

## Covid-19 Pandemisinin Psikososyal Alandaki Etkileri

Sümeyye Kurt <sup>a</sup>, Meryem Karaaziz <sup>b</sup>

<sup>a</sup>Psikoloji Bölümü, Klinik Psikoloji Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yakınođu Üniversitesi,  
[smeyye.krt@gmail.com](mailto:smeyye.krt@gmail.com), 0000-0003-0665-717X

<sup>b</sup>Psikoloji Bölümü, Klinik Psikoloji Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yakınođu Üniversitesi,  
[meryem.karaaziz@neu.edu.tr](mailto:meryem.karaaziz@neu.edu.tr), 0000-0002-0085-612X

### Özet

2019 yılının aralık ayında Çin'in Wuhan eyaletinde ortaya çıkan koronavirüs (covid-19) neredeyse bütün dünyaya yayılım göstererek etkisi altına almıştır. Bu salgın ile birlikte insanların yaşam şekilleri değişmiş yeni düzene adapte olunmaya çalışılmıştır. Bu adapte olma sürecinde yaşanan ekonomik zorluklar, değişen yaşam koşulları, pandemi ile birlikte yaşanan stres insanları zorladığı bilinmektedir. Pandeminin ekonomik, siyasal, sosyal ve psikolojik yansımaları yaşamımıza bir anda girmesi ve hayatımızın merkezi haline gelmesi yadsınamaz bir gerçekliktir. İnsanların hem fiziksel hem de psikolojik sağlıklarını tehdit altına alan covid-19 virüsü yüksek ölüm riskine sahip olup ortaya çıktıktan kısa bir süre sonra bütün insanların hayatını geri dönüşü olmayan sonular ile değişmesine neden olmuştur. Virüsün bütün dünyayı etkilemesi küresel bir travmaya neden olmuştur. Artış gösteren kaygı, sağlık anksiyetesi, depresyon, yalnızlık, izolasyon, damgalama ve ekonomik zorluklar ile birlikte değişen yaşam koşulları gibi birçok sonucu da beraberinde getirmiş olup salgın sırasında ve sonrasında psikolojik müdahalelerin gerekliliğini ve önemini de açıkça ortaya koymuştur. Bu bağlamda bu çalışmada Academia, Springer Link DergiPark, YÖK Tez veri tabanlarında ve Google akademikte yer alan makaleler anahtar kelimeler ile birlikte taranmış ve gözden geçirme için uygun olan çalışmalardan yararlanılmıştır. Yapılan literatür taraması ile birlikte covid-19 virüsü, pandemi, karantina, pandemi sürecinin sosyal ve psikolojik görünümü ve psikososyal etkileri de ele alınarak bir gözden geçirme çalışması oluşturulmuştur.

**Anahtar Kelimeler:** Covid-19, pandemi, sosyal izolasyon, psikososyal alandaki etkiler

### The Effects of the Covid-19 Pandemic On the Psychosocial Area

#### Abstract

The coronavirus (covid-19), which emerged in Wuhan, China in December 2019, has spread almost all over the world. With this epidemic, people's lifestyles have changed and they have tried to adapt to the new order. It is known that the economic difficulties experienced in this adaptation process, the changing living conditions, the stress experienced with the pandemic force people. It is an undeniable reality that the economic, political, social and psychological reflections of the pandemic suddenly entered our lives and became the center of our lives. The covid-19 virus, which threatens both the physical and psychological health of people, has a high risk of death and has caused all people's lives to change with irreversible consequences shortly after its emergence. The effect of the virus on the whole world has caused a global trauma. Increasing anxiety has brought many consequences such as health anxiety, depression, loneliness, isolation, stigmatization and economic difficulties, as well as changing living conditions, and it has clearly revealed the necessity and importance of

psychological interventions during and after the epidemic. In this context, in this study, articles in Academia, Springer Link, DergiPark, YÖK Thesis databases and Google Scholar were searched with keywords and studies suitable for analysis were used. Along with the literature review, a review study was created by taking into account the social and psychological appearance and psychosocial effects of the covid-19 virus, pandemic, quarantine, pandemic process.

**Keywords:** Covid-19, pandemic, social isolation, effects in the psychosocial domain

## 1. GİRİŞ

2019 yılının son aylarında ortaya çıkan koronavirüs (COVID 19), bütün dünya için bir halk sağlığı tehdidi haline gelmiştir. Yapılan çalışmalar sonucunda Koronavirüs (SARS-CoV-2)'ün ağır şekilde akut solunum yetmezliğine sebep olduğu belirlenmiştir. Bu virüs insanlarda da hayvanlarda da görülebilmektedir. Hayvanlarda gastrointestinal, kardiyovasküler ve solunum sistemlerini etkilemekte iken, insanlarda genellikle gastrointestinal ve solunum sistemlerini etkilemektedir. Klinik tabloya bakıldığında pnömoni, ağır solunum sıkıntısı sendromu (ARDS), bronşit, koagülasyon bozuklukları ve ölümlü neticelenen çoklu organ yetmezliği oluşabilmektedir. Birleşmiş Milletler'e bağlı Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) 11 Şubat 2020'de koronavirüsten kaynaklanan hastalığı covid-19 olarak tanımlayarak, bu enfeksiyonu pandemi olarak sınıflandırmış ve covid-19'u küresel bir salgın olarak ilan etmiştir (Zhou ve Diğ., 2020).

