

*Bu makaleye atıfta bulunmak için/To cite this article:*

YAZICI, H. ALTUN, F. TOSUN C. ÖZDEMİR M. (2021). Covid-19 Salgının İlk Aylarında Gözlenen Psikolojik Problemler ve Ruh Sağlığı Uzmanlarının Bu Problemlere Çevrimiçi (Online) Yollarla Müdahale Etmeye İlişkin Deneyimleri. Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 25 (4), 1460-1484.

## **Covid-19 Salgının İlk Aylarında Gözlenen Psikolojik Problemler ve Ruh Sağlığı Uzmanlarının Bu Problemlere Çevrimiçi (Online) Yollarla Müdahale Etmeye İlişkin Deneyimleri**


Hikmet YAZICI (\*)


Fatma ALTUN (\*\*)


Cansu TOSUN (\*\*\*)

Münevver ÖZDEMİR (\*\*\*\*)


**Öz:** Bu çalışmanın amacı, COVID-19 salgınının ilk aylarında Türkiye’de salgınının yol açtığı psikolojik sorunların ve yardım arama taleplerinin incelenmesidir. Ayrıca bu çalışma ile ruh sağlığı uzmanlarının bu problemlere müdahale etme konusundaki bilgi, tutum ve becerileri tespit edilmeye çalışılmaktadır. Araştırma grubunu Türkiye’nin farklı bölgelerinde görev yapan 168 ruh sağlığı uzmanı oluşturmaktadır. Yapılan analizlerde, çalışmaya katılan ruh sağlığı uzmanlarının %57.1’inin salgın sürecinde ruhsal sorunlar nedeniyle yardım talebi aldığı, bu talebin kadın ve yetişkinlerden daha sık geldiği belirlenmiştir. En fazla yardım talep edilen konuların ilk sıralarında; aşırı kaygı, eğitsel ve mesleki sorunların yarattığı stres, virüs kapmaya ilişkin tekrarlayıcı düşünceler, zevk ve ilgi kaybı, uykusuzluk ve aşırı temizlik şikayetleri gelmektedir. Çalışmaya katılan ruh sağlığı uzmanlarının çoğunun, çevrimiçi psikolojik danışma yardımına ilişkin tutumlarının olumlu olduğu ve bu uygulamaları etkili buldukları belirlenmiştir. Ayrıca katılımcıların %30.4’ü online psikolojik yardım sunmak için kendini yetersiz bulurken, sadece %27.4’ü bu süreçte online psikolojik yardımda bulunduğunu ifade etmiştir. Bu çalışmanın sonuçlarına göre; salgın sürecinde, farklı tür ve seviyelerdeki şikayetlere bağlı olarak ruh sağlığı uzmanlarından yardım talebinde bulunulmuştur. Uzmanların çevrimiçi danışma konusundaki tutumlarının genel olarak olumlu, kendi bilgi ve becerine dair algılarının ise düşük düzeyde olduğu gözlenmiştir.

\*Prof. Dr., Trabzon Üniversitesi Fatih Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü (e-posta: hyazici@trabzon.edu.tr)  ORCID ID. <https://orcid.org/0000-0002-0250-1453>

\*\*Doç. Dr., Trabzon Üniversitesi Fatih Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü (e-posta: faltun@trabzon.edu.tr)  ORCID ID. <https://orcid.org/0000-0001-8523-7768>

\*\*\*Dr. Öğr. Üyesi, Trabzon Üniversitesi İktisadi, İdari ve Sosyal Bilimler Fakültesi Psikoloji Bölümü (e-posta: cansu.tosun@trabzon.edu.tr)  ORCID ID. <https://orcid.org/0000-0003-3622-982X>

\*\*\*\*Arş. Gör., Trabzon Üniversitesi Fatih Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü (e-posta: munevveroedemir@trabzon.edu.tr)  ORCID ID. <https://orcid.org/0000-0001-7605-2454>

Bu makale araştırma ve yayın etiğine uygun hazırlanmıştır  iThenticate® intihal incelemesinden geçirilmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** COVID-19, psikolojik sorunlar, ruh sağlığı çalışanları, çevrimiçi psikolojik danışma.

## Psychological Problems Observed During the First Months of COVID-19 Pandemic and the Experiences of Mental Health Professionals in Online Psychological Intervention Processes

**Abstract:** The aim of this study was to investigate the COVID 19-induced psychological problems and help seeking demands in Turkey in the first months of pandemic. In addition, it was intended to determine the knowledge, attitude and skills of mental health professionals in dealing with those problems in the first months of COVID-19 pandemic. Research group consisted of 168 mental health professionals working in different regions of Turkey. Results revealed that 57.1% of the professionals were consulted for help due to mental health problems during the pandemic, and this demand came mostly from females and adults. Help-seeking demands were primarily about excessive anxiety, stress caused by educational and professional problems, repetitive ideas of getting virus, loss of pleasure and interest, insomnia and excessive cleaning complaints. Findings suggested that most mental health professionals participating in the study had positive attitudes towards online counseling and found these practices effective. In addition, 30.4% of the participants found themselves insufficient for online psychological help, while only 27.4% stated that they provided online psychological help in this process. The results demonstrated that mental health professionals were asked for help about on complaints of different types and levels during the pandemic. It was observed that the attitudes of the professionals about online counseling mental help were generally positive and their self-perceptions of knowledge and skill levels were rather low.

