları ve eklem ağrılarına neden oldu” (K3).

Katılımcıların Covid-19 Pandemi Sürecinde Yaşadıkları Sorunlarla Başa Çıkma Stilleri İlişkin Bulgular

Katılımcıların pandemi sürecinde yaşanan sorunlarla baş etme stilleri teması, problem odaklı başa çıkma, duygu odaklı başa çıkma ve dini başa çıkma alt temalarından oluşmaktadır. Katılımcıların başa çıkma yöntemlerine ilişkin bulgular Şekil 3’te sunulmuştur.



Şekil 3. Baş Etme Stilleri

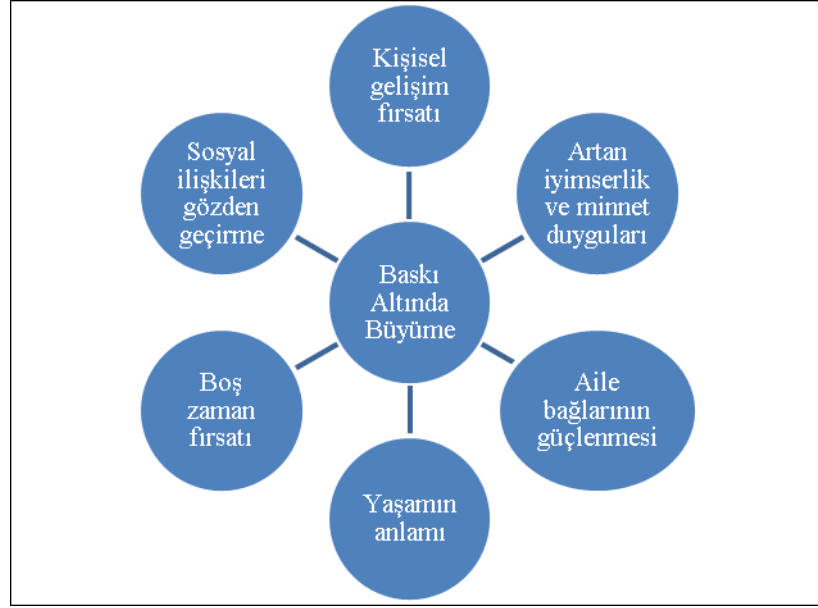
Koronavirüs salgını sırasında yaşanan sorunlarla başa çıkabilmek için bireyler çeşitli yollar kullanmaktadır: Problem odaklı başa çıkma stili (%40), duygu odaklı başa çıkma stili (%60) ve dini başa çıkma (%20). Pandemi sürecinde yaşanan sorunlarla baş etme stilleri incelendiğinde bazı katılımcıların mevcut durumu değiştirmek ya da problemi çözmek için gösterilen rasyonel ve kasıtlı çabaları ifade eden problem odaklı başa çıkma yöntemleri kullandığı görülmektedir. Bu alt temadaki kod, durumla rasyonel bir şekilde yüzleşerek bilgi edinme ve gerekli tedbirlere uyma şeklindedir. Bu stratejiyi kullanan bazı katılımcıların ifadeleri şu şekildedir: “Pandemi sürecinin başından itibaren kitle iletişim araçlarından durumla ilgili haberleri ve alanda uzman isimleri takip ederek yapılması gerekenlerle ilgili bilgi edindim. Sosyal mesafe, maske kullanımı gibi tedbirlere uyararak ve kendimi izole ederek korunabileceğimi öğrendim” (K2, K7). “Çin, virüsü kısa sürede kontrol altına aldı. Artık uzmanlardan maske kullanımı, sosyal mesafe gibi korunma stratejilerine yönelik doğru bilgilerde gelmeye başlamıştı. Konu ile ilgili bilgi edindikçe kendimi koruyabileceğimi öğrendim, kaygı düzeyim de azalmaya başladı” (K9). “Günlük yaşantımı ve bozulan rutinlerimi mevcut şartlar doğrultusunda yeniden düzenledim” (K3).

Duygu odaklı başa çıkma alt teması, sorunu görmezden gelme, sosyal destek arayışı içine girme ve kaçınma davranışları kodlarını içermektedir. Bu başa çıkma yolunu kullananların ifadeleri şu şekildedir: “Ailemi ve arkadaşlarımı özlüyorum. Onlarla görüntülü konuşarak süreci atlattımaya çalışıyorum” (K5, K10). “Bu süreçte sorunlardan uzaklaşmak adına ev içerisinde kitap okuma, ekmek yapımı, puzzle yapma gibi farklı etkinliklere yöneldik” (K3, K5, K6). “Artık televizyon izlemiyorum. Haberler dram içeren görüntülerle dolu. Sosyal medya kullanımını da sınırlandırmak kaygımın azalmasına yardımcı oldu” (K8). “Evde zaman geçirmenin yollarını aradık, hatta mobilyalarımızı boyadık, balkon demirlerini boyadık bir sürü şey yaptık bu süreci atlattık için” (K4).

Şekil 3 incelendiğinde bazı katılımcıların dini inanç ve değerlerin kullanılmasını içeren dini başa çıkma yöntemlerini de kullandığı görülmektedir. Bu alt temada yer alan kodlar: dua ve şükür etmek şeklindedir. Bir katılımcı şükretmenin başa çıkmada rolünü şöyle açıklamaktadır: “Hayatımdaki küçük şeylerin aslında ne kadar anlamlı ve kıymetli olduğunu fark ettim ve bunlar için şükrettim” (K8). Bir diğer katılımcı da “Dua ederek, bu süreci atlattımaya çalıştım” (K2) ifadesiyle başa çıkma şeklini yansıtmaktadır.

Katılımcıların Covid-19 Pandemi Sürecinde Edindikleri Kazanımlara İlişkin Bulgular

Katılımcıların büyük kısmı pandemi sürecinde yaşanan zorluklara rağmen olumlu kazanımları da olduğunu ifade etmektedir. Bu tema “baskı altında büyüme” olarak belirlenmiştir. Bu temaya ilişkin kodlar yaşamın anlamı, kişisel gelişim fırsatı, artan şefkat ve minnet duyguları ile aile bağlarının güçlenmesi şeklindedir. Bu temaya ilişkin bulgular Şekil 4’te sunulmaktadır.



Şekil 4. Pandemi Sürecindeki Kazanımlar

Şekil 4’te görüldüğü gibi, katılımcılar pandemi ve karantina sürecinin yaşamları üzerinde olumlu etkilerinin de olduğunu ifade etmektedir. Bu olumlu etkiler ifade edilme sıklığına göre şu şekilde sıralanabilir; yaşamın anlamını yeniden değerlendirme (%50), kişisel gelişim (%50) ve boş zaman fırsatı (%40), aile bağlarının güçlenmesi (%30), sosyal ilişkilerini gözden geçirme (%20), artan iyimserlik ve minnet duyguları (%20). Katılımcılar bu olumlu etkileri ve fırsatları şu şekilde paylaşmıştır: “Okuyamadığım birçok kitap, izlemek istediğim filmler vardı, ancak yoğun çalışma temposu buna engel oluyordu. Pandemi sürecinde bunları yapmak üzere kendime zaman ayırdım” (K2, K3). “Pandemi sürecinde tüm üniversiteler online kütüphanelerini açtı. Hem yurt içi hem yurt dışı kaynaklara rahat rahat ulaştık. Kendimi geliştirmek için güzel bir fırsattı” (K8). “Bolca okudum ve yazdım, gitme imkânının olmayan müzeleri online olarak gezdim, iyi bir fırsattı” (K5). “Gençliğimde resim yapardım, ancak yoğun çalışma temposundan fırsat olmuyordu, buna tekrar başladım. Bir de hang out gibi uygulamalar var, şimdi arkadaşlarımla da daha sık görüşüyorum. Korona sosyalleşmeme de vesile oldu” (K1). “Hayat değerli, zaman değerli, sağlığım değerli”

(K5, K6). “Çevremdeki insanların üzerimde nasıl etki yarattığını fark ettim, insanlarla ilişkilerimi gözden geçirdim” (K6). “Ailemle daha fazla zaman geçirme şansım oldu, daha önce yalnızca birlikte yemek yiyorduk” (K4, K8). “Aile bağlarımız güçlendi, daha derin paylaşımlarda bulunuyoruz şimdi” (K10). “Yaşamın anlamını, hayatı sorguladık, yavaşlamak gerektiğini, sakin olmak gerektiğini, aslında hırsın insana çok fazla bir şey getirmedeğini çünkü yarınımızı planlayamayacağımızı öğrendik” (K4).

