




Pandemi Sonrası Toplumda Belirsizliğe Tahammülsüzlüğün Psikolojik Etkileri

Psychological Effects of Intolerance of Uncertainty in the Post-pandemic Society

BANU SAYINER *

* Psikolog Dr., Turkey, E-Mail: banusayiner@gmail.com

 <https://orcid.org/0000-0002-4842-0712>

Öz: *Hayatımızın özellikle son iki yılı bir virüsün etkisi altında geçmiştir. Bu virüsün hızlı yayılması ile tüm dünyada "pandemi" dönemi oluşmuştur. Ölüm vakalarının görülmesi sonucu karantina ve izolasyon süreçleri yaşanmıştır. Pandeminin başladığı günden bugüne kadar ölen kişi sayısının çok yüksek olduğu açıklanmıştır. İnsanlık birçok alanda ilerleme göstermesine rağmen hastalık ve salgın karşısında çaresiz kalmaktadır. Bu salgın durumu toplumu birçok yönden olumsuz etkilemektedir. Pandemi'nin meydana getirdiği olumsuzluklardan biri de belirsizlik kavramıdır. Kişiler yaşamlarına yönelik belirsiz durumlardan etkilenerek, belirsizliğe tahammülsüzlük göstermektedir. Belirsizliğin yarattığı durumlara yönelik olarak oluşan duygusal, bilişsel ve davranışsal tepkiler belirsizliğe tahammülsüzlük olarak açıklanmaktadır. Bu çalışmada, Pandemi sürecindeki belirsizliğe tahammülsüzlüğün pandemi sonrasında da psikolojik etkilerinin toplumdaki olumsuz yansımaları vurgulanarak, müdahale programlarının önemine dikkat çekilmesi amaçlanmaktadır.*

Anahtar kelimeler: COVID-19, Post-pandemi, Belirsizlik, Belirsizliğe tahammülsüzlük, Toplum

Abstract: *Especially last two years of our lives have passed under the influence of a virus. With the rapid spread of this virus, a pandemic period has occurred all over the world. As a result of death cases, quarantine and isolation processes were experienced. It has been announced that the number of people who have died since the beginning of the pandemic has been very high. Although humanity has made progress in many areas, it remains helpless in the face of disease and epidemic. This epidemic situation affects the society negatively in many ways. One of the negative aspects of the pandemic is the concept of uncertainty. People are affected by uncertain situations in their lives and show intolerance on uncertainty. Emotional, cognitive and behavioral reactions to situations created by uncertainty are explained as intolerance of uncertainty. In this study, it is aimed to draw attention to the importance of intervention programs by emphasizing the negative reflections of the psychological effects of intolerance of uncertainty in the pandemic process on the society after the pandemic.*

Keywords: COVID-19, Post-pandemic, Uncertainty, Intolerance of uncertainty, Society

Gönderim 12 Ekim 2022
Düzeltilmiş Gönderim 21 Aralık 2022
Kabul 22 Aralık 2022

Received 12 October 2022
Received in revised form 21 December 2022
Accepted 22 December 2022

Giriş

İçinde bulunduğumuz çağda insanlık pek çok alanda gelişmeler kaydetmiştir. 21. yüzyıla bunların damga vuracağı düşünülürken, bir salgının bu kadar etkili olup, insanlığın çaresizlik ile sarsılacağı hesaba katılmamıştır. Ortaya çıkan bu virüs küresel bir salgının oluşması ile neticelenmiştir. Bu salgın sonucu dünyada ve Türkiye'de ölüm vakalarının görülmesiyle birlikte bazı kısıtlamalar yapılmıştır. Pandemi sürecinde ölüm oranlarına yönelik olarak kapanma dönemleri yaşanması insanları çeşitli şekilde etkilemiştir.

Pandemide ölen insan oranının bu kadar yüksek olacağı düşünülmemekle beraber ölümler bir süre sonra sıradanlaşmaktadır. Hatta dünyada hasta ve ölüm sayılarını belirten levhalardaki (gerçek zamanlı dünya istatistikleri - world meter) saniyeden kısa süredeki hızlı değişim, adeta borsa tabelalarındaki işleyişe benzetilen bir metafor oluşturmaktadır. Pandemi sonrasında ölümün bu kadar duyarsız olarak hissedilmesine yönelik anlayış insanlık için yaşamın anlamını sorguladığı bir süreç oluşturabilir veya bireyleri daha acımasız bir yaklaşıma sürükleyebilir.

Pandeminin ilk döneminde birçok kişinin bu durumun çok kısa süreceğini ve büyük hasarlar oluşturmayacağını düşündükleri gözlenirken, bazı kişilerin de büyük umutsuzluklar içinde yapmaları gerekenlere yönelik kararsızlıklar yaşadıkları görülmektedir. Salgın dönemindeki bu olumsuzlukların bireylerin yaşamlarına belirsizlikler şeklinde yansıdığı belirlenirken, süreç esnasında belirsizliğe tahammülsüzlük (BT) şeklinde ortaya çıktığı gözlenmektedir. Pandemi öncesi ve pandemi dönemlerinde bireylerin mental sağlıklarının birçok etken ile olumsuz etkilendiği düşünülmektedir. Pandemi sonrası dönemde de pandemin yarattığı ve yaratacağı psikolojik etkiler ele alındığında bunlardan özellikle vurgulanması gereken birinin de BT olduğuna dikkat çekilmek istenmektedir.

Pandemi ve Post-pandemi dönemindeki BT'nin insanların yaşamlarına yön vererek, toplumda etkiler oluşturduğu saptanmaktadır. Bu çalışmanın amacı, pandemi ile geliştiği ve arttığı düşünülen BT ile ilgili toplumda oluşan ve oluşabilecek psikolojik etkilere dikkat çekilerek, başa çıkma ve müdahalenin rolünün önemini ortaya konması şeklinde ifade edilmektedir. Bu amaç doğrultusunda ele alınan konular kapsamında pandemi sonrası oluşturulacak BT ile ilgili konulara ışık tutacağı düşünülmektedir.

Pandemi Dönemi

Çeşitli dönemlerde görülen virüsler farklı pandemiler şeklinde insanları etkilemişlerdir. Günümüzde daha önce bilinmeyen virüslerin ortaya çıkışıyla 2003 yılında SARS-CoV ve 2012 senesinde MERS-CoV'un insan yaşamlarının yitimine neden olduğu görülmüştür. 2019 yılının son günlerinde Asya'dan yayılan yeni bir virüs tespit edilmiş olup, virüsün oluşturduğu hastalığın adı COVID-19 olarak nitelenmiştir. Türkiye'de de bu virüse ait vakaların görüldüğü belirtilmiştir.¹ Pandeminin enfeksiyon oluşumuna ve yayılıma hızına ait bilgi eksikliği insanlar arasında korku ve paniğin meydana gelmesine neden olmuştur.² Daha önceki yıllarda çeşitli şekilde koronavirüs türleri görülmesine rağmen bu tür ile yeni karşıla-

¹ T.C. Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü, COVID-19 (SARS-CoV-2 Enfeksiyonu): Genel Bilgiler, *Epidemiyoloji ve Tanı*, elektronik kitap: T.C. Sağlık Bakanlığı, 2020, s.5.

² Mehmet Engin Deniz, "Self-compassion, Intolerance of Uncertainty, Fear of COVID-19, and Well-being: A Serial Mediation Investigation", *Personality and Individual Differences*, 177 (2021), s.2.

şılmıştır. Ölüm vakalarının artması ile tüm dünyada karantina süreçleri ile beraber bir dizi önlem paketi hazırlanmıştır.

Koronavirüsler, yüzeylelerinde çubuksu uzantıları nedeniyle Latince'deki "corona (taç)" sözcüğünden türetilerek, *Coronavirus* (taçlı virüs) olarak isimlendirilmişlerdir.³ Bu taçlı virüs insanlığa adeta bir kraliçe veya kral gibi yön vererek hükmetmektedir. Doğanın sonsuz gücünün bireyleri her zaman çeşitli şekillerde etkilediği bilinmektedir. Geçmişten geleceğe uzanan süreçlerde salgınlar insanlığı hep sorgulamıştır ve sorgulamaya devam edeceği düşünülmektedir. Pandemi ile birlikte kişilerin hayat ve ölüm arasındaki süreçte çeşitli varoluşsal arayışlar yaşadıkları ve karşılaştıkları belirsiz durumların onların yaşamlarını etkilediği gözlemlenmektedir. Bu belirsizliğe karşı bireylerin gösterdikleri toleransın önemi belirtilmektedir. BT ile ifade edilen davranış kalıplarının pandemi döneminde ve sonrasında etkileri vurgulanarak bu durumun oluşturacağı etkilere dikkat çekilmek istenmektedir.

Pandemi Kapsamında Belirsizliğe Tahammülsüzlüğün Psikolojik Etkileri

COVID-19 salgınının ruh sağlığı üzerinde doğrudan ve dolaylı etkileri görülmektedir. Pek çok kişi, pandeminin gelişimi hakkındaki belirsizlikler nedeniyle korku ve endişe ile kontrol edilemeyen olaylar karşısında umutsuzluk, çaresizlik ve yas yaşamaktadır. Karantina önlemleri, sosyal kısıtlamalar ve tecrit gibi kamu sağlığı önlemlerinin etkisi sonucunda ruh sağlığına yönelik olarak anksiyete, depresyon ve ihmal duygularını içeren sonuçlar gözlemlenirken, karantinaya veya sosyal izolasyona giren kişilerde kaygının oldukça yaygın olduğu saptanmaktadır.

