

ÇALIŞMA HAYATINDA COVID-19 KORKUSU VE KAYGISI

Ömer TAŞKIN¹

Öz

İnsanların yaşamlarında ve alışkanlıklarında meydana gelen olumsuz ve beklenmedik değişiklikler kaçınılmaz olarak korkularını ve kaygılarını artırmaktadır. Geçmişten günümüze toplumlar birçok salgınla mücadele edegelmışlerdir. Bugün bilinen en son salgın COVID-19 salgınıdır. 31 Aralık 2019'da Çin'in Wuhan kentinde ortaya çıkan ve kısa sürede dünyanın her yerine yayılan COVID-19 salgını, iş hayatı ve sosyal yaşamın tüm yönlerini etkilemiştir. Ayrıca sosyal organizasyonları yok edip insanlarda birçok ciddi psikolojik ve sosyal sorunlara neden olmuştur. Bu çalışmada, nitel araştırma yöntemlerinden tarama yöntemi kullanılmıştır. COVID- 19 salgınının tekrar çoğalmaya başladığı günümüzde, salgına bağlı olarak çalışma hayatında ortaya çıkan kaygı ve korku nedenleri bütüncül bir yaklaşım ile ele alınarak, bu korku ve kaygılardan korunmaya yönelik çözüm önerileri üzerinde durulmuştur. COVID- 19 salgınına bağlı olarak çalışma hayatında ortaya çıkan en büyük korkunun hastalığa yakalanma korkusu olduğu, en büyük kaygının ise hastalığı yakınlarına bulaştırma kaygısı olduğu tespitleri yapılmıştır.

Anahtar Kelimeler: COVID-19 Salgını, Kaygı, Korku.

¹ Sorumlu Yazar: Uzman, Trakya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Sağlık Yönetimi Bölümü, Doktora Öğrencisi, Edirne, Türkiye, omertaskin2@trakya.edu.tr, ORCID: 0000-0002-7916-1856

Makale gönderim tarihi: 05.08.2022

Makale kabul tarihi: 29.10.2022

Künye Bilgisi: Taşkın, Ö. (2022). Çalışma Hayatında Covid-19 Korkusu Ve Kaygısı. *Selçuk Sağlık Dergisi*, 3(3), 284 – 299.

Covid 19 Fear And Anxiety In Working Life

Abstract

Negative and unexpected changes in people's lives and habits inevitably increase their fears and anxieties. From past to present, societies have struggled with many epidemics. The most recent outbreak known today is the COVID-19 pandemic. The COVID-19 epidemic, which emerged in Wuhan, China on December 31, 2019 and spread all over the world in a short time, affected all aspects of business and social life. It also destroyed social organizations and caused many serious psychological and social problems in humans. In this study, scanning method, one of the qualitative research methods, was used. Today, when the COVID-19 epidemic started to increase again, the causes of anxiety and fear in working life due to the epidemic were handled with a holistic approach, and solutions for protection from these fears and anxieties were emphasized. It has been determined that the biggest fear that arises in working life due to the COVID-19 epidemic is the fear of contracting the disease, and the biggest concern is the anxiety of transmitting the disease to their relatives.

Key words: COVID-19 Outbreak, Fear, Anxiety.

GİRİŞ

Tarihsel süreçte insanlık kıtaları aşan birçok salgın hastalık ve büyük ölçekli ölümlerle karşı karşıya kalmıştır. 1852-1860 yılları arasında ortaya çıkan kolera salgınının Avrupa, Afrika, Hindistan, Afganistan, Rusya ve Amerika Birleşik Devletleri'ne kadar yayıldığı bilinmektedir. 1855-1859 yılları arasında görülen veba salgını Çin'de başlayıp dünyanın her yerine yayılarak 12 milyon insanı öldürmüştür. 1914'ten 1918'e kadar yaygınlık gösteren tifo salgınında 3 milyon insan ölmüş ve 25 milyon insan etkilenmiştir. I. Dünya Savaşı'ndan sonra ortaya çıkan İspanyol gribinde 500 milyon insan enfekte olmuş ve 100 milyona yakın insan H1N1 influenza grip virüsü ile ölmüştür. 1957'de yaklaşık 4 milyon kişinin ölümüne neden olan Asya Gribi ve 20. yüzyılın ortalarında maymunlardan insanlara geçtiği bilinen HIV virüsünün neden olduğu salgınların toplam 36 milyondan fazla kişinin hayatına mal olduğu bilinmektedir (Aktan, 2020).

Tarihi konjonktür içerisinde benzer bir şekilde ortaya çıkan, ölümcül ve sakat bırakıcı etkileri olan COVID-19 salgını ilk olarak Çin'in Wuhan eyaletinde 2019 yılı Aralık ayında ortaya çıktığı bilinmekle birlikte üç yıla yakın bir süredir bütün dünyanın gündemini meşgul etmeye devam etmektedir. Ciddi ani solunum yolu enfeksiyonları yanında pek çok vücut organlarına doğrudan yada dolaylı olarak zarar verdiği bilinen COVID-19 virüslerin neden olduğu ölümcül etkiye sahip bir hastalıktır. Kısa vadede en sık görülen belirtileri arasında ateş, kas ağrısı, baş ağrısı, yorgunluk, nefes darlığı kuru öksürük, mide bulantısı ve ishal rahatsızlıkları vardır. Genelde solunum yolu ile bulaşan bu virüsün ölümcül etkisi daha önceden mevcut kronik bazı hastalıklara ve yaşa göre artarak değişebilmektedir.