TARTIŞMA ve SONUÇ

Mevcut çalışma kapsamında yapılan analizler sonucunda, katılımcıların pandemi sürecindeki deneyimleri dört temada açıklanmıştır. Bu temalar şunlardır: Covid-19 pandemisine yönelik algı ve deneyimler, pandemi sürecinde yaşanan sorunlar, pandemi sürecinde yaşanan sorunlarla baş etme stilleri, pandemi sürecindeki olumlu kazanımlar. Katılımcıların ifadeleri incelendiğinde, bireylerin pandemi sürecini; kendisi ve aile üyeleri için endişeler, viral enfeksiyon kapma korkusu, yetersiz ve çelişkili bilginin neden olduğu kaygı ve stres, uzun süre aşı ve tedavinin bulunamaması nedeniyle çaresizlik, beklenmedik ve bilinmeyenin neden olduğu belirsizlik, değişen rutinler ve uyum güçlükleri şeklinde deneyimlediği görülmektedir. İlgili literatür de bir salgın sırasında bireylerin strese maruz kaldığını, fiziksel ve zihinsel tepkiler yaşayabildiğini doğrulamaktadır (Matua & Van der Wal, 2015; Shultz vd., 2016). Önceki çalışmalarda, salgın hastalıklar sırasında bireysel, toplumsal ve uluslararası düzeylerde çok çeşitli psikolojik sonuçlar ortaya konmuştur (Chen vd., 2020; Hao vd., 2020; Huang vd., 2020; Nguyen vd., 2020). Bireysel düzeyde, insanların hastalık veya ölüm korkusu, çaresizlik duyguları ve gelecekle ilgili endişeler, kaygı ve depresyon yaşama olasılığı daha yüksektir (James vd., 2019; Xiang vd, 2020). Ayrıca mevcut çalışmada bireylerin salgın sürecini psikolojik açıdan farklı şekillerde deneyimlediği de görülmektedir. Bu nedenle ve krize müdahale teorisine göre (Roberts & Corcoran, 2000) insanların anksiyete, stres ve duygusal sıkıntı yaşayacağı kriz durumlarını yönetmek için ortak stratejiler kullanmak etkili değildir.

Mevcut çalışmanın önemli bir bulgusu da medyanın pandemi krizindeki rolüdür. Araştırma kapsamında katılımcılar pandemi sürecinde televizyondan ve sosyal medyadan bilgi aldıklarını, konuyla ilgili çelişkili bilgiler bulunduğunu, bu çelişkili bilgiler endişe ve stres yarattığı için haberleri izlemekten kaçındıklarını ifade etmektedir. Bu noktada Covid-19 pandemisi sürecinde medyanın halk arasında stres ve kaygıyı artıran temel bir kaynak olduğunu söylemek mümkündür. Geçmiş çalışmaların bulguları da medyanın ruh sağlığı sorunlarını şiddetlendirmedeki rolüne dikkat çekmektedir (Keles, McCrae, & Grealish, 2020). Ayrıca çeşitli kaynaklarda belirsizliğin ve eksik ya da yanlış bilgilendirilmenin stres, korku ve kaygıyı arttırdığı (Giurgescu, Penckofer, Maurer, & Fred, 2006; Kaya, 2020) fakat bununla birlikte doğru sağlık bilgisinin bahsedilen olumsuz duyguları azaltabileceği ifade edilmekte ve hastalığın belirsizliğini ve korkusunu en aza indirmek için zamanında ve şeffaf iletişim kurulması gerektiği belirtilmektedir (Kırdar & Demir-Otay, 2007; Wang vd., 2020c).

Pandemi süreci bireylerin günlük yaşamları üzerinde çeşitli güçlükler oluşturmuştur. Katılımcıların ifadeleri incelendiğinde, pandemiye yaşanan sorunların bireylerin yaşamında psikolojik, sosyal ve fiziksel etkiler oluşturduğu belirlenmiştir. Yaşanan psikolojik sorunlar incelendiğinde, bu sorunların bireylerin yaşamına; şiddetli ölüm korkusu, bunalmışlık hissi, üzüntü ve depresyon, kaygı ve stres, uykuya dalma ve sürdürme güçlükleri, obsesif davranışlar ve bağımlılıkların artması şeklinde yansıdığı anlaşılmaktadır. Salgın hastalık tehdidi altındaki bireylerde görülen bu belirtiler, yapılan birçok çalışmada bildirilen olumsuz duygularla benzerdir (Aşkın, Bozkurt, & Zeybek, 2020; Çakır-Kardeş, 2020; Hatun vd., 2020). Örneğin Covid-19'un ilk aşamasında psikolojik tepkileri ve ilişkili faktörleri araştıran bir çalışmada, bireylerde orta ila şiddetli psikolojik etkinin yanı sıra orta ila şiddetli depresyon, stres ve anksiyete semptomları bulunduğu tespit edilmiştir (Wang vd., 2020c). Bu nedenle, bir salgında bireyler için erken psikolojik müdahale ve destek sistemlerinin kurulması, bireylerin adaptasyonu kolaylaştırmak için önemli görünmektedir. İlgili literatür de psikolojik sağlamlığın, bireylerin stres, can sıkıntısı ve değişimle başa çıkmalarına yardımcı olan koruyucu bir faktör olduğunu doğrulamaktadır (Farber & Rosendahl, 2018).

Pandemi sürecinde yaşanan sorunlar incelendiğinde, katılımcıların salgın sürecinde sosyal yaşamlarının olumsuz etkilendiğini belirlenmiştir. Covid-19'un yayılmasını en aza indirmek için küresel olarak izolasyon stratejileri benimsenmesi yaşamları korumaya yardımcı olmakta ancak tecrit olma durumu psikolojik ve sosyal sorunlara yol açabilmektedir (Rhodes vd., 2001). Sosyal ilişkilerin ve rutinlerin kesintiye uğraması bu alanda yaşanan temel problemlerden biridir. Pandemi insanları seyahat, alışveriş ve açık hava etkinlikleri gibi sosyal rutinleri ciddi şekilde kısıtlanmış ve evlerinin dışında sosyalleşmek yerine evlerinde izole olarak yalnızca aile üyeleriyle etkileşime girmişlerdir. Kriz zamanlarında dayanıklılığı artırmak için sosyal desteğin gerekli olduğu ve zayıf sosyal desteğin pandemielerde olumsuz psikolojik sonuçlarla ilişkili olduğu bilinmektedir (Brooks, Weston, & Greenberg, 2020b). Evde kalma süresinin belirsiz olması, aile üyeleri ile uzun süreli etkileşim, sosyal izolasyon gibi sorunlar da mevcut psikolojik sıkıntıları artırarak, aile içerisinde gerginliklere yol açabilir. Nitekim sosyal alanda belirtilen temel problemlerden bir diğeri aile ilişkilerinin bozulmasıdır. İlgili literatür incelendiğinde bu sonuçların diğer araştırma bulgularıyla benzer olduğu görülmektedir (Alipour vd., 2020; Ergöner, Biçen, & Ersoy, 2020; Hatun vd., 2020; Kwok vd., 2020; Wang vd., 2020c).