Dünyanın karşılaştığı ilk pandemi olmasa da insanlar, hızla yayılması ve ölüm oranlarının yüksek olmasının yarattığı tehdit ile endişe ve kaygı yaşamaktadırlar. Aslında hep varolan ölüm korkusu yaşamın içinde daha somut bir şekilde acısını daha acımasızca hissedilir duruma getirmiştir. Bunun sonucunda virüsün bulaşmasını azaltmak için kişiler birbirleri ile olan mesafelerini azaltmışlar ve biraraya gelmeyi kısıtlayarak karantina sürecini yaşamışlardır. Psikolojik bir bakış açısından, mesafenin sosyal sonuçları olarak izolasyon ve belirsizlik ele alınmaktadır. Salgında hastalanan kişiler tecritte iyileşecekleri konusunda hayatta kalıp kalamayacaklarına yönelik belirsizlik yaşamaktadırlar. Sağlıklı olanlar ise izolasyon ile karantina yaşamlarına karşın hastalanabileceklerine dair belirsizlik ile farklı taraftan baş etmeye zorlanmaktadırlar. Pandemi halk sağlığı meselesi olarak izolasyonu planlamak ve belirsizlikleri gidermek için önlemler alınabilmesi önem taşımaktadır.⁴

Belirsizlik kavramı kişilerin yaşamlarını genellikle olumsuz yönde etkilerken, belirsizlik ile birlikte oluşabilen belirsizliğe tolerans gösterememe davranışına yaygın bir şekilde rastlanmaktadır. Literatür tarandığında BT kavramının bir kişilik özelliği şeklinde incelendiği görülmektedir. BT'nin insan yaşamında birçok psikolojik etkisi bulunmaktadır. Pandemi sürecinde BT'nin psikolojik etkileri olarak incelendiğinde literatürde çeşitli araştırmalara rastlanmıştır.

³ T.C. Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü, *COVID-19*, s.7.

⁴ Damir Huremović, "Social Distancing, Quarantine, and Isolation", *Psychiatry of Pandemics A Mental Health Response to Infection Outbreak*, haz., Damir Huremović, Switzerland: Springer Nature, 2019, s.91-92.

Anksiyete ve Anksiyete ile Birlikte Oluşan Psikolojik Etkiler

Kişiler farklı tolerans düzeylerine sahip olduklarından benzer belirsiz durumlar için farklı tepkiler göstermektedirler. Bu da bireylerin belirsizlik karşısında tahammül seviyelerini etkileyerek, yaşadıkları anksiyete düzeylerini belirlemektedir.

BT kişinin yaşadığı deneyimler sonucu belirsiz durumları bir tehdit ve endişe kaynağı olarak algılama eğilimi şeklinde ifade edilmektedir. Endişeli kişilerin belirsizlik nedeniyle yaşam problemlerini çözmede zorlandıkları belirtilmektedir. Problem çözmedeki zorluklar endişeyle bağlantılı olarak problemlerin nasıl olduğu hakkında bilgiden ziyade, söz konusu olan probleme kişinin bilişsel, duygusal ve davranışsal yaklaşımının önemini içeren bilişsel bir önyargı olarak vurgulanmaktadır. BT'ye sahip kişiler için belirsizliğin yarattığı tehdit ile endişe bir anksiyete ve stres kaynağı olarak da algılanabilirken, belirsizliğin olduğu ortamlarda ve alanlarda işlev görmekte güçlük çekmektedirler. Bireyler günlük yaşamın doğasında var olan belirsizlikler nedeniyle hayatın birçok yönünü tolere etmekte zorlanmaktadır. Belirsizlik karşısında kendilerini tehdit altında hissetme eğiliminde olup, belirsizliği kontrol etmek veya ortadan kaldırmak için buldukları girişimlerin sonuçsuz kalmasıyla karşılaşabilmektedirler. BT'yi tehdit olarak algılama, endişe ve kaygının yanında özellikle Yaygın Anksiyete Bozukluğu (YAB-Generalized Anxiety Disorder-GAD) ile ilişkisine yönelik olarak yüksek düzeyde endişe ile YAB'nin geliştirilmesi ve sürdürülmesi ile ilişkilendirilmektedir.⁵

Bireylerin anksiyetesinin artmasında önemli bir faktör olarak belirlenmiş olan belirsizlik durumu sonucu oluşan BT'nin psikolojik problemlerin yaşanmasına neden olduğu vurgulanmaktadır. COVID-19 salgını insanlığın salgınlara karşı hazırlıksız olduğuna dikkat çekerken, fiziksel ve ruhsal sağlığın üzerindeki etkileri gözlenmektedir. Kişilerin salgının yarattığı olumsuz etkileri tehdit veya tehlike olarak algılama düzeyleri farklılık göstermektedir. Pandemi dönemindeki olumsuz koşulları ve yaşanan süreci yüksek olarak tehdit unsuru olarak algılayan bireylerde psikolojik sorunlar yaşamalarında artış olacağı düşünülmektedir. Bu negatif koşullara belirsizliğin eklenmesi kişilerin karşılaştıkları durumdan daha da yüksek oranda etkilenmelerine neden olabilmektedir. Pandemi durumu ile BT'nin kişilerin mental sağlığı üzerinde doğrudan anlamlı bir etkisi olduğunu bildirilmektedir. Yapılan çalışmalarda COVID-19 Pandemisi ve BT arasında çeşitli konularda yordayıcılar incelenmiştir. Pandemi ve BT'nin farklı katılımcı grupları ile ilişkisine yönelik yapılmış araştırmalar sonucunda BT'nin pandemi açısından olumsuz etkilerinin araştırıldığı çalışmalarda psikopatolojik etkiler belirlenmiştir. Anksiyete ve stresin BT'nin öngörülmesine önemli ve benzersiz etkiler oluşturduğu saptanmıştır. BT'nin korku, anksiyete, stres ve panik atak oluşumuna yönelik etkileşimi olduğu belirlenirken, BT'nin tecrübe edilmiş kaygı ile ilişkili davranış ve duygulardan korkma ve panik bozuklukların oluşumundaki fiziksel tepkilerin görülmesine yönelik olarak dikkat çekilmiştir. Ayrıca BT ile sosyal kaygı (social anxiety) arasındaki ilişki saptanmıştır. BT ile sosyal anksiyete, YAB, ruminasyon, Obsesif Kompulsif Bozukluk (OKB-Obsessive Compulsive Disorder-OCD) olay-

⁵ Bkz. Robert Ladouceur, Patrick Gosselin ve Michel J. Dugas, "Experimental Manipulation of Intolerance of Uncertainty: A Study of a Theoretical Model of Worry", *Behaviour Research and Therapy*, 38 (2000), s.934; Paul A. Boelen ve Albert Reijntjes, "Intolerance of Uncertainty and Social Anxiety", *Journal of Anxiety Disorders*, 23 (2009), s.134; Kristin Buhr ve Michel J. Dugas, "The Role of Fear of Anxiety and Intolerance of Uncertainty in Worry: An Experimental Manipulation", *Behaviour Research and Therapy*, 47/3 (2009), s.216.

lar ve durumlar karşısında takınaklı düşünceye sahip olmak, obsesyonel olasılıklı çıkarım (obsessional probabilistic inference) ve depresyon ile ilişkisi açısından ele alınan araştırmalar doğrultusunda BT'nin klinik alanda etkileri saptanmıştır.⁶ COVID-19 salgını sırasında karantinanın psikolojik etkileri dikkate alındığında belirsizlik ile görülen kaygı, depresif belirtiler, sıkıntı, bir pandemi döneminde beklenen sonuçlar olmasına karşın uzun vadeli sorunlara veya zorluklara yönelik olarak psikolojik müdahale ile olası uyumsuz tepkiler belirlenirken, psikolojik desteğin teşvik edilmesinin önemli olduğu vurgulanmıştır.