İzolasyon ve karantina süreçleri ile etkisi azaltılmaya çalışılan, özel bir tedavi yöntemi olmayan COVID-19 salgınına karşı, başta bazı Avrupa ülkeleri olmak üzere Çin, Rusya ve Türkiye tarafından geliştirilen aşuların uygulanıp bağışıklık kazanma dışında salgının tamamen bitmesi yönünde henüz belirgin bir ipucu bulunmamaktadır. Belli zaman dilimlerinde salgının etkisi azalsa da tedbirlerin azaltılması ile yeniden pik yapma tehlikesi tamamen bertaraf edilmiş değildir.

Bu derlemenin amacı, COVID-19 pandemisinin tekrar çoğalmaya başladığı günümüzde, pandemiye bağlı olarak çalışma hayatında ortaya çıkan kaygı ve korku nedenlerini bütüncül bir yaklaşım ile ele alarak, bu korku ve kaygılardan korunmaya yönelik çözüm önerileri sunmaktır. Çalışmada ilk olarak COVID-19 virüsü ve pandemisi, korku, kaygı/endişe

(anksiyete) kavramları hakkında genel olarak bilgiler verilmiştir. Daha sonra pandeminin psikolojik ve sosyolojik etkilerine bağlı ortaya çıkan korku ve kaygılar bu konuda yapılan çalışmalar ile desteklenerek anlatılmış ve salgın korkusu ve kaygısı ile başa çıkma stratejileri ilgili öneriler sunulmuştur.

1. KAVRAMSAL ÇERÇEVE

1.1. COVID-19 Pandemisi

Canlılarda çeşitli hastalıklara yol açan virüsler, değişik kategorilere ayrılmaktadır. Virüsler, ışık mikroskopunda bile görülemeyen, elektron mikroskobu ile görülebilen ve konakçılarında sentezlenen ve üreyen hastalık yapıcı bir etkiye sahip nükleoprotein molekülleridir. Diğer patojenlerden benzersiz özellikleri ile ayırt edilirler. Bu patojenlerin herhangi bir hücre yapısı ve organizasyonu yoktur. Ayrıca virüsler mutasyona uğrayabilir ve yeni türler oluşturabilir (Uzunoğulları ve Gümüş, 2017: 52).

Pandemi, tüm dünyada etkileri gözlemlenen salgınlara verilen isimdir. Pandemilerin fiziksel sağlık üzerindeki etkisi sıklıkla vurgulanmakla birlikte psikolojik etkisinin ikinci plana itildiği görülmektedir. Salgınların fiziksel etkileri yıkıcı ve hayati olmasına rağmen, bir salgın sırasında ortaya çıkan psikolojik tepkiler, bir salgının fiziksel etkilerinden daha uzun süreli etkiye sahiptir. Bir pandemi sürecindeki en yaygın duygu, kişinin sağlığı veya bir akrabasının sağlığı hakkında endişelenmesidir. Kaygı öznel olarak olumsuz bir iç deneyim olsa da varlığı bir ölçüde gerekli ve etkilidir, yani işlevseldir. Çünkü insanları tehlikeden uzak tutacak, temkinli davranmaya yöneltecek ve önleyici tedbirler almasına katkı sağlayacaktır. Pandemi sırasında dış güvenlikle ilgili endişeler, insanların gelişim sürecinde karşılaştıkları ilk endişelerden biridir. Pandemilerin psikolojik olarak zorlayıcı olmasının önemli bir nedeni, bu temel duyguyu tetiklemeleridir (Elli, 2020).

Ülkelerin sağlık sistemleri, COVID-19 pandemisinden sistemsel ve ekonomik olarak olumsuz etkilenmiştir. Çoğu ülkede ekonomik küçülme ve işten çıkarmalar meydana gelmiş ve çalışanları olumsuz etkilenmiştir. Kamu çalışanlarının işten çıkarılması söz konusu olmasa da, pandemik sürecin etkileri çalışan psikolojisi COVID-19 korkusu ve kaygısı açısından oldukça önemlidir (Yılmaz, 2020: 1724).

Salgınlar, toplumların günlük yaşam uygulamalarını değiştiren ve onları bozan önlemlere ihtiyaç duyması, ve tıbbi tedaviye ihtiyaç duyan insan sayısı hızla artması nedeniyle bir kriz

veya felaket olarak da tanımlanabilir. Bu anlamda, bir pandemi ilan edilen COVID-19 salgını, bireylerin yaşamlarının kontrol altında olduğu, belirsizlik ortamı yarattığı, tehdit ve endişe algısını artıran güven duygusunu baltalayan bir kriz olarak düşünülebilir (Doğan ve Düzel, 2020: 739).

CO, korona, VI virüs, D hastalık anlamına gelir ve 19, keşfedildiği yılı göstermektedir. COVID-19, enfekte insanlar arasında ciddi solunum yolu enfeksiyonuna neden olma potansiyeline sahip, Pangolin kökenli 2019 yeni korona virüsünden (SARS-CoV-2) kaynaklanmaktadır. Genellikle insandan insana aerosol ve damlacık kontaminasyonu yoluyla bulaşır (Zhang, vd. 2020).