Pandemi sürecinin bireylerin yaşamı üzerinde fiziksel açıdan da çeşitli etkileri bulunmaktadır. Katılımcıların ifadeleri incelendiğinde, fiziksel etkilerin yorgunluk ve uykusuzluk, kas ve eklem ağrıları, sindirim sorunları ve kilo artışı şeklinde deneyimlendiği anlaşılmaktadır. Benzer olarak, Ercan ve Arıcı (2020) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada da bireyler hareketsiz kaldıkları için var olan sağlık problemleri ve ortopedik sorunlarının arttığını ifade etmektedir. Sonuç olarak pandemiyin insan yaşamı üzerindeki etkileri, Covid 19 virüsü kadar olumsuz olabilmektedir.

Pandemi sürecinin baskısı, bireyleri duruma uyum sağlamak ve stresi hafifletmek üzere aktif veya pasif olarak psikolojik düzenlemeler yapmaya sevk edebilir. Nitekim Lazarus'un stres ve başa çıkma modeline göre, stresörlerin etkili olup olmadığı temelde bilişsel değerlendirme ve başa çıkma sürecine bağlıdır (Folkman & Lazarus, 1985).

Mevcut çalışmada da koronavirüs salgını sırasında yaşanan sorunlarla başa çıkabilmek için bireylerin çeşitli stratejiler kullandığı görülmektedir. Salgında yaşanan sorun ve güçlüklerle baş etme stilleri incelendiğinde bireylerin farklı baş etme stilleri kullandığı belirlenmiştir. Örneğin bazı katılımcıların problem odaklı başa çıkma yöntemleri kullandığı görülmektedir. Problem odaklı başa çıkma; sorunlu insan-çevre ilişkisinin, problem çözme, karar oluşturma ve / ya da hareket yoluyla kontrol edilmesi için kullanılır (Folkman, 1984). Bu baş etme tarzına sahip bireyler mevcut durumla rasyonel bir şekilde yüzleşerek bilgi edinmeye çalışmış ve gerekli tedbirlere uymaya dikkat etmişlerdir. Duygu odaklı başa çıkma ise, duyguların ya da sıkıntının düzenlenmesini, karşılaşılan gereksinimlerin sonucu olarak hissedilen gerginliğin azaltılmasını amaçlar (Folkman, 1984) Duygu odaklı baş etme stilini kullanan katılımcıların da bu süreci; sorunu görmezden gelme, sosyal destek arayışı içine girme ve kaçınma davranışlarını içeren davranışlar ile yönetmeye çalıştığı görülmektedir. Bazı katılımcıların ise pandemiye yönelik korkularıyla dini başa çıkma stili kullanarak, diğer bir deyişle dua ve şükrederek başa çıkmaya çalıştığı belirlenmiştir. Salgın felaketi altındaki tüm başa çıkma önlemlerinin uyumu kolaylaştırabileceği, stresi hafifletebileceği ve ruh sağlığını geliştirebileceği kanıtlanmıştır (Main, Zhou, Ma, Luecken, & Liu, 2011). Ayrıca çalışmalar, psikolojik adaptasyonun salgın stresi altında iken bireylerin psikolojik rehabilitasyonunda aracı bir rol oynadığını göstermiştir (Mak, Law, Woo, Cheung, & Lee, 2009). Bu noktada türüne bağlı olmaksızın baş etme stratejilerinin kullanımının, ruh sağlığı için kritik bir öneme sahip olan stresin neden olduğu yaralanmaları önleyeceği söylenebilir.

Yukarıda ifade edildiği gibi Covid-19 pandemi sürecinin bireyler üzerinde çeşitli olumsuz etkileri bulunmaktadır. Fakat tüm bu olumsuzluklara rağmen araştırma bulguları incelendiğinde bireylerin salgın sürecinde çeşitli kazanımları da bulunduğu ve baskı altında iken dahi gelişim ve büyüme gösterdikleri anlaşılmaktadır. Yani salgın sürecinde olumsuz duygularla birlikte olumlu duygular da ortaya çıkmıştır. Araştırmalar, olumlu duyguların psikolojik travma üzerinde koruyucu bir etkiye sahip olduğunu ve travmanın iyileşmesinde ve bireylerin uyumunda önemli bir rol oynadığını

göstermiştir (Waugh, 2013). Mevcut çalışmada da katılımcılar kriz sürecinde olsalar dahi, yaşamın ne kadar anlamlı olduğunu pandemi sayesinde fark ettiklerini, iyimserlik ve minnet duygularının arttığını ve aileye daha fazla değer vermeye başladıklarını ifade etmiş, bununla birlikte diğer insanların kişilikleri ve davranışları üzerindeki etkisini fark ederek, ilişkilerini yeniden değerlendirmeye karar vermişlerdir. Bu noktada, salgın sürecinde olumlu duyguların uyarılması psikolojik sağlık açısından önemli görünmektedir. Ayrıca katılımcılar pandeminin neden olduğu zorunlu karantina sürecinde oluşan boş zaman fırsatını daha önce yoğun iş temposu nedeniyle gerçekleştiremedikleri isteklerini yapmak ve kendilerini geliştirmek üzere değerlendirerek kişisel gelişimlerine katkı sağladıklarını belirtmişlerdir. Bu durum katılımcıların kişisel gelişim düzeyleri ile ilgili olabilir.

Sınırlılıklar

Mevcut çalışmanın çeşitli sınırlılıkları bulunmaktadır. İlk olarak, nitel araştırmanın doğası gereği, bu araştırmanın örneklem büyüklüğü sınırlıdır. Ayrıca katılımcılar akademisyenlerden oluşmaktadır. Akademisyenlerin yanı sıra başta sağlık çalışanları olmak üzere diğer meslek gruplarının da deneyimleri araştırılmalıdır. Bu çalışma, pandemi sürecine ilişkin psikolojik deneyimleri ortaya koymak üzere gerçekleştirilmiştir ve katılımcıları bağımsız yetişkinlerle sınırlıdır, bu nedenle bulgular yaşlılar, çocuklar ve engelli bireyler gibi diğer alt popülasyonlara genelleştirilemez.

Sonuç

Mevcut çalışmanın sonucunda Covid-19 pandemisinin, akademisyenlerin fiziksel ve psikolojik sağlığını ve sosyal yaşamlarını ciddi şekilde etkilediği belirlenmiştir. Araştırma kapsamında elde edilen bulgulara göre akademisyenler pandemi sürecinde kendisi ve aile üyeleri için endişeler, viral enfeksiyon kapma korkusu, yetersiz ve çelişkili bilginin neden olduğu kaygı ve stres, uzun süre aşı ve tedavinin bulunamaması nedeniyle çaresizlik, beklenmedik ve bilinmeyen neden olduğu belirsizlik ve değişen rutinelere karşı uyum güçlükleri gibi olumsuz duygular deneyimlemişlerdir. Bununla birlikte katılımcılar şiddetli ölüm korkusu, bunalmışlık hissi ve depresyon, kaygı ve

stres, uykuya dalma ve sürdürme sorunları ve obsesif davranışlar ve artan bağımlılık şeklinde çeşitli psikolojik sıkıntılar ile uykusuzluk, yorgunluk, kas ve eklem ağrıları, sindirim sorunları ve kilo artışı olarak belirtilen fiziksel problemler yaşamışlardır. Yine bu süreçte katılımcıların sosyal ilişkilerin olumsuz etkilendiği ve aile ilişkilerinin de bozulduğu belirlenmiştir. Yaşanan bu sorunlarla baş etme stilleri incelendiğinde akademisyenlerin problem ve duygu odaklı başa çıkma yöntemleri kullandığı, bazı katılımcıların da dua ve şükretme gibi dini inançlara ve değerlere yönelmeyi içeren dini baş etme yöntemine başvurduğu tespit edilmiştir. Son olarak katılımcılar bu kriz sürecinde çeşitli kazanımları da olduğunu, yaşanan sorunların yanı sıra büyüme ve kişisel gelişim fırsatı elde ettiklerini belirtmiş, boş zaman ve kişisel gelişim fırsatı edindiklerini, yaşamın anlamını yeniden değerlendirdiklerini ve yaşama karşı daha olumlu duygular içinde olduklarını, aile bağlarının güçlendiğini ve sosyal yaşamlarında yer alan bireylerin kendileri üzerindeki etkilerini fark ettiklerini ve ilişkilerini gözden geçirdiklerini ifade etmişlerdir. Mevcut araştırmanın bulguları pandemi sürecine ilişkin psikolojik problemleri belirlemek, zihinsel ve sosyal sorunları önlemek ve kriz sürecini hızlı ve sağlıklı şekilde kontrol etmek için halk sağlığı acil durumlarını yönetmenin farklı aşamalarında uygun psikososyal müdahalelerin geliştirilmesine katkı sağlayabilir.