**Keywords:** COVID-19, psychological problems, mental health professionals, online counseling.

**Makale Geliş Tarihi:** 20.03.2021

**Makale Kabul Tarihi:** 20.11.2021

**DOI:** 10.53487/ataunisosbil.900363

### I. Giriş

Çin'in Wuhan kentinde ortaya çıkan ve dünya çapında küresel bir salgına dönüşen COVID-19, koronavirüs enfeksiyonu, genel halk sağlığının yanında insanların ruh sağlığı üzerinde de olumsuz etkiler oluşturmaktadır. COVID-19 salgın dönemiyle ilişkili psikolojik sorunların tür ve yaygınlıkları ile riskli gruplar hakkındaki bilgiler oldukça sınırlıdır. Ancak 2015'te Kore'de tespit edilen MERS-CoV ile 2003'te Singapur ve Tayvan'da ortaya çıkan SARS-CoV salgınları ile ilgili yapılan araştırmalardan elde edilen bulgular, COVID-19 salgın sürecinde yaşanabilecek olası ruh sağlığı sorunlarına ilişkin bilgi sağlamaktadır. Belirtilen salgın deneyimlerinin, insanlarda çarpık algılama süreçleri tarafından tetiklenen aşırı korku, belirsizlik ve negatif sosyal davranışlara neden olduğu sağlık çalışanlarının, enfekte olmuş birey ve yakınlarının, ruhsal ya da fiziksel sağlık sorunu öyküsü bulunanların ruhsal açıdan risk altında oldukları tespit edilmiştir (Tolares, O'Higgins, Castaldelli-Maia

ve Ventriglio, 2020). COVID-19'un ruh sağlığı ve duyarlı gruplar üzerindeki etkilerini belirlemeye dönük olarak kısa süre içinde yapılan çalışmalar, önceki araştırma bulgularını teyit eder mahiyettedir (ör. Arnout vd., 2020; Filgueiras ve Stults-Kolehmainen, 2020; Moghanibashi-Mansourieh, 2020).

Giderek yayılan, nasıl ve ne zaman kontrol edilebileceği tam olarak henüz kestirilemeyen COVID-19 salgını, insanların ruh sağlığı üzerinde ciddi düzeyde negatif psikolojik etkiler bırakmaktadır (Arnout vd., 2020). Salgının ortaya çıktığı Çin'de yapılan bir incelemede katılımcılardan %70'inden fazlasında orta ve yüksek düzeyde psikolojik semptomların tespit edilmiş olması (Tian, Li, Tian, Yang, Shao ve Tian, 2020) bu görüşü destekler niteliktedir. Yeni koronavirüs salgınında diğer semptomlara oranla kaygı ve depresyon puanlarının yüksek düzeyde seyrettiği gözlenmiştir (Ahmed vd., 2020). Çin'in yanında COVID-19'un derinden etkilediği Amerika (Canady, 2020), İtalya (Pancani, Marinucci, Aureli ve Riva, 2020), Birleşik Krallık (Holmes vd., 2020), İran (Moghanibashi-Mansourieh, 2020) ve Brezilya (Filgueiras ve Stults-Kolehmainen, 2020) gibi ülkeler ile salgın sürecini başarıyla yönettiği kabul edilen Singapur (Ho, Chee ve Ho, 2020) ve Almanya (Bäuerle, Skoda, Dörrer, Böttcher ve Teufel, 2020) gibi ülkelerde de, salgın döneminin ruh sağlığı üzerindeki etkileri, araştırılması gereken öncelikli konular arasına alınmış ve bunun için çözüme dönük kapsayıcı stratejiler inşa edilmeye çalışılmıştır.