COVID-19, Aralık 2019' un sonlarında solunum semptomları (ateş, öksürük, nefes darlığı) olan bir grup hastada teşhis edilen bir virüsdür. Hastanın öksürmesi, hapşırması ve çevreye saçılan solunum damlacıklarıyla yayılır. Solunum partikülleri ile kontamine olmuş bir yüzeye dokunarak ellerini yıkamadan hastayı yüzüne, gözlerine, burnuna veya ağızına götürerek virüsü absorbe etmek de mümkündür. COVID-19 enfeksiyonu ile ilgili bilgiler, bazı kişilerin daha yüksek hastalık riski ve şiddetli belirtiler altında olduğunu göstermiştir (Sağlık Bakanlığı, 2021)

1.2. Korku Ve Kaygı/Endişe (Anksiyete) Kavramları

Korku olgusunu tek bir cümleyle tarif etmenin zor olduğu şüphesizdir. Bununla birlikte korkuyu bir kişinin içini bunaltan, irade ve mantıkla kontrol edilemeyen yakın bir tehdit duygusu olarak tanımlayabiliriz. Tıbbi açıdan bakıldığında, hemen hemen her durumda korku, soluk gözler, terleme, titreme veya kalbin hızlı çarpması ile eşlik ettiği fiziksel bir reaksiyondur. Ayrıca korkunun neden olduğu hastalıklar ciddi vakalar olarak kabul edilir (Özel Nöron Psikiyatri Dal Merkezi, 2021)

Korku, beklenmedik ve öngörülemeyen durumlarla karşı karşıya kaldıklarında, insanların dikkatlerini korku duyulan özneye odaklamalarını sağlayan bir mekanizma olarak tanımlanmaktadır. Yaşamda, alışkanlıklarda, olumlu veya olumsuz, ani ve beklenmedik değişikliklerin ortasında korku, kaygı ve endişe hissetmek insan olmanın gereği bir refleksidir. (Halsey, 1998).

Korku, gerçek ya da olası bir tehlike ile şiddetli ağrı karşısında uyanan vücudun verdiği aşırı tepki, yüzün sararması, ağız kuruluğu, kalp ve solunum hızının artması gibi belirtilerle ya da

daha karmaşık fizyolojik ve fiziksel değişikliklerle kendini gösteren bir duygu olarak da tanımlanmaktadır (Paksoy, 2020: 140).

Korku, belirli bir acı verici veya tehdit edici olay nedeniyle bir uyaran yanıtı olarak ortaya çıkan önemli bir yaşamsal mekanizmadır. Korku, insanlarda benzer etkileri olan evrensel bir duygudur. Herkes bilinçli veya bilinçsiz olarak çeşitli korkulara kapılabilir. Tehlikede olan insanlar korkarak ve kaçmaya çalışarak tepki verirler. Korkmuş insanlar bazen donup sanki felç olmuş gibi de tepki verebilirler. John B. Watson, Robert Plutchik ve Paul Ekman gibi bazı psikologlar, korkunun temel veya doğuştan gelen küçük duygu dizilerinden biri olduğunu öne sürmektedirler. Bu süreç ayrıca sevinç, üzüntü ve öfke gibi duyguları da içermektedir. Korku, herhangi bir duygusal durum veya acil dış tehdit olmaksızın bir kişide ortaya çıkarsa kaygı olarak isimlendirilir (Burnham, 2021).

Korku, tehlikenin yarattığı acil tehditlere karşı doğuştan gelen tepkisel bir duygudur. Vücuttaki hayatta kalma devrelerine bağlı olarak refleks geliştirir. Ayrıca korku, vücutta meydana gelen bilişsel duygusal bir süreçtir ve hem örtük (sembolik, bilinçsiz) hem de açık (sembolik, bilinçli) düzeylerde öznel bir değerlendirmeyi de ifade eder (Porcelli, 2020:107).

Korku ve kaygı/endişe, bazen kafa karıştırıcı bir şekilde birbirine karıştırılan iki kavram olarak karşımıza çıkabilmektedir. Kaygı korku ile ilgilidir, ancak ondan farklıdır. Kaygı daha çok geleceğe yöneliktir, yani gelecekte ortaya çıkacak tehlikeden kaçış yada tehlikelere karşı savunma geliştirmektir. Korku ise şu anda ortaya çıkan tehlikeye karşı geliştirilen duygudur. Kaygı, daha yavaş ortaya çıkan ve daha uzun süren daha yaygın bir duygudur. Diğer bir deyişle, kaygı, açıklanmayan bir korku veya temel bir ihtiyaç karşılanmadığında ortaya çıkan rahatsız edici ve gerginlik oluşturan bir duygudur. Kaygımız arttığında, vücudumuza bazı sinyaller gönderilir. Bu çerçevede kalp atışları artar, terleme, titreme, yorgunluk, nefes almada zorluk, mide ağrısı ve baş ağrısı gibi fizyolojik değişiklikler yaşanır. Bunlara ek olarak, normal bir kaygı seviyesi, kişiye istekli olma, etkin karar alabilme, alınan kararlara uyabilme ve performansını artırmada yardımcı olur (Çadem Psikoloji, 2021).

Savunmaya yönelik bir sınıflandırma çerçevesi içinde korku, önceden ortaya çıkan saldırılardan hayatta kalmayı amaçlayan hızlı bir davranışı tetikleyen bir refleks olarak tanımlanabilirken, kaygı, gelecekteki zararları öngörmek ve önlemek için davranışları planlamayı amaçlayan kasıtlı bir model olarak tanımlanabilir. Korku ve kaygı öznel bir

düzeyde örtüşür, ancak farklı nörobiyolojik ağlar tarafından üretilir ve farklı gelişimsel hedeflere hizmet eder (Porcelli, 2020:108).