Öneriler

Araştırma kapsamında elde edilen sonuçlara göre uygulayıcılara ve araştırmacılara yönelik çeşitli öneriler geliştirilmiştir. Öncelikle çalışmada her katılımcının pandemi sürecini farklı şekillerde deneyimlediği görülmektedir. Bu noktadan hareketle pandemi ve afet gibi kriz durumlarında klinik tanı ve tedavi sürecinde bireyler için ortak stratejiler kullanmak yerine; uzmanların her hastanın farklı özellikleriyle kişiselleştirilmiş psikolojik deneyimini izlemelisi önerilmektedir. Ayrıca bu gibi kriz durumlarında bireylerde psikolojik sağlamlığı geliştirecek müdahaleler, kişilerin sürece uyumunu kolaylaştırarak; psikolojik ve fiziksel sorunlarla başa çıkmasında koruyucu bir faktör olarak hareket edebilir. Bu nedenle bu süreçte bireysel koruyucu faktörlerin belirlenmesi ile tedavinin etkililiğinin artırılabilirliği düşünülmektedir. Bununla

birlikte bir salgın sırasında kendi psikolojik gelişimlerini gerçekleştirmeleri için bireylere aktif olarak rehberlik etmek, psikolojik uyumu sağlamayı kolaylaştırabilir.

Mevcut çalışmanın örneklemini akademisyenler oluşturmaktadır. Süreç içerisinde yaşanan zorlukların daha iyi anlaşılması için, farklı gruplara özgü daha fazla çalışma yapılması önerilmektedir. Ayrıca çalışmadan elde edilen verilerin zenginliğine rağmen, Covid-19 sürecine ilişkin nitel çalışmalar açısından bir literatür eksikliği olduğu tespit edilmiştir. Bu nedenle, Covid-19'un psikolojik, sosyal, fiziksel ve ekonomik sonuçlarının tahmini üzerine daha fazla nitel değerlendirme çalışması yapılması önerilmektedir. Bu tür çalışmaların salgın gibi kriz durumlarına yönelik erken müdahale ve destek sistemlerinin geliştirilmesine de katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

- Alipour, F., Arshi, M., Ahmadi, S., LeBeau, R., Shaabani, A., & Ostadhashemi, L. (2020). Psychosocial challenges and concerns of COVID-19: A qualitative study in Iran. *Health*. <https://doi.org/10.1177/1363459320976752>
- Aşkın, R., Bozkurt, Y., & Zeybek, Z. (2020). Covid-19 pandemisi: Psikolojik etkileri ve terapötik müdahaleler. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, Covid-19 Sosyal Bilimler Özel Sayısı*, 37, 304-318.
- Aslani, Y., Niknejad, R., Moghimian, M., Maghaddasi, J., & Akbari, M. (2017). An investigation of the psychological experiences of patients under mechanical ventilation following open heart surgery. *ARYA Atheroscler*, 13(6), 274-281.
- Brooks, S.K., Webster, R.K., Smith, L.E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020a). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet*, 395 (10227), 912–920.
- Brooks, S.K., Weston, D., & Greenberg, N. (2020b). Psychological impact of infectious disease outbreaks on pregnant women: Rapid evidence review. *Public Health*, 189, 26-36.
- Chen, N., Zhou, M., Dong, X., Qu, J., Gong, F., Han, Y., Qiu, Y., Wang, J., Liu, Y., Wei, Y., Xia, J., Yu, T., Zhang, X., & Zhang, L. (2020). Epidemiological and clinical characteristics of 99 cases of 2019 novel coronavirus pneumonia in Wuhan, China: A descriptive study. *Lancet (London, England)*, 395(10223), 507–513. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30211-7](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30211-7)
- Cheng, V. C., Wong, S. C., Chuang, V. W., So, S. Y., Chen, J. H., Sridhar, S., To, K. K., Chan, J. F., Hung, I. F., Ho, P. L., & Yuen, K. Y. (2020). The role of community-wide wearing of face mask for control of coronavirus disease 2019 (COVID-19) epidemic due to SARS-CoV-2. *The Journal of infection*, 81(1), 107–114. <https://doi.org/10.1016/j.jinf.2020.04.024>
- Çakır Kardeş, V. (2020). Pandemi süreci ve sonrası ruhsal ve davranışsal değerlendirme. *Türkiye Diyabet ve Obezite Dergisi*, 4(2), 160-169.
- Dikmen, A.U., Kına, M., Özkan, S., & İlhan, M.N. (2020). COVID-19 epidemiyolojisi: Pandemi den ne öğrendik. *Journal of Biotechnology and Strategic Health Research*, 4, 29-36. <https://doi.org/10.34084/bshr.715153>
- Ercan, M., & Arıcı, A. (2020). Covid-19 pandemi sürecinin yaşlılar üzerindeki biyo-psiko-sosyal etkileri üzerine bir değerlendirme. *Journal of ADEM*, 1(3), 5-22.
- Ergöner, A.T., Biçen, E., & Ersoy, G. (2020). Covid-19 salgınında ev içi şiddet. *The Bulletin of Legal Medicine*, 25, 48-57
<https://doi.org/10.17986/blm.2020.v25i.1408>