Bütün Dünya şu sıralar virüsten korunma, bulaş hızını yavaşlatma, tedavi ve aşı çalışmaları ile birlikte bu virüsle mücadele etmektedir. Bunun yanında, pandeminin neden olduğu yaşam koşullarındaki değişimin bireyleri psikososyal anlamda ciddi şekilde etkilediği ve pandeminin bir sonucunun da bu olduğundan bahsetmek gerekmektedir. Tarihin her döneminde evrensel niteliğe sahip salgınlar, toplumları sosyolojik ve psikolojik olarak etkilemiştir. Covid-19 salgını da bireylerde kaygı ve panik düzeyini oldukça arttırmıştır. Salgın, bireylerin önceliklerini değiştirmesine, bireysel ve toplumsal ilişkilerinin düzeylerinin değişmesine sebep olmuştur. Salgının insanlarda korku ve panik oluşturması, belirsizliğinin olması ve telafi edilemez özellikleri ile açıklanmaktadır. Değişen yaşam koşulları sonucunda gelişen ekonomik sorunlar, sosyal mesafe ve izolasyon gibi durumlar bireylerin psikolojileri üzerinde olumsuz yönde etki bırakmaktadır. Bu bağlamda pandemi sürecini psikolojik bir kriz olarak ele alıp ve bu krizin tabiatında bulunan belirsizliğin sosyal, davranışsal ve psikolojik etkilerinin olabileceği akla uygun gözükmektedir (Kara, 2021). Salgınlarda geçmişten beri belirsizlik ve bununla ilişik olarak anksiyete kuvvetli bir biçimde varlığını sürdürmüştür. Pandemi sürecinde virüsün sebep olduğu belirsizlik durumu bireylerde korku, kaygı ve panik halinin artmasına neden olmaktadır. Özellikle obsesif kompulsif bozukluğu olan bireylerin semptomlarının artmasıyla kendini gösterebilmektedir. Diğer yandan pandemi sürecinde bireylerin yaşamış olduğu zorluklar ve stres durumu depresyon, anksiyete ve intihar gibi ruhsal problemleri de tetikleyebilmektedir. Bütün bu sosyal ve psikolojik semptomlar bireyin normal işlevlerine etki eder ve aile yaşantısında, eğitiminde, işinde ve gündelik yaşamında bozulmalara yol açabilir. Dolayısıyla pandeminin bu bakımdan psikososyal yaşam üstünde direkt olarak etkisi bulunmaktadır. Bu etki de bireyin yaşam kalitesinin düşmesine ve baş etmede güçlük yaşamasına sebep olur. Covid 19

salgının psikolojik ve sosyal etkileri düşünüldüğü zaman, kişilerin psikososyal durumlarının ne derece ve ne şekilde etkilendiği yanıtlanması gereken en önemli sorudur. Covid 19 pandemisinin psikososyal alandaki etkilerini değerlendirirken pandemi, karantina ve sosyal mesafe kavramlarının da açıklanmasında fayda vardır (Enli-Tuncay, Koyuncu ve Özel, 2020).

Bu doğrultuda bu çalışmanın konusu, covid-19 pandemi sürecinde bireylerin psikososyal durumuna dikkat çekmektir. Covid-19, pandemi, pandeminin sosyal ve psikolojik görünümü ve psikososyal etkileri vurgulamak için gözden geçirilen biz dizi mevcut literatür ele alınarak nitel bir araştırma yöntemi kullanılarak yapılmıştır. Bu araştırmayı içeren literatür taramasının ardından sonuç kısmına yer verilmiştir.

## 2. LİTERATÜR TARAMASI

### 2.1. Pandemi ve Covid-19 Pandemisi

Dünya sağlık örgütü pandemiyi, yeni bir hastalığın dünya genelinde yayılımı olarak tanımlamaktadır (WHO, World Healty Organization, 2010). Küresel anlamda yayılım gösteren ve yüksek oranda hastalık ve ölüm insidans oranıyla neticelenen enfeksiyon ise salgın olarak tanımlanmaktadır. Pandemi kelimesi pan (tüm) ve demos (insan) anlamına gelen kelimelerden türemiştir. Yayılımı çok genel olan ve hızlı olan salgın hastalık birçok insanı etkilemektedir. Pandemi insanlığın dokunulmazlığını elinden alarak din, dil, ırk, kültür ya da sosyal statü ayrımı yapmaksızın herkesi etkilemektedir. Pandeminin toplumdaki etkisi, bireylerin bağışıklığının güçlü olup olmamasına, virüsün yayılım hızına, insanların temas durumuna, sağlık sisteminin ve tıbbi bakımın güçlülük durumuna bağlıdır. Pandeminin yayılım hızı ve etkisine bağlı olarak iş yaşamının ve eğitim sisteminde aksamalara ve değişimlerle sonuçlanabilmektedir (Tüzün, Demirköse, Özkan, Dikmen ve İlhan, 2020).