COVID-19 Korkusu

BT'nin tehdit ve anksiyete ile ilişkili olarak psikopatolojik etkisinin yanı sıra korku kavramının da ruh sağlığı açısından önemli etkileri olduğu saptanmıştır. Pandemi ile birlikte BT ile ilgili olarak korkunun da arttığına yönelik araştırmalar yapılmıştır. Özellikle BT ve COVID-19 korkusu, ile ilgili gerçekleştirilmiş çalışmalar dikkat çekmektedir. Daha önceden belirtilmiş çalışmaların ışığında YAB'nin diğer anksiyete bozukluklarına göre BT'yi daha fazla etkilediğine dikkat çekilmiştir. COVID-19 korkusu ve BT'nin YAB ile ilişkisi belirlenmiştir. Bu kaygı durumunun riskli davranışlar ve rasyonel düşünme yeteneğini engellediği vurgulanmıştır.⁷

BT ile COVID-19 korkusu arasında anksiyete duyarlılığının aracı rolü belirlenmiştir. Kaygı duyarlılığı, kaygıya bağlı duyuların zararlı sonuçları olabileceği inancına dayalı korku olarak tanımlanmaktadır. Bu açıdan incelendiğinde BT ile COVID-19 korkusu arasındaki ilişkiye anksiyete duyarlılığının aracılık ettiğinin belirlendiği araştırmada, anksiyete duyarlılığının, BT'nin COVID-19 korkusu üzerinde oluşturduğu etkiyi azalttığı saptanmıştır.⁸

COVID-19 korkusu ile ruminasyonun BT'nin bağlamında mental iyi oluşa yönelik etkisi belirlenmiştir. Pandemi dönemindeki belirsizlikler ile korku yaratan

⁶ Begüm Satici vd., "Intolerance of Uncertainty and Mental Wellbeing: Serial Mediation by Rumination and Fear of COVID-19", *International Journal of Mental Health and Addiction*, (2020), s.1-12; Mark Freeston vd., "Towards a Model of Uncertainty Distress in the Context of Coronavirus (COVID-19)", *The Cognitive Behaviour Therapist*, 13 (2020), s.1-15; Adeviye Aydın ve Berna Ersoy Özcan, "Covid-19 Pandemi Sürecinde Sağlık Çalışanlarında Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Ruminatif Düşünme Biçimi ve Psikolojik Sağlık Düzeyleri", *Cukurova Medical Journal*, 46/3 (2021), s.1191-1200; Abira Reizer, Lilach Geffen ve Meni Koslowsky, "Life Under the COVID-19 Lockdown: On the Relationship Between Intolerance of Uncertainty and Psychological Distress", *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 13/4 (2021), s.432-437; Muhamad Salis Yuniardi, Matthew Cant ve Hanif Akhtar, "Intolerance of Uncertainty, Anxiety and Depression in the Context of COVID-19 in Indonesia", *Journal of Evidence-Based Psychotherapies*, 21/2 (2021), s.37-60; Nicolette D. Carnahan, Michele M. Carter ve Tracy Sbrocco, "Intolerance of Uncertainty, Looming Cognitive Style, and Avoidant Coping as Predictors of Anxiety and Depression During COVID-19: A Longitudinal Study", *International Journal of Cognitive Therapy*, 15/1 (2022), 1-19; Amanda M. Marin Chollom ve Aliza A. Panjwani, "Relationships between Intolerance of Uncertainty, Worry, Rumination, and Distress in College Students During the Coronavirus Pandemic: The Role of COVID-19 Threat Appraisals", *International Journal of Behavioral Medicine*, (2022), s.1-10; Murat Boysan, Mustafa Eşkisu ve Zekeriya Çam, "Relationships between Fear of COVID-19, Cyberchondria, Intolerance of Uncertainty, and Obsessional Probabilistic Inferences: A Structural Equation Model", *Scandinavian Journal of Psychology*, (2022), s.1-10.

⁷ Hamdi Korkman ve Tuğba Seda Çolak, "Investigation of the Relationship between COVID-19 Fear and Intolerance of Uncertainty and Generalized Anxiety Disorders", *International Online Journal of Education and Teaching*, 8/1 (2021), s.425-426

⁸ Eyüp Çelik vd., "Mediation Role of Anxiety Sensitivity on the Relationships between Intolerance of Uncertainty and Fear of COVID-19", *Annals of Psychology*, 38/1 (2022), s.4-5.

olayların sürekli olarak zihinde yer alması sonucu oluşan ruminasyon sürecinin tetiklenmesi ile bireyleri psikolojik açıdan mental iyi oluşlarını olumsuz etkilediği düşünülmektedir.⁹

BT ve COVID-19 korkusunun öz şefkat ile iyi oluş arasındaki rolünün incelendiği araştırmada; öz şefkat düzeyi yüksek olan kişilerin BT'lerinin düşük olduğu, azalan COVID-19 korkusunun da psikolojik iyi oluşu arttırdığı vurgulanmıştır. Öz-şefkatin duygusal düzenlemeyi sağlama noktasında olumsuz düşüncelerin etkisini önlemede yardımcı olduğu belirtilmiştir.¹⁰

COVID-19 anksiyetesi ile artan BT ve ölüm korkusu ile ilişkilendirildiği çalışmada BT'nin ölüm korkusu üzerinde önemli etkisi olduğu belirtilmiştir.¹¹ Ölüm ve ölüm korkusu insan yaşamında büyük bir önem teşkil etmektedir. COVID-19 pandemisi ölümün hayatımızdaki önemine daha fazla dikkat çekmiştir. Pandemi ile kişinin kendisine yönelik ölüm korkusu görülürken, insanların sevdiklerini ve yakınlarını kaybetme olgusunun önemi vurgulanmıştır. Sevilen bir kişinin vefatından sonra kayıp yaşayan kişinin ayrılığa yönelik olarak kendine acı veren duygu, düşünce ve anılarla yüzleşmede belirsizliğe tolerans göstermesinin önemi belirtilmektedir. Yas sürecinde BT oranı yüksek olan bireylerin kendilerine ve geleceğine yönelik yaşamlarında adaptasyon güçlükleri göstermeleri bağlamında sorun yaşayabilecekleri düşünülmektedir. Bu süreçte bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin önemi vurgulanmaktadır.

Diğer Psikolojik Etkiler

Pandemi döneminde dijital hayatın sıklıkla kullanımı sonucu oluşan olumsuz davranış şekilleri gözlenmiştir. Bunlardan biri olarak pandemi ile uzaktan çalışmanın artması ile siber aylaklık (cyberloafing) kavramının yaygınlaştığı belirlenmiştir. Siber aylaklık, "çalışanların şirketlerinin internet erişimini mesai saatleri içinde işle ilgili olmayan nedenlerle kişisel amaçlar için web sitelerinde gezinmek şeklinde kullanmaları" olarak tanımlanırken, çalışanların asıl görevlerini yerine getirmekten ve tamamlamaktan alıkoyması nedeniyle verimsiz bir zaman kullanımını oluşturduğu belirtilmektedir. Bu açıdan incelendiğinde, BT ile COVID-19 korkusu ile psikolojik sıkıntının aracılığında siber aylaklık davranışına yönelim olduğu saptanmasının ile özellikle iş yaşamında bu davranışın olumsuz etkilerine dikkat çekilmiştir.¹²

Bu sorunlu dönemde artan bir başka olumsuz davranış ise, siberkondri (cybercondria) olarak incelenmiştir. Pandemiye sağlık ile ilgili bilgilerin internette sürekli olarak araştırıldığı bilgisi ile bu durumun oluşturduğu olumsuz etkilerin ifadesi olan siberkondri bağlamında BT ile COVID-19 korkusu ile obsesyonel olasılıklı çıkarım arasındaki ilişki belirlenmiştir.¹³ Pandemi döneminde internet ve dijital aletlere yönelik kullanımın arttığı söylenebilir.

Belirsizliğin yarattığı problemlere gerçek ve anlaşılabilir olarak bakılırken, COVID-19'u gerçek dünyadaki belirsiz ve tehdit edici bir durumun örneği şek-

⁹ Satici vd., "Intolerance of Uncertainty", s.8.

¹⁰ Deniz, "Self-compassion, Intolerance", s.4.

¹¹ Meryem Berrin Bulut, "Relationship between COVID-19 Anxiety and Fear of Death: The Mediating Role of Intolerance of Uncertainty among a Turkish Sample", *Current Psychology*, (2022), s.1-10.

¹² Abira Reizer vd., "Examining the Relationship between Fear of COVID-19, Intolerance for Uncertainty, and Cyberloafing: A Mediation Model", *Journal of Business Research*, 145 (2022), s.662 ve 665.

¹³ Boysan, Eşkisu ve Çam, "Relationships between Fear", s.6.

linde yeni bir hastalık olarak, bireyler, sağlık hizmetleri ve toplum için en geniş anlamda eşi görülmemiş bir zorluk olarak ifade etmek mümkündür.¹⁴ COVID-19 pandemisi gibi dünya çapında bir sağlık tehdidi, kişinin kendisinin ve başkalarının sağlığı, ekonomik istikrarı, gündelik yaşam ile geleceğe yönelik planlar hakkında ağır endişeler yaşamasına neden olurken, virüsün yayılmasını kontrol etmedeki zorluk, bulaşıcı araçların günlük yaşamda geniş yayılımı nedeniyle sağlıkla ilgili endişeler daha da şiddetlenerek, karantinanın dayattığı sosyal izolasyon, bireylerin tahammül etme yeteneklerini ciddi şekilde test etmiştir. Bu bağlamda oluşan risk algısı; yani, bireyin hem kendisi hem de kendi ülkesindeki insanlar için enfekte olma olasılığının artması şeklinde meydana gelen enfeksiyon algısının ciddiyetine eşlik eden belirsizlik kişileri çeşitli şekillerde etkilemiştir.¹⁵ Pandemi ile bireylerin yaşamlarında yeni bir adaptasyon süreci oluşturmaları gerekmektedir. Bazıları bu sürece uyum sağlarken, bazı kişiler ise geçici olarak değerlendirilmektedirler. Bu belirsizlik durumunun etkileri çeşitli şekillerde çeşitli gruplar üzerinde görülmektedir.

Pandemiden ve Belirsizliğe Tahammülsüzlükten Etkilenen Gruplar Bağlamında Toplum

Salgın ile birlikte sağlık ile ilgi oluşan sorunlara ek olarak sosyal, psikolojik, ekonomik, eğitimsel ve kültürel olmak üzere toplumu birçok yönden etkileyen olumsuzluklar yaşandığı görülmektedir. Sağlık alanında; salgında tüm dünyadaki sağlık sistemlerinin yeniden gözden geçirilmesinin gerektiği belirlenmiştir. Tüm sağlık çalışanlarının özverili çalışmaları gözlenirken, sosyal ve ekonomik haklarının elverişsizliğine dikkat çekilmiştir. Hijyenin yaşamdaki önemi hatırlatılmıştır. Sosyal alanda; kişilerin bir araya gelmesini önlemek için milli ve dini bayram, düğün gibi etkinlikler yasaklanarak, tüm dini mekanlara giriş ile cenaze törenlerine yönelik kısıtlamalar getirilmiştir. Karantina ve izolasyonun yaşandığı dönemde mesafenin önemi vurgulanıp, sosyal mesafe sözcüğünün durumu eksik ve yanlış ifade ettiği belirtilerek, fiziksel mesafe kelimesinin kullanılması önerilmiştir. Psikolojik alanda; izolasyona bağlı olarak oluşabilen birçok olumsuz davranışın ve hastalığın kişiler üzerindeki etkileri gözlenerek mental sağlığın önemi vurgulanmıştır. Ekonomik alanda; işyerlerinin kapatılmasıyla evden çalışmaya geçilmesiyle yeni çalışma koşulları meydana getirilmiştir. Üretimin ve ticaretin azalması ekonomik sorunların oluşmasına neden olmuştur. Eğitimsel alanda; okulların kapatılmasıyla yaygın ve örgün eğitime ara verilmiştir. Bu süreç bireylerin hem yaşamsal hem de teknolojik alanlara yönelik uyum süreçleri geliştirmelerini de beraberinde getirmiştir. Kültürel alanda; kısıtlamalar nedeniyle eğlence, kültür ve turizm sektöründe yaşanan sorunlar ekonomik alanda da yansımalar göstermiştir.

Pandemi döneminde sağlık çalışanlarının fiziksel koşullardaki sorunlarına ek olarak mental sağlıklarına yönelik sorunlar yaşadıkları belirlenmiştir. Sağlık çalışanlarında belirsizlik ile ruminasyonun arttıkça, psikolojik sağlamlığın azaldığı belirlenmiştir. Pandeminin ruh sağlığı üzerindeki etkileri düşünüldüğünde,

¹⁴ Freeston vd., "Towards a Model", s.9.

¹⁵ Maria Teresa Graffeo vd., "Intolerance of Uncertainty and Risk Perception during the COVID-19 Pandemic: The Mediating Role of Fear of COVID-19", *Psych*, 4 (2022), s.269.

COVID-19'un potansiyel etkilerinden sağlık çalışanlarını korumaya yönelik önlemler alınmasının önemine dikkat çekilmektedir.¹⁶

BT ile bağlantılı olarak pandemi döneminde sağlık çalışanları dışında etkilenen gruplar yaşlılar, öğrenciler, aileler olarak sınıflanabilir. Pandemi döneminden en çok etkilenen bir grup yaşlılar olarak belirtilmektedir. Artan yaş sonucu COVID-19 virüsü kapsamında ölüme yönelik en riskli grup olarak yaşlılar görülmüştür. Buna yönelik olarak karantina sürecini en uzun ve en ağır yaşayan yaşlılar; günlük rutinlerinin bozulması, izolasyon ve artan yalnızlığa yönelik belirsizliğin sonucunda tüm bu sürecin olumsuz psikolojik etkilerini en fazla yaşayan grup olarak nitelenmiştir.¹⁷

Öğrenciler ile BT ve COVID-19 korkusuna yönelik çalışmalarda; BT ile endişe, ruminasyon, sıkıntı, depresif belirtiler ile koronavirüs anksiyetesi ve tehdidi arasında ilişki belirlenirken,¹⁸ BT ve COVID-19 korkusu ile pozitivizm arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur.¹⁹ COVID-19 sürecinin ikinci dalgası sırasında öğrencilerin akademik faaliyetleri, mental sağlığı ve iyi oluşu için öğrenci katılımının BT etkileşimine dikkat çekilmiştir. Bu süreç açısından öğrencilerin iyi oluşu için eğiticilerin güncel modeller oluşturmaları önerilmiştir.²⁰ Pandemi sırasında öğrencilerde görülen eğitime yönelik stres ve akademik yaşam doyumunda BT'nin etkisi belirtilmiştir.²¹ Pandemi ile birlikte öğrenciler eğitim süreci bağlamında olumsuzluklar yaşamışlardır. COVID-19 pandemisi sırasında belirsizliklere tahammülü olmayan öğrencilerin akademik hayat ile ilgili sorunlar yaşadıkları belirlenmiştir.

Pandemi dönemindeki özellikle yaşanan kısıtlamalar döneminde aile üyelerinin birlikte geçirdiği süre artmıştır. COVID-19 pandemisi ve BT ile psikolojik sıkıntı arasındaki etkileşimde pozitiflik ile planlanmış ve planlanmamış işlerin düzenlenmesine yönelik ilişkilerin etkisi belirlenmiştir. COVID-19 fenomeniyle oluşan psikolojik zorlukların aile üzerindeki olumsuz etkilerini hafifletmek için psikolojik müdahalelerin tasarlanması önerilmektedir. Aileleri potansiyel olarak etkileyen işleyiş sürecinde ebeveyn ve çocuklar arasındaki uyumun sağlanmasının önemine dikkat çekilmektedir.²² Tüm bu gruplar açısından incelendiğinde ruh sağlığı hizmetlerinin psikolojik sorunlar ve rahatsızlıklarla baş etmede genel nüfusa yardımcı olmasının gerekliliği vurgulanmaktadır.

COVID-19 pandemisi nedeniyle dünya çapında gerçekleştirilen zorunlu karantinalar, kronik belirsizlik ve sosyalleşme eksikliğinin insanlarda ruh sağlığı açısından olumsuz semptomların oluşmasına neden olduğu saptanmaktadır. Belirsizliğe karşı hassas olanların, pandemi bağlamında muhtemelen olumsuz etkilere

¹⁶ Aydın ve Ersoy Özcan, "Covid-19 Pandemi", s.1197.

¹⁷ Eleni Parlapani vd., "Intolerance of Uncertainty and Loneliness in Older Adults During the COVID-19 Pandemic", *Frontiers in Psychiatry*, 11 (2020), s.8.

¹⁸ Marin Chollom ve Panjwani, "Relationships between Intolerance", s.7.

¹⁹ Karim Sevari, "The Role of Positivism and Intolerance of Uncertainty in the Students' Fear of Covid-19", *Iranian Journal of Health Psychology*, 4/1 (2021), s.23.

²⁰ Jacqueline Kareem vd., "The Role of Classroom Engagement on Academic Grit, Intolerance to Uncertainty and Well-being among School Students during the Second Wave of the COVID-19 Pandemic in India", *Psychology in the Schools*, (2022), s.11-12.

²¹ Hatice Odacı, Feridun Kaya ve Fatih Aydın, "Does Educational Stress Mediate the Relationship between Intolerance of Uncertainty and Academic Life Satisfaction in Teenagers during the COVID-19 Pandemic?", *Psychology in the Schools*, (2022), s.11.

²² Reizer, Geffen ve Koslowsky, "Life Under", s.436.

karşı savunmasız kaldıkları düşünülmektedir. Salgın döneminde özellikle yaşlıların korunmasına yönelik olarak izolasyonda geçirdikleri sürenin ve bu durumun oluşturduğu olumsuz etkilerin dikkate alınması gerekmektedir. Eğitim sürecinden uzak kalan çocukların ve gençlerin sisteme dahil edilmesinde psikolojik etkenlere bağlı bazı akademik sorunlar yaşamalarına yönelik olarak ortaya çıkabilecek olumsuzlukların belirlenerek, çözüm önerilerinin oluşturulmasına ihtiyaç bulunmaktadır. Unutulmaması gereken bir diğer grup ise tabii ki sağlık personelleridir. Sağlık alanında çalışanların özlük hakları, duygusal ihtiyaçları ve ekonomik yönden daha refah içinde yaşamalarına yönelik çalışmalar desteklenmelidir. İşsizlik sorunu pandemide katlanarak daha arttığından kişilerin yaşadıkları geçim sıkıntısının tüm insanlığın bir sorunu şeklinde görülerek adaletli gelir dağılımına yönelik önlemler alınması gerekmektedir.

COVID-19 gibi salgınlar, kişileri büyük ahlaki belirsizlikler içeren önemli kararların alınması durumuyla karşı karşıya bırakmaktadır. Bu ahlaki belirsizlik o kadar ezici olabilir ki, ya harekete geçmeyi engellemekte ya da sonuçsuz müzakerelere girişmeye neden olmaktadır.²³ Pandemiye yönelik belirsizlik durumu birçok alanda sürmektedir. En olumlu beklenti aşının bulunmasıyla yaşanmış olmasına karşın, dünyada aşı olmayan birçok insan bulunmaktadır. Bu kişilerin aşı yaptırmamalarına dair açıklama olarak sunduğu nedenlerden biri de aşının içeriğine ve etkililik düzeyine karşı oluşan belirsizlikler olduğu şeklinde ifade edilmektedir. Belirsizlik durumu günlük yaşamın birçok alanında etkili olduğu sürece BT'nin yaşanmasının süreğenliği düşünülmektedir.

Pandemi Sonrası Dönemde Belirsizliğe Tahammülsüzlük ile Başa Çıkma

Alanyazın incelendiğinde BT'nin sadece psikopatolojik davranışlar ile değil günlük yaşamdaki birçok kavram ile ilişkisine yönelik araştırmaların yapıldığı gözlenmektedir. BT düzeyi arttıkça psikolojik iyi oluş düzeyinin azaldığının belirlenmesi kapsamında yapılan çalışmalar özellikle psikolojik iyi oluş olgusuna yönelmenin gerekliliğini vurgulamaktadır. Bu bağlamda belirsizliğe tahammül geliştirilmesi ile psikolojik iyi oluşun artırılacağı fikrinden yola çıkarak, belirsizliğe tahammül geliştirici psiko-eğitim programları önerilmektedir.²⁴ BT'nin oluşturduğu problemler ile başa çıkmaya yönelik çalışmaların²⁵ sayısının giderek arttığı belirlenmektedir.

Pandemide ve pandemi sonrası dönemde BT olgusu toplum açısından ele alındığında sürecin oluşturduğu olumsuzluklar ile başa çıkmaya yönelik çalışmalar önerilmektedir. Gerçek tehdit ve gerçek belirsizlik, belirli bir zamanda belirli bir durum hakkında bilinen ve bilinmeyenlerin durumunu yansıtan "gerçek dünya" değişkenleridir. BT, hem belirsiz durumlara tepki verme eğilimi hem de belirli bir duruma tepki olarak caydırıcı deneyim olarak ifade edilmektedir.²⁶ Bu bağlamda ele alındığında, BT'nin meydana getirdiği problemler ile başa çıkma veya bu so-

²³ Michael Klenk ve Ibo Van de Poel, "COVID-19, Uncertainty, and Moral Experiments", *History and Philosophy of the Life Sciences*, 43/8 (2021), s.4.

²⁴ Filiz Mine Geçgin ve Ümit Sahraç, "Belirsizliğe Tahammülsüzlük ile Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişki", *Sakarya University Journal of Education*, 7 (4-özel sayı) (2017), s. 750.

²⁵ Filiz Ersöz, Taner Ersöz ve Özlem Konuşkan, "Belirsizlikle Başa Çıkmada Etkili Olan Kriterlerin Araştırılması: Bir Üniversite Uygulaması", *Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 25/3 (2016), s.222.

²⁶ Freeston vd., "Towards a Model", s.9.

runların oluşturduğu negatif situasyonlardan en az oranda etkilenerek yaşamı sürdürmeye çalışmak esas amaç olmalıdır. Pandemi ile oluşan ve oluşacak krizlerden fırsat ile çıkmak tabii ki istenen bir durum iken, pandeminin oluşturduğu olumsuzluklardan en az şekilde etkilenmeyi sağlayacak girişimlerde bulunulması önerilmektedir.

COVID-19 ile BT arasında psikolojik açıdan oluşan problemlerin çözülmesi ve başa çıkmaya yönelik çeşitli yöntemleri içeren önerilerin olduğu uygulama örnekleri bulunmaktadır. Pandemi ve BT'nin oluşturduğu sorunlarla başa çıkmada; farkındalık,²⁷ duygu düzenleme,²⁸ özşefkat,²⁹ pozitiflik,³⁰ iyimserlik (optimism)³¹ ve psikolojik sağlamlık³² kavramlarının önemi belirtilirken, pandemi sonrası süreçte iyi oluş-esenlik (well-being)³³ olgusuna ulaşmanın önemi saptanmaktadır. Tüm bu araştırmalar kapsamında bakıldığında, BT durumu ve oluşan davranışların hem içinde bulunulan pandeminin yarattığı olumsuzlukları açıklamada hem de pandemi sonrası süreçte bu negatif koşullar ile başa çıkmada bireylere yardımcı olabileceği düşünülmektedir.

Kişiler kendilerine acı ve ıstırap veren duygulardan kaçmak veya ruminatif şekilde sürekli olarak uğraşmak yerine onları düzenlemek için pozitiflik, iyimserlik ve öz şefkat ile duygu düzenleme stratejilerinden yararlanabilir. Bu bağlamda bireyin sorunlara yönelik farkındalığı ve problemlerle başa çıkmada psikolojik dayanıklılık önemli rol oynamaktadır. Bu yaklaşım insanları güçlendirebilecek bir nitelik olarak kişilerin psikolojik ve öznel iyi oluşuna katkı sağlayabilen ve BT ile COVID-19 pandemisinin meydana getirdiği hoşgörüsüzlüklerin azalmasına destek olabilen süreçlerin oluşmasına yardımcı olan kavramlar olarak vurgulanmaktadır.

BT'nin oluşturduğu problem çerçevesinde yapılmış araştırmalar sonucunda çeşitli başa çıkma stratejileri tavsiye edilmektedir. Belirsizliğe paralel olarak ruminasyonun arttığına yönelik saptamalar sonucunda, ruminasyonun kişinin olumsuz duygulara odaklanması ile problem çözme becerilerini olumsuz etkilediği vurgulanmaktadır. Bu bağlamda bireylerin psikolojik sağlamlıklarını arttırmaları doğrultusunda programların meydana getirilmesi yönünde çalışmalar yapılması önerilmektedir.³⁴ BT'nin tehdit olarak algılanması sonucu oluşan problemlerle başa çıkmada BDT ve farkındalık müdahaleleri tekrarlayan olumsuz düşünce ve BT'yi ele almak için kombinasyon halinde kullanılabilir. Tehdit algılarını değiştirmeye ek olarak, öz-yeterlik yaratmaya odaklanmak ve adaptif başa çıkmayı teşvik etmek gerekmektedir. Bireyleri sağlıklı yaşam ve danışmanlık merkezlerine dahil ederek risk altındaki daha geniş bir topluluğun destek sistemlerine erişimin arttı-

²⁷ Marissa D. Sbrilli, Katherine Haigler ve Heidemarie K. Laurent, "The Indirect Effect of Parental Intolerance of Uncertainty on Perinatal Mental Health via Mindfulness During COVID-19", *Mindfulness*, 12/8 (2021), s.1999-2008.

²⁸ Fikri Keleşoğlu ve Fatıma Firdevs Adam Karduz, "COVID-19 Sürecinde Bireylerin Kişilerarası Duygu Düzenleme Stratejileri ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Üzerine Bir Araştırma", *Cumhuriyet International Journal of Education*, 11/2 (2022), 321-336.

²⁹ Deniz, "Self-compassion, Intolerance", s.1-6.

³⁰ Sevari, "The Role of Positivism", s.19-28.

³¹ Reizer, Geffen ve Koslowsky, "Life Under", s.432-437.

³² Aydın ve Ersoy Özcan, "Covid-19 Pandemi", s.1191-1200.

³³ Bkz. Satici vd., "Intolerance of Uncertainty", s.1-12; Deniz, "Self-compassion, Intolerance", s.1-6; Kareem vd., "The Role of Classroom", s.1-15.

³⁴ Aydın ve Ersoy Özcan, "Covid-19 Pandemi", s.1197-1198.

rılması önerilmektedir.³⁵

BT'nin COVID-19 korkusu yoluyla dolaylı olarak risk algısıyla ilişkili olduğunun belirlenmesi sonucunda, korku yönetimi ve bireylerin risk değerlendirmesinin önemi belirtilirken, BT'nin kilit rolünün dikkate alınmasına vurgu yapılmaktadır. Bunun doğrultusunda belirsizliğe ve olumsuz duygulara karşı tolerans yapılarıyla kişilerin dünya çapındaki bir acil durum veya çeşitli memnuniyetsizlikten kaynaklanan tüm olumsuz sonuçlarla daha çabuk başa çıkmalarına yardımcı olabilecek etkili duygusal başa çıkma stratejilerini geliştirmeye odaklanan müdahaleler önerilmektedir. Bireylerin duygusal iyi oluşunu ve uygun psikolojik ve sosyal destek hizmetlerini sağlamasına yönelik gerekli kaynakları organize edici ortamlar oluşturulmasının önemine dikkat çekilmektedir.³⁶

Pandemi açısından yapılan araştırmada, mevcut kriz sırasında potansiyel bir bilişsel savunmasızlık faktörü olarak Bilişsel Abartma Tarzı (BAT-Looming Cognitive Style-LCS) kavramının önemi belirtilmektedir. LCS, bireylerin belirsiz tehdit algılarını yoğunlaşan ve hızla yaklaşan tehditler olarak yorumladığı ve simüle ettiği uyumsuz bir bilişsel stil olarak tanımlanmaktadır. Kaçınmacı başa çıkmanın anksiyete ve depresyonun oluşumundaki öncül olmasına dikkat çekilmektedir. Boylamsal olarak yapılan çalışma sonucunda önerilen modelde anksiyeteyi kavramsallaştırmada beliren bilişsel tarzın altta yatan bir bilişsel savunmasızlık faktörü ve belirsizliğe karşı hoşgörüsüzlüğün öncülü olduğunu vurgularken, belirleyici bilişsel stil ile BT arasındaki zamansal yönselliği aydınlatmaktadır.³⁷

