

Covid-19 Pandemisine İlişkin Ruh Sağlığı Çalışmaları: Pandemi İle İlişkili Psikolojik Zorlanmaların Değerlendirilmesi, Mobil Telefon Temelli Uygulamaların ve Web Temelli Psiko-Eğitim Paketlerinin Geliştirilmesi

Prof. Dr. Müjgan İNÖZÜ MERMERKAYA
Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi

Tüm dünyayı etkisi altına alan Koronavirüs salgını (COVID-19) bireylerin fiziksel sağlığının yanı sıra ruh sağlığını da olumsuz etkilemektedir. Bu proje kapsamında COVID-19 Sıkıntısı Ölçeği'nin geliştirilmesi, OKB belirtileri ve COVID-19 ile ilişkili psikolojik zorlanmaların altında yatan çarpıtılmış inanç ve bilişlerin düzeltilmesini hedef alan GG-Sağlıklı Düşünme (GGSD) ve GG-OKB-Düşünce Egzersizleri (GGOKB-DE) isimli iki mobil uygulamanın dilimize kazandırılması ve web temelli bir psiko-eğitim paketinin hazırlanması amaçlanmıştır. Ölçek geliştirmeye yönelik araştırma sosyal medya platformları aracılığıyla duyurulmuş ve gönüllü katılımcılar çevrimiçi ankete yönlendirilmiştir. Yaşları 18-81 arasında değişen ilk aşamada 596, ikinci aşamada 520 gönüllü katılımcı araştırmanın ölçek geliştirme çalışmasının örneklemini oluşturmuştur. Mobil uygulamaların dilimize kazandırılması ve etkinliğinin incelenmesi çalışması kapsamında öncelikle pilot çalışma yapılmış, ardından 18-65 yaş arasında gönüllü 924 katılımcıya ulaşılmıştır. Ölçüm araçlarından aldıkları puanlara göre belirlenen katılımcılarla iletişim kurulmuş, gönüllü olanlara mobil uygulamayla ilgili bilgilendirme yapılmış ve son aşamada 91 katılımcı (50 deney, 41 kontrol) araştırmanın örneklemini oluşturmuştur. Uygulamadan önce katılımcılardan ön ölçüm alınmış ve 12 gün süren mobil uygulamanın ardından son ölçümleri alınmıştır. Analiz sonuçlarına göre geliştirilen COVID-19 Sıkıntısı Ölçeği (CSÖ)'nin toplam iç tutarlık katsayısı 0.87, test tekrar test güvenilirliği ise 0.99 olarak bulunmuştur. Sonuçlara göre ölçeğin geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu görülmüştür. Kadın olmak ve Covid-19 sürecinde aile ile birlikte yaşamak, pandemiye yönelik alınan önlemlerin şiddetinin artması, abartılı tehdit algısı ve OKB belirti düzeyi Covid-19'a ilişkin sıkıntı düzeyi ile pozitif ilişkili bulunmuştur. En önemlisi, GGOKB-DE uygulaması tamamlandıktan sonra, mobil uygulamayı kullanan müdahale grubundaki katılımcıların ön test ve son test ölçümlerine göre OKB belirtilerinde, belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinde, COVID-19 sıkıntı düzeylerinde ve obsesif inanış seviyelerinde anlamlı azalmalar gözlenmişken kontrol grubunun ön ve son test ölçümlerinde anlamlı farklar bulunmamıştır. Benzer şekilde GGSD uygulaması

tamamlandıktan sonra, deney grubunun ön test ve son test ölçümlerine göre COVID-19 Sıkıntısı düzeylerinde, obsesif inanış seviyelerinde, belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinde, depresyon ve kaygı seviyelerinde anlamlı bir düşüş kaydedilmişken, kontrol grubunun ön ve son test ölçümlerinde anlamlı farklar bulunmamıştır. Bulgular ilgili alan yazın bulguları ile birlikte tartışılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Koronavirüs, salgın, mobil temelli uygulamalar, ölçek geliştirme