- Farber, F., & Rosendahl, J. (2018). The Association between resilience and mental health in the somatically III: A systematic review and meta-analysis. *Deutsches € Arzteblatt Int.* 115(38), 621-627.
- Folkman S. (1984). Personal control and stress and coping processes: a theoretical analysis. *Journal Of Personality and Social Psychology*, 46(4), 839–852. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.46.4.839>
- Folkman, S., & Lazarus, R.S. (1985). If it changes it must be a process: Study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48(1), 150-170.
- Giurgescu, C., Penckofer, S., Maurer, M.C., & Fred, B.B. (2006). Impact of uncertainty, social support, and prenatal coping on the psychological well-being of highrisk pregnant women. *Nursing Research*, 55(5) 356–365.
- Guan, W. J., Ni, Z. Y., Hu, Y., Liang, W. H., Ou, C. Q., He, J. X., ... & Zhong, N. S. (2020). Clinical characteristics of coronavirus disease 2019 in China. *New England Journal of Medicine*, 382(18), 1708-1720.
- Hao, F., Tan, W., Jiang, L., Zhang, L., Zhao, X., Zou, Y., Hu, Y., Luo, X., Jiang, X., McIntyre, R. S., Tran, B., Sun, J., Zhang, Z., Ho, R., Ho, C., & Tam, W. (2020). Do psychiatric patients experience more psychiatric symptoms during COVID-19 pandemic and lockdown? A case-control study with service and research implications for immunopsychiatry. *Brain, Behavior, and Immunity*, 87, 100–106. <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2020.04.069>
- Hatun, O., Dicle, A.N., & Demirci, İ. (2020). Koronavirüs salgınının psikolojik yansımaları ve salgınla başa çıkma. *Turkish Studies*, 15(4), 531-554. <https://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.44364>
- Holmes, E.A., O'Connor, R.C., Perry, V.H., Tracey, I., Wessely, S., Arseneault, L., Ballard, C. L., Christensen, H., Silver, R. C., Everall, I., Ford, T., John, A., Kabir, T., King, K., Madan, I., Michie, S., Przybylski, A. K., Shafran, R., Sweeney, A., Worthman, C.M., Yardley, L., et al., (2020). Multidisciplinary research priorities for the COVID-19 pandemic: A call for action for mental health science. *The Lancet Psychiatry*, 7(6), 547–560. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30168-1](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30168-1).
- Hong, X., Currier, G. W., Zhao, X., Jiang, Y., Zhou, W., & Wei, J. (2009). Posttraumatic stress disorder in convalescent severe acute respiratory syndrome patients: a 4-year follow-up study. *General Hospital Psychiatry*, 31(6), 546–554. <https://doi.org/10.1016/j.genhosppsy.2009.06.008>
- Huang, C., Wang, Y., Li, X., Red, L., Zhao, J., Hu, Y., Zhang, L., Fan, G., Xu, J., Gu, X., Cheng, Z., Yu, T., Xia, J., Wei, Y., Wu, W., Xie, X., Yin, W., Li, H., Liu, M., Xiao, Y., et al. (2020). Clinical features of patients infected with 2019 novel coronavirus in Wuhan, China. *The Lancet*, 395(10223),497–506.

- Husserl, E. (1960). *Cartesian meditations: An introduction to phenomenology* (D. Cairns, Trans.). Springer
- James, P.B., Wardle, J., Steel, A., & Adams, J. (2019). Post-Ebola psychosocial experiences and coping mechanisms among Ebola survivors: A systematic review. *Tropical Medicine International Health*, 24 (6), 671–691. <https://doi.org/10.1111/tmi.13226>.
- JAVA (2013). Declaration of Helsinki World Medical Association Declaration of Helsinki. *Bulletin of the World Health Organization*, 79, 373– 374.
- Kaplan, J., Frias, L., & McFall-Johnsen, M. (2020, April 13). A third of the global population is on coronavirus lockdown — Here’s our constantly updated list of countries and restrictions. Retrieved from: <https://www.businessinsider.com/countries-on-lockdowncoronavirus-italy-2020-3?IR=T>.
- Kaya, B. (2020). Pandeminin ruh sağlığına etkileri. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 23, 123-124. <https://doi.org/10.5505/kpd.2020.64325>
- Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). A systematic review: The influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25, 79–93.
- Kırdar, Y., & Demir-Otay, F. (2007). Kriz iletişimi olarak internet: Kuş gribi krizi örneği. *İstanbul Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi*, 29, 93-106. <https://doi.org/10.17064/iüifhd.13098>
- Kim, H. C., Yoo, S. Y., Lee, B. H., Lee, S. H., & Shin, H. S. (2018). Psychiatric findings in suspected and confirmed middle east respiratory syndrome patients quarantined in hospital: A retrospective chart analysis. *Psychiatry Investigation*, 15(4), 355–360. <https://doi.org/10.30773/pi.2017.10.25.1>
- Kwok, K. O., Li, K. K., Chan, H., Yi, Y. Y., Tang, A., Wei, W. I., & Wong, S. (2020). Community responses during early phase of COVID-19 epidemic, Hong Kong. *Emerging Infectious Diseases*, 26(7), 1575–1579. <https://doi.org/10.3201/eid2607.200500>
- Li, Q., Guan, X., Wu, P., Wang, X., Zhou, L., Tong, Y., Ren, R., Leung, K., Lau, E., Wong, J., Xing, X., Xiang, N., Wu, Y., Li, C., Chen, Q., Li, D., Liu, T., Zhao, J., Liu, M., Tu, W., et. al. (2020) Early transmission dynamics in Wuhan, China, of novel coronavirus-infected pneumonia. *The New England Journal of Medicine*, 382(13), 1199–1207.
- Luyt, C. E., Combes, A., Becquemin, M. H., Beigelman-Aubry, C., Hatem, S., Brun, A. L., Zraik, N., Carrat, F., Grenier, P. A., Richard, J. M., Mercat, A., Brochard, L., Brun-Buisson, C., Chastre, J., & REVA Study Group (2012). Long-term outcomes of pandemic 2009 influenza A(H1N1)-associated severe ARDS. *Chest*, 142(3), 583–592. <https://doi.org/10.1378/chest.11-2196>

- Main, A., Zhou, Q., Ma, Y., Luecken, L. J., & Liu, X. (2011). Relations of SARS-related stressors and coping to Chinese college students' psychological adjustment during the 2003 Beijing SARS epidemic. *Journal of Counseling Psychology, 58*(3), 410–423. <https://doi.org/10.1037/a0023632>
- Mak, W.W.S., Law, R.W., Woo, J., Cheung, F.M. & Lee, D. (2009). Social support and psychological adjustment to SARS: the mediating role of self-care self-efficacy. *Psychology Health, 24*, 161–174.
- Matua, G. A., & Wal, D. M. V. der. (2015). Living under the constant threat of ebola. *Journal of Nursing Research, 23*(3), 217–224. <https://doi.org/10.1097/jnr.000000000000116>
- Nguyen, H. C., Nguyen, M. H., Do, B. N., Tran, C. Q., Nguyen, T., Pham, K. M., Pham, L. V., Tran, K. V., Duong, T. T., Tran, T. V., Duong, T. H., Nguyen, T. T., Nguyen, Q. H., Hoang, T. M., Nguyen, K. T., Pham, T., Yang, S. H., Chao, J. C., & Duong, T. V. (2020). People with Suspected COVID-19 Symptoms Were More Likely Depressed and Had Lower Health-Related Quality of Life: The Potential Benefit of Health Literacy. *Journal of Clinical Medicine, 9*(4), 965. <https://doi.org/10.3390/jcm9040965>
- Rhodes, K. V., Lauderdale, D. S., Stocking, C. B., Howes, D. S., Roizen, M. F., & Levinson, W. (2001). Better health while you wait: a controlled trial of a computer-based intervention for screening and health promotion in the emergency department. *Annals of Emergency Medicine, 37*(3), 284–291. <https://doi.org/10.1067/mem.2001.110818>
- Roberts, A.R., & Corcoran, J. (2000). Crisis intervention practices in social work. In: Meares P and Garvin C (eds), *The Handbook Of Social Work Direct Practice*. Thousand Oaks, CA: SAGE, pp. 327–348.
- Rothan, H.A. & Byrareddy, S.N. (2020). The epidemiology and pathogenesis of coronavirus disease (COVID-19) outbreak. *Journal of Autoimmunity, 109*, 102433.
- Sanders, J., Monogue, M., Jodlowski, T., & Cutrell, J. (2020). Pharmacologic treatments for Coronavirus Disease 2019 (COVID-19). *JAMA, 323*(18), 1824–1836. <https://doi.org/10.1001/jama.2020.6019>.
- Schwartz, J., King, C-C., & Yen, M-Y. (2020). Protecting health care workers during the Covid-19 coronavirus outbreak—lessons from taiwan’s sars response. *Clinical Infectious Diseases, 71*(15), 858-860.
- Shultz, J.M., Althouse, B. M., Baingana, F., Cooper, J. L., Espinola, M., Greene, M. C., et.al. (2016). Fear factor: The unseen perils of the Ebola outbreak. *Bulletin of the Atomic Scientists, 72*(5), 304–310. <https://doi.org/10.1080/00963402.2016.1216515>