Hastalığının yayılmasını önlemeye dönük temel tedbirlerden biri olan gönüllü ya da zorunlu evde kalma uygulamalarının insan ruh sağlığı üzerinde oluşturduğu olumsuz etkiler, ampirik olarak gözlenebilmektedir. Evde kalınan dönemde esnek çalışma düzeni, işleri evden sürdürme ya da işini kaybetmiş olma durumları da strese bağlı ortaya çıkan psikolojik problemlerle ilişkilidir (Zhang, Wang, Rauch ve Wei, 2020). Salgının etkilerinin en ağır şekilde yaşandığı ülkelerden biri olan İtalya'da uzun izolasyon süreleri ve izole edilen fiziksel alandan kaynaklanan dezavantajların ruh sağlığı üzerinde olumsuz tesirler bıraktığı gözlenmiştir (Pancani vd., 2020). Çin'de kişisel rızasıyla kendisini ev karantinasına almış olan kişilerin depresyon düzeyinde azalma ve mutluluk düzeyinde artış gözlenirken, toplumsal zorlamaya dayalı karantina uygulamalarında ise mutlu kişilerin oranının daha düşük olduğu tespit edilmiştir (Lu, Nie ve Qian, 2020). Kendini evinde izole etme süreci arttıkça anksiyete ve stres düzeyi de artmaktadır. Anksiyete ve stresin bir arada gözlenmesi, uyku kalitesini de olumsuz yönde etkilemektedir (Xiao, Zhang, Kong, Li ve Yang, 2020). COVID-19 salgınına bağlı enfekte vakalarda dünya genelinde gözlenen hızlı artış, tedavi süreci ve etkililiği konusunda yaşanan belirsizlikler, insanlar arasında kaygıya yol açmakta ve süregiden yani peritratmatik stresi yaygınlaştırmaktadır (Qiu vd., 2020). Genel olarak ilerleme, tepe noktası (pike), plato, gerileme gibi dönemlerle ifade edilen süreç içinde, gidişata bağlı olarak olayın etkisi azalabilmekte ancak stres, anksiyete ve depresyon gibi belirtilerde manidar değişiklikler gözlenmemektedir (Wang vd., 2020).

COVID-19 salgını insanlarla temas kurmayı ve yüz yüze görüşmeyi önemli ölçüde kısıtlamış ve bu durum çevrimiçi ruh sağlığı hizmetlerini ön plana çıkararak,

yaygınlaşmasına yol açmıştır. Çevrimiçi uygulamalar salgının bireyler üzerinde yarattığı psikolojik etkileri tespit etmeyi hedefleyen veri toplama süreci ile içeriğinde bilgi verme, psikoterapi hizmeti sunma, stresle başa çıkma gibi çeşitli etkinliklerin yer aldığı müdahale programlarından (Zhang ve Ma, 2020) oluşmaktadır. Salgın süreciyle bağlantılı ruhsal belirtilerle ilgili araştırmalar için hangi önceliklere yer verilmesi gerektiğini gösterecek kapsayıcı veriler de çevrimiçi yollarla toplanmaktadır (Holmes vd., 2020). COVID-19 salgın döneminin psikolojik etkilerini belirleme ve buna uygun stratejiler geliştirme amacına dönük olarak, başta Çin olmak üzere (Li vd., 2020), Amerika (Canady, 2020), Birleşik Krallık (Holmes vd., 2020), Pakistan (Rana, Mukhtar ve Mukhtar, 2020), Brezilya (Ornell, Schuch, Sordi ve Kessler, 2020) İran (Moghanibashi-Mansourieh, 2020), Singapur (Ho vd., 2020), Almanya (Bäuerle vd., 2020) gibi ülkeler çevrimiçi kapsamlı uygulamalar başlatmışlardır. Türkiye’de ise ulusal karakterli stratejik bir planın eksikliği, farklı kişi veya kuruluşların birbirinden bağımsız ve ilişkisiz şekillerde psikolojik yardım aktiviteleri başlatmalarına yol açmaktadır. Böyle bir durum kaynak israfına neden olmakta, tanılamaların zamanında yapılmasını sınırlandırmakta ve hasta takibini zorlaştırmaktadır (Duan ve Zhu, 2020). COVID-19 salgın dönemine bağlı anksiyete, depresyon, kendine zarar verme, intihar ve diğer ruh sağlığı sorunlarının yaygınlığının ve şiddetinin izlenmesi, raporlaştırılması ve iyileştirilmesi hedefine dönük olarak, mekanik tabanlı, dijital veya dijital olmayan müdahale yollarının verimliliğini belirlemek ve en yüksek uygulama modellerini değerlendirmek eylem planının öncelikli ögesidir. Televizyon ve sosyal medya aracılığıyla COVID-19 hakkında tekrarlayıcı şekilde yayın yapmanın insan ruh sağlığı üzerindeki etkilerinin tespit edilmesi ve bu yayınların yararlı hale dönüştürülmesinin nasıl teşvik edileceğinin belirlenmesi de üzerinde durulması gereken (Holmes vd., 2020) bir araştırma önceliği olarak ön plana çıkmaktadır.