1.3. COVID-19 Pandemisinin Psikolojik Ve Sosyolojik Etkileri

Pandemiler sadece tıbbi bir fenomen değil, aynı zamanda bireyi ve toplumu çok yönlü etkileyen ve sapmalara neden olan sosyal bir vakiadır. Çünkü bulaşıcı hastalıkların sebep olduğu tehdit algısının artmasıyla birlikte, panik ve stres yaşayan kişiler, önceki yaşamlarından farklı davranışlar sergilemektedir. Pandemi döneminde ortaya çıkan bilinmezlik ve krizin psikososyal ve duygusal etkilerinin nasıl yönetildiği ve nasıl ele alındığı birey ve toplum için önemli bir yer tutmaktadır. İnsanların, salgın gibi etkileri önceden bilinmeyen bir durumla karşı karşıya kaldıklarında korku ve panik duygusuyla koruma ve kaçınma davranışları sergilemeleri doğal olarak kabul edilen bir durumdur. Salgınlar potansiyel güçleri nedeniyle gelecekteki umut ve güven duygusuna da zarar verirler (Beck, vd, 1992).

Pandeminin Psikolojisi adlı kitabında Taylor, küresel bazda salgınların beş önemli psikososyal durumu ortaya çıkardığına dikkat çekmektedir. İlk olarak, salgının bulaşma ve ölüm riski nedeniyle, insanlar panik içinde alışverişe yönelirler, yiyecek ve temizlik malzemelerini stoklamaya başlarlar. İkincisi, virüsün kaynağı olarak görülen ve tüm dünyaya yayılmasına neden olan toplumlara karşı dışlanma ve damgalanmayı içeren ırkçı tutum ve davranışların tezahürüdür. Üçüncüsü, bulaşma zannı ve sağlık kaygısı nedeniyle sağlık sistemine aşırı yüklenme ve sistemi kilitledir. Dördüncüsü, salgının bulaşmasını önlemek için uygulanan zorunlu izolasyon, sosyal mesafeyi koruma, evde kalma ve yasaklara uyma gibi durumlara tahammül gösterememe davranışlarıdır. Beşinci olarak, asılsız iddialar ve komplo teorilerinin yanı sıra salgın hakkında ve doğru bilgilerle birlikte asılsız bilgi artışının da olmasıdır (Taylor, 2019).

Covid-19 virüsü iki şekilde sağlık sorunlarına sebep olmaktadır. İlki doğrudan virüsün neden olduğu fiziksel sağlık sorunları, diğeri ise salgınla ilgili kaygı, panik, kaygı gibi ruhsal sağlık sorunlarıdır. Covid-19 sadece tıbbi bir sağlık krizi olarak değil, aynı zamanda bir ruh sağlığı acil durumu olarak da görülmektedir (Aşkın vd., 2020:307).

COVID-19 salgını sadece enfekte olanların yaşamını değil, aynı zamanda etkilenen toplumun psikolojik sağlığını da tehdit etmektedir (Bao vd., 2020:395). Karantina sürecinde evde

kalmak zorunda olma bize yalnızlığın ne kadar bunaltıcı bir durum olduğunu göstermiştir. Evde tek kalmanın buhranı ya da yalnız ölme korkusu, insanlar üzerinde derin psikolojik yıpranmaya ve benzeri etkilere sahip yoğun bir pandemi psikolojisi üretmiştir. Ölüm korkusu, bu süreçte pandemi psikolojisini şekillendiren en önemli hissiyattır. Özellikle risk grubunda, ölüm riski altında olduklarını düşünen ve kendilerini sürecin zayıf bir halkası olarak görenler, artan vaka sayısı ve ölümlerle birlikte, ölümün kendilerine yaklaştığını düşünerek kaygı seviyelerini arttırmışlardır. Risk altında olmayanlar da, bu süreçte benzer korku ve kaygılar taşıyarak vaka ve ölüm sayısındaki artıştan olumsuz etkilenerek ve pandeminin olumsuz etkilerinden dolayı normal olmayan davranışlar sergilemeye başlamışlardır (Karakaş, 2020:543).

Salgın hastalıklarla izole edilmiş insanları psikolojik olarak zorlayan en önemli faktörlerden biri belirsizlik sürecidir. COVID-19 virüsüyle uluslararası mücadelede yetkililer ve uzmanlar sorunun ciddiyeti ve insanları derinden etkileyen tedbirler konusundaki net açıklamaları kısa sürede yapamamaları, insanlarda korku ve kaygı düzeylerinin artmasına neden olmuştur.

Virüsün insanlara nasıl yayıldığı, nasıl korunulması gerektiği (kimin maske takması ve maskenin nasıl kullanılması gerektiği vb.) veya COVID-19 'un doğasında var olan belirsizliğin ne zaman ve nasıl etkisiz hale getirileceği konusundaki belirsizlikler toplumun sosyal psikolojini olumsuz etkilemiştir (Taştan vd., 2020:36).

COVID-19 tanısı alan ve tedaviye başlanan çalışanlar iş ortamında ve sosyal çevrelerinde damgalanmakta ve ötekileştirilmektedirler. Belirli bir hastalık tanısı alan kişi veya grup itibarsızlaştırılarak ayrımcılığa maruz bırakılmakta ve damgalanabilmektedir (Özmen, 2018:1737).

1.4. Çalışma Hayatında COVID-19 Korkusu ve Kaygısı Nedenleri

Tarih boyunca sürekli değişen dünya düzeni, bireyin toplumda yaygın bir duygu haline gelen korku, kaygı ve endişesini de değiştirmiştir. Böylece geçmişin bireysel riskleri, küreselleşmenin de etkisiyle sosyal bir boyut kazanmış ve bir bütün olarak dünyayı etkileyen ve bozan tehditlere dönüşmüştür. Bu bağlamda insanoğlu, ani ve beklenmedik durumlarla karşılaştığında korku, endişe ve tedirginliğe neden olabilen, tarihin her döneminde farklı düzeylerde stresli duygu durumları yaşamıştır (Halsey, 1998).