- Smith, J. A. Flower, P., & Larkin, M. (2009), *Interpretative Phenomenological Analysis: Theory, Method and Research*. London: Sage.
- Xiang, Y.T., Yang, Y., Li, W, Zhang, L., Cheung, T., & Ng, C.H. (2020). Timely mental health care for the 2019 novel coronavirus outbreak is urgently needed. *Lancet Psychiatry*, 7(3), 228-229.
- Wang, C., Horby, P.W., Hayden, F.G., & Gao, G.F., (2020a). A novel coronavirus outbreak of global health concern. *Lancet*, 395, 470-473.
- Wang, W., Tang, J., & Wei, F. (2020b). Updated understanding of the outbreak of 2019 novel coronavirus (2019-nCoV) in Wuhan, China. *Journal of Medical Virology*, 92, 441–447.
- Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., Ho, C. S., & Ho, R. C. (2020c). Immediate Psychological Responses and Associated Factors during the Initial Stage of the 2019 Coronavirus Disease (COVID-19) Epidemic among the General Population in China. *International Journal Of Environmental Research and Public Health*, 17(5), 1729. <https://doi.org/10.3390/ijerph17051729>
- Waugh, C.E. (2013). The regulatory power of positive emotions in stress: a temporal functional approach. *The Resilience Handbook: Approaches to Stress and Trauma*. New York, NY: Routledge, pp.74–75.
- World Health Organization (WHO) (2021). Novel Coronavirus (2019-nCoV) Situation Report-22. Retrieved: https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/situation-reports/20200211-sitrep-22-ncov.pdf?sfvrsn=fb6d49b1_2
- World Health Organization (WHO) (2020). Director-General’s Opening Remarks at the Media Briefing on COVID-19 - 11 March 2020. Retrieved: <https://www.who.int/director-general/speeches/detail/who-director-general-s-opening-remarks-at-the-media-briefing-on-covid-19---11-march-2020>
- Yüncü, V. & Yılan, Y. (2020). COVID-19 Pandemisinin Sağlık Çalışanlarına Etkilerinin İncelenmesi: Bir Durum Analizi. *Iğdır Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, Ek Sayı*, 373-401.
- Zhou, X., Snoswell, C.L., Harding, L.E., Bambling, M., Edirippulige, S., Bai, X., Anthony, C. S. (2020). The role of telehealth in reducing the mental health burden from COVID-19. *Telemedicine and e-Health*, 26(4), 377–379.

ORCID

Hatice ODACI  <https://orcid.org/0000-0002-2080-6269>

Tuğba TÜRKKAN  <https://orcid.org/0000-0002-3955-6597>

Kenan BÜLBÜL  <https://orcid.org/0000-0002-7527-6082>

SUMMARY

Introduction

The outbreak of the new coronavirus infection, called Covid-19, began in Wuhan, China in December 2019, but soon became a global health emergency facing all countries of the World (Wang et al., 2020a). According to WHO (2021)'s latest update on March 12, 2021, the covid-19 outbreak has spread to more than 220 countries and the number of confirmed cases has reached 118754336, the same update stated that 2634370 people died after infected with the virus. The virus, transmitted mainly through the spread of respiratory droplets and direct contact (Guan, Ni & Hu, 2020), was declared a global pandemic by the World Health Organization in March 2020, due to its high contagion and the number of cases reaching alarming levels (WHO, 2020). The situation has become alarming for all countries of the world due to the inability to find an effective drug or vaccine for Covid-19 for a long time, which has caused a major global epidemic and has the ability to spread quickly from person to person (Sanders et al., 2020).

The aim of this study is to explore the perceptions and experiences of individuals experiencing the Covid-19 pandemic towards this crisis and to examine the psychological impact of the pandemic. Understanding and explaining the psychological impact of the pandemic can help develop effective interventions by contributing to knowledge on how to better deal with possible future pandemics and how to prevent psychological trauma caused by similar pandemics by gaining insight into the current situation.

Method

Research Model

This research was conducted using a phenomenological research model from qualitative research design to determine the impact of the Covid-19 pandemic on the psychological health and lives of individuals. The study was conducted using semi-structured interviews and convenience sampling. Data collection methods for this research include in-depth interviews with participants. Before starting the study, ethics approval was obtained from Gümüşhane University Ethics Committee.

Participants

Convenience sampling was used in the sample selection of the current research. The current research was carried out with 10 academics who are continuing their duties at a state university in Trabzon. Stake (2006) states that in the selection of participants in qualitative research, attention should be paid to the diversity of participants in terms of providing different perspectives on the phenomenon to be investigated. In this way, it is possible to obtain more comprehensive and in-depth information about the case being investigated. For this reason, academics from different status and age groups were selected in order to ensure diversity of data when determining participants.

Collection of Data

In this study, the data was obtained by using the semi-structured interview technique, using open-ended questions created after a literature review. During the data collection process, the interviews with each participant lasted an average of 30 minutes, and all the interviews were recorded within the permission of the participants, and then written in a computer environment.

Analysis of the Data

Data from the study was collected through an interview form consisting of four semi-structured questions. During the analysis process, first of all, the interview records were deciphered and analyzed. Content analysis was used to analyze the obtained data. The data was independently encoded by two researchers and combined under specific themes, and then the results of the analysis were compared and the results were reached. Finally, the results of the current study were compared with other research results on the same subject.

Findings and Discussion

This study, conducted with a phenomenological pattern, was carried out to describe the psychological reflections of the Covid-19 pandemic process and its impact on the lives of individuals. As a result of the analysis, the experiences of the participants in the pandemic crisis were explained in four themes. These themes are: perceptions and experiences of the Covid-19 pandemic, problems experienced during the pandemic crisis, styles of coping with the problems experienced during the pandemic, positive gains in the pandemic. When the expressions of the participants are examined, individuals experience the pandemic process in the form of concerns for themselves and family members, fear of contracting a viral infection, anxiety and stress caused by insufficient and contradictory information, helplessness due to the inability to find a vaccine and treatment for a long time, uncertainty caused by the unexpected and unknown, changing routines and adaptation difficulties. Related literature also confirms that during an epidemic, individuals are exposed to stress, able to experience physical and mental reactions. (Chen et al., 2020; Hao et al., 2020; Huang et al., 2020; Nguyen et al., 2020; Xiang vd, 2020). In addition, the current study also shows that individuals experience the epidemic process in different ways from a psychological point of view. For this reason, and according to crisis intervention theory, it is not effective to use common strategies to manage crisis situations in which people will experience anxiety, stress and emotional distress (Roberts & Corcoran, 2000). Personalized psychological experience of each patient with different characteristics should be monitored during the clinical diagnosis and treatment process. In addition, identifying individual protective factors in this process can be effective.

An important finding of the current study is the role of the media in the pandemic crisis. As part of the study, participants said that during the pandemic, they received information from television and social media, there was conflicting information on this issue, and they avoided watching the news because this contradictory information caused anxiety and stress. So, it is possible to say that the media is a fundamental source that increases stress and anxiety among the public. The findings of past studies also highlight the role of the media in exacerbating mental health problems (Keles et al., 2020). In addition, it is reported in various sources that uncertainty and incomplete or misinformation increase stress, fear and anxiety (Giurgescu et al., 2006; Kaya,

2020). However, it is also stated that accurate health information can reduce the negative emotions mentioned, and that timely and

transparent communication should be established to minimize the uncertainty and fear of the disease. (Kırdar & Demir-Otay, 2007; Wang et al., 2020c).