Türkiye’de COVID-19 salgın döneminde bireysel ya da bazı kuruluşlarca (ör. Türk Psikiyatri Derneği ve Türk Psikologlar Derneği) başlatılan ruhsal destek uygulamaları, oldukça sınırlı ve ihtiyacı karşılamaktan uzaktır. Örneğin tüm öğretim kademelerinde uzaktan eğitim olarak bilinen çevrimiçi eğitim uygulamalarına geçilirken, çevrimiçi rehberlik ya da psikolojik destek konusunda kapsayıcı bir eylem planı hazırlanmamıştır. Oysa yeni koronavirüs salgınının en önemli yansımalarından biri öğrenciler üzerinde gözlenmektedir. Öğrenciler bir taraftan eğitim, sınav ve mezuniyetleriyle ilgili belirsizliklerle, diğer taraftan salgının doğurduğu psikolojik sorunlarla karşı karşıya kalmışlardır. Böyle bir tablo öğrencilerin ruh sağlığını ve iyi olma hallerini desteklemek için proaktif tedbirlerin alınıp alınmadığı ve bunun için salgın sürecinde öğrencilere çevrimiçi profesyonel yardım verebilecek uzmanların bulunup bulunmadığı sorularını gündeme getirmektedir (Sahu, 2020).

Dünyada salgın sürecine daha önce girmiş ülkeler başta olmak üzere, farklı ülkelerde yapılan uygulamalar, çevrimiçi veri toplama ve psikolojik yardım sunma hizmetlerinin tür ve etkililiği hakkında fikir verebilir. Salgının ortaya çıktığı Çin’de Ulusal

Sağlık Komisyonu psikolojik krize acil müdahale ilkelerini ilan ederek başlattığı eylem planında, ilk olarak salgın için psikolojik yardım hatları oluşturmuş, daha sonrasında bu psikolojik yardım hatları için rehberler geliştirmiştir. Bu amaca dönük olarak COVID-19 salgını ile ilişkili 72 çevrimiçi WeChat tabanlı survey ruh sağlığı araştırması yapılmış, WeChat, Weibo ve TikTok gibi uygulamalar kapsamlı şekilde kullanılarak, sağlık uzmanlarına ve halka çevrimiçi ruh sağlığı eğitimleri verilmiştir. Ayrıca hazırlanan kendi kendine psikolojik yardım programları kapsamında, depresyon, anksiyete ve uykusuzluk durumları için çevrimiçi Bilişsel-Davranışçı Terapi uygulama hizmetleri sunulmuştur. Krize müdahale sürecinde çeşitli yapay zekâ programları (AI) geliştirilmiş, intihar riski altındaki bireyler için ise Weibo programı kullanılarak rehberlik hizmetleri sunulmuştur. Tüm bu uygulamalar Çin'in salgınla mücadelesini güçlendirmiş, mücadelenin kalite ve etkinliğini arttırmaya katkı sağlamıştır (Liu vd., 2020). Salgın sürecini başarıyla yürüten ülkelerin başında gelen Singapur'da da (Euronews, 2020) Zoom gibi video konferans platformları aracılığıyla psikiyatri hastalarına çevrimiçi psikoterapi hizmeti sunulmaya çalışılmıştır. Bunun yanında akıllı telefon tabanlı psikoeğitim hizmetleriyle, bilişsel-davranışçı temelli ya da farkındalığı arttırmaya dönük müdahaleler başlatılarak etkili yardımlar sunulmuştur (Ho vd., 2020). Avrupa'da bazı ruh sağlığı dernekleri ruhsal sorunları bulunan kişilere yapılabilecek yardımlar konusunda uzmanlar için bir rehber geliştirmişler ve ilk ilke olarak içeriğinde telefon ve video bilgilendirmelerinin yer aldığı tele tıp uygulamalarının başlatılmasını ön plana çıkarmışlardır (Fineberg vd., 2020). Brezilya'da salgın korkusuna karşı ruh sağlığı uygulamalarıyla ilgili olarak yöneticilere önerilen stratejilerden biri; stres, travma, depresyon ve riskli davranış protokolleri kapsamında içeriğinde çevrimiçi uygulamaların, web sitelerinin ve telefon iletişiminin yer alacağı alternatif servislerin kurulması olmuştur (Ornell vd., 2020). COVID-19 döneminde Avustralya'da telemental halk servisleri adı verilen ulaşılabilir nitelikteki uygulamalar sürdürülmektedir. Sayıları birden çok olan telemental sağlık servislerinde; depresyon, stres, anksiyete, öfke, keder, travma sonrası stres, duygusal problemler, intihar, yeme bozuklukları gibi ön plana çıkan sorunlara dönük olarak farklı modaliteler uygulanmaktadır. Bunlar arasında; mesaj, chat, telefon görüşmesi, video konferans, mobil uygulamalar, çevrimiçi kendi kendine yardım platformları (online self-help platform), çevrimiçi forum, çevrimiçi grup chat, e-mail, psikoeğitim ve web siteleri bulunmaktadır (Zhou vd., 2020).