Endişe verici bir belirsizlik durumuna karşı insanların verdiği en doğal tepki, konuyla ilgili bilgileri hızlı bir şekilde toplamaya çalışmaktır. Haber kaynaklarının ve sosyal medyanın kötü haberler ve kaostan daha fazla beslendiği ve salgın gibi sıra dışı bir durum olduğu da göz önüne alındığında, bu tepki normal olarak görülse de, aksine, kaygıyı azaltmadığı gibi daha da artırmaktadır. Haber kaynakları, iyi haberlerle birlikte, tarafsız ve kötü haberleri daha çok yayınlamaktadır. Hepimizin bildiği gibi, sosyal medyada haber verirken, insanlar olumlu haberlerden çok olumsuz haberler paylaşma eğilimindedir. Bu olumsuz haberler korku, öfke ve kaygı gibi etkili duygulara sebebiyet verebilmektedir (Berger ve Milkman, 2010).

Günümüz modern toplumunda salgın hastalıkların çok büyük bedeller alması ve her yıl yeni salgın hastalıklarla karşılaşılması, korku ve kaygının bireysel düzeyden toplumsal düzeye doğru hızla yayılmasına sebep olmaktadır. Bauman, bireysel ve toplumsal düzeyde salgınların neden olduğu kaygı ve korku kaynaklarıyla yakından ilişkili olan “ötekilik” kavramını tanımlarken, tüm korkuların temelini ve kollektif temsilini “belirsizlik” ile ilişkilendirir (Bazzanella, 2012).

COVID-19 salgını, çalışma hayatının her yönünü etkileyen ve sosyal dokuyu bozan ciddi birçok etiyolojik küresel zihinsel sağlık sorunu oluşturmuştur. COVID-19, birkaç korkuyu (örneğin, bulaşma, gelecek, finansal istikrarsızlık, yabancı düşmanlığı ve agorafobi, vb.) ortaya çıkarabilen ve anksiyete ve korkuyla ilgili unsurları (belirli fobilere benzer) tetikleyebilen bir durumdur (Mertens vd., 2020).

Korku salgınında çalışanların ana kaygısı çoğunlukla kendileri, aileleri ve sevdikleriyle ilgili hastalığa yakalanmaya yönelik şüpheleri içermektedir. COVID-19 salgınıyla virüsün insandan insana bulaşması sebebi ile insanlarda kalabalık iş ortamlarında bulunmama, hastane gibi bulaşma riski yüksek yerlere girmeme, tolima karışmaktan kaygı duyma gibi tepkiler ortaya çıkmaktadır (Memiş ve Doğan, 2020:740).

İş yerinde enfekte olmuş birçok insan asemptomatik olduğundan, hastalık ve ölüm oranına ilişkin raporların ve hesaplamaların doğru şekilde gerçekleştirilmesi imkânsızdır. Bir kişinin, başka bir kişinin enfekte olup olmadığını bilmesinin net bir yolu yoktur. Bu da duruma daha fazla belirsizlik katmaktadır. Belirsizliğe tahammülsüzlük ve bilinmeyenin yoğun bir şekilde algılanması anksiyeteye olan meyli arttırmaktadır (Fernbach vd., 2013:942).

Bir salgının seyrinde belirsizliği azaltan bilgi ve açıklamaların yoğunluğu, kişisel korku ve kaygının azalması, tedaviye olumlu cevap verme ve aşı yaptırma gibi önleyici tedbirler ile ilgili düşünce ve eğilimlerde olumlu büyük değişiklikler yapabilmektedir. (Taylor, 2019).

COVID-19 pandemisi sürecinde kamu görevlisi olarak görev yapan ve bu süreçte en önde olanlar, hasta ve hasta yakınları ile bire bir iletişim kuranlar hiç şüphesiz sağlık sektörü çalışanlarıdır (Işıklı, 2018:262). Sağlık çalışanları aynı zamanda, sürekli enfeksiyon riskine ek olarak, ekstra uzun çalışma saatlerine sahip bir çalışma sistemine geçmek zorunda kaldılar. Bu da onların yorgunluk, stres, tükenmişlik, fiziksel ve psikolojik şiddet gibi olumsuz durumlara maruz kalmalarına sebep olmuştur (WHO, 2020).

COVID-19 pandemisi sırasında sağlık çalışanlarının yanı sıra diğer çalışanlar da benzer olumsuz durumları yaşama riskiyle karşı karşıya kalmışlardır. Özellikle kamu görevlileri bu süreçte çalışmalarını kesintisiz olarak sürdürmüş ve insanlarla sürekli iletişim halinde olmuşlardır. Bu da kamu çalışanlarının enfeksiyon riski ile birlikte korku ve kaygılarını da artırmıştır (Yılmaz, 2020:1728).

Bir salgın anında çalışanlarda çoğunlukla ortaya çıkan ilk duygular yoğun endişe ve korkudur. Bireylerde yoğun korku ve endişe duygularına neden olan birçok unsurdan sadece birkaçı şöyle ifade edilebilir (Taştan vd., 2020:911):

- (i) Önceki birçok virüsün aksine, bir taşıyıcının bu virüsü herhangi bir semptom olmadan da iletilebilir olması,
- (ii) Hayati risk taşıyan grupların fazla olması,
- (iii) Salgını tam olarak kontrol etme sürecinin kesin olarak öngörülebilir olmaması,
- (iv) Aşı üretme sürecinin uzaması ve geliştirilen aşuların insan vücudunda ortaya çıkaracağı kısa ve uzun vadeli sonuçlar hakkında belirsizlikler,
- (v) Ekonomi üzerindeki kısa ve uzun vadeli etkilerin yanı sıra virüsün mutasyona uğraması ve salgında artçı dalgaların ortaya çıkması ihtimali.