The pandemic crisis has created various difficulties on the daily lives of individuals. When the statements of the participants were evaluated, it was determined that the problems experienced in the pandemic had psychological, social and physical effects in the lives of individuals. When the psychological problems experienced are examined, it is understood that these problems are reflected in the lives of individuals in the form of severe fear of death, feeling overwhelmed, sadness and depression, anxiety and stress, difficulties falling asleep and maintaining, obsessive behaviors and addictions. These symptoms, seen in individuals threatened by epidemics, are similar to the negative emotions reported in many studies (Aşkın et al., 2020; Çakır-Kardeş, 2020; Hatun et al., 2020; Wang vd., 2020c). Thus, the establishment of early psychological intervention and support systems for individuals in an outbreak seems important to facilitate the adaptation of individuals. In addition, interventions that will improve psychological resilience in individuals in crisis situations such as disasters and pandemics, can act as a protective factor in dealing with psychological and physical problems by facilitating individuals' adaptation to the process. The relevant literature also confirms that psychological robustness is a protective factor that helps individuals cope with stress, boredom, and change (Farber & Rosendahl, 2018).

When the problems experienced in the pandemic process were examined, it was determined that the social lives of the participants were negatively affected during the epidemic days. Adopting isolation strategies globally to minimize the spread of Covid-19 helps protect lives, but isolation can lead to psychological and social problems (Rhodes et al., 2001). Interrupting social relationships and routines is one of the main problems in this area. Problems such as indefinite stay at home, long-term interaction with family members, and social isolation can also increase existing psychological problems and lead to tensions within the family. As a matter of fact, another of the main problems mentioned in the social sphere is the deterioration of family relations. When the relevant literature is examined, it seems that these results are similar to other research findings (Alipour et al., 2020; Ergönen et al., 2020; Hatun et al., 2020; Kwok et al., 2020; Wang et al., 2020c).

The pandemic also has a variety of physical effects on the lives of individuals. When the participants' expressions were examined, it appears that the physical effects were experienced in the form of fatigue and insomnia, muscle and joint novices, digestive problems and weight gain. As a result, the effects of the pandemic on human life can be as negative as the Covid 19 virus.

The current study also shows that individuals use various strategies to deal with the problems experienced during the Coronavirus outbreak. By examining the styles of coping with the difficulties experienced in the epidemic, it was determined that individuals used different coping styles. For example, some participants seem to use problem-oriented coping methods. Individuals with this coping style tried to gain knowledge by rationally confronting the current situation and were careful to follow the necessary measures. Participants who use an emotion-oriented coping

style also try to manage this process with behaviors that include ignoring the problem, seeking social support, and avoidance behaviors. It was determined that some participants tried to deal with their fears of the pandemic by using a religious coping style, in other words, by praying and giving thanks. It has been proven that all coping measures under epidemic disaster can facilitate compliance, relieve stress and improve mental health (Main et al., 2011). Furthermore, studies have shown that psychological adaptation plays an mediator role in the psychological rehabilitation of individuals while under epidemic stress (Mak et al., 2009). At this point, it can be said that the use of coping strategies, regardless of type, will prevent injuries caused by stress, which are critical to mental health.

As mentioned above, the Covid-19 pandemic process has various negative effects on individuals. But despite all these disadvantages, when the research findings are examined, it is understood that individuals also have various achievements in the epidemic process and show development and growth even under pressure. In the current study, participants also stated that even if they were in crisis, they realized how meaningful life was thanks to the pandemic, their feelings of optimism and gratitude increased, and they began to value the family more, however, participants noticed the impact of other people on their own personalities and decided to reassess their relationships. In addition, participants stated that they contributed to their personal development by evaluating the leisure opportunity that occurred during the quarantine process to make their wishes and improve themselves, which they had previously been unable to perform due to the busy pace of work. This may be related to the level of personal development of participants. However, it is also possible to say that actively guiding individuals to perform their own psychological development during an epidemic can also play a positive role in ensuring psychological adaptation.

This study, conducted with a phenomenological approach, was conducted to provide an in-depth understanding of the psychological experiences of adult individuals in the Covid-19 process. According to the research result, the Covid-19 pandemic seriously affected people's physical and psychological health and social lives. The findings of current research to identify psychological problems related to pandemic days, may contribute to the development of appropriate psychosocial interventions at different stages of managing public health emergencies, prevent mental and social problems, and quickly and healthily control the crisis process.

Ek 1. Etik Kurul Onay Belgesi

GÜMÜŞHANE ÜNİVERSİTESİ BİLİMSEL ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİĞİ KURULU
(Proje Onay Formu)

TARİH: 27.08.2020
YER: 2020/05

KATILIMCILAR: Prof.Dr. GÜNAY ÇAKIR (Başkan)
Prof.Dr. HASAN AYAYDIN (Üye)
Prof.Dr. MÜGE YILMAZ (Üye)
Prof.Dr. BAYRAM NAZIR (Üye)
Prof.Dr. EKREM CENGİZ (Üye)
Prof.Dr. SAİME ŞAHİNÖZ (Üye)
Prof.Dr. FERKAN SİPAHI (Üye)

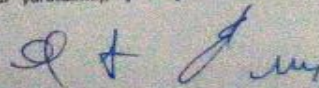
BİLİMSEL ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİĞİ KURULU PROJE ONAY FORMU

Projenin Adı: Covid-19 Pandemi Süreci Akademisyenleri Nasıl Etkiledi ?

Projenin Niteliği: Araştırma projesi
Proje Araştırmacıları: Öğr. Gör. Tuğba TÜRKKAN
Prof. Dr. Hatice ODACI
Uzm. Psik. Dan. Kenan BÜLBÜL

Proje Yürütücüsünün Haberleşme Bilgileri: Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimler Fakültesi Sosyal Hizmet Bölümü
Tel: 0530 162 58 92

Araştırmanın Amacı: Çin'in Wuhan şehrinde ortaya çıkan Covid-19 salgını, çok kısa süre sonra Çin'in ardından tüm dünya ülkelerinin karşı karşıya kaldığı bir salgın haline gelmiştir. Bu salgının, ikinci dünya savaşından sonra dünyayı en fazla etkisi altına alan hatta en şiddetli olaylar arasında olduğu yönünde görüşler mevcuttur (Gür, 2020). Bu kadar kısa sürede, çok geniş bir coğrafyaya yayılarak, insan etkileşiminin oldukça kısıtlı olduğu kabilelerde dahi görülen Covid-19 salgını, küresel ölçekte insanların hayatlarını her yönüyle etkilemekte ve birçok alanda değişime neden olmaktadır. Henüz ilaç ya da aşısının bulunmadığı günümüzde tüm ülkelerin bu virüse karşı aldıkları en önemli önlemler, sosyal alanlarda insanların izole olması ve mümkün olduğunca evlerinden çıkmamalarıdır. Ülkelerin önlemleri doğrultusunda mümkün olduğunca insanlar evlerinde kalarak işlerini ev ortamında yürütmeye çalışmaktadırlar. Bu noktada bilgi ve iletişim teknolojisinin sunduğu imkanlar, hayatı kolaylaştırma noktasında son derece etkin bir şekilde kullanılmıştır. İnternet olanakları sayesinde uzaktan toplantılar yürütülmüş, iş ve işlemler mümkün



olduğunca uzaktan yöntemlerle yapılmıştır. Covid-19 sonrasında ulaşım, sağlık, kültür, gıda, turizm, finans, ekonomi vb. birçok alanla birlikte etkilenen alanlardan birisi de eğitimidir. Eğitim açısından tüm dünyada alınan ilk önlem, okulların kapatılarak eğitime ara verilmesi olmuştur. Ancak Covid-19'un etkileri anlaşıldıkça eğitime sadece ara vermenin yeterli olmadığı anlaşılmış, uzaktan eğitim olanaklarıyla eğitimin yürütülmesi yönünde çalışmalar yapılmıştır (Kurnaz ve Serçemeli, 2020). Fakat ilk kez karşılaşılan bu durum beraberinde çeşitli sorunlar getirmiştir. Buna ek olarak akademisyenlerin hali hazırda yürütmekte oldukları proje ve uygulamalar kesintiye uğramış ya da hedefledikleri araştırmaları ev ortamında yürütmek çeşitli güçlüklerle neden olmuştur. Bu çalışmada, Covid-19 pandemi döneminin akademisyenleri nasıl etkilediğinin araştırılması amaçlanmaktadır.