Araştırma bulguları salgın döneminde çevrimiçi hizmetlerin yaygın olarak kullanıldığını göstermektedir. Ancak bu durum hizmetlerin etkililiği konusundaki tartışmaları beraberinde getirmektedir. Amerika'da yayımlanan Mental Health Weekly adlı derginin haberine göre, bu hizmetleri sunan uzmanlar, ciddi psikiyatrik sorunları olan kişilerin teleterapi uygulamasını yüz yüze yapılan kadar etkili bulduklarını bildirmişlerdir. Danışanların/hastaların önemli bir kısmı teleterapi deneyimine daha önce maruz kalmamıştır. Danışanlar bu tür uygulamaların geniş ölçekli gruplara ulaşmak bakımından önem taşıdığını vurgulamışlardır (Canady, 2020). COVID-19 salgın sürecinde bireye dönük olanların yanında gruplar için de telemental/teleterapi uygulamalarına yer verilmektedir. Avusturya'da

depresyonlu bireyler üzerinde yapılan ve teletabanlı grup uygulamaları için bir fizibilite çalışması olarak da planlanan yedi haftalık bilişsel davranışçı müdahale programının sonunda, katılımcıların depresyon düzeyinde belirgin düşüşler gözlenmiştir. Grup uygulamasında danışan memnuniyeti ve tedaviye katılım oldukça yüksek bulunmuştur (Schuster vd., 2020).

COVID-19 salgın döneminde gerek veri toplama gerek müdahale işlemlerinde çevrimiçi teknolojilerin kullanımı giderek yaygınlaşmaktadır. Bu hizmetler aracılığıyla uzmanların iletişim kurması ve elde ettiği bilgileri depolaması, dijital yazılım ve donanımlara güvenmesi ile bağlantılıdır. E-postalar, kısa mesajlar, telepsikolojik/telemental sağlık terapisi, elektronik tıbbi kaynaklar, bulut tabanlı depolama (cloud-based storage), uygulamalar (apps) ve değerlendirmeler bu hizmetler kapsamında sunulmaktadır. Bunların bir kısmı psikoterapi bir kısmı ise uyuma dönük yardım hizmeti sunmak için kullanılmaktadır (Lustgarten, Garrison, Sinnard ve Flynn 2020). Bu durum Türkiye’de ruh sağlığı çalışanlarının çevrimiçi teknolojiye yönelik tutumlarını, bilgi düzeylerini ve becerilerinin incelenmesini gündeme getirmektedir. Bu çalışma ile COVID-19 salgının ilk üç ayında Türkiye’de salgının yol açtığı psikolojik sorunlarının ve yardım arama taleplerinin incelenmesi, psikolojik yardım hizmeti sunan uzmanların çevrimiçi veri toplama ve müdahale etme süreçleri konusundaki bilgi, tutum ve becerileri ile bu süreçte kullandıkları çevrimiçi tekniklerin tespit edilmesi amaçlanmaktadır. Bu çalışma, başta salgının ruhsal etkilerine duyarlı gruplar olmak üzere, halk arasında gözlenen COVID-19 bağlantılı psikolojik belirtilerin tespit edilmesi; sorunu çözmeye dönük politikaların oluşturulması ve öncelikli eylem planlarının geliştirilmesi bakımından önem taşımaktadır.

## **II. Yöntem**

Nicel yaklaşıma dayalı olarak tasarlanan bu çalışmada kesitsel tarama yöntemi kullanılmıştır. Bu yöntemde popülasyonun durumunu resmetmek için, bir örneklemin belli bir zaman aralığındaki bilgileri toplanarak mevcut durum ortaya konmaya çalışılır (Fraenkel, Wallen ve Hyun, 2012).

### **A. Araştırma Grubu**

Bu araştırmanın örneklemini Türkiye’nin farklı bölgelerinde ruh sağlığı alanında görev yapan 168 kişi (122 Kadın, %72.6; 46 Erkek, %27.4) oluşturmaktadır. Araştırmaya katılan ruh sağlığı çalışanlarının %71.4’ü (n=120) psikolojik danışman, %19.6’sı (n=33) psikolog ve %8.9’u (n=15) psikiyatristtir. Katılımcıların %54.2’si (n=91) Milli Eğitim Bakanlığına bağlı okullarda çalıştıklarını belirtirken, %17.2’si (n=29) özel iş yerlerinde, %14.3’ü (n=24) hastanelerde, %4.7’si (n=8) üniversitelerin psikolojik danışma merkezlerinde, %4.2’si (n=7) Rehberlik ve Araştırma Merkezlerinde (RAM) çalıştığını rapor etmişlerdir, %5.4 uzman ise (n=9) diğer seçeneğini işaretlemiştir. Salgın sürecinde çevrimiçi yardım sunanların %20.8’i (n=35) Whatsapp, %16.7’si (n=28) Zoom, %14.9’u (n=25) Eğitim Bilişim Ağı (EBA),

%10.7'si (n=18) Skype ve %3'ü (n=5) Adobe Connect platformlarını kullanmışlardır. Araştırmaya katılan ruh sağlığı uzmanlarının yaşları 22 ile 57 arasında değişmekte olup yaş ortalamaları 32.02'dir (SS= 7.29). Mesleki kıdemleri 1 ile 34 yıl arasında değişen araştırma grubunun mesleki kıdem ortalaması 8.44 (SS=7.19) yıldır.