Ahmed ve arkadaşlarının (2020) 30 farklı ülkeden toplam 669 katılımcı ile çevirim içi olarak dış hekimleri üzerinde COVID-19'a yönelik korku ve endişe düzeylerinin tespitine yönelik yaptıkları çalışmaların sonuçlarına göre; Katılımcıların% 87'si, bir hastadan veya iş arkadaşından COVID-19 ile enfekte olmaktan korktuğunu bildirmiştir. Bir öksürüğü olan veya COVID-19 ile enfekte olma ihtimaline sahip bir hastanın dişini tedavi ederken,% 90'ı endişeli olduğunu bildirmişlerdir. Katılımcıların % 72'sinden fazlası yakın çevredeki

hastalarla konuşurken gergin hissettiklerini, % 92'si enfeksiyonu dış hekimliği muayenehanesinden ailelerine taşımaktan ve % 77'si enfekte olursa karantinaya alınmaktan korktuğunu bildirmişlerdir. Hastalığa yakalanırsa tedavi maliyetiyle ilgili kaygı duyanların oranı % 73 iken, % 86'sı COVID-19 nedeniyle ölüm haberlerini öğrenirken korkularının arttığını bildirmişlerdir. Dış hekimlerinin % 66 COVID-19 vakalarının sayısı düşmeye başlayana kadar dış hekimliği muayenehanelerini kapatmak istediklerini bildirmişlerdir (Ahmed vd., 2020).

Yılmaz'ın (2020) İstanbul Anadolu Yakası Vergi Dairesi'nde çalışan 902 kişiyle yaptığı araştırmaya göre, Vergi Dairesi çalışanlarının COVID-19 pandemi sürecinden olumsuz etkilendikleri tespit edilmiştir. Çalışanların işe gidiş gelişleri ve iş sırasında kendileri veya çevresindekilere COVID-19 virüsünü bulaşma/bulaştırma korkusu ve kaygısını yüksek seviyede taşıdıkları görülmüştür. Bu nedenle mümkün olan işlerin uzaktan çalışma yoluyla yapılmasını talep etmişlerdir. COVID-19 pandemisinin yakın zamanda sona ereceği ile ilgili ümitlerinin zayıf olduğu görülmüştür. Bu süreçte oluşan kaygı ve korkuları nedeniyle profesyonel bir psikolojik destek almayı talep etmişlerdir (Yılmaz, 2020).

Demir ve Çifçi'nin (2020) COVID 19 salgını sırasında Türkiye liginde oynayan futbolcuların korku ve endişe düzeylerini belirlemek ve medeni durumlarına, lig performanslarına, yaşlarına ve futbolcuların yeniden futbol oynamaya başlamasına ilişkin görüşlerini tespit etmek için yaptığı araştırmaya göre; profesyonel futbolcular medeni durum ve yaş değişkenlerine göre incelendiğinde, COVID-19 korkusu ile algılanan stres düzeyleri arasında fark olmadığı, süper ligde oynayan futbolcuların alt liglere göre daha çok stres ve kaygı yaşadığı, futbol liglerinin yeniden başlatılması kararını doğru bulanların bu kararı doğru bulanlara göre göre korku ve stres düzeylerinin daha yüksek olduğu tespitleri yapılmıştır (Çifçi ve Demir, 2020).

Doğan ve Düzel (2020) tarafından Türkiye'de salgının ilk haftasında Türkiye'nin, 7 farklı bölgesinden farklı sosyo-demografik özelliklere sahip 18 yaş üstü 1500 kişi ile gerçekleştirilen araştırmada, katılımcıların aile bireylerinin/tanıdıklarının virüse yakalanma olasılığının çok yüksek olmasından ve kalabalık ortamlarda virüse maruz kalmaktan endişe duydukları tespitleri yapılmıştır (Doğan ve Düzel 2020).

2. SONUÇ VE ÖNERİLER

COVID-19 salgını, bulaştığı ülkelerin ruhsal ve fiziksel refahı üzerinde de olumsuz bir etki oluşturmuştur. Pandemi sürecinde viral enfeksiyonla ilgili korku ve kaygı, ilerleyen zamanlarda bireylerde ciddi sağlık sorunlarına neden olmuştur. Bu süreçten en çok etkilenenler ise hiç şüphesiz çalışmaya devam kişilerdir. Çalışanlar, işe gidip gelme ve çalışma saatleri ile mesai saatleri dışında da risk kalmışlardır. Bu onların korkularını ve kaygılarını arttırmıştır (Yılmaz, 2020).

COVID-19 salgınının ciddi psikolojik etkileri göz dikkate alındığında, etkili önleme ve duygusal kontrol önlemlerini formüle etmek ve uygulamak için halkın salgına verdiği psikolojik ve davranışsal tepkiyi doğru bir şekilde değerlendirebilmek gerekir. Bulaşıcı hastalıkların yayılmasını en aza indirecek faaliyetler salgın yönetiminde en önemli unsurlardan biri bu olup önleyici tedbirlere toplumun psikolojik ve davranışsal tepkilerinin iyi analiz edilmesi gerekmektedir. SARS salgınları ile ilgili geçmiş deneyimler, salgınları kontrol etmede uygun davranış tepkilerinin önemini vurgulamaktadır (Lau vd., 2003:864).