Yukarıda da belirtildiği gibi pandemiler, birden fazla ülkeyi etkisi altına alan ve çoğu insanı etkileyen büyük salgınlar olarak tanımlanmaktadır. Bir hastalığın pandemi olabilmesi için, o virüs veya bakterilere karşı insanların önceden bağışıklıklarının olmaması gerekmekte, virüsün yayılımının kolay olması ve hastalığın ağır geçmesine neden olması gerekmektedir. Dünya sağlık örgütü (WHO) bir hastalığın pandemi olabilmesi için üç kriterin olması gerektiğini söylüyor. Bu kriterlerden ilki virüs ya da bakterinin yeni bir virüs olması şartı, ikincisi insanlara kolay bir şekilde bulaşması ve son olarak da insanlar arasında bulaşın kolay ve sürekliliğinin olması. Pandemilerin en belirgin ve önemli özelliği bulaşın çok hızlı gerçekleşmesidir. Pandemi ilanı ile birlikte salgın bölgesel bir durumdan küresel bir salgın haline gelmektedir. Salgın nedeniyle artan ölümlerin neticesinde devletler olağanüstü hal ilan ederek ciddi önlemler almaktadırlar (Cowling ve Aiello, 2020). Pandemiler hem insanların kendi sağlıklarına hem de sevdiği insanların sağlıklarına tehdit oluşturmasından dolayı pek çok psikososyal stres etkeni ile ilişkilidir. Bireylerin sevdiği insanlardan ayrı kalması, hayatın olağan düzen ve dengesinin bozulması, yaşanan maddi zorluklar, devletlerin aldığı sokağa çıkma yasakları, kapanma gibi bu stres faktörlerine örnek olarak verilebilir (WHO, 2020).

Tarihsel süreçte dikkat çeken pandemi ve epidemilere bakacak olursak; 1937 yılında yılında

Çin ve Orta Asya'da başlayıp Avrupa nüfusunun neredeyse üçte birinin ölümüne neden olan kara veba, Yersinia Pestisten kaynaklanan ve genelde küçük memeli hayvanlar ve pirelerde bulunan bir virüstür. Yayılımı ağız yoluyla gerçekleşen kolera salgını hala halk sağlığını tehdit etmeye devam etmektedir. Yapılan araştırmalar her sene dünyada, kolera sebebiyle 21.000-143.000 ölüm gerçekleştiğini tahmin ettiklerini belirtmektedir. Enfeksiyöz içme suyu ve kirli yiyecekler ile bulaşan Tifo, yapılan çalışmalara göre dünya genelinde her sene 128.000-161.000 insanın ölümüne neden olduğunu göstermektedir. 2009 yılında Meksika'da çıkan ve dünyaya yayılan domuz gribi, pandemik influenza A(H1N1) virüsü olarak bilinen virüs kuş gribi, domuz gribi virüslerinin kalıtım karışımıdır (Yolun, 2012). Sosyoekonomik eşitsizlikler ve iklim değişikliği gibi sebepler ile yeni oluşan salgınların 21. Yüzyılın en büyük ve önemli halk sağlığı problemi olacağı iddiası bulunmaktadır. Bu süreçteki salgınların en başında SARS (Ağır Akut Solunum Yolu Yetersizliği Sendromu), MERS (Orta Doğu Solunum Sendromu), İnfluenza (H1N1) ve Ebola gelmektedir. 2003 yılında Çin'de ilk olarak yarasalardan misk kedilerine oradan da insanlara bulaştığı düşünülen SARS Dünyada 8 bin kişiyi etkilemiş ve yaklaşık olarak 800 kişinin ölümüne neden olmuştur. SARS salgını küresel korku ve paniğin yanında büyük oranda ekonomik zarara da mal olmuştur. 2009 yılında İnfluenza, 2012 yılında ilk olarak Suudi Arabistan'da görülen ve develerden insanlara geçtiği düşünülen MERS salgını 2229 kişiyi etkilemiş ve yaklaşık 791 kişinin de ölümüyle sonuçlanmıştır. 2014 yılında Batı Afrika'da Ebola salgını ise ülke sınırlarını aşmış ve üç kıtaya da yayılmıştır (Temel ve Ertin, 2020).

Tarih boyunca salgınlar önemli kırılma noktalarından biri olmuştur. Salgınların devletler ve toplum üzerinde kalıcı ve büyük etkileri olmuştur. 2019 yılının aralık ayında Çin'in Vuhan kentindeki Huanan deniz ürünlerinin satıldığı pazardan kaynaklı olduğu düşünülen ve 2019-nCoV olarak adlandırılan virüs enfeksiyonu, bütün dünyayı etkisi altına almış olan koronavirüs hastalığıdır. Bu virüs yapısal olarak SARS-CoV virüs ile benzerliğinden ötürü SARS-CoV-2 olarak adlandırılmıştır. SARS-CoV-2 virüsünün de SARS ve MERS gibi hayvanlardan insanlara bulaş yoluyla geçtiği düşünülmektedir. Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) 11 Şubat 2020'de koronavirüsten kaynaklanan hastalığı covid-19 olarak tanımlayarak, bu enfeksiyonu pandemi olarak sınıflandırmış ve covid-19'u küresel bir salgın olarak ilan etmiştir (Özkoçak, Koç ve Gültekin, 2020).

## 2.2. Karantina ve Sosyal İzolasyon

Kökene İtalyanca 'quarantina'dan gelen karantina kelimesi asıl olarak tıp alanında kullanılmaktadır. Kelimenin anlamı ise kırk gündür. Tanım olarak karantina, bulaşıcı hastalığın yayılımını önlemek amacıyla bir bölge veya alanın dış etkenlere karşı korunmaya alınması ve bu alana dışardan ya da içerden giriş ve çıkışlara engel olunması ile yapılan uygulamalardır. Buradaki amaç ise, bireyin diğer insanlarla temasına engel olunarak virüsün yayılımına engel olmaya çalışmaktır. Karantina süreci, bireylerin sevdiklerinden ayrı kalması, özgürlüğün kısıtlanması, hastalığın belirsiz olmasıyla ilgili duyulan endişe kaygı düzeyini arttırmaktadır. Dünya tarihinde bilinen ilk karantina uygulamaları VII. Yüzyıla dayanmaktadır. Bunun yanında ilk karantina uygulaması XV. Yüzyılın sonlarına doğru Veba salgınına karşı uygulanmıştır (İzgi ve Türkmen, 2013).

