

COVID-19'un Türkiye'de Psikolojik Sorunlara Etkisi ve Kendi Kendine Yardım ve Fazlası Müdahalesi İçinde Geliştirilmiş, “Stres Zamanlarında Önemli Olanı Yapmak: Resimli Bir Kılavuz” Kitabının Fizibilite Çalışması

Doç. Dr. Zeynep Ceren ACARTÜRK
Koç Üniversitesi

Bu araştırma dahilinde kaynak kaybı ve tehditlerinin incelenmesi ve bu kaybın ilişkili olduğu psikolojik problemlerin uygun istatistiksel yöntemler ile araştırılması amaçlanmıştır. Buna ek olarak, bu dönemde ortaya çıkan psikolojik destek ihtiyacını karşılamak ve bireylerin kaynak geliştirmelerine yardımcı olmak için “Stres Zamanlarında Önemli Olanı Yapmak: Resimli Bir Kılavuz” isimli kitabın psikolojik strese sahip Türk ve Suriyeli bireyler ile fizibilite çalışmasının yapılması amaçlanmıştır.

Projenin ilk aşamasında, Stres Zamanlarında Önemli Olanı Yapmak: Resimli Bir Kılavuzunun Türk kültürüne adaptasyonu ve Türkçeye çevirisi yapılmıştır. İkinci aşamada ise sosyal medya ve iletişim platformları üzerinden çevrimiçi bir anket çalışması, Türk ve Suriyeli bireyler ile yapılmıştır. Bu anket çalışmasında; demografik bilgiler ve COVID-19 verileri incelenmiş; psikolojik problemler ve katılımcıların kaynak kaybı arasındaki ilişki araştırılmıştır. Aynı zamanda sosyal destek, öz yeterlilik ve başa çıkma stratejilerinin kaynak kaybı ve depresyon, anksiyete ve travma sonrası stres arasındaki ilişkide anlamlı aracı rollerinin olup olmadığı da uygun istatistiksel analizler ile araştırılmıştır. Projenin üçüncü aşamasında bir fizibilite çalışması yapılmış ve “Stres Zamanlarında Önemli Olanı Yapmak: Resimli Bir Kılavuz”un psikolojik strese sahip Türk ve Suriyeli bireyler ile gelecekte etkinlik testi yapmak için gerçekçi veya uygulanabilir olup olmadığı araştırılmıştır.

Bu araştırmadan elde edilen bulgular, kaynak kaybı arttıkça; anksiyete, depresyon ve travma sonrası stres semptomlarının da arttığını göstermiştir. Buna ek olarak, kaynak kaybı ve depresyon, anksiyete ve travma sonrası stres semptomları arasındaki ilişkinin, öz-yeterlilik ve sosyal destek tarafından açıklandığı bulunmuştur. Fizibilite çalışması sonucunda ise müdahale grubunda olan katılımcıların bekleme grubundakilere kıyasla son testte daha düşük depresyon, kaygı ve TSSB skorlarına sahip olduğu gözlemlenmiştir ancak raporlanan düşüş trendi anlamlı değildir.

Yapılan bu araştırma, COVID-19'un bireylerde kaynak kaybına yol açtığı ve bu kaynak kaybının kişilerin psikolojik semptomlarını olumsuz yönde etkilediğini göstermiştir. Fizibilite alışması olumlu yönde sonuçlar raporlamıştır ancak anlamlı sonuçlar elde edebilmek için gelecekte müdahalenin daha geniş bir örneklem ile etkinlik çalışması olarak incelenmesi önerilebilir.

Anahtar Kelimeler: Kaynakların Korunması Kuramı, Psikolojik Problemler, COVID-19, Müdahale