### **B. Veri Toplama Araçları**

Araştırma soruları, COVID-19 salgın sürecinin bireyler üzerindeki olumsuz psikolojik etkileri ve uygulanan çevrimiçi destek programları ile ilgili mevcut literatür dikkate alınarak araştırmacılar tarafından hazırlanmıştır. Dört farklı formdan oluşan soru listelerinin ilkinde ruh sağlığı uzmanlarıyla ilgili tanımlayıcı bilgilere (cinsiyet, kıdem, hizmet alanı, vb.) yer verilmektedir. İkinci formda, uzmanların salgın sürecinde gözlemledikleri ruh sağlığı sorunları ile ilgili ifadeler yer almaktadır. Üçüncü formda ruh sağlığı çalışanlarının çevrimiçi müdahale konusundaki bilgi, tutum ve becerilerini ölçmeye dönük ifadelerle, son formda ise uzmanların çevrimiçi yardım sürecinde tercih ettikleri yöntem ve tekniklere ilişkin sorulara yer verilmiştir. Soruların tamamı bulgulara ilişkin tablolarda yer almaktadır.

### **C. İşlem**

Bu çalışma için öncelikle araştırmacıların bağlı olduğu üniversitenin etik kurulundan onay alınmıştır (Sayı: 81614018-000-E.172). Dünyada COVID-19 salgını konusuyla ilgili survey araştırmaların neredeyse tamamı çevrimiçi yollarla gerçekleştirilmektedir (Arnout vd., 2020; Bäuerle vd., 2020; Bo, 2020; Pancani vd., 2020). Bu çalışmanın verileri de online platformda oluşturulan soru formları ile Nisan 2020 ile Mayıs 2020 tarihleri arasında toplanmıştır. Veri toplanma süreci çevrimiçi formun bağlantı adresi resmî kurumların ve meslek örgütlerinin sosyal medya hesaplarında paylaşarak ya da katılımcıların telefon veya e-posta adreslerine gönderilerek gerçekleştirilmiştir. Araştırma grubu, uygun örnekleme tekniğiyle seçilmiştir. Uygun örnekleme; zaman, para ve iş gücü açısından var olan sınırlılıkları nedeniyle, örneklemin ulaşılabilir birim ya da kişilerden seçilmesidir (Fraenkel vd., 2012). Örnekleme tekniğinin doğasından dolayı sonuçların genellenmesinde ortaya çıkabilecek olası kısıtlılıklar, veri analiz sürecinde kontrol altına alınabilmektedir (Barker, Pistrang ve Elliott, 2002). Araştırmada katılımcıların kimliğini açığa çıkaracak herhangi bir bilgi talep edilmemiştir. Çevrimiçi anketin ana sayfasında yer alan “Bilgilendirilmiş onam formu” ile katılımcılardan çalışmaya katılım onayı alınmıştır. Verilerin tamamı aktif olarak görev yapan ruh sağlığı çalışanları üzerinden toplanmıştır. Verilerin analizi SPSS 23.0 paket programı ile yapılmıştır. Soru listelerinden elde edilen veriler tanımlayıcı istatistik teknikleri ve ki-kare tekniği ile analiz edilmiştir.

### **III. Bulgular**

Araştırmanın amaçları doğrultusunda ilk olarak, ruh sağlığı hizmeti veren bireylere salgın döneminde yapılan başvurulara ilişkin tanımlayıcı bulgular hesaplanmıştır. Katılımcıların %57.1'i salgın sürecinde ruhsal sorunlar nedeniyle yardım talebi aldıklarını, bu talebin kadın

ve yetişkinlerden daha sık geldiğini belirtmişlerdir. Ayrıca yardım talebinde bulunanların daha çok aşırı kaygı, eğitsel ve mesleki sorunların yarattığı stres, uykusuzluk, zevk ve ilgi kaybı, virüs kapmaya ilişkin tekrarlayıcı düşünceler ve aşırı temizlik şikâyeti ile geldikleri gözlenmiştir. Katılımcıların salgın sürecindeki yardım talebi alma durumlarına ilişkin analizler Tablo 1’de özetlenmektedir.