Gür, N. (2020). Covid-19 Sonrası Küresel Ekonomik Sistemde Neler Değişebilir?, Erişim adresi: <https://www.aa.com.tr/tr/analiz/kovid-19-sonrasi-kuresel-ekonomik-sistemde-neler-degisebilir/1795460>. Erişim Tarihi: 25.06.2020.

Kurnaz, E. & Serçemeli, M. (2020). Covid-19 Pandemi Döneminde Akademisyenlerin Uzaktan Eğitim ve Uzaktan Muhasebe Eğitimine Yönelik Bakış Açılımları Üzerine Bir Araştırma. USBAD Uluslararası Sosyal Bilimler Akademisi Dergisi, 2(3), 262-288

**Araştırmanın
Gerekçesi:**

Tüm dünyada beklenmedik bir şekilde eğitim kurumlarının kapatılması ve karantina günleri nedeniyle evde dijital platformlardan eğitim sürdürülmeye ve desteklenmeye başlanması doğal olarak ülkeleri hazırlıksız yakalamıştır. Çoğu ülke bu şekilde kitlesel bir uzaktan eğitime hazırlıksız yakalanırken ülkelerdeki mevcut farklı sosyoekonomik gruplar arasındaki imkân farkları ve dijital okuryazarlık farkları da uzaktan eğitimin uzun vadeli sonuçlarını tartışmaya açmıştır. Ayrıca akademisyenlerin araştırma ve uygulamaları çeşitli şekillerde bu durumdan olumsuz etkilenmiştir. Örneğin uzaktan eğitimle ilişkili olarak teknolojik zorluklar ve uyum problemleri, laboratuvar çalışmalarını ve klinik seansları çevrimiçi ortamda anlatmanın/yürütmenin getirdiği zorluklar; diğer yandan akademisyenlerin yarım kalan laboratuvar testleri, tamamlanamayan alan ve saha çalışmaları, deneyler ve projeleri, etik onay sorunları, veri toplama problemleri gibi olumsuz etkiler arasında sayılabilir. Bu noktadan hareketle pandemi sürecinde akademisyenlerin yaşadığı güçlüklerin belirlenmesi ile, bu sorunların azaltılması veya ortadan kaldırılması için yapılacak çalışmalar ve ortaya konacak çözüm önerileri açısından bu çalışmanın literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

**Araştırmanın
Yöntemi:**

Araştırma Covid-19 pandemi sürecinin akademisyenlere etkisini incelemeye yönelik nitel bir çalışmadır. Çalışmada olgu bilim deseni kullanılacaktır. Farkında olduğumuz ancak derinlemesine ve ayrıntılı bir anlayışa sahip olmadığımız olgulara odaklanılması olgu bilim (fenomenoloji) deseni olarak adlandırılmaktadır (Yıldırım ve Şimşek, 2008). Çalışma kapsamında zaman, emek ve harcamalardan tasarruf edilmek istendiğinde, genellikle araştırmacının diğer örnekleme yöntemlerini kullanma durumu olmadığında erişilmesi kolay vakaları ele aldığındaki kullanılan örnekleme yöntemi olan kolayda örnekleme (Patton, 1990) ile 10 akademisyene ulaşılmaya planlanmaktadır. Bu kapsamda bu çalışmanın evrenini 2019-2020 eğitim-öğretim yılının yaz döneminde, Gümüşhane Üniversitesinde çalışan ve çalışmaya katılmaya gönüllü olan akademisyenler oluşturacaktır. Araştırmada veri toplama aracı olarak uzman görüşü alınarak düzenlenmiş yarı-yapılandırılmış görüşme formu kullanılacaktır.

Araştırmanın nitel bir çalışma olması ve veri toplama aracının açık uçlu sorulardan oluşması sebebiyle, nitel araştırma yaklaşımı doğrultusunda tasarlanan bu araştırmada "içerik analizi" yapılması planlanmaktadır. Veriler dört aşamada analiz edilecektir: 1. Verilerin kodlanması, 2. Kodlanan verilerin temalarının belirlenmesi, 3. Kodların ve temaların düzenlenmesi, 4. Bulguların tanımlanması ve yorumlanması (Yıldırım ve Şimşek, 2008). Bu doğrultuda çalışmadan elde edilen verilerin değerlendirilmesinde içerik analizi yapılarak açık kodlama yöntemine başvurulacaktır (Yıldırım ve Şimşek, 2008). Elde edilen veriler bilgisayar ortamına aktarılacak, oluşan metinler okunarak kodlamalar oluşturulacaktır. Daha sonra kodlar bir araya getirilerek ortak yönleri bulunacak, böylece araştırma bulgularının ana hatlarını oluşturacak temalar (kategoriler) ortaya çıkarılacaktır. Belirlenen temalar kapsadığı kodlar ile ilişkili bir biçimde açıklanarak yorumlanacak ve araştırmanın amacı doğrultusunda sonuçlar ortaya konulmaya çalışılacaktır.

Patton, M. N. (1990). *Qualitative Evaluation and Research Methods*. SAGE Publications.

Yıldırım, A. ve Şimşek H. (2008). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*. Seçkin Yayıncılık. Ankara.

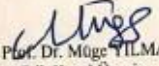
**Kullanılacak
biyolojik,
psikolojik ve
teknik vb. tüm
yöntemleri
açıklayan etik ile
ilgili özet:**

Çalışmaya başlamadan önce araştırmanın yapılabilmesi için araştırmanın amacını ve içeriğini belirterek Gümüşhane Üniversitesi Etik Kurulundan gerekli izinlerin alınması planlanmaktadır. Araştırma kapsamındaki bireylerin haklarının korunması için; araştırma verilerini toplamaya başlamadan önce akademisyenlere araştırmanın yapılma amacı, kapsamı ve süresi açıklanarak "Aydınlatılmış Onam" ilkesine uyulacaktır. Çalışmaya katılımın gönüllülük esasına dayandığı belirtilerek "Özerklik" ilkesi, paylaşılacak olan bireysel bilgilerin korunacağı söylenerek "Gizlilik ve Gizliliğin Korunması" ilkesine uyulmasına özen gösterilecektir. Çalışmaya katılmayı kabul eden akademisyenlerin bilgileri ve kimliklerinin gizli tutulacağı belirtilerek "Kimliksizlik ve Güvenlik" ilkesi yerine getirilecektir.

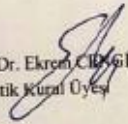
Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi öğretim üyelerinden Sayın Dr. Tuğba TÜRKKAN'ın "Covid-19 Pandemi Süreci Akademisyenleri Nasıl Etkiledi?" adlı projesi değerlendirmiştir.

- Proje etik açısından uygun bulunmuştur.
- Projenin etik açısından geliştirilmesi gerekmektedir.
- Proje etik açısından uygun bulunmamıştır.

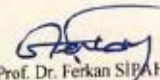
Prof. Dr. Hasan AYAYDIN
Etik Kurul Üyesi

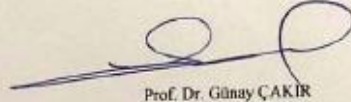

Prof. Dr. Müge YILMAZ
Etik Kurul Üyesi

Prof. Dr. Bayram NAZIR
Etik Kurul Üyesi


Prof. Dr. Ekrem ÇİNGİZ
Etik Kurul Üyesi

Prof. Dr. Saim ŞAHİNÖZ
Etik Kurul Üyesi


Prof. Dr. Ferkan SİPAHI
Etik Kurul Üyesi


Prof. Dr. Günay ÇAKIR
Etik Kurul Başkanı