Devlet eliyle alından bu önlemler virüsün bulaş hızını azaltmayı hedeflemektedir. Ancak

yaşam koşullarının değişmesi ve bu sürecin uzaması, insanların yakınlarından birine virüsün bulaşma ihtimali kaygısı, kendilerinin enfekte olma endişesi, virüsün ne zaman son bulacağına dair yaşanan belirsizlik bireyler üzerindeki olumsuz psikolojik etkileri artırmaktadır. Bununla birlikte depresif belirtiler, anksiyete, yalnızlık, umutsuzluk, öfke ve travma sonrası stres bozukluğu gibi psikolojik etkilerinin olduğu saptanmıştır (Bozkurt, Zeybek ve Aşkın, 2020).

Pandemiyle birlikte karantina ve sosyal izolasyon gelmektedir. Covid 19 belirtilerinin görüldüğü bireylerin, diğer insanlardan ayrımı ve devletler tarafından yasalarla birlikte desteklenen önlemlerin tümü izolasyon olarak tarif edilmektedir. Enfeksiyon riski taşıyan bireylerle temas eden insanların virüsün kuluçka dönemi boyunca diğer insanlarla temaslarına engel olmak amacıyla alınan tedbirle ayrı tutulması ise karantina olarak tanımlanmaktadır. Pandemi sürecinde virüsün bulaş hızını düşürmek adına virüsün bulaştığı kişileri sağlıklı kişilerden izole etmek amacıyla devletler tarafından karantina, izolasyon ve sosyal mesafe önlemleri uygulanmıştır. Karantina süresinin uzamasıyla birlikte depresif semptomlar, anksiyete, öfke, travma sonrası stres bozukluğu, yalnızlık ve umutsuzluk gibi psikolojik etkilerinin olduğu saptanmıştır (Bilge ve Bilge, 2020).

Bu sürecin uzun olması, insanların yakınlarından birinin enfekte olma kaygısı, bu süreçte çalışan bireyler için dışardan ailesine ya da birlikte yaşadığı kişilere enfeksiyon bulaştırma endişesi, kendilerinin dışarda olmalarından ötürü enfekte olma endişesi, virüsün ne zaman son bulacağına dair yaşanan belirsizlik kişiler üzerindeki olumsuz psikolojik etkileri arttırmaktadır. Bireylerde sonucunun ölüm olduğu, yaşamının son bulmasa bile hastalık seyrinin ağır olması tedavisinin uzun ve zorlu olduğu düşünceleri umutsuzluk, stres ve anksiyete gibi belirtilere sebep olmaktadır (Sarı ve Khorshid, 2008).

Virüsten korunmak adına alınabilecek bireysel korunma yolları sosyal mesafeyi korumak ve maske kullanmak olarak belirtilmiştir. Ancak çalışan bireyler için bu süreç yorucu ve zorlu geçmektedir. Her ne kadar önlemler alınıp enfekte olma riskini en aza düşürmek için çaba harcansa da mecburi çalışma şartlarından ötürü endişe ve kaygı düzeylerinde bir azalma olmamaktadır. Bunun üzerine koronavirüs teşhisi alan ancak tedavisini olduktan sonra işine dönen bireyler veya enfekte olmasa bile çalışmak durumunda olan bireyler için her an enfekte olmaya müsait olarak görülmelerinden dolayı damgalamaya maruz kalabilmektedirler. Damgalama, virüsün görüldüğü bölgede yaşayan, koronavirüsten dolayı enfekte olan ya da geçirmiş olan, enfekte olma riski taşıyan kişilere yönelik suçlama, korku, yargılama, kuşkulu yaklaşma ve dışlama tutumları sergilemektir. Geçmişteki salgın hastalık dönemlerine de bakıldığında bireyler bu yüzden ayrımcılığa maruz kalmış ve damgalanmışlardır. Bununla birlikte enfeksiyonun meydana getirdiği mortalite ve morbiditenin hafifletilmesi adına uygulanan izolasyon, karantina ve sosyal mesafe kuralları istemsiz bir şekilde damgalamayı arttırabilmektedir (Tecirli-Ucuz ve Özel, 2020).

Enfekte olmuş ya da enfekte şüphesi bulunan kişiler ve birlikte yaşadığı kişiler genelde sosyal çevrelerinin bunu öğrenmesini istemezler. Bu durum enfekte şüphesi veya tanı konmuş kişilerde bundan utanmaya, yalnızlık hissine ve strese neden olmaktadır. Bu damgalama sadece enfekte şüphesi veya tanı almış ve iyileşmiş kişilere karşı olmamaktadır. Çalışan bireyler de damgalamaya maruz kalmaktadırlar. Özellikle de sağlık çalışanları ve birlikte yaşadıkları kişiler çevreleri ve komşuları tarafından pek çok ayrımcı tutuma karşı karşıya kalmaktadırlar. Çalışan bireyler açısından yakınlarını enfekte etme riskleri,

çalıştıkları iş yerindeki arkadaşlarından birinin enfekte olması, koruyucu ekipman yetersizliği ve tedavi planlarının belirsizliği psikososyal anlamda etkilenimlerinin arttığı saptanmıştır. Bunun yanında sağlık çalışanları açısından bakacak olursak bu anlamda yapılan araştırmalar koronavirüs ile mücadelede yer alan sağlık personellerinin depresyon, travma sonrası stres bozukluğu ve anksiyete semptomlarının ortaya çıktığı belirtilmektedir (Bozkurt, Zeybek ve Aşkın, 2020).