Dünya üzerinde dijitalleşmenin artması ile birlikte çalışma hayatında COVID-19 pandemisi bir dönüm noktası olmuştur. Teknoloji gelişmesi ve işgücü yapılarındaki değişiklikler ile birlikte, kamu ve özel sektördeki mevcut çalışma sistemi, COVID-19 pandemisinin etkileri ile birlikte çok yönlü olarak yeniden değerlendirilmesi gerekmektedir (Yılmaz, 2020). Uzaktan çalışma, kısmi çalışma, çevirim içi çalışma gibi pek çok yeni sayılabilecek çalışma modelleri pandemi sürecinde kazanılan alışkanlıklar ile birlikte, pandemi sonrası süreçte de çalışma hayatında sık sık karşılaştığımız çalışma modelleri olarak önemini korumaya devam edecektir.

Salgın sırasında sokağa çıkma yasağı ve karantina gibi tedbirler esas olarak istikrarlı olmayan ekonomik koşullarda yaşamak zorunda olan insanları ve korunma ihtiyacı olan kişileri etkilemişlerdir. Kalabalık ailelerde uzun süre zorunlu olarak evde kalmanın yarattığı gerginlik ve pandemik anksiyetenin yol açtığı psikososyal sorunlar aile içi şiddeti ve istismarı şiddetlendirmiştir. Bu süreçte desteğe ihtiyacı olan bireyler ve aileler için kolay erişilebilir psikososyal yardım programları oluşturulmalı ve risk altındaki kişiler düzenli olarak izlenmelidir (Karataş, 2020).

Salgın korkusu ve kaygısı ile sağlıklı bir şekilde başa çıkabilmek için aşağıdaki öneriler yapılmaktadır.

* İş hayatında COVID-19 pandemisi korku ve kaygısını en aza indirip makul seviyede tutabilmek için yetkili makamların uyarıları dikkate alınıp, gerek iş yerinde gerekse iş dışı sosyal hayatta maske, mesafe ve temizlik kurallarına azami derecede hassasiyet gösterilerek kişilerin hem kendisini hem de, çevresindeki insanların sağlığını korumaya yönelik tedbirleri alması ve uygulaması gerekmektedir.

* Açıkça ifade etmek gerekir ki mevcut durum ile orantılı kaygı düzeyi insanlar için sağlıklı ve faydalıdır. Fakat mevcut durum ile orantısız, kontrol etmekte zorlanılan kaygı düzeyi insan sağlığını ve işlevselliğini bozmakta ve tedbir alınmasına engel olmaktadır. Bu nedenle öncelikli amacın kaygıyı tümüyle ortadan kaldırmak yerine, yapıcı bir düzeyde tutarak önlem almaya yönelik motivasyonu artırması sağlanmalıdır.

* Belirsizlikler karşısında korku ve kaygı psikolojisinin insani normal bir davranış olduğu iyi bilinmelidir.

* Gerekli sosyal mesafe korunarak iş yeri çalışanları ile sosyal ilişkiler devam ettirilmeli, yalnızlaşmanın vereceği zararlara fırsat verilmemelidir.

* Yeterli ve dengeli beslenerek vücut direnci artırılmalı, çalışma dışındaki zamanlar iyi değerlendirilerek uyku ve dinlenme için yeterli zaman ayrılmalıdır.

* Doğru haber kaynakları takip edilerek yanlış haber ve düşüncelerden uzak kalınmalıdır. Özellikle korku ve panik oluşturan aşırı olumsuz haberler ile “mucizevi aşı haberleri” ve denenmiş tıbbi uygulamalar dışında tedavi yöntemleri ile umut tacirliği yapan haberlere itibar edilmemelidir.

* Fırsat buldukça yeterli fiziksel aktivite yapılarak vücut dinamik tutulmalıdır.

* İş yaşamı dışında da gerek aile üyeleri gerekse diğer akraba ve arkadaş çevresi ile sosyal ilişkiler pandemi şartlarına uygun olarak çevrim içi veya sosyal medya üzerinden geliştirilmeli, günlük rutin işlere mümkün olduğu kadar devam edilmelidir.

Üç yıla yakın bir süredir dünyanın gündemini meşgul eden COVID-19 pandemisinde ülkemizde ve bütün dünyada adeta bir kamu sloganı haline gelen, maske, mesafe ve temizlik kurallarına riayet etme şartı ile iş yerlerinde ve sosyal hayatta pandemi kaynaklı korku ve kaygı düzeyinin en aza indirilebileceği değerlendirilmektedir. Netice olarak COVID-19 virüsü alacağımız tedbirlerden daha güçlü değildir.

Destekleyen Kuruluş

Çalışmayı maddi olarak destekleyen kişi/kuruluş yoktur.

Çıkar Çatışması

Yazarın herhangi bir çıkara dayalı çatışması yoktur.