COVID-19 pandemi krizi pek çok ülkede göz ardı edilmemesi gereken yaşlı nüfus hakkında veri eksikliğini ortaya çıkardı. Sağlıklı yaşlanma, yalnızca fiziksel sağlık kazanımını değil, aynı zamanda psikolojik kaynakların beslenmesini de içermektedir. Bu kriz, halk sağlığı açısından yaşlı yetişkinler için daha verimli bakımla ilgili sorunları ele alma fırsatı sunabilir. Yaşlı yetişkinlerdeki yalnızlık sorununa dikkat çekilmesiyle pandemi sonrası döneme hazırlığın önemi saptanmıştır. Yaşlıların yalnızlığı değerlendirmek ve ele almak için farkındalık ve dolayısıyla hazırlık pandemi sonrası dönemde artabilir ve bu zararlı duygusal durumu ortadan kaldıracak yönetim stratejilerinin geliştirilmesine olanak sağlayabilir.³⁸

COVID-19 olgusuyla ilişkili psikolojik güçlüklerin oluşturduğu sorunları azaltmak için genel nüfusa yönelik ruh sağlığı hizmetleri ve psikolojik müdahaleler tasarlamak, psikolojik rahatsızlıklarla başa çıkmada yardımcı olacağı belirtilmektedir. BDT gibi, olumsuz BT etkilerini hedef alan bildirilen müdahaleler COVID-19'un zorluklarına uyarlanması ve optimizmin önemli düzenleyici rolü göz önüne alındığında, gelecekteki müdahale paradigmalarının iyimserlik düzeylerini artırmaya odaklanması önerilmektedir.³⁹ Yüksek BT'li kişilerde COVID-19'a yönelik ciddiyet algılarını çevreleyen özel hususlar dikkate alınarak, belirsizliğe karşı toleransı olmayan kişileri COVID-19 gibi bir salgın sırasında bilişsel, duygusal ve davranışsal tepkileri yönetmeleri için eğitmenin ve onlara yardım etmenin yararlı olacağı belirtilmektedir. Pandemi ile oluşan ve gelecekte oluşabilecek BT'nin

³⁵ Marin Chollom ve Panjwani, "Relationships between Intolerance", s.8.

³⁶ Graffeo vd., "Intolerance of Uncertainty", s.274.

³⁷ Carnahan, Carter ve Sbrocco, "Intolerance of Uncertainty", s.2 ve 13.

³⁸ Parlapani vd., "Intolerance of Uncertainty", s.9.

³⁹ Reizer, Geffen ve Koslowsky, "Life Under", s.436.

olumsuz psikolojik sonuçları azaltmanın anahtarı olarak psikolojik müdahaleler tasarlanmasının önemine dikkat çekilmektedir.⁴⁰

COVID-19 salgının küresel bir kriz haline gelmesi ile pandeminin olumsuz psikolojik sonuçları açısından incelendiğinde, COVID-19 korkusunun BT ve mental iyi oluş arasındaki ilişkiye aracılık ettiği belirlenmiştir. Bu sonucun salgınlar sırasında olumsuz psikolojik sonuçlarda bir artışa işaret ederek, belirsizliğin, günlük rutin ve etkileşim sosyal destek mekanizmalarının bozulması ve algılanan kontrol kaybına ilişkin duygular tarafından da tetiklenmiş olabileceği şeklinde yorumlanmaktadır.⁴¹ Bu bağlamda, salgın sırasında ve sonrasında belirsizlik kavramının yaşamın her anında görülebileceği düşünülmelidir. Onun için belirsizliğe toleransa yönelik davranış kalıplarının geliştirilmesine yönelik programlar ile mental iyi oluş sağlanmalıdır.

Öz şefkat; acı verici ve üzücü duyguların düzenlenmesinde onlardan kaçınmak yerine şefkat, anlayış ve ortak insanlık bilinciyle ilişkilendirildiğinde yararlı bir strateji olarak görülebilir. Öz şefkatli bir birey, fırsat ve kapasitesi varken acı verici durumlarda kendini korumak için önlem almaya ve iyi oluşunu sağlayacak önleyici önlemlerin artmasına öncelik verebilir. Bunun sonucunda kişi öz şefkati güçlendirici bir özellik olarak kullanarak, kendi iyi oluşuna katkıda bulunarak, BT'nin ve COVID-19 korkusunun azalmasına destek olacağı düşünülmektedir.⁴²

Pandemi ile insanların duygu dinamiklerindeki değişimler gözlenmekle beraber, bunun evrileceği yön henüz tam olarak bilinmemektedir. Salgın sonucu oluşan ruhsal sorunların yarattığı olumsuz etkileri azaltmak için duygu düzenleme stratejilerinin önemi belirtilirken, etkili duygu düzenlemenin kişinin psiko-sosyal alanlarda, iletişim, aile, iş, kariyer ve ilişkiler açısından güçlükleri yönetmelerinde etkisi vurgulanmaktadır.⁴³

COVID-19 bağlamında gelişen belirsizliğin yarattığı sorunları çözmede hem akıl sağlığı hem de fiziksel sağlık hizmetleri ortamlarında uygulama olanakları sağlayan bir belirsizlik sıkıntısı modeli (model of uncertainty distress) önerilmektedir. Belirsizlik sıkıntısı, belirli bir durumun henüz bilinmeyen yönlerine yanıt olarak deneyimlenen öznel olumsuz duygular olarak tanımlanmaktadır. Bu modelde, anksiyetede algılanan tehdit oluşumlarının aşırı algılanmasına yönelik, belirsizliği ve BT'yi birbirinden ayrılabilme sürecinde belirsizliğe tepki olarak oluşan davranışları anlama yöntemleri önerilmektedir. Bu açıdan yaklaşıldığında, pandemi gibi gerçek hayattaki olaylar için, Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT-Cognitive Behavioural Therapy-CBT) modelleri ve tedavi yaklaşımlarının hem geleneksel tehdit temelli belirsizlik sıkıntısı anlayışı içinde çalışması hem de bu anlayışın ötesine geçmesi gerektiğine dikkat çekilirken, uygulayıcıların yaşam deneyimleri kapsamında kişinin kendi bilişlerini, davranışlarını, farklı ve örtüşen faktörlere verdiği tepkileri anlamak için, hem belirsizliğe hem de tehdide karşı kişinin kendi tepkilerini sınıflandırmasına ve anlamasına yardımcı olan bir modele vurgu yapılmaktadır.⁴⁴ Pandemi'nin başladığı dönemde Birleşik Krallık'da sağlık sistemi kapsamında yapılmış olan çalışmada; belirsizliğin kişilerde oluşturduğu sorunları

⁴⁰ Yuniardi, Cant ve Akhtar, "Intolerance of Uncertainty", s.53.

⁴¹ Satici vd., "Intolerance of Uncertainty", s.8.

⁴² Deniz, "Self-compassion, Intolerance", s.4.

⁴³ Keleşoğlu ve Adam Karduz, "COVID-19 Sürecinde", s.330.

⁴⁴ Freeston vd., "Towards a Model", s.1 ve 12.

Koronavirus bağlamında geliştirilen belirsizlik sıkıntısı modeline (model of uncertainty distress) yönelik saptamalar yapılmıştır. Bu çalışmayı gerçekleştiren kişilerden olan Freeston'un özellikle BT konusunda yoğun ve çok yönlü çalışmalarından yola çıkılarak, önerdiği modelin dikkate değer olduğu belirtilmektedir.

Bu derleme çalışmasında; Amerika Birleşik Devletleri, Birleşik Krallık, Endonezya, Hindistan, Hollanda, İsrail, İtalya, İran, Yunanistan ve Türkiye'de COVID-19 ve BT etkileşimine yönelik yapılmış çalışmalar incelenmiştir. Literatüre bakıldığında hem Türkiye'de hem de ülke dışında COVID-19 ve BT ile ilgili yapılmış olan araştırmaların etkisine dikkat çekilmektedir. Bu bağlamda özellikle ülkemizde yapılmış olan lisansüstü tezlerin önemi vurgulanmak istenmektedir. BT ile ilgili gerçekleştirilmiş olan 73 lisansüstü tezin bibliyometrik analiz yöntemi ile incelendiği çalışmada tezlerde kullanılmış olan anahtar kelimelerin en çok Anksiyete (f=24), COVID-19 (f=14), Bilişsel Esneklik (f=11), Belirsizlik (f=10), Psikolojik İyi Oluş (f=8) olduğu saptanmıştır. Ayrıca, BT konulu lisansüstü tezlerin dağılımı incelendiğinde; COVID-19 (Pandemi) konusunun 15 tez ile %20,55 oranında olup, yapılan tüm tezlerin 1/5'ini oluşturduğuna belirlenmiştir.⁴⁵ Konuya bu bağlamdan yaklaşıldığında BT'nin anksiyete, belirsizlik, COVID-19 gibi negatif süreçler ile ilişkisinin yanı sıra pozitif olarak değerlendirilen kavramlar bilişsel esneklik ve psikolojik iyi oluş durumlarının önemi vurgulanmaktadır. Tüm bu çalışmaların sonucunda pandemi ile BT'nin etkileşimine yönelik olarak geliştirilecek psiko-eğitim, danışmanlık hizmetleri ve müdahale programlarının etkisi ve yapılacak araştırmalar ile lisansüstü tezlerin önemine dikkat çekilmek istenmektedir.