Dünya genelinde, koronavirüs tedavisi kapsamında sosyal izolasyonun sağlanmasının en uygun metot olduğu düşünülmektedir. Salgının artmaması ve kontrol etmek adına temasın takip edilmesi ve enfekte olan bireylerin izole edilmesinin çok etkili olduğunu belirtmekle beraber Bulaşıcı Hastalıkların Matematiksel Modelleme Merkezi (Centre For The Mathematical Modelling Of Infectious Diseases) Covid- 19 Çalışma Grubu'nun yapmış olduğu araştırma, bu önerileri destekler nitelikte değildir. Kronik rahatsızlığı bulunan yaşlı hastalarda, izolasyonun psikolojik problemlere sebep olmaması ya da var olan hastalık belirtilerinin artmaması adına gerekli önlemlerin alınması gerektiği ifade edilmektedir. Henüz koronavirüsün net bir tedavisi bulunamamakla birlikte geliştirilen aşıyla virüsün etkenlerinin hafifletilmesi amaçlanmaktadır. Bütün koronavirüs tedavi yöntemleri semptomları yönetmek üstüne kurulmuştur (Taylor, 2019).

Yayılmı hızlı olduğundan dolayı salgınlar sosyal riskleri, dünya genelinde sosyal anlamda değişimleri ve dolayısıyla da sosyal problemleri beraberinde getirmektedir. Bütün insanlığı etkileyen salgınlar başta sağlık sektöründe çalışan insanlar olmak üzere, kronik hastalığı olan insanları, yaşlıları ve ruhsal problemleri olan insanları daha fazla etkilemiştir. Bunun yanında iş yerlerinin ve okulların da kapanması ekonomik sıkıntıları beraberinde getirmiş eğitim hayatının da online olarak yeniden şekillenmesi insanların bu sürece adapte olmalarında sıkıntılar yaratmıştır. Dolayısıyla da yaşanan bu gibi sıkıntılar bireylerde yoğun bir kaygı ve strese neden olmuştur. Karantina ve izolasyon bu süreçte alınan önemli ve gerekli bir karar olmasıyla birlikte, olumsuz psikolojik sonuçlar doğuracağı ve bu etkilerin pandemi sonlandıktan sonra da devam edebileceği göz ardı edilmemelidir. Bundan dolayı, karantina sürecinde psikolojik olarak da destek sağlamak büyük önem taşımaktadır (Verdoni, Mazza, Gervasoni, Martelli, Ruggeri, Ciuffreda ve D'Antiga, 2020).

### **2.3. Pandeminin Sosyal ve Psikolojik Görünümü**

Salgın gibi bütün toplumu ilgilendiren krizlerin fizyolojik açıdan etkileri olmasıyla birlikte psikososyal anlamda da insanları etkilemektedir. İnsan düşünen ve duyguları olan bir varlıktır. Dolayısıyla olay ve olguların kendisinin, sosyal çevrenin algı şeklinin ve bireylere aktarımının kişi ve toplum üstünde belirleyicidir. Salgının yarattığı kriz türlü nedenlerle kişide ve toplumda korku ve kaygının oluşmasına neden olmaktadır. Salgınların ciddi zararlarını olmasının yanında, salgını algılayış şekli ve kontrolü olmayan girişimler negatif etkileri ortaya çıkartmakta ve salgının oluşturacağı zararı da arttırmaktadır. Bu anlamda sosyal ve psikolojik olarak salgının kişi ve toplum bağlamında etkisine dikkat çekmek gerekmektedir (Aktürk, 2020).

Salgından ötürü oluşan kriz durumunu kolay biçimde atlatmanın tek yolu salgını profesyonel şekilde yönetebilmektir. Bilhassa belirsizlik algısı kişisel ve toplumsal olarak pek çok problemi ortaya çıkarmaktadır. Salgınların aniden ortaya çıkışı virüsü tanıma nasıl müdahale edileceği, ne tür önlemler alınabileceğine karar verilmesi ile birlikte oluşan belirsizlik

durumu bir kriz ortamı oluşturmakta ve kriz anında psikolojik tepki olarak bireylerde gerginlik, kaygı ve üzüntü ortaya çıkmaktadır. Pandemi sürecinde evde kalmak durumunda olan insanların vakitlerini daha verimli geçirebilmek adına daimi bir zorlama, bu anlamda sürekli bir şey planlayıp yapmaya çalışmaları aslında önemli sorunlar oluşturabilir. Çünkü mecburi evde kalma durumunda olan insanlar, daha kaliteli vakit geçirebilmek adına gerçekleştirmeye çalıştıkları bu eylemler ile ikinci bir baskı ile karşı karşıya kalmaktadırlar. Bu bağlamda insanlarda kaygı durumu daha da artış göstermektedir. Kaygı ve paniğin giderilmesi adına öncelikli olarak insanların salgın ve salgının gelecekteki durumu hakkında bilgilendirme yapılarak oluşan belirsizliğin giderilmesi gerekmektedir. Bu belirsizliğin giderilmesi uzmanlar tarafından bütün yönlerinin detaylı biçimde halka aktarılmalı ve açıklanmalıdır (Kaya, 2020).

Salgından kaynaklı fizyolojik etkinin yanında evde kalma sürecinde aile içinde pek çok sosyal problemin de ortaya çıktığı bilinmektedir. Evde kalma sürecinin uzaması ile birlikte aile içi şiddette artış ve boşanma oranlarının artış göstereceği de ön görülmektedir. Yapılan literatür çalışmalarına bakıldığında Covid-19 pandemisi ile birlikte boşanma oranlarında artış olduğu bildirilmiştir (Barış ve Taylan, 2020).