KAYNAKÇA

- Ahmed, M. A., Jouhar, R., Ahmed, N., Adnan, S., Aftab, M., Zafar, M. S., & Khurshid, Z. (2020). Fear and practice modifications among dentists to combat novel coronavirus disease (COVID-19) outbreak. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 17(8), 2821.
- Aktan, S. (2020). Tarihteki en ölümcül salgın hastalıklar neden ortaya çıktı ve nasıl sona erdi. Erişim 07 Mart 2022, Euronews <https://tr.euronews.com/2020/05/12/tarihteki-en-olumcul-salginlar-hangileriydi-neden-olustular-ve-nasil-sona-erdiler>.
- Aşkın, R., Zeybek, Z., & Bozkurt, Y. (2020). Covid-19 pandemisi: psikolojik etkileri ve terapötik müdahaleler. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 19 (37), 304-318.
- Bao, Y., Sun, Y., Meng, S., Shi, J., & Lu, L. (2020). 2019-nCoV epidemic: address mental health care to empower society. *The Lancet*, 395(10224), e37-e38.
- Bazzanella, S.L. (2012). O conceito de ambivalência em Zygmunt Bauman. *Cadernos Zygmunt Bauman*, 2(4).
- Beck, U., Lash, S., & Wynne, B. (1992). *Risk society: towards a new modernity* (Vol. 17). sage.
- Berger, J., & Milkman, K. (2010). Social transmission, emotion, and the virality of online content. *Wharton research paper*, 106, 1-52.
- Burnham, H. *Vikipedia Sözlük*. (2022). Erişim 25 Mart 2022, <https://tr.wikipedia.org/w/index.php?title=Korku&action=edit§ion=1>.
- Çadem Psikoloji. (2021). Fobiler, korkular ve kaygılar. Erişim 27 Mart 2022, <https://www.cadempsikoloji.com/calisma-alani/4-cocuk-danismanligi/40-fobiler-korkular-ve-kaygilar>
- Çifçi, F., & Demir, A. (2020). COVID-19 pandemisinde Türk profesyonel futbolcuların COVID-19 korkusu ve kaygı düzeylerinin incelenmesi. *Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Dergisi*, 2 (Özel Sayı 1), 26-38.
- Doğan, M., & Düzel, B. (2020). Covid-19 özelinde korku-kaygı düzeyleri. *Electronic Turkish Studies*, 15(4), 739-752

- Elli, Ü. E. (2020). Pandemi ve psikolojik etkileri. İstanbul Gelişim Üniversitesi: Erişim 23 Mart 2022, <http://acikerisim.gelisim.edu.tr/xmlui/bitstream/handle/11363/2202/Pandemi%20ve%20Psikolojik%20Etkileri.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Fernbach, P. M., Rogers, T., Fox, C. R., & Sloman, S. A. (2013). Political extremism is supported by an illusion of understanding. *Psychological science*, 24(6), 939-946.
- Halsey, W. (1998). *Macmillan contemporary dictionary*, Abc Yayınevi.
- Işıklı, E. İ. (2018). Hastane çalışanlarında tükenmişlik: Düzce ve Sakarya ili örneği. *Third Sector Social Economic Review*, 53(1), 259-272.
- Karakaş, M. (2020). Covid-19 salgınının çok boyutlu sosyolojisi ve yeni normal meselesi. *İstanbul University Journal of Sociology*, 40(1), 541-573.
- Karataş, Z. (2020). COVID-19 Pandemisinin toplumsal etkileri, değişim ve güçlenme. *Türkiye Sosyal Hizmet Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 3-17.
- Lau, J. T. F., Yang, X., Tsui, H., & Kim, J. H. (2003). Monitoring community responses to the SARS epidemic in Hong Kong: from day 10 to day 62. *Journal of Epidemiology & Community Health*, 57(11), 864-870.
- Mertens, G., Gerritsen, L., Duijndam, S., Salemink, E., & Engelhard, I. M. (2020). Fear of the coronavirus (COVID-19): Predictors in an online study conducted in March 2020. *Journal of anxiety disorders*, 74, 1-8.
- Özel Nöron Psikiyatri Dal Merkezi. (2021). Fobik bozukluklar: Erişim 27 Mart 2022, <http://www.noronpsikiyatri.com/psikiyatri/korku-nedir/>
- Özmen, S., & Erdem, R. (2018). Damgalamanın kavramsal çerçevesi. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 23(1), 185-208.
- Paksoy, H. M. (2020). COVID-19 pandemisi ile oluşan korku ve davranışlara inancın etkisi üzerine bir araştırma: Türkiye örneği. *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 10(2), 135-155.
- Porcelli, P. (2020). Fear, anxiety and health-related consequences after the COVID-19 epidemic. *Clinical Neuropsychiatry: Journal of Treatment Evaluation*, 17(2), 103-111.
- Sağlık Bakanlığı, (2021). COVID-19 bilgilendirme platformu: Erişim 25 Mart 2022, <https://covid19.saglik.gov.tr/TR-66300/covid-19-nedir-.html>
- Taştan, C., Tekin, H. H., Çetinöz, E., & Demirden, A. (2020). Kovid-19 salgını ve sonrası psikolojik ve sosyolojik değerlendirmeler. *Polis Akademisi Yayınları*, 90(35), 1-43.
- Taylor, S. (2019). *The psychology of pandemics: Preparing for the next global outbreak of infectious disease.*, UK: Cambridge Scholars Publishing.

- Uzunoğulları, N., & Gümüş, M. (2017). Virüs taksonomisinin tarihsel gelişimi ve son durumu. *Bahçe*, 46(2), 51-57.
- WHO - (World Health Organization). (2020). Coronavirus disease (COVID-19) outbreak: rights, roles and responsibilities of health workers, including key considerations for occupational safety and health: interim guidance, 19 March 2020 (No. WHO/2019-nCov/HCW_advice/2020.2).
- Yılmaz, B. (2020). COVID-19 pandemi sürecinin çalışanlar üzerine etkisi: kamu sektöründe çalışanlar üzerine uygulamalı bir araştırma. *Üçüncü Sektör Sosyal Ekonomi Dergisi*, 55(3), 1724-1740.
- Zhang, T., Wu, Q., & Zhang, Z. (2020). Rockville pike: *current Biology*. Erişim 30 Mart 2022, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32315626/>