

COVID-19'un Bireyler ve Toplum Üzerindeki Psikolojik Etkileri



Küresel bir tehdit olarak Covid-19

- Covid-19 Dünya'yı etkileyen küresel bir tehdit olarak karşımıza çıkmıştır; bireysel ve sosyal hayatımız üzerinde ani ve beklenmedik etkiler yaratmıştır.
- Dünya'yı etkileyen bu salgın krizinin insanlar üzerindeki psikolojik etkilerini anlamak oldukça önem taşımaktadır.

Salgının Psikolojik Etkilerinin Boyutları

- Yaşanan salgının ve salgına bağlı ölümlerin psikolojik etkilerini **sosyal ilişkiler, belirsizlik ve yaşamsal kırılmalık** açısından değerlendirmek gerekmektedir.

Sosyal İlişkiler

- Zihinsel, duygusal ve fiziksel sağlık için diğerleriyle kurulan anlamlı sosyal ilişkiler büyük önem taşımaktadır.
- Covid-19 süreciyle birlikte sosyal ilişkiler uzaktan yürütülmeye başlanmış ve pek çok sosyal yaşantıya ara verilmek zorunda kalınmıştır.
- Yaşanan fiziksel izolasyon sonucunda pek çok insan dar fiziksel alanları monoton bir akış içerisinde paylaşmak durumunda kalmaktadır.

Sosyal İlişkiler

- Sosyal ve duygusal izolasyonun bireyler üzerinde olumsuz etkileri vardır. Anlamalı sosyal ilişkilerden mahrum kalmak ya da sınırlı düzeyde yararlanabilmek bireylerdeki depresif belirtileri, kaygı belirtilerini ve yalnızlık hislerini artırabilmektedir.
- Tekdüze fiziki ve sosyal çevrenin etkisiyle internet ve sosyal medyada geçirilen uzun saatlerin zihinsel ve duygusal becerilerin zarar görmesine neden olabileceği belirtilmektedir.

Sosyal İlişkiler

- Covid -19 sürecinde sınırlı fiziksel alanlarda birlikte geçirilen uzun sürelerin, sosyal ilişkiler açısından kişilerarası şiddeti ve davranış bozukluklarını artırabileceği de belirtilmektedir.

Belirsizlik

- İzolasyon durumunda olan bireyleri bu süreçte en çok zorlayan faktörlerden biri de belirsizliktir.
- Belirsizlik;
 - akılcı olmayan kararlar alma,
 - uygun olmayan davranışlar sergileme,
 - kaygı düzeyinde artış
 - hızlıca, doğruluğu kesin olmayan bilgiler edinip paylaşma gibi psikolojik ve davranışsal olumsuz sonuçları olabilmektedir

Belirsizlik

- Özellikle bireylerin bu süreçte sosyal medyada haber aktarırken olumlu haberlerden çok korku, öfke, endişe gibi yoğun duyguları içeren haberleri yeniden paylaşma eğilimi gösterdikleri bilinmektedir.
- Bu yüzden toplumsal kaygı düzeyinin belli bir seviyede tutulması oldukça önemlidir.

Yaşamsal Kırılganlık

- Covid-19 süreci bireylerin yaşamsal kırılganlık yani ölüm fikriyle yüzleştikleri bir süreç olmuştur.
- Solomon ve ark.nın Dehşet Yönetimi Kuramına göre , ölümlülük bilgisi insanların belli tepki ve tutum geliştirmelerine neden olmaktadır.

Yaşamsal Kırılganlık

- Buna göre ölümlülük bilgisiyle yüzleşen insanlar, kendi kültürel değerlerine ve geleneksel dünya görüşlerine daha sıkı bağlanırlar.
- Söz konusu bağlılık, kişilerin öz saygılarını desteklemeye ve bedensel varoluşun ötesinde daha kalıcı, kutsal bir amaca hizmet ettikleri algısı oluşturmalarını sağlar.

Yaşamsal Kırılganlık

- Covid-19 sürecinde sürekli ölümlülük bilgisine maruz kalıyor olmak ,
- Türkiye ve dünya genelinde muhafazakar değerleri güçlendirerek yabancılara karşı ayrımcılık ve şiddete neden olabilir.
- Bu nedenle toplum ve dünya genelinde sık sık eşitlik, insan hakları ve dayanışma mesajlarının verilmesi önemli görülmektedir.

Klinik Psk. Cansu
ÖZTÜRK
Psikolojik Danışmanlık
ve Rehberlik Birimi

■ Kaynakça:

Taştan, C. (2020). Kovid-19 Salgını Sonrası Psikolojik ve Sosyolojik Değerlendirmeler. Polis Akademisi Yayınları