Bunun dışında salgınların risk etmenleri toplumun her kısmını etkilese de salgınlardan en çok etkilenen kesim toplumsal ve ekonomik olarak dezavantajlı gruplar olduğu geçen süreç içerisinde görünür hale gelmiştir. Bu anlamda yaşlı bireyler, kronik hastalığı olan bireyler ve çalışmak durumunda olan bireyler risk gruplarında yer almaktadır. Özellikle evde kalmanın önemini vurgulandığı pandemi süreci içerisinde çalışmak durumunda olan bireyler, diğer bireylere göre daha fazla tehdit altında kalmaktadır. Virüsten korunabilmek vücut direncini arttırmaya yönelik besinler tüketmek ve vücut direncini koruma belirli bir ölçü de maddi imkân gerektirdiği göz önünde bulundurulduğunda pandemi sürecinde maddi imkânsızlıktan ötürü çalışmak durumunda olan bireylerin dezavantajlı olduklarını görünür kılmaktadır (Eskici, 2020).

Salgın gibi kriz durumu teşkil eden toplumsal olaylar, toplumun yaşamında sağlıklı beraber pek çok sosyal ve psikolojik sorunu da ortaya çıkarmaktadır. Bireylerin yaşadığı bu belirsizlik, korku, kaygı ve panik durumunu artırmakta dolayısıyla da psikolojik problemlere temel oluşturmakta ya da hali hazırda var olan psikolojik rahatsızlıkların seyrini olumsuz etkilemektedir. Belirsizlik ile birlikte oluşan panik halini yüksek oranda sosyal çevre ve medya organları da arttırmaktadır. Medya organlarında yer alan aslı olmayan haberler ve pandemi sürecinin sunum şekli toplumun daha fazla panik olmasına neden olmaktadır. Salgının ilk çıktığı dönemde evrensel nitelikte olduğu virüsün bulaşma sürecinin bütün insanları kapsayan formatta olduğu belirtilmiştir. Fakat virüsün bulaşmasını önleyici tedbirler, evde kalma, vücut direncini artırma ve koruma, beslenme gibi öğelerin her insan için mümkün olmaması, covid-19 virüsünü bazı kısımlar için daha da riskli bir konuma getirmiştir. Bu dezavantajlı grupları temelde, ekonomik düzeyi düşük olan bireyler, çocuklar, yaşlılar ve kombine ortamlarda çalışmak durumunda olan kişilerden oluşmaktadır. Dolayısıyla elbette salgın sona erdiğinde toplumun her kesimi psikolojik olarak etkilerini üzerlerinde taşıyacaklardır. Ancak bu dezavantajlı gruplar psikolojik olarak etkilerini muhtemelen aylarca hatta yıllarca üzerlerinde taşıyacaklardır (Birinci ve Bulut, 2020).

#### 2.4. Pandeminin Psikososyal Etkileri

Dünya üzerinde andemiler tıbbi bir olay olmasının yanı sıra toplumu ve bireyi pek çok seviyede etkisi altına alan ve birçok biçimde bozulmalara sebep olan sosyal bir olgu olmasıyla da dikkat çekmektedir. Bunun nedeni bulaşıcı olan hastalığın tehdit düzeyi yükseldikçe birey üzerindeki algı dolayısıyla da panik ve stres düzeyinde artış olmasıdır. Yukarıda da belirtildiği gibi salgın hastalık gibi beklenmedik olaylar bir kriz ortamı oluşturmaktadır. Yaşanan bu kriz ile birlikte oluşan belirsizlik insanlar üzerinde duygusal ve psikososyal etkilerinin ne şekilde yönetildiği, bu kriz ile nasıl başa çıkıldığı birey ve dolayısıyla da toplum açısından önemli bir yer edinmektedir. Bu bağlamda salgın hastalık gibi ne şekilde etkileri olacağı ön görülemeyen bir durum ile karşı karşıya kalındığında bireyin korku, endişe ve panik ile korunma ve kaçınma tutumu göstermesi olası görülmektedir. Bu belirsizlik ve panik durumu ile birlikte hissedilen geleceğe dair umut ve güven duygusunda da zedelenmeler olmaktadır (Bozkurt, Zeybek ve Aşkın, 2020).

Bu süreçte toplumu rahatlatmak, sakinleştirmek devlet eliyle alınacak salgının yayılımını önleme amaçlı sokağa çıkma yasakları, okul, iş yerleri, çocuk oyun alanları, kapalı sinema, tiyatro ve yüzme havuzu gibi alanların kapatılması gibi önlemler aracı olarak kullanılmaktadır. Fakat alınan bu önlemler elbette ki salgının yayılımını engellemek amacıyla büyük önem taşımasıyla birlikte geleneksel olarak dayanışma ve bir arada olmaya çabalayan toplumları etkilemekte ve bu dayanışmanın mecburi zayıflamasına yol açmasıyla birlikte yalnızlaşan birey, kendini daha fazla yalnız hissettiği için güvensizlik hissi de artmaktadır. Bundan dolayı pandemi sürecini doğru bir biçimde yönetebilmek adına tıbbi önlemlerin yanında toplumun ruh sağlığını da göz önünde bulundurup buna göre planlı ve örgütlü psikososyal destek de verilmesi gerekmektedir.