**Tablo 1.** Salgın Sürecinde Yardım Talebinde Bulunan Bireylere Ait Bulgular

Değişken	f	%
Salgın döneminde ortaya çıkan, salgının tetiklediği ya da salgınla ilişkilendirilen eğitsel/mesleki/ ruhsal sorunlar nedeniyle sizden yardım talep edenler oldu mu?		
Evet	96	57.1
Hayır	72	42.9
Eğer olmuşsa yardım talebi genelde hangi dönemdeki bireylerden gelmiştir?		
Çocuk ve ergen	35	20.8
Genç yetişkin	19	11.3
Yetişkin	42	25.0
Talep olmadı	72	42.9
Eğer olmuşsa yardım talebi genelde hangi cinsiyetten gelmiştir?		
Kadın	77	45.8
Erkek	19	11.3
Talep Olmadı	72	42.9
Eğer olmuşsa yardım talep edenlerin durumu belirtilen kategorilerden hangisine uygunluk gösterir?		
Travmatik bir süreç	55	32.7
Sağlık çalışanı olma	11	6.5



*Covid-19 Salgının İlk Aylarında Gözlenen Psikolojik Problemler ve Ruh Sağlığı Uzmanlarının Bu Problemlere Çevrimiçi (Online) Yollarla Müdahale Etmeye İlişkin Deneyimleri.* ————— **1468**

Kronik hastalığa sahip olma	7	4.2
İşini kaybetmiş olma	5	3.0
Yas süreci	3	1.8
Riskli yaş grubu (60+)	3	1.8
Diğer	12	7.1
Talep olmadı	72	42.9
<hr/>		
Eğer insanlar sizden yardım talebinde bulunduysa genel olarak şikayetleri nelerdir?*		
<hr/>		
Aşırı kaygı	78	81.3
Eğitsel-mesleki sorunlar (ın yarattığı stres)	47	49.0
Tekrarlayıcı virüs kapma (enfekte olma korkusu) düşüncesi	45	46.9
Uykusuzluk	42	43.8
Zevk ve ilgi kaybı	42	43.8
Aşırı temizlik	40	41.7
Öfke hali	33	34.4
Derin bir üzüntü hali	28	29.2
Somatik belirtiler (Kalp sıkışması, terleme, nefes darlığı vs.)	27	28.1
Hastalık hastası olma hali	25	26.0
Aile-evlilik-ilişki problemleri	25	26.0
İletişim sorunları	22	22.9
Travma sonrası stres belirtileri	20	20.8
Yalnızlık	18	18.8
İştahsızlık	7	7.3

Cinsel sorunlar	4	4.2
Aşırı madde/sigara kullanımı	3	3.1

\* Katılımcılar birden fazla semptomu işaretleyebilmişlerdir, yüzdeler yardım talebinde bulunan 96 kişi üzerinden hesaplanmıştır.

Katılımcıların online psikolojik yardıma ilişkin tutumları incelendiğinde, bu uygulamaların etik olmadığını düşünenlerin oranının düşük olduğu (%8.9'u oldukça fazla, %5.4'ü ise kesinlikle) gözlenmiştir. Katılımcıların çoğu salgın sürecinde online psikolojik yardımın etkili olduğunu (%36.3 oldukça fazla, %31.0 kesinlikle) belirtmiştir. Ayrıca katılımcıların çoğu ruh sağlığı uzmanlarının online psikolojik yardım sunmak için gerekli olan bilgi ve becerilerden yoksun olduklarını ve bu eksikliklerin giderilmesi gerektiğini düşünmektedir. Katılımcıların bu sürece ilişkin tutumları Tablo 2'de özetlenmektedir.

**Tablo 2.** Çevrimiçi (Online) Psikolojik Yardıma İlişkin Tutumlar

Faktör	Hayır/ Hiç	Oldukça Az	Kısmen	Oldukça Fazla	Evet/ Kesinlikle
	f (%)	f (%)	f (%)	f (%)	f (%)
Online psikolojik yardımın etik açıdan sorun teşkil ettiğini düşünüyor musunuz?	20 (11.9)	54 (32.1)	70 (41.7)	15 (8.9)	9 (5.4)
Online psikolojik yardımın salgın (COVID-19) gibi kritik dönemler için yararlı/etkili bir uygulama olduğunu düşünüyor musunuz?	3 (1.8)	11 (6.5)	41 (24.4)	61 (36.3)	52 (31.0)
Şu sıralar başlatılabilecek online psikolojik yardım uygulamasının, danışmaya/tedaviye yeni başlayacak danışanlardan/hastalardan çok, danışma süreci devam edenler için daha uygun olduğu görüşüne katılır mısınız?	9 (5.4)	15 (8.9)	57 (33.9)	48 (28.6)	39 (23.2)
Salgın dönemindeki gözlem ve deneyimleriniz online psikolojik yardım konusundaki görüşlerinizde olumlu yönde değişime yol açtı mı?	6 (3.6)	26 (15.5)	53 (31.5)	60 (35.7)	23 (13.7)
Salgın döneminde online platformlarda (forum, mesaj, e-posta, sosyal medya vb.) mesleki bilgilendirmeler yapmak ve	1 (0.6)	5 (3.0)	66 (39.3)	63 (37.5)	33 (19.6)

