

COVID-19 POZİTİF GEÇMİŞİ OLAN BİREYLERDE RUH SAĞLIĞINI KORUYUCU FAKTÖRLERİN BELİRLENMESİ

Dr. Öğr. Üyesi Mehmet Akif KARAMAN
Kilis 7 Aralık Üniversitesi

Bu çalışma, özellikle COVID-19 gibi önemli felaketler sonrası kolektif olarak toplumu etkileyen olumsuz koşullarda insanların birey ve aile olarak zor durumlar karşısında kendilerini toparlamalarına ve iyi oluşlarını devam ettirmelerine kaynaklık edebilecek koruyucu etkenlerin belirlenmesi ve bu etkenlerin daha da nasıl güçlendirilebileceğinin incelenmesini amaçlamıştır. Araştırma nitel bir araştırma (olgubilim (fenomenoloji)) olarak tasarlanmıştır. Veri toplama süresi iki aya yakın sürmüştür ve veri toplamak amacı ile yapılan görüşmeler yüz yüze ve telefon ile yapılmıştır. Çalışmaya Türkiye'nin 14 farklı şehrinde ikamet eden, yaşları 18-70 arası değişen 46'sı erkek, 43'ü kadın olan toplam 89 katılımcı katılmıştır. 32 farklı meslek grubuna mensup katılımcıların yanı sıra öğrenciler, ev hanımları ve emekliler de çalışmaya katılmıştır. Katılımcıların büyük çoğunluğu (59) evlidir. Araştırma grubunda bulunan katılımcılar COVID-19'u üç farklı şekilde geçirmişlerdir. İlk olarak hastalık süreci evde takip edilen katılımcı sayısı 53'dür. Hastalık sürecini hastanede servis kısmında geçiren katılımcı sayısı ise 33'dür. Son olarak üç katılımcı ise COVID-19 sürecini yoğun bakımda geçirdiğini belirtmektedir.

Gerçekleştirilen içerik analizi sonucunda COVID-19 hastalığını geçiren bireylerin yılmazlık deneyimlerinin dört ana temaya ayrıldığı görülmüştür: 1) Koruyucu faktörler, 2) Risk faktörleri, 3) Olumlu çıktılar ve 4) Duygular. Koruyucu Faktörler kendi içinde içsel ve dışsal koruyucu faktörler olarak ikiye ayrılmıştır. İçsel koruyucu faktörler maneviyat, umut ve iyimserlik iken, sosyal destek, aile bağları ve sağlıklı yaşam tercihleri dışsal koruyucu faktörler olarak bulunmuştur. Yılmazlığı etkileyen risk faktörlerine baktığımızda ise karşımıza sosyal dışlanma, ekonomik sorunlar ve ailede eğitimin aksaması çıkmaktadır. COVID-19 sürecinde katılımcıların olumlu çıktılar olarak yeni gelişim fırsatlarının keşfettiğini, aile ilişkilerinin güçlendirdiğini ve yaşamda anlamlarının değiştiğini görmekteyiz. Son olarak katılımcıların korku-endişe (ölüm korkusu, iyileşememe korkusu, diğer insanlara bulaştırma korkusu), çaresizlik, şaşkınlık ve üzüntü olarak yoğun duygular yaşadığını keşfettik. Çalışmadan elde edilen bulgular ışığında COVID-19 salgını bitse dahi bireyler üzerindeki (özellikle

hastalığı atlatan) duygusal-sosyal yükün hafifletirilebilmesi için Psikososyal destek çalışmalarına ve yeniden uyum programlarına ihtiyaç olduğu söylenebilir.

Anahtar kelimeler: COVID-19, Koruyucu faktörler, Yılmazlık, Ruh sağlığı