Taylor'a göre, küresel ölçekte olan salgınlar 5 önemli psikososyal durumu ortaya çıkarmaktadır. Bunlar;

- Salgının bulaşma ve ölüm riski taşımasından ötürü insanların panik halde alışveriş yönelerek gıda ve temizlik malzemesi stoklamaları
- Virüsün çıkış noktası olarak kabul edilen ve bütün dünyaya yayılmasına sebep olduğu hipoteziyle o topluma karşı dışlama ve stigma barındıran ırkçı bir tutum gösterme
- Sağlık endişesi ve virüsün bulaş şüphesiyle gereksiz bir biçimde sağlık sisteminin meşgul edilmesi
- Salgının yayılım hızını engellemek ve halk sağlığını korumak amaçlı uygulanan mecburi izolasyon, sosyal mesafe ve evde kalma gibi durumlara tahammülsüzlük ve alınan bu kararlara uymama davranışları
- Salgın ile alakalı doğru bilgilerin yanında aslı olmayan savlarda ve komplo teorilerinde artış (Taylor, 2019).

Tarihsel süreç boyunca insanlık veba, çiçek, kolera gibi salgınlar ile mücadele etmiş ve bu salgınlar sonucu birçok insan hayatının kaybetmiştir. Günümüzde ise insanlık covid-19 virüsü ile mücadele etmektedir. Hali hazırda hala devam eden covid-19 salgını birçok insanın yaşamının sonlanmasına neden olmuştur. Salgınların ortaya çıktığı andan itibaren yeni bir kriz ani ile karşılaşılan devletler ve halk nasıl bir yol izleneceğinin belirsizliği insanlar üzerinde korku ve paniğin hâkim olmasına neden olmuştur. Yaşanan bu travmatik olay neticesinde insanlar dünya ve kendisi yaşamı ile ilgili olumlu inançlarını sorgulamasına neden olmuştur. Bu sorgulama ve panik sonucunda stres, kaygı, üzüntü belirsizliğin getirdiği



endişe ile birlikte psikolojik semptomlarda artış olmuştur. Covid-19 virüsünün neredeyse bütün dünyaya yayılması ve ölüm oranlarının yüksek olması insanlarda yüksek oranda gerilime neden olmuştur. Dolayısıyla da bütün dünyayı etkisi altına alan koronavirüs salgınının köklü ekonomik, siyasi ve toplumsal anlamda sonuçlarının olması kaçınılmazdır (Özatay ve Sak, 2020).

### 3. SONUÇ

Bütün dünyayı etkisi altına alan ve küresel bir salgın olarak ilan edilen covid-19 virüsü toplumları psikososyal anlamda etkilemiştir. Evrensel niteliğe ulaşan bu salgın bireylerin korku ve panik düzeyini oldukça artmasına neden olmuştur. Salgınla mücadele eden toplumların öncelikleri değişmiş, bireysel ve toplumsal ilişkilerinin şekli dönüştürmüştür. Virüsün yayılımının önlenmesi amacıyla alınan tedbirlerin getirmiş olduğu sosyal izolasyonun psikososyal etkilerinin sürmesi beklenmektedir.

Dolayısıyla covid-19 pandemisi temelde fiziksel sağlık yönünden sorunlar oluştursa da salgın süreci ve sonrasında psikososyal olarak birçok etkisinin ortaya çıkacağı ön görülmektedir.

Covid-19 salgını ile birlikte bireylerin günlük rutinleri değişmiş, insan ilişkileri kısıtlanmış ve devlet eliyle alınan kapanma kararları ile birlikte ekonomik güçlükler yaşanmıştır. Dolayısıyla da toplumda salgının gidişatının belirsizliği ve telafi edilemez sonuçlarının olması korku ve panik halinin artmasına neden olmuştur. Bu süreçte hayat kalitesini arttırmaya dönük destekleyici müdahaleler büyük önem arz etmektedir. Dolayısıyla pandemi gibi sebepler ile karantina gerektiren olaylar için oluşturulan acil eylem planlarına psikososyal desteğin de eklenmesi gerekmektedir.

Bireylerin fiziksel ve psikolojik sağlıklarını destekleyici uygulamaların benimsemesi, bireylerin bu süreci daha az fiziksel ve psikolojik hasarla atlatmasını sağlayacaktır bu da ülkelerin bu süreci uzun vadede daha az ekonomik ve sosyal hasarla atlatmasını beraberinde getirecektir.

Sonuç olarak koronavirüsün bulaş hızını azaltmayı amaçlayan akut reaksiyonların yanında, uzun süreli bir bakış açısıyla ekonomik anlamdaki sorunlar sebebiyle yaşanan stres, virüsten dolayı enfekte olma, bu enfekte olmanın sonucunda ev izolasyonunda kalma veya hastane de tedavi görme, yakınlarının virüs sebebiyle kaybedilmesi gibi faktörlere bağlı olarak travma sonrası stres bozukluğu, depresyon, yeme bozuklukları ve uyku bozuklukları gibi çeşitli yaş gruplarını etkileyebilecek sorunları da kapsayan müdahale stratejilerinin oluşturulmasında fayda vardır. Yapılacak olan müdahale stratejilerinin bireylerin subjektif ihtiyaçlarına odaklı, kapsamlı ve sürdürülebilir olması, elde edilecek olan kazanımların kalıcılığını arttıracaktır.

## KAYNAKLAR

- Aktürk, H. (2020). *Yeni Koronavirüs Hastalığı Pandemisi Döneminde Online Yaşam Ve Psikolojik Etkileri*. Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü, Ankara, 1-25.
- Barış, İ., ve Taylan, H. H. *Küresel Salgın Sürecinde Türkiye’de Aile İçi Sorunlar*. Nosyon: Uluslararası Toplum ve Kültür Çalışmaları Dergisi, (5), 13-32.
- Bozkurt, Y., Zeybek, Z., ve Aşkın, R. (2020). *Covid-19 Pandemisi: Psikolojik Etkileri ve Terapötik Müdahaleler*. İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 19(37), 304-318.
- Bilge, Y., ve Bilge, Y. (2020). *Koronavirüs Salgını ve Sosyal İzolasyonun Psikolojik Semptomlar Üzerindeki Etkilerinin Psikolojik Sağlık ve Stresle Baş Etme Tarzları Açısından İncelenmesi*. Klinik Psikiyatri Dergisi, 23.
- Birinci, M., ve Bulut, T. (2020). *Covid-19’un Sosyo-Ekonomik Yönden Dezavantajlı Gruplar Üzerindeki Etkileri: Sosyal Hizmet Bakış Açısından Bir Değerlendirme*. Sosyal Çalışma Dergisi, 4(1), 62-68.
- Cowling, B. J., ve Aiello, A. E. (2020). *Public Health Measures To Slow Community Spread Of Coronavirus Disease 2019*. The Journal Of Infectious Diseases, 221(11), 1749-1751.
- Enli-Tuncay, F., Koyuncu, E., ve Özel, Ş. (2020). *A Review Of Protective And Risk Factors Affecting Psychosocial Health Of Healthcare Workers In Pandemics*. Ankara Medical Journal, 20(2), 488-504. Doi: 10.5505/Amj.2020.02418.
- Eskici, G. (2020). *Covid-19 Pandemisi: Karantina İçin Beslenme Önerileri*. Anatolian Clinic The Journal Of Medical Sciences, 25(Special Issue On Covid 19), 124-129.
- İzgi, M. C., ve Türkmen, H. Ö. (2013). *Osmanlı İmparatorluğu’nda Karantina*. Mersin Üniversitesi Tıp Fakültesi Lokman Hekim Tıp Tarihi Ve Folklorik Tıp Dergisi, 32-32.
- Kara, A. M. (2021). *Covid 19 Pandemisi ve Psikolojik Etkileri*. Turkey Health Literacy Journal, 2(1), 35-39.
- Kaya, B. (2020). *Effects Of Pandemic On Mental Health*. Journal Of Clinical Psychiatry, 23(2), 123-124. Doi:10.5505/Kpd.2020.64325
- Özatay, F., ve Sak, G. (2020). *Covid-19’un Ekonomik Sonuçlarını Yönetebilmek İçin Ne Yapılabilir? Türkiye Ekonomi Politikaları Araştırma Vakfı*. 1-8. <https://www.Tepav.Org.Tr> Adresinden Alındı.
- Özkoçak, V., Koç, F., ve Gültekin, T. (2020). *Pandemilere Antropolojik Bakış: Koronavirüs (Covid-19) Örneği*. Electronic Turkish Studies, 15(2).
- Sarı, D., ve Khorshid, L. (2008). *Bulaşıcı Hastalıklarda Kaynak İzolasyonunun Psikolojik Sonuçları*. Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi, 24(3), 83-91.
- Taylor, S. (2019). *The Psychology Of Pandemics: Preparing For The Next Global Outbreak Of Infectious Disease*. Newcastle Upon Tyne: Cambridge Scholars Publishing.
- Tecirli, N. D., Ucuş, G., ve Özel, F. (2020). *İzolasyon, Karantina, Sosyal Mesafe ve Ruh Sağlığı*. The Bulletin Of Legal Medicine, 25(Covid-19 Sp. I.), 33-39.
- Temel, M. K., ve Ertin, H. (2020). *1918 Grip Pandemisi Kıssasından Covid-19 Pandemisine*

*Hisseler.* Anatolian Clinic The Journal Of Medical Sciences, 25(Special Issue On Covid 19), 63-78.

Tüzün, H., Demirköse, H., Özkan, S., Dikmen, A. U., ve İlhan, M. N. (2020). *Covid-19 Pandemisi ve Risk İletişimi.* Gazi Sağlık Bilimleri Dergisi, 1-8.

Verdoni, L., Mazza, A., Gervasoni, A., Martelli, L., Ruggeri, M., Ciuffreda, M., ve D'Antiga, L. (2020). *An Outbreak Of Severe Kawasaki-Like Disease At The Italian Epicentre Of The SARS-Cov-2 Epidemic: An Observational Cohort Study.* The Lancet, 395(10239), 1771-1778.

Yolun, M. (2012). *İspanyol Gribinin Dünya ve Osmanlı Devleti Üzerindeki Etkileri.* Yüksek Lisans Tezi, Adıyaman Üniversitesi, Adıyaman.

Zhou, P., Yang, X., Wang, X., Hu, B., Zhang, L., Zhang, W., Huang, C. (2020). *Discovery Of A Novel Coronavirus Associated With The Recent Pneumonia Outbreak In Humans And Its Potential Bat Origin.* Doi:10.1101/2020.01.22.914952.

Who. (2010). *World Health Organization.* 05.01.2021 Tarihinde [https://www.who.int/csr/disease/swineflu/frequently\\_asked\\_questions/pandemic/en/](https://www.who.int/csr/disease/swineflu/frequently_asked_questions/pandemic/en/) Adresinden Alındı.

World Health Organization. (2020), *Coronavirus Disease (Covid-19) Advice For The Public,* (30.06.2020 Tarihinde <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/people-at-higher-risk.html> Adresinden Alınmıştır).