deneyimleri paylaşmak sizce ruhsal açıdan insanlara destek sağlar mı?					
Sizce salgın ve izolasyon süreci, online psikolojik yardımla ilgili bilgi ve becerilerin lisans/lisansüstü programlarda kazandırılması gerekliliğini ortaya çıkardı mı?	3 (1.8)	4 (2.4)	29 (17.3)	70 (41.7)	62 (36.9)
Sizce yüz yüze yardım yapmayı sınırlandıran salgın dönemi, ruh sağlığı uzmanlarının teknoloji konusunda daha çok bilgi ve beceriye sahip olma gerekliliğini ortaya çıkardı mı?	0 (0)	2 (1.2)	11 (6.5)	68 (40.5)	87 (51.8)
Sizce Türkiye'deki ruh sağlığı çalışanlarının online psikolojik yardım konusunda süpervizyona ihtiyacı var mı?	0 (0)	7 (4.2)	21 (12.5)	51 (30.4)	89 (53.0)
Sizce salgın dönemi beli kişi, grup ve oluşumlar için online psikolojik yardım uygulamalarını maddi kazanç türünden bir fırsatçılığa dönüştürdü mü?	11 (6.5)	33 (19.6)	51 (30.4)	51 (30.4)	22 (13.1)

Katılımcıların salgın süreci ile ilişkili sorunlara yardım edebilme konusunda kendi bilgi ve becerine ilişkin algıları ve bu süreçte yaptıkları çevrimiçi uygulamalar incelenmiştir. Ortaya çıkan sonuçlar katılımcıların %52.4'ünün bu süreçte gözlenen psikolojik sorunları çözmek için kendilerini yeterli bulmadıkları, %89.3'ünün insanlara yardımcı olabilmek için yeni bilgi kaynaklarına başvurdukları gözlenmiştir. Ayrıca %30.4'ü online psikolojik yardım için kendini yetersiz bulurken, sadece %27.4'ü bu süreçte online psikolojik yardımda bulunduğunu ifade etmiştir. Diğer bulgular Tablo 3'te özetlenmiştir.

**Tablo 3.** Çevrimiçi (Online) Psikolojik Yardıma İlişkin Bilgi, Beceri ve Uygulama

Faktör	Evet f (%)	Hayır f (%)
Sahip olduğunuz bilgi ve deneyimin salgın döneminde gözlenen psikolojik sorunları çözmek için yeterli olduğu kanaatinde misiniz?	80 (47.6)	88 (52.4)
Salgınla ilişkili ruhsal sorunları çözmek konusunda insanlara daha fazla yardımcı olmak için yeni bilgi kaynaklarına başvuruyor musunuz?	150 (89.3)	18 (10.7)

İnsanlara online yardım yapmak için gerekli olan teknoloji yeterliğine sahip misiniz?	117 (69.6)	51(30.4)
Etkileşimin gerçek zamanlı (senkron) olduğu online psikolojik yardım uygulamaları konusunda yeterince bilginiz var mı?	69 (41.1)	99 (58.9)
Etkileşimin eş zamanlı olmadığı (asenkron) psikolojik yardım uygulamaları konusunda yeterince bilginiz var mı?	41(24.4)	127 (75.6)
Terapist ve danışan/hasta arasında e-posta, forum ve SMS gibi yollarla gerçekleşen online psikolojik yardım uygulamaları hakkında yeterince bilginiz var mı?	36 (21.4)	132 (78.6)
Web tabanlı olarak ve genelde farklı kişiler tarafından ruhsal sorunlarla ilgili deneyimlerin, yardım girişimlerinin, yardım süreçlerinin ve etkilerinin paylaşıldığı platformlarla (bloglar) ilgili yeterince bilginiz var mı?	52 (31.0)	116 (69.0)
Web tabanlı olup ruhsal sorunlara çözüm bulmak veya önlemek için kendi kendine terapötik yardım müdahaleleri ile ilgili kılavuzluk hizmeti veren online programlar hakkında yeterince bilginiz var mı?	35 (20.8)	133 (79.2)
Telefonla psikolojik yardım süreci hakkında yeterince bilginiz var mı?	55 (32.7)	113 (67.3)
Meslek öncesi veya meslek içi eğitiminizin herhangi bir döneminde online psikolojik danışma/psikoterapi için eğitim aldınız mı?	20 (11.9)	148 (88.1)
COVID-19 süreci başladıktan sonra teknolojiyi ve online etkileşimi daha yoğun kullanmaya dönük bir eylemde/girişimde bulundunuz mu?	124 (73.8)	44 (26.2)
COVID-19'la mücadele sürecinde topluma dönük bir ruh sağlığı ya da rehberlik hizmeti yürütüyor musunuz?	104 (61.9)	64 (38.1)
COVID-19'un yarattığı psikolojik sorunların çözümