



COVID-19 Pandemi Sürecinde Yaşanan Korkunun Merhemi: Öz-Şefkat

Cure for Fear During the COVID-19 Pandemic Process: Self-Compassion

© Duygu Özer, © Özlem Şahin Altun

¹Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Sultan II. Abdulhamid Han Eğitim ve Araştırma Hastanesi, İstanbul

²Atatürk Üniversitesi, Erzurum

ÖZ

COVID-19, insan sağlığı üzerinde hayati fizyolojik etkiler oluşturmasının yanı sıra ciddi ruhsal etkiler de ortaya çıkarmaktadır. Artan ölüm sayıları, ortaya çıkan yeni varyantlar ve hala pandemi süreci ile ilgili olan belirsizlikler insanların korku duymasına sebep olmaktadır. Bu dönemde bireysel koruyucu faktörlerinin artırılması pandemi gibi olumsuz bir süreçte dahi korkunun ortaya çıkmasına engel olacaktır. Buna bağlı olarak, COVID-19'un olumsuz etkilerinden toplumu korumada yardımcı olabilecek potansiyel kavramlardan birinin öz-şefkat olduğu düşünülmektedir. Bu zorlu zamanlardan geçerken bireyin kendisine göstereceği öz-şefkat bu dönemde yaşadığı COVID-19 korkusunun ve yol açtığı ruhsal sorunların merhemi olabilir. Bu doğrultuda; bu derlemede COVID-19 korkusu ile öz-şefkat kavramları arasındaki ilişkiyi ortaya koymak amaçlanmıştır. PubMed, PubMed Central (PMC), Google Scholar veri tabanları taranmış ve COVID-19 korkusu ile öz-şefkat kavramını birlikte inceleyen altı çalışmaya ulaşılmıştır. Yapılan çalışmalar incelendiğinde, öz-şefkat düzeyi yüksek olan bireylerin COVID-19 korkusunu daha az yaşadıkları ve COVID-19 korkusuna bağlı ortaya çıkan stres, anksiyete ve depresyon, bozukluğu gibi ruhsal sorunları da azalttığı bildirilmektedir. Bu derlemenin sonuçları, öz-şefkati odak alan müdahale çalışmalarının hem klinik ortamda hastalara hem de koruyucu ruh sağlığı açısından topluma uygulanması gerektiği konusunda ruh sağlığı profesyonellerine farkındalık kazandıracaktır.

Anahtar sözcükler: COVID-19, korku, öz-şefkat, ruh sağlığı.

ABSTRACT

COVID-19 not only creates vital physiological effects on human health, but also creates serious mental effects. Increasing death numbers, emerging new variants and uncertainties about the pandemic process cause people to fear. Increasing the individual protective factors during this period will prevent the emergence of fear even in a negative process such as a pandemic. Accordingly, one of the potential concepts that can help protect individuals from the negative effects of COVID-19 is thought to be self-compassion. The self-compassion that an individual will show to himself while going through these difficult times can be the salve for the fear of COVID-19 and the mental problems it causes during this period. In this direction; In this review, it is aimed to reveal the relationship between the fear of COVID-19 and the concepts of self-compassion. PubMed, PubMed Central (PMC), Google Scholar databases were searched and six studies were found that examined the fear of COVID-19 and the concept of self-compassion together. When studies are examined, it is reported that individuals with high self-compassion levels experience less fear of COVID-19 and reduce mental problems such as depression and anxiety disorder due to fear of COVID-19. The results of this review will raise awareness of mental health professionals that intervention studies focusing on self-compassion should be applied both to patients in clinical settings and to society in terms of preventive mental health.

Keywords: COVID-19, fear, self-compassion, mental health

Giriş

Çin'in Wuhan kentinde 2019 yılının son günlerinde pnömoni vakalarındaki artış sağlık profesyonellerinin dikkatini çekmiştir. Hastalara yapılan tetkikler sonucunda söz konusu hastalığın pnömoni olmadığı, daha önceden de rastlanmış olan koronavirüsün farklı bir versiyonunun olduğu saptanmıştır (Goyal ve ark. 2020, Zoralioğlu 2020). 7 Ocak 2020 tarihinde,

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) tarafından hastalık ajanının yeni bir koronavirüs versiyonu olduğu bildirilmiştir. İnsandan insana hızla bulaşan ve kısa sürede salgın halini alan bu virüs, "COVID-19 Virüsü" olarak isimlendirilmiş ve 10 Mart 2020'de DSÖ tarafından "Pandemi" olarak ilan edilmiştir (Zoralioğlu 2020). Ülkemizde de 11 Mart 2020'de ilk vaka açıklanmış ve bugün hala diğer ülkelerde olduğu gibi ülkemiz virüsün etkisi altındadır (Alpago ve Oduncu Alpago 2020). Dünya nüfusunda bugüne kadar COVID-19 virüsü

Yazışma Adresi/Address for Correspondence: Duygu Özer, Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Sultan II. Abdulhamid Han Eğitim ve Araştırma Hastanesi, İstanbul, Türkiye **E-posta/E-mail:** ozerduygu39@gmail.com **Geliş tarihi/Received:** 10.10.2021 **Kabul tarihi/Accepted:** 18.01.2022

ORCID ID: 0000-0001-5800-5099

nedeniyle 318 milyondan fazla insan hastalanırken, yaklaşık altı milyon insan yaşamını kaybetmiştir (World Health Organization (WHO) 2021).

Geçmişten günümüze kadar birçok pandemi yaşanmıştır. 2002'de SARS, 2012'de MERS, şimdi de SARS-CoV-2 pandemisi ile dünya yalnızca sağlık sorunları ile değil, ruhsal ve ekonomik sorunlarla da baş etmek durumunda kalmıştır (Khan ve ark. 2020). Bu salgınlarda virüs, ülkeleri hazırlıksız yakalamakta; sağlık sistemlerini, ekonomilerini ve toplumların sosyal yaşamlarını değiştirmekte; kurulu düzenleri, yeniden şekillenmeye ve değişime zorlamaktadır (Khan ve ark. 2020, Malay 2020). Sokağa çıkma yasaklarının uygulanması, diğer aile üyeleri, arkadaşlarla oluşan fiziksel temasın eksikliği, okulların kapanması ve uzaktan eğitime geçilmesi, kapalı alanlardaki (cafe, restoran, sinema, tiyatro vb.) etkinliklerin durdurulması, işsiz kalma gibi yaşamın pek çok alanı pandemiden etkilenmiştir (Alpago ve Oduncu Alpago 2020). Günlük hayattaki bu tür köklü değişikliklerin, ruh sağlığını önemli ölçüde etkileyebilecek risk faktörleri olduğu düşünülmektedir.

COVID-19 Pandemisinin Ruh Sağlığına Etkileri

Bulaşıcı ve ciddi bir tehditle karşı karşıya kalan insanogl, bu dönemde büyük bir psikolojik baskı altına girmiştir. Kişilerin kendi hayatları üzerindeki kontrol duyguları azalmış ve güven duyguları sarsılmıştır (Choi ve ark. 2020). Günlük yaşamdaki büyük değişimler de bireylerin ruh sağlığını olumsuz etkilemiştir. COVID-19 virüsü sebebiyle ülkeler sokağa çıkma yasaklarını başlatmış ve sosyal, ekonomik hayat sekteye uğramıştır (Choi ve ark. 2020, Talevi ve ark. 2020). Alınan sosyal izolasyon önlemleri, fiziksel sağlığı korumak için alınmış önemli müdahaleler iken, bu tür müdahalelerin bireyler üzerinde sosyal, ruhsal ve ekonomik yönden yıkıcı tarafları da olmaktadır (Talevi ve ark. 2020). Bu dönemde farklı kesim ve yaş gruplarıyla yapılmış birçok çalışmada, toplumda kafa karışıklığı, öfke, korku, kaygı, hayal kırıklığı, çaresizlik, yalnızlık, travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) semptomları, depresyon, uyku sorunları, madde kullanım bozukluklarının sıklıkla yaşandığı belirtilmektedir (Pablo ve ark. 2020, Ren ve ark. 2020, Wu ve ark. 2020, Hao ve ark. 2021, Sun ve ark. 2021, Şimşir ve ark. 2022). Wang ve ark (2020) tarafından salgının ilk aşamasında Çin'de 1210 katılımcı ile yapılan çalışmada katılımcıların %53,8'inin orta ve yüksek düzeyde ruhsal olarak olumsuz yönde etkilendikleri bulunurken; katılımcıların en fazla sırasıyla anksiyete, depresyon ve stres yaşadıkları bildirilmektedir. Ayrıca katılımcıların ruhsal durumlarını olumsuz yönde etkileyen faktörlerin izolasyon, aile üyelerine bulaştırma endişesi olduğu belirtilmektedir. Ülkemizde Göksu ve Kumcağız (2020) tarafından yapılan çalışmada katılımcıların %84'ünün anksiyete yaşadığı bildirilirken; stres düzeyleri de orta seviyede bulunmuştur.

Bu dönemde çocuk ve ergenlerin hayatlarında da köklü değişiklikler yaşanmış, çocuk ve ergenler psikososyal gelişimlerinin gerektirdiklerini yaşayamamışlardır (Lee ve ark. 2020, TPD 2020). Pandemi gibi stres verici bir durumun uzun süreli olmasının çocukların fiziksel, duygusal, sosyal ve

zihinsel gelişim alanlarına olumsuz etkileri olduğu bilinmektedir (İlbasım ve ark. 2021). Okulların kapatılması, sokağa çıkma yasaklarının uygulanması, arkadaşlarından ve öğretmenlerinden uzak kalmaları gibi durumlar; çocuklarda davranış ve becerilerde gerilemeye, öfke sorunlarına, iştah değişimlerine, içe kapanmaya, üzüntü, panik ataklara, uyku sorunlarına ve psikosomatik semptomlara neden olmuştur (Lee ve ark. 2020, TPD 2020, İlbasım ve ark. 2021). Ayrıca bu dönemde çocuk ve ergenlerde depresyon, anksiyete bozuklukları ve internet bağımlılığının arttığı saptanırken (Aktaş ve Daştan 2021); özellikle ergenlerde alkol-madde kullanım sıklığının arttığı da bildirilmektedir (Kardaş 2020, TPD 2020).

COVID-19'a daha fazla yakalandığı ve daha olumsuz sonuçlarla karşılaştığı bilinen yaşlı nüfus için, pandeminin erken döneminde tedbirler alınmaya başlanmıştır (Altın 2020). Ülkemizde 65 yaş üzeri ve kronik hastalığı olan kişilere, 21 Mart 2020 tarihinde sokağa çıkma yasağı getirilmiş ve uzun süre yasaklar bu grup bireyler için kalkmamıştır (Alpago ve Oduncu Alpago 2020). Bu süreçte yaşlı bireyler pandeminin olumsuz etkilerine daha fazla maruz kalmışlar ve fiziksel, sosyal ve ruhsal yönden sağlıkları tehdit altına girmiştir (Altın 2020). Uzun süre evde kapalı kalan bu grup bireylerde yalnızlık, çaresizlik, damgalanma, uyku sorunları yaşanmıştır. Bu dönemde yapılan çalışmalarda, yaşlı nüfusun yüksek düzeyde korku, kaygı, depresyon yaşadıkları bildirilirken; demans olgularının arttığı veya demans tanılı bireylerin daha hızlı bilişsel yıkımlara uğradığı saptanmıştır (Altın 2020, Armitage ve ark. 2020, Banerjee 2020).

Bu dönemde bireyler evlerinde kendilerini ve ailelerini korumaya alırken sağlık çalışanlarının ise tam tersi yönde iş yoğunluğu artmış, kendisinin ve ailesinin can güvenliği tehlikeye girmiştir. Sağlık çalışanları COVID-19 ile yüz yüze ve ağır şartlarda mücadele etmektedirler (Karadem 2020). Sağlık çalışanlarında toplumdaki diğer kişilere oranla daha çok bulaş riski bulunmaktadır. Bu gibi olumsuzluklara bağlı olarak sağlık çalışanlarında, korku, kaygı, depresyon, tükenmişlik, TSSB semptomları, somatizasyon bozuklukları ve uyku sorunları daha fazla yaşanmaktadır (Karadem 2020, Pablo ve ark. 2020, Hao ve ark. 2021, Sun ve ark. 2021). Bu bilgiler ışığında; COVID-19 pandemisinin toplumun her kesiminde korku, stres, anksiyete ve depresyon başta olmak üzere çeşitli ruhsal sorunlara neden olduğu görülmektedir. Bu nedenle ruhsal sorunların önüne geçebilmek adına toplum ruh sağlığını güçlendirecek çalışmaların yapılması gerektiği düşünülmektedir.

COVID-19 Korkusu

Korku; dış çevreden gelen tehlikeli olaya yönelik gelişen hoş olmayan, duygusal ve ani bir tepki olarak bildirilmektedir (Doğan ve Düzel 2020). Türk Dil Kurumu (TDK) (2021) tarafından ise, korku; bir tehlike karşısında yaşanan kaygı, üzüntü durumu olarak tanımlanmaktadır. Dünya tarihinde büyük kayıplara sebep olmuş pek çok salgın hastalık yaşanmıştır. Vebalar, SARS-CoV, MERS, EBOLA gibi salgınlara, tarihte pandemilere neden olduğu bilinmektedir. Tarihin her döneminde insanlık böyle beklenmedik ve ani durumlar karşısında korku, kaygı ve endişe

duygusunu değişik boyutlarda yaşamıştır.

Salgınlar, bireylerin günlük yaşam işleyişini sekteye uğratan, değiştiren, tıbbi bakım ve tedaviye ihtiyaç duyan kişilerin sayısını arttıran yapısı sebebiyle kriz veya afet olarak da tanımlanabilir (Doğan ve Düzel 2020). Bu bağlamda COVID-19 salgını, bireylerin kendi yaşamları üzerindeki kontrol hissini azaltan, güven duygusunu zedeleyen, belirsizlik ortamı yaratarak tehdit algısı oluşturan ve korku, kaygıyı arttıran bir kriz olarak nitelendirilebilir (Doğan ve Düzel 2020, Karadem 2020). Kriz durumlarında artan tehdit algısı ile birlikte, fizyolojik, duygusal, bilişsel ve davranışsal tepkiler ortaya çıkabilmektedir. Duygusal tepkiler arasında korku, kaygı, üstesinden gelememe duygusu, kendine ve sevdiğilerine zarar geleceği endişesi ve tedirginliğin sık yaşandığı bilinmektedir (Doğan ve Düzel 2020, Karadem 2020, Sun ve ark. 2021).

Pandemi süreci üzerinden uzun bir zaman geçmesine rağmen hala ülkelerde artan vaka ve ölüm sayıları, ortaya çıkan yeni varyantlar, virüsün daha hızlı bulaşıyor olması, hala pandemi süreci ile ilgili olan belirsizlikler, etkin bağışıklamanın yaygınlaştırılmaması gibi faktörler insanların korku duymasına sebep olmaktadır. Virüsün tüm medya ve iletişim araçlarında haber, açıklama ve sohbetlere konu olması ve insanlar arasında sürekli konuşulması da hastalığa ilişkin korku ve kaygıyı arttırabilmektedir (Doğan ve Düzel 2020, Karadem 2020, Satici ve ark. 2021). Literatürde, salgın döneminde insanların artık kendilerini güvende hissetmedikleri ve yoğun düzeyde korku, kaygı yaşadıkları bildirilmektedir (Karadem 2020). Ülkemizde Doğan ve Düzel (2020) tarafından 1500 katılımcı ile yapılan çalışmada, COVID-19 pandemisi ile birlikte tüm katılımcıların korku ve kaygı düzeylerinin arttığı bulunmuştur. Amerika'da Warren ve arkadaşları (2021) tarafından 5023 katılımcı ile yapılan çalışmada katılımcıların COVID-19 korku ölçeğinden aldıkları ortalama puanın orta düzeyde olduğu bulunurken; katılımcıların %44'ünün ortalama puanın üzerinde korku yaşadıkları saptanmıştır. Reznik ve arkadaşlarının (2021) Doğu Avrupa ülkelerinde 850 katılımcı ile yaptıkları çalışmada tüm katılımcıların COVID-19 korkusu yaşadıklarını bulunmuştur.

Bireyler tarafından bu derece yüksek düzeylerde yaşanan korkunun, ilerleyen zamanlarda kişilerde ciddi fiziksel ve ruhsal hastalıklara yol açtığı da bildirilmektedir. Tsamakis ve arkadaşlarının (2020) yaptığı çalışmada pandemi sürecinde korku düzeyinde artış olduğu ve buna bağlı anksiyete, depresyon gibi ruhsal bozukluğa sahip bireylerde psikosomatik semptomlarının ve panik ataklarının yeniden ortaya çıktığı; kardiyovasküler hastalık geçmişi olan hastaların ise anjina ve kalp yetmezliği semptomlarını daha fazla yaşadığı bulunmuştur. Şimşir ve arkadaşları (2022) tarafından yapılan meta-analiz çalışmasında, COVID-19 korkusunun; depresyon, anksiyete, stres, uyku bozuklukları, TSSB ve obsesif-kompulsif bozukluğa yol açtığı saptanmıştır. Mamun ve Griffiths (2020) tarafından yapılan çalışmada ise, COVID-19 korkusunun bireylerde intihar davranışının görülme riskini arttırdığı bildirilmektedir.