Daha önceki salgınlardan yola çıkılarak pandeminin yaratacağı olumsuz etkilerin azaltılmasında, sorun çözme becerileri geliştirilerek, inkar ve kaçınma mekanizmalarından uzaklaşarak, sosyal destek sağlama, pozitif değişiklikler ve bilişsel yeniden yapılandırma ile özellikle psikolojik sıkıntılar kapsamında pandeminin olumsuz etkileriyle başa çıkmaya yönelik çalışmalar yapılması sürecinin başlatılması beklenmektedir. Etkili duygusal başa çıkma stratejilerini geliştirmeye odaklanan müdahaleler, insanların psikolojik esenlik üzerindeki öngörülemez olumsuz olaylara karşı direncini güçlendirebilmektedir. Belirsizliği değerlendirmenin önemi bağlamında oluşturulan araştırmalar kapsamında bilişsel ve üstbilişsel süreçlerden yararlanarak belirsizliğin ve pandeminin yaratacağı stres kaynaklarının yönetilmesine dikkat çekilerek, başa çıkma stratejilerinin kullanılmasının işlevselliği vurgulanmak istenmektedir. Bu stratejilerin oluşturulmasında bilişsel, davranışsal ve emosyonel ihtiyaçlardan yararlanılması önerilmektedir.

BT'nin oluşmasında kişilik özelliklerinin yanı sıra, BT olgusu duygu-davranış-düşünce (3D) boyutları kapsamında incelenebilir. Bu bağlamda, bireylerin hislerine yönelik olarak belirsizliğin ortaya çıkardığı olumsuz duygular sonucu oluşan davranış bozuklukları duygusal düzenleme yöntemlerinden yararlanılarak çözümlene yoluna gidilebilir. Negatif duygu ve davranışa kimi zaman neden kimi zaman sonuç olarak eşlik eden düşünceler takıntılı şekle dönüşmeden ruminas-

⁴⁵ Banu Sayiner, "Belirsizliğe Tahammülsüzlük İle İlgili Yapılmış Lisansüstü Tezlerin Bibliyometrik Analizi", Güncel Psikoloji ve Sosyoloji Araştırmaları II, der., Cahit Aslan ve İsmail Sanberk, Ankara: Akademisyen Yayınevi-AYBAK, 2022, s.129-130.

yonlardan kaçınılması sağlanarak öğrenilmiş çaresizliğe neden olmadan, üstbilişsel farkındalık ile öz düzenleme gibi stratejiler kullanılarak olumlu alanlara yönlendirilebilir. Psikodinamik, bilişsel-davranışçı, birey merkezli, varoluşsal, sorun odaklı tekniklerden yararlanarak belirsizliğe tahammülü sağlayan ve BT'nin oluşturduğu olumsuzluklar ile başa çıkmaya yardımcı olan müdahale yöntemlerinden yararlanılabilir. Bu süreçte koruyucu önlemler alınarak, risk faktörlerinin en aza indirilmesi gerekliliği vurgulanmalıdır. Bu açıdan yaklaşıldığında 3D modeline yönelik farkındalık yaratılarak, psikolojik dayanıklılığı artıracak çalışmalar ile psikolojik ve öznel iyi oluşun sağlanmasına yönelik çalışmaların yapılmasının pandeminin yarattığı sorunlarla başa çıkmada toplumu yönlendirmek için etkili olacağına dair bir çözüm olacağı düşünülmektedir.

Sonuç

Bu COVID-19'un bu kadar hızlı yayılabileceği, bu kadar uzun süreceği ve bu kadar ağır etkilerinin olabileceği düşünülmemiştir. Bu beklentiden farklı olarak gelişen durumlar kişilerin yaşamlarını olumsuz yönde etkilemektedir. Pandemi sürecinde yaşanan birçok davranış değişiklikleri sonucunda salgın sonrasında farklı davranış paternlerinin görülmesi mümkündür. Pandemi'de ve pandemi sonrası dönemde de insanların belirsizlik bağlamında hakim olan BT kavramının toplum üzerindeki etkisinin vurgulanmasının önemine dikkat çekilmesi gerekmektedir. Bu çalışmada zaten yaşamda var olan belirsizliğin oluşturduğu BT'nin pandemi ile daha da artarak, daha büyük ve etkili hasarlara neden olabileceği düşünülmektedir. Bu öngörüden yola çıkarak, pandemi sonrasında da BT'nin psikolojik etkilerinin incelenmesi sonucunda kişilerin karşılaşılabilecekleri olumsuz durumlara hazırlıklı olup, başa çıkmaya yönelik stratejiler önerilmiştir. Böylece kişilerin pandemiyle birlikte artan BT'nin meydana getireceği negatif durumların pandemi sonrası dönemdeki problemleri önlemede yardımcı olması amaçlanmaktadır.

BT'nin kaygı ve stres yönetimi ve korkudaki merkezi rolü önem taşımaktadır. BT'nin kaygı, stres ve korkuyu arttırma yönünde bir risk faktörü oluşturduğu belirlenmektedir. Kronik irrasyonel korkunun COVID-19 korkusu ile gelişmesiyle oluşturabileceği olumsuzlukları önlemek için pandemi bağlamında kişilerin BT düzeylerinin izlenerek, sürecin gerçek durumuyla uyumlu olarak yeterli ve gerçekçi risk algılarının saptanması gerekmektedir. Bu durum, pandemi sonrasında ortaya çıkan dalgalı eğilime tepki vermede esnekliği ve uyum sağlamayı teşvik etmede önemli olacağı düşünülmektedir. Situasyonların oluşturduğu süreçlere göre daha yüksek düzeyde algılanan tehdit veya tehlikenin yaratacağı çaresizlik duygusunu ve kontrol eksikliğini önlemeye yönelik çalışmaların gerçekleştirileceği müdahale programları desteklenmelidir. Böylece bireylerde oluşabilecek algı çarpıtmaları engellenerek, öznel iyi oluşun desteklenmesi yönünde bir süreç oluşturulması sağlanmalıdır.

Araştırmalardan elde edilen öneriler, tüm dünya için politikaları oluşturan güçlerin ve onlara bağlı olan kurumların birlikte çalışmasının gerektiği yönünde olmaktadır. Kurum ve kuruluşlar, kuruluş amaçları doğrultusunda hizmet etmeleri beklenen sektörler kapsamında pandeminin meydana getirdiği olumsuzluklardan bireylerin en az düzeyde etkilenmelerini sağlayacak önlemler almaları gerekmektedir. Çevrimiçi müdahaleler, kamu hizmetleri e-ruh sağlığı yaklaşımına uygun olarak sunulmalıdır. Halk sağlığı stratejileri ve hükümet programları COVID-19'un çeşitli aşamalarında psikolojik sıkıntının etkilerini azaltmak için ülke ça-

pında stratejik planlama ve yardım hizmetlerinin oluşturulmasına dikkat çekilmelidir.

COVID-19 pandemisi benzeri görülmemiş bir belirsizlik dönemine neden olmuştur. Belirsizliğe karşı hassas olan bireylerin devam eden pandemi sürecinde ve sonrasında olumsuz ruh sağlığı açısından risk altında olabilecekleri gerçeğinin toplum açısından oluşturacağı sorunlar düşünülmelidir. Belirsizlikten sürekli olarak endişe duymak yerine bu durumu daha iyiye ve güzele ulaşmak amaçlı kullanarak, geleceğe yönelik belirsizliği yönlendirmede bir fırsat olarak görme yöntemi ile olumlu belirsizlik oluşturulabilir. Belirsizlik yaratan kaynaklardan uzaklaşarak, olumsuzluğun yaratacağı hasardan en az şekilde zarar görmeyi sağlamak bazıları için bir strateji olmakla beraber sorunun boyutlarının büyüklüğü ve evrenselliği düşünüldüğünde problem odaklı başa çıkma yöntemlerinin etkisinin daha kalıcı olacağı düşünülmektedir. Bu noktada realiteler kabul edilip, sorunla yüzleşmek gerekmektedir. Pandeminin henüz tam olarak bitmediği ve birçok alandaki belirsizliklerin tam olarak ortadan kalkmadığı gerçeğine karşı bireylerin kendilerini pandemi sonrası yaşama hazırlamanın önemi vurgulanmalıdır.

İnsanların pandemi öncesi doğal kabul edilen birçok faaliyeti yapamamaları sonucu pandemiden ve onun beraberinde getirdiği belirsizliklerden çok sıkılmış olmaları ile sosyal hayatı bir anda eskisi gibi yaşama arzusu birleşince alınan önlemlerin bir anda unutulması ile karşılaşılabileceği gerçeği ile yüzleşmek gerekmektedir. Pandemi ile kişilerin kendilerine dönüp, öz eleştirileri ile çevrelerine daha duyarlı olacaklarını düşünen bir grup insanın yanı sıra, dünyadaki fiziksel ve davranışsal olumsuzlukların yok olmadığını görmek bireyleri umutsuzluğa ve çaresizliğe sürükleyebilir. Bunun sonucunda öznel iyi oluştan uzaklaşmış insan yığınları ile karşılaşma süreci yaşanabilir. Bu durumun tam tersi olarak, hedonist yaklaşımlara yönelme veya daha olumlu bakış açıları sonucunda "carpe diem" yaşamlar da bir alternatif olarak görülebilir. Çünkü dünyadaki sorunların bitmeyeceği veya bu pandemi sona erse bile yeni salgınların oluşmayacağı garantisinin olmadığı fikri kişileri "anı yaşamaya" yönlendirebilir.