Pandemi döneminde sağlık çalışanları değişen çalışma koşulları, artmış iş yükü, ailelerinden ayrı kalma, azalan sosyal destek gibi

nedenlerle ciddi düzeyde korku ve kaygı yaşamaktadırlar (Hao ve ark. 2021, Sun ve ark. 2021). Aksoy ve Koçak (2020) tarafından yapılan çalışmada hemşire ve ebelerin COVID-19 korkusunu yoğun şekilde yaşadıkları ve salgından kaynaklı yaşanan belirsiz durumlarla baş etmekte zorlandıkları tespit edilmiştir. Sakib ve arkadaşları (2021) tarafından yapılan çalışmada da sağlık çalışanlarının genel popülasyona göre daha fazla COVID-19 korkusu yaşadıkları saptanmıştır. Yapılan çalışmalarda özellikle yoğun bakım ünitelerinde ve acil serviste çalışan sağlık çalışanlarının hastalığa maruz kalma risklerinin yüksek olmasından dolayı COVID-19 korkusunu daha fazla yaşadıkları bildirilmektedir (Saraçoğlu ve ark. 2020, Sun ve ark. 2021). Başta sağlık çalışanları gibi riskli gruplar olmak üzere COVID-19 korkusunu tüm insanlığın yaşadığı görülmektedir.

Öz-Şefkat

Pandemi gibi olumsuz durumların hakim olduğu bu dönemde toplumda oluşabilecek ruhsal sorunların önüne geçebilmek adına, bireylerin koruyucu faktörlerini arttırmanın önemli olduğu düşünülmektedir (Pablo ve ark. 2020). Bu bağlamda, COVID-19 korkusuyla baş etmede bireylere yardımcı olabilecek öz-şefkat kavramı akla gelmektedir. Öz-şefkat; kişinin zor zamanlarda, güçlükler yaşadığında ya da zayıf anlarında kendisine karşı duygusal anlamda destekleyici ve anlayışlı olmasıdır. Bireyin başkalarına gösterdiği sevgi, ilgi ve nezaketi kendisine de gösterebilmesidir (Strauss ve ark. 2016, Atalay 2019).

Öz-şefkat kavramı son yıllarda literatürde yer alması nedeniyle henüz tam olarak bilinmemekte ve bencillik, kendine acıma, kendini şımartma ve pasiflik gibi başka kavramlarla karıştırılabilmektedir. Ancak öz-şefkat bu kavramlardan tamamen farklıdır (Neff 2011). Literatürde, öz şefkatin zihinsel sağlığın anahtarı olduğu ve başkalarına karşı açıklık ve empati ile çok yakın ilişki içinde olduğu belirtilmektedir (Strauss ve ark. 2016, Atalay 2019).

Öz şefkat temelinin Budizm'den almaktadır. Budizm, başkalarına olduğu gibi kişinin kendisine de şefkatini gösterebilmesi gerektiğini söylemektedir (Neff 2003). İnsan hayatında, başarı, mutluluk gibi deneyimlerin yanı sıra başarısızlık, yetersizlik, acı gibi deneyimlere de yer vardır. Kişi bu olumsuz deneyimlerden kurtulmak ve daha iyi hissedebilmek için kendisine karşı öz-şefkatli olmalıdır. Birey yetersiz, başarısız hissettiğinde, diğer bireylerinde zaman zaman böyle hissettiğini kendine hatırlatabilmelidir. Öz-şefkat, herkesin kusurlu olabileceğini ve kişinin hatalarını kabullenmesi gerektiğini ifade etmektedir (Neff 2011, Strauss ve ark. 2016, Atalay 2019). Kendimize şefkatli olmak, kişiliğimizin hoşnut olmadığımız veya bizi tatmin etmeyen yönlerini görmezden gelmek değildir. Bunların farkında olmak ve bunları düşünürken kendimizi aşağılamak, azalamak, eksik görmek değil, o yönlerimizi kabul etmek ve kucaklamaktır. Öz-şefkat aslında kendimiz ile barışmak ve benliğimizi kabul etmektir (Atalay 2019).

İnsan psikolojik olarak sağlam olmayı ve iyi hissetmeyi hak eden bir varlıktır. Öz-şefkat bu noktada bireye yardımcı olmaktadır. Kendi hatalarının ve zayıflıklarının farkına varan, bu olumsuz

yönlerini anlayışla kabul eden birey, kendisine gösterdiği şefkat ile olumlu duygular geliştirebilir (Neff 2003, Atalay 2019). Literatürde, öz şefkatin psikolojik refah, mutluluk, duygusal zeka, affedicilik, iyimserlik, merak, sosyal sorumluluk, yaşam doyumu ve sağlıklı yaşam davranışlarıyla ilişkili olduğu bildirilmektedir (Ferreira ve ark. 2013, Gerber ve ark. 2015, Liss ve Erchull 2015, Sirois 2015). Neff'in (2009) yaptığı çalışmada öz-şefkatin anksiyete, depresyon ve ruminasyonu (düşünel tekrarlama) azalttığı ortaya konulmuştur. Yapılan benzer bir çalışmada da öz şefkatin, ruhsal bozukluklara karşı koruyucu bir faktör olduğu belirtilmektedir (Deniz ve Sümer 2010). Buradan hareketle öz şefkatin, pandemi sürecinde kişilerin ruhsal sağlığını korumada önemli bir kavram olduğu anlaşılmaktadır.

Öz-şefkat kavramına odaklanmış ve bunu bireyin deneyimlemesini amaçlayan terapi ekollerinin sayısı da son yıllarda artmaktadır. Özellikle ortaya çıkmış üçüncü dalga terapilerin birçoğu farkındalık ve öz-şefkat kavramlarına odaklanmaktadır. Mindfulness (bilinçli farkındalık), öz-şefkat kavramını merkezine alan terapi ekollerinin başında gelmektedir. Mindfulness Temelli Şefkatli Yaşam (MBCL), Şefkat Temelli Terapi, Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT), Pozitif psikoterapi öz-şefkat kavramına odaklanan diğer ekollere örnek verilebilir (Atalay 2019). Ruh sağlığı profesyonelleri bu terapi ekollerini uygulayarak toplumun öz-şefkat düzeyi artabilirler ve böylece oluşacak ruhsal sorunların önüne geçebilirler.

COVID-19 Korkusu ve Öz-Şefkat

Bu zorlu zamanlardan geçerken bireyin kendisine göstereceği öz-şefkat bu dönemde yaşadığı COVID-19 korkusunun ve yol açtığı ruhsal sorunların merhemi olabileceği düşünülmektedir. Son yıllarda daha çok literatürde adı geçen öz-şefkatin ruhsal duruma etkisini anlamak, özellikle pandemi gibi zorlu bir süreçten geçerken daha faydalı olacaktır. Ancak literatür incelendiğinde bu konuda yapılmış çalışmaların sınırlı sayıda olduğu görülmektedir. Bu nedenle bu derlemede 'COVID-19 korkusu' ve 'öz-şefkat' kavramları arasındaki ilişkiyi daha net anlamak adına yapılan çalışmalar incelenmektedir. Çalışma kapsamında PubMed, Pubmed Central (PMC), Google Scholar veri tabanları taranarak pandemi sürecinde yayınlanan çalışmalar ele alınmıştır. Veri tabanlarında Türkçe arama yaparken 'COVID-19 korkusu ve öz-şefkat', İngilizce arama yaparken 'Fear of COVID-19 and self compassion' anahtar kelimeleri kullanılmıştır (Son tarama 10 Ocak 2022 tarihinde yapılmıştır). Veri tabanlarında toplamda 1947 çalışmaya ulaşılmıştır ve bu çalışmalar arasından konu ile alakalı olan altı çalışma değerlendirmeye alınmıştır. Çalışmaların yapıldığı ülkelerin Almanya (2), İran (1), Türkiye (1), İsrail (1), Vietnam (1) olduğu saptanmıştır. Çalışmaların yazım dili İngilizcedir ve genel popülasyon ile yapılmış tanımlayıcı çalışmalar olduğu belirlenmiştir.

Çalışma sonuçları Tablo 1'de verilmiştir. Mohammadpour ve arkadaşları (2020) tarafından genel popülasyondan 403 kişinin katılımı ile yapılan çalışmada; COVID-19 korkusunun öz-şefkat ve anksiyete ile olan ilişkisi incelenmiştir. COVID-19 korkusunun anksiyeteye sebep olduğu belirlenirken; öz-şefkatin

COVID-19 korkusunu azalttığı saptanmıştır. Taubman Ben Ari ve arkadaşları (2021) tarafından 403 hamile kadın ile yapılan çalışmada, COVID-19 korkusu ve pandemi sürecine ilişkin gebelik ve doğumla ilgili anksiyete düzeyleri belirlenirken; bu ruhsal sorunların öz-şefkat ve sosyal destek düzeyleri ile ilişkileri incelenmiştir. Öz-şefkat düzeyleri ile COVID-19 korkusu ve doğuma bağlı anksiyete düzeyleri arasında negatif yönlü ilişki saptanırken; sosyal destek ile öz-şefkatin pozitif yönlü ilişkili olduğu bulunmuştur. Ülkemizde Engin Deniz (2021) tarafından 75 ilden toplamda 667 katılımcı ile yapılan çalışmada; öz-şefkatin COVID-19 korkusu, belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik iyi oluş düzeyleri ile ilişkisi incelenmiştir. Öz-şefkatin COVID-19 korkusu ve belirsizliğe tahammülsüzlük ile arasında negatif yönlü ilişki bulunurken, psikolojik iyi oluş düzeyleri ile arasında pozitif yönlü ilişki saptanmıştır.

Jansen (2021) tarafından yapılan 55 katılımcı ile yapılan çalışmada öz-şefkatin depresyon, ruminasyon, COVID-19'a bağlı gelecek korkusu ile ilişkisi değerlendirilmiştir. Öz-şefkatin, depresyon, ruminatif düşünceler ve COVID-19'a bağlı gelecek korkuları ile negatif yönlü ilişkili olduğu belirlenmiştir. Yine Jansen ve arkadaşları (2021) tarafından altı ülkeden toplamda 2765 katılımcının yer aldığı çalışmada, öz-şefkatin kaygı, ruminasyon, COVID-19'a bağlı gelecek korkusu ile ilişkisi değerlendirilmiştir. Öz-şefkatin, kaygı, ruminatif düşünceler ve COVID-19'a bağlı gelecek korkuları ile negatif yönlü ilişkili olduğu belirlenmiştir. Nguyen ve Le (2021) tarafından genel popülasyondan 509 kişinin katılımı ile yapılan çalışmada, öz-şefkatin COVID-19 korku, stres, anksiyete ve psikolojik iyi oluş ile ilişkisi değerlendirilmiştir. Öz-şefkatin COVID-19 korku, stres, anksiyete düzeyleri ile arasında negatif yönlü ilişki bulunurken, psikolojik iyi oluş düzeyleri ile arasında pozitif yönlü ilişki saptanmıştır.

Bu bilgiler ışığında; COVID-19 korkusu ile öz-şefkat arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu ve öz-şefkati yüksek bireylerin COVID-19 korkusunu daha az yaşadığı yapılan çalışmalarda bulunmuştur. Ayrıca COVID-19 korkusuna bağlı ortaya çıkabilecek ruhsal sorunların da öz-şefkat sayesinde önenebilir olduğu ve bireylerin psikolojik iyi oluşlarını desteklediği görülmektedir.

Sonuç

Bu derlemede öz-şefkatin, COVID-19 korkusunu azalttığı ayrıca korkunun yol açabileceği depresyon, anksiyete gibi ruhsal bozuklukların oluşmasını da önlediği görülmektedir. Ruhsal iyilik hali için COVID-19 gibi büyük bir risk faktörünün olduğu bu zamanda bireylerin öz-şefkat düzeylerini arttırmak, duygusal yönden bireyleri desteklemek önemlidir. Bu konuda uluslararası ve ulusal literatürde yapılan çalışmaların sınırlı sayıda olduğu saptanırken, bu konuda müdahale çalışmalarının da olmadığı görülmektedir. Öz-şefkatin ruh sağlığı üzerindeki olumlu etkileri düşünüldüğünde, müdahale çalışmalarının yapılması gerektiği anlaşılmaktadır. Öz-şefkati odak alan müdahale çalışmalarının hem klinik ortamda hastalara hem de koruyucu ruh sağlığı açısından topluma uygulanması ruh sağlığı profesyonellerine önerilebilir. Özellikle hasta ile en çok vakit

Tablo 1. Araştırmaların özellikleri			
Kaynak	Örneklem	Veri toplama araçları	Sonuç
Mohammadpour ve ark. (2020), İran	403 katılımcı	-Yaygın Anksiyete Bozukluğu-7 Maddeli Ölçeği (YAB-7) -Öz-şefkat Ölçeği -COVID-19 Korkusu Ölçeği	Katılımcılarda COVID-19 korkusunun anksiyete bozukluklarına sebep olduğu bulunurken; öz-şefkat düzeyleri yüksek olan katılımcıların COVID-19 korkusunu daha düşük düzeylerde yaşadıkları saptanmıştır.
Taubman Ben Ari ve ark. (2021), İsrail	403 katılımcı	-Gebelik İlgili Anksiyete Ölçeği - Öz-şefkat Ölçeği -Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği -COVID-19 Korkusu Ölçeği - COVID-19 ile İlişkili Doğum Kaygısı Ölçeği	Öz-şefkat düzeyi düşük olan hamile kadınların yüksek düzeyde COVID-19 korkusu ve anksiyete yaşadığı saptanmıştır. Sosyal desteği yüksek olan kadınların öz-şefkat düzeyleri daha yüksek ve COVID-19 ile ilişkili erken doğum kaygısını daha az yaşadığı bulunmuştur.
Engin Deniz (2021), Türkiye	667 katılımcı	-COVID-19 Korkusu Ölçeği -Öz-şefkat Ölçeği -Öznel Mutluluk Ölçeği -Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği	Öz-şefkat düzeyleri yüksek katılımcıların COVID-19 korkusu ve belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin daha düşük olduğu saptanırken; psikolojik iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur.
Jansen (2021), Almanya	55 katılımcı	-Ruminasyon ve Yansıtma Ölçeği -Depresif ruh hali soruları -Öz-şefkat Ölçeği -COVID-19'a bağlı gelecek korkusu soruları (araştırmacı tarafından hazırlanmış)	Öz-şefkat düzeyleri yüksek katılımcıların COVID-19'a bağlı gelecek korkusu ve depresyon düzeyleri daha düşük saptanırken; ruminasyon ve yansıtma düzeylerinin de daha düşük olduğu bulunmuştur.
Jansen ve ark. (2021), Almanya	2765 katılımcı	- Öz-şefkat Ölçeği -Ruminasyon ve Yansıtma Anketi -Penn-State Kaygı Anketi -COVID-19'a bağlı gelecek korkusu soruları (araştırmacılar tarafından hazırlanmış)	Öz-şefkat düzeyleri yüksek katılımcıların COVID-19'a bağlı gelecek korkusu ve kaygı düzeyleri daha düşük olduğu belirlenirken; ruminasyon düzeylerinin de daha düşük olduğu bulunmuştur. COVID-19 korkusu yaşayan katılımcıların ruminasyon düzeyleri daha yüksek saptanmıştır.
Nguyen ve Le (2021), Vietnam	509 katılımcı	- COVID-19 Pandemisinde Psikolojik Sorunlar - Öz-şefkat Ölçeği -Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	Öz-şefkati yüksek olan katılımcıların COVID-19 korku, stres ve anksiyeteyi daha az yaşadığı belirlenirken, psikolojik iyi oluş düzeylerinin de daha yüksek olduğu bulunmuştur.

geçiren hemşirelere, hemşirelik bakımında öz-şefkat kavramına odaklanmaları, hastalarına öğretmeleri ve deneyimlemelerini sağlamaları tavsiye edilebilir. Ayrıca pandemiden olumsuz yönde en çok etkilenen sağlık çalışanlarına da öz-şefkat kavramını öğretmek ve sağlık çalışanları ile öz-şefkat müdahale çalışmalarının yapılması, ruhsal sağlıkları üzerinde olumlu etki yaratacaktır. Böylece öz-şefkati yüksek sağlık çalışanlarının hasta bakım ve tedavi kalitesi üzerinde de olumlu etkiler yaratacağı düşünülmektedir. Bu zorlu zamanlardan geçerken bireyin kendisine göstereceği öz-şefkat bu dönemde yaşadığı COVID-19 korkusunun ve diğer ruhsal sorunlarının merhemi olabilir.

Yazarların Katkıları: Yazarlar çalışmaya önemli bir bilimsel katkı sağladıklarını ve makalenin hazırlanmasında veya gözden geçirilmesinde yardımcı olduğunu kabul etmiştir.

Danışman Değerlendirmesi: Dış bağımsız.

Çıkar Çatışması: Yazarlar çıkar çatışması bildirmemiştir.

Finansal Destek: Yazarlar bu çalışma için finansal destek almadığını beyan etmiştir.

Yazarın Notu: Bu makalenin içeriği, 24-25 Haziran 2021 tarihinde yapılan Uluslararası Pandemi Ruh Sağlığına Yansımaları ve Psikososyal Bakım Kongresi'nde 'Sözel Bildiri' olarak sunulmuştur.

Authors Contributions: The authors attest that they have made an important scientific contribution to the study and have assisted with the drafting or revising of the manuscript.

Peer-review: Externally peer-reviewed.

Conflict of Interest: No conflict of interest was declared by the authors.

Financial Disclosure: The authors declared that this study has received no financial support.

Acknowledgment: The content of this article was presented as an 'Oral presentation' at the International Congress of Reflections of the Pandemic on Mental Health and Psychosocial Care held on 24-25 June 2021.

Kaynaklar

Aksoy YE, Koçak V (2020) Psychological effects of nurses and midwives due to COVID19 outbreak: the case of Turkey. Arch Psychiatr Nurs, 34:427-433.

Aktaş B, Daştan NB (2021) Covid-19 pandemisinde üniversite öğrencilerindeki oyun bağımlılığı düzeyleri ve pandeminin dijital oyun oynama durumlarına etkisi. Bağımlılık Dergisi, 22:129-138.

Alpago H, Oduncu Alpago D (2020) Korona virüs ve sosyoekonomik sonuçlar. İBAD Sos Bilim Derg, 8:99-114.

Altın Z (2020) Covid-19 pandemisinde yaşlılar. Tepecik Eğitim ve Araştırma Hastanesi Dergisi, 30:49-57.

Armitage R, Nellums LB (2020) COVID-19 and the consequences of

isolating the elderly. *Lancet Public Health*, 5: e256.

Atalay Z (2019) Şefkat: Zorlayıcı duygu ve durumlarla yaşayabilme sanatı. (Ed. G İşeri): 33-68. İnkılap Kitabevi Yayın Sanayi ve Ticaret AŞ, İstanbul.

Banerjee D (2020) The impact of Covid-19 pandemic on elderly mental health. *Int J Geriatr Psychiatry*, 35:1466-1467.

Choi EPH, Hui BPH, Wan EYF (2020) Depression and anxiety in Hong Kong during Covid-19. *Int J Environ Res Public Health*, 17:3740.

Deniz ME, Sümer AS (2010) Farklı özanlayış düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinde depresyon, anksiyete ve stresin değerlendirilmesi. *Eğitim ve Bilim*, 35:115-127.

Doğan MM, Düzel B (2020) Covid-19 özelinde korku-kaygı düzeyleri. *Turkish Studies*, 15:739-752.

Engin Deniz (2021) Self-compassion, intolerance of uncertainty, fear of COVID-19, and well-being: A serial mediation investigation. *Pers Individ Dif*, 177:110824.

Ferreira C, Pinto-Gouveia J, Duarte C (2013) Self-compassion in the face of shame and body image dissatisfaction: Implications for eating disorders. *Eat Behav*, 14:207-210.

Gerber Z, Tolmacz R, Doron Y (2015) Self-compassion and forms of concern for others. *Pers Individ Dif*, 86:394-400.

Goyal P, Choi JJ, Pinheiro LC, Schenck EJ, Chen R, Jabri A et al. (2020) Clinical characteristics of COVID-19 in New York City. *N Engl J Med*, 382:2372-2374.

Göksu Ö, Kumcağız H (2020). Covid-19 salgınında bireylerde algılanan stres düzeyi ve kaygı düzeyleri. *Electronic Turkish Studies*, 15:463-479.

Hao Q, Wang D, Xie M, Tang Y, Dou Y, Zhu L et al. (2021) Prevalence and risk factors of mental health problems among healthcare workers during the COVID-19 pandemic: A systematic review and meta-analysis. *Front Psychiatry*, 12:567381.

İlbasmış Ç, Aksoy AT, Cihanyurdu İ, Ünver H, Arman AR (2021) COVID-19 salgınının çocukların ruh sağlığı üzerindeki etkileri. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 28(Suppl 1):1-3.

Jansen P (2020) Self-compassion and repetitive thinking in relation to depressive mood and fear of the future; An investigation during the 2020 coronavirus pandemic in semiprofessional football players. *German Journal of Exercise and Sport Research*, 51:232-236.

Jansen P, Siebertz M, Hofmann P, Zayed K, Zayed D, Abdelfattah F et al. (2021) Does self-compassion relate to the fear of the future during the 2020 coronavirus pandemic? A cross-cultural study. *Cogent Psychol*, 8:1976438

Karadem FB (2020) Sağlık Çalışanlarında Covid korkusunu belirleyen psikiyatrik değişkenlerin incelenmesi (Tıpta uzmanlık tezi). Isparta, Süleyman Demirel Üniversitesi.

Kardaş Ö (2020) COVID-19 pandemisinde madde kullanım bozukluğu olan ergenler. *Türk Psikiyatri Derg*, 23:103-104.

Khan G, Sheek-Hussein M, Al Suwaidi A, Idris K, Abu-Zidan F (2020) Novel coronavirus pandemic: A global health threat. *Turk J Emerg Med*, 20:55-62.

Lee PI, Hu YL, Chen PY, Huang YC, Hsueh PR (2020) Are children less susceptible to COVID-19? *J Microbiol Immunol Infect*, 53:371-372.

Liss M, Erchull MJ (2015) Not hating what you see: Self-compassion may protect against negative mental health variables connected to self-objectification in college women. *Body Image*, 14:5-12.

Malay DS (2020) COVID-19 pandemic and social distancing. *J Foot Ankle Surg*, 59:447-448.

Mamun MA, Griffiths MD (2020) First COVID-19 suicide case in Bangladesh due to fear of COVID-19 and xenophobia: Possible suicide prevention strategies. *Asian J Psychiatr*, 51:102073.

Mohammadpour M, Ghorbani V, Khoramnia S, Ahmadi SM, Ghvami M, Maleki M (2020) Anxiety, self-compassion, gender differences and covid-19: predicting self-care behaviors and fear of COVID-19 based on anxiety and self-compassion with an emphasis on gender differences. *Iran J Psychiatry*, 15:213-219.

Neff KD (2003) Self-Compassion: an alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self Identity*, 2:85-101.

Neff KD (2009) Self-compassion. In *Handbook of Individual Differences in Social Behavior* (Eds MR Leary, RH Hoyle):561-573. New York, Guilford Press.

Neff KD (2011) Self-compassion, self-esteem and well-being. *Soc Personal Psychol Compass*, 5:1-12.

Nguyen TM, Le GNH (2021) The influence of COVID-19 stress on psychological well-being among vietnamese adults: The role of self-compassion and gratitude. *Traumatology*, 27:86-97.

Pablo GS, Vaquerizo-Serrano J, Catalan A, Arango C, Moreno C, Ferre F et al. (2020) Impact of coronavirus syndromes on physical and mental health of health care workers: Systematic review and meta-analysis. *J Affect Disord*, 275:48-57.

Ren X, Huang W, Pan H, Huang T, Wang X, Ma Y (2020) Mental health during the Covid-19 outbreak in China: A meta-analysis. *Psychiatr Q*, 91:1033-1045.

Reznik A, Gritsenko V, Konstantinov V, Khamenka N, Isralowitz R (2021) COVID-19 Fear in Eastern Europe: Validation of the fear of COVID-19 Scale. *Int J Ment Health Addict*, 19:1903-1908.

Sakib N, Akter T, Zohra T, Bhuiyan AKM, Mamu AM, Griffiths MD (2021) Fear of COVID-19 and depression: A comparative study among the general population and healthcare professionals during COVID-19 pandemic crisis in Bangladesh. *Int J Ment Health Addiction*, doi: 10.1007/s11469-020-00477-9

Saracoglu KT, Simsek T, Kahraman S, Bombaci E, Sezen Ö, Saracoglu A et al. (2020) The psychological impact of Covid-19 disease is more severe on intensive care unit healthcare providers: A cross-sectional study. *Clin Psychopharmacol Neurosci*, 18:607-615.

Satici B, Gocet-Tekin E, Deniz ME, Satici SA (2021) Adaptation of the fear of COVID-19 Scale: Its association with psychological distress and life satisfaction in Turkey. *Int J Ment Health Addict*, 19:1980-1988.

Sirois FM (2015) A self-regulation resource model of self-compassion and health behavior intentions in emerging adults. *Prev Med Rep*, 2:218-222.

Strauss C, Taylor BL, Gu J, Kuyken W, Baer R, Jones F et al. (2016) What is compassion and how can we measure it? A review of definitions and measures. *Clin Psychol Rev*, 47:15-27.

Sun P, Wang M, Song T, Wu Y, Luo Y, Chen L et al. (2021) The psychological impact of covid-19 pandemic on health care workers: A systematic review and meta-analysis. *Front Psychol*, 12:626547.

Şimşir Z, Koç H, Seki T, Griffiths MD (2022) The relationship between fear of COVID-19 and mental health problems: A meta-analysis. *Death Stud*, 46:515-523.

Taubman Ben-Ari O, Chasson M, Abu-Sharkia S (2021) Childbirth anxieties in the shadow of COVID-19: Self-compassion and social support among Jewish and Arab pregnant women in Israel. *Health Soc Care Community*, 29:1409-1419

Talevi D, Socci V, Carai M, Carnaghi G, Faleri S, Trebbi E et al. (2020) Mental health outcomes of the Covid-19 pandemic. *Riv Psichiatr*, 55:137-144.

Tsamakis K, Rizos E, Manolis A, Chaidou S, Kypmpouropoulos S, Spartalis E et al. (2020) COVID-19 pandemic and its impact on mental health of healthcare professionals. *Exp Ther Med*, 19:3451.

TDK (Türk Dil Kurumu) (2021) Türk Dil Kurumu Sözlükleri <https://sozluk.gov.tr> (Accessed 06.10.2021).

TPD (Türk Psikiyatri Derneği) (2020) COVID-19 ve çocuklar <https://psikiyatri.org.tr/uploadFiles/2420201236-cocuklarCOVID.pdf> (Accessed 06.10.2021).

Wang C, Pan R, Wan X, Tan Y, Xu L, Ho CS et al. (2020) Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 coronavirus disease (COVID-19) epidemic among the general population in China. *Int J Environ Res Public Health*, 17:1729.

Warren AM, Zolfaghari K, Fresnedo M, Bennett M, Pogue J, Waddimba A et al. (2021) Anxiety sensitivity, COVID-19 fear, and mental health: results

from a United States population sample. *Cogn Behav Ther*, 50:204-216.

WHO (World Health Organization) (2021) Coronavirus disease (COVID-19) dashboard. <https://covid19.who.int/> (Accessed 17.01.2022).

Wu T, Jia X, Shi H, Niu J, Yin X, Xie J et al. (2021) Prevalence of mental health problems during the COVID-19 pandemic: A systematic review and meta-analysis. *J Affect Disord*, 281:91-98.

Zoralioğlu M (2020) COVID-19 tanısı ile interne edilen 30-50 yaş arası hastalarda cinsiyetin prognoz üzerine etkisi ve bunu etkileyen diğer faktörler (Tıpta uzmanlık tezi). İstanbul, Sağlık Bilimleri Üniversitesi.