Yaşama pandemiyle öğrenilenler açısından bakıldığında insanlığın bazı dersler çıkarıp, geleceğe o yönde ilerlemesinin gerekliliğine dikkat çekilerek, sadece bireysel olarak değil toplumsal süreçler açısından sorumlulukların yeniden gözden geçirilmesinin gerekliliğine vurgu yapılmaktadır. Fakat sağlık çalışanlarının darp edildiği hatta öldürüldüğü, kadın cinayetlerinin önlenemediği, çocukların orselenildiği, ırkçılığın sürdüğü, pandemi sürecinde Rusya-Ukrayna savaşının başladığı (devam ettiği), kin-nefret-bozgunun kan ve göz yaşıyla eşlik edildiği bir dünyada var olmaya çalışmak, zaten kendisi bir belirsizlik bütünü olarak yaşamı sürdürmek başlı başına bir ruh sağlığı engeli oluşturmaktadır.

COVID-19 gibi Pandemiler insanların yaşam ve ölüm hakkında hem gerçek hem de belirsizlik içeren durumlarla karşılaşması sonucu alacakları kararların doğru eylem tarzına yönelik olması yönünde zorluklarla karşılaşmasına neden olmaktadır. İçinde bulunulan pandemi sürecinin yarattığı hasarlardan en az yıkımla başa çıkılarak, esenlik ile belirsizliğe tahammülsüzlüğün olumsuz etkilerinden uzaklaşarak, akıl sağlığı yerinde olan insanlardan oluşan pandemi sonrası bir topluma umutla bakmanın insanların arzusu olduğu düşünülmektedir.

Kaynakça

- Aydın, Adeviye ve Berna Ersoy Özcan. "Covid-19 Pandemi Sürecinde Sağlık Çalışanlarında Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Ruminatif Düşünme Biçimi ve Psikolojik Sağlık Düzeyleri". *Cukurova Medical Journal*, 46/3 (2021): 1191-1200.
- Boelen, Paul A. ve Albert Reijntjes. "Intolerance of Uncertainty and Social Anxiety". *Journal of Anxiety Disorders*, 23 (2009): s.130-135.
- Boysan, Murat, Mustafa Eşkisü ve Zekeriya Çam. "Relationships between Fear of COVID-19, Cyberchondria, Intolerance of Uncertainty, and Obsessional Probabilistic Inferences: A Structural Equation Model". *Scandinavian Journal of Psychology*, (2022): 1-10.
- Buhr, Kristin ve Michel J. Dugas. "The Role of Fear of Anxiety and Intolerance of Uncertainty in Worry: An Experimental Manipulation". *Behaviour Research and Therapy*, 47/3 (2009): 215-223.
- Bulut, Meryem Berrin. "Relationship between COVID-19 Anxiety and Fear of Death: The Mediating Role of Intolerance of Uncertainty among a Turkish Sample". *Current Psychology*, (2022): 1-10.
- Carnahan, Nicolette D., Michele M. Carter ve Tracy Sbrocco. "Intolerance of Uncertainty, Looming Cognitive Style, and Avoidant Coping as Predictors of Anxiety and Depression During COVID-19: A Longitudinal Study". *International Journal of Cognitive Therapy*, 15/1 (2022): 1-19.
- Çelik, Eyüp, Eda Biçener, Ümit Bayın ve Erol Uğur. "Mediation Role of Anxiety Sensitivity on the Relationships between Intolerance of Uncertainty and Fear of COVID-19". *Annals of Psychology*, 38/1 (2022): 1-6.
- Deniz, Mehmet Engin. "Self-compassion, Intolerance of Uncertainty, Fear of COVID-19, and Well-being: A Serial Mediation Investigation". *Personality and Individual Differences*, 177 (2021): 1-6.
- Ersöz, Filiz, Taner Ersöz ve Özlem Konuşkan. "Belirsizlikle Başa Çıkma Etkili Olan Kriterlerin Araştırılması: Bir Üniversite Uygulaması". *Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 25/3 (2016): 215-232.
- Freeston, Mark, Ashley Tiplady, Lauren Mawn, Gioia Bottesi ve Sarah Thwaites. "Towards a Model of Uncertainty Distress in the Context of Coronavirus (COVID-19)". *The Cognitive Behaviour Therapist*, 13(2020): 1-15.
- Geçgin, Filiz Mine ve Ümit Sahranç. "Belirsizliğe Tahammülsüzlük ile Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişki". *Sakarya University Journal of Education*, 7 (4-özel sayı) (2017): 739-755.
- Graffeo, Maria Teresa, Gaia Albano, Laura Salerno, Maria Di Blasi ve Gianluca Lo Coco. "Intolerance of Uncertainty and Risk Perception during the COVID-19 Pandemic: The Mediating Role of Fear of COVID-19". *Psych*, 4 (2022): 269-276.
- Huremović, Damir. "Social Distancing, Quarantine, and Isolation". *Psychiatry of Pandemics A Mental Health Response to Infection Outbreak*. Haz., Damir Huremović. Switzerland: Springer Nature, 2019.
- Kareem, Jacqueline, Shinto Thomas, Aneesh Kumar P. ve Meera Neelakantan. "The Role of Classroom Engagement on Academic Grit, Intolerance to Uncertainty and Well-being among School Students during the Second Wave of the COVID-19 Pandemic in India". *Psychology in the Schools*, 2022: 1-15.

- Keleşoğlu, Fikri ve Fatıma Firdevs Adam Karduz. "COVID-19 Sürecinde Bireylerin Kişilerarası Duygu Düzenleme Stratejileri ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Üzerine Bir Araştırma". *Cumhuriyet International Journal of Education*, 11/2 (2022): 321-336.
- Klenk, Michael ve Ibo Van de Poel. "COVID-19, Uncertainty, and Moral Experiments". *History and Philosophy of the Life Sciences*, 43/8 (2021): 1-5.
- Korkman, Hamdi ve Tuğba Seda Çolak. "Investigation of the Relationship between COVID-19 Fear and Intolerance of Uncertainty and Generalized Anxiety Disorders". *International Online Journal of Education and Teaching*, 8/1 (2021): 418-431.
- Ladouceur, Robert, Patrick Gosselin ve Michel J. Dugas. "Experimental Manipulation of Intolerance of Uncertainty: A Study of a Theoretical Model of Worry". *Behaviour Research and Therapy*, 38 (2000): 933-941.
- Marin Chollom, Amanda M. ve Aliza A. Panjwani. "Relationships between Intolerance of Uncertainty, Worry, Rumination, and Distress in College Students During the Coronavirus Pandemic: The Role of COVID-19 Threat Appraisals". *International Journal of Behavioral Medicine*, (2022): 1-10.
- Odacı, Hatice, Feridun Kaya ve Fatih Aydın. "Does Educational Stress Mediate the Relationship between Intolerance of Uncertainty and Academic Life Satisfaction in Teenagers during the COVID-19 Pandemic?". *Psychology in the Schools*, (2022): 1-18.
- Parlapani, Eleni, Vasiliki Holeva, Vasiliki A. Nikopoulou, Konstantinos Sereslis, Maria Athanasiadou, Athanasios Godosidis, Theano Stephanou ve Ioannis Diakogiannis. "Intolerance of Uncertainty and Loneliness in Older Adults During the COVID-19 Pandemic". *Frontiers in Psychiatry*, 11 (2020): 1-12.
- Reizer, Abira, Bella L. Galperin, Meena Chavan, Abhishek Behl ve Vijay Pereira. "Examining the Relationship between Fear of COVID-19, Intolerance for Uncertainty, and Cyberloafing: A Mediation Model". *Journal of Business Research*, 145 (2022): 660-670.
- Reizer, Abira, Lilach Geffen ve Meni Koslowsky. "Life Under the COVID-19 Lockdown: On the Relationship Between Intolerance of Uncertainty and Psychological Distress". *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 13/4 (2021): 432-437.
- Satici, Begum, Mehmet Saricali, Seydi Ahmet Satici ve Mark D. Griffiths. "Intolerance of Uncertainty and Mental Wellbeing: Serial Mediation by Rumination and Fear of COVID-19". *International Journal of Mental Health and Addiction*, (2020): 1-12.
- Sayiner, Banu. "Belirsizliğe Tahammülsüzlük İle İlgili Yapılmış Lisansüstü Tezlerin Bibliyometrik Analizi". *Güncel Psikoloji ve Sosyoloji Araştırmaları II*. Der., Cahit Aslan ve İsmail Sanberk. Ankara: Akademisyen Yayınevi-AYBAK, 2022.
- Sbrilli, Marissa D., Katherine Haigler ve Heidemarie K. Laurent. "The Indirect Effect of Parental Intolerance of Uncertainty on Perinatal Mental Health via Mindfulness During COVID-19". *Mindfulness*, 12/8 (2021): 1999-2008.

- Sevari, Karim. "The Role of Positivism and Intolerance of Uncertainty in the Students' Fear of Covid-19". *Iranian Journal of Health Psychology*, 4/1 (2021): 19-28.
- T.C. Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü. *COVID-19 (SARS-CoV-2 Enfeksiyonu) Genel Bilgiler, Epidemiyoloji ve Tanı*. Elektronik kitap: T.C. Sağlık Bakanlığı, 2020. <http://www.covid19.saglik.gov.tr>.
- Yuniardi, Muhamad Salis, Matthew Cant ve Hanif Akhtar. "Intolerance of Uncertainty, Anxiety and Depression in the Context of COVID-19 in Indonesia". *Journal of Evidence-Based Psychotherapies*, 21/2 (2021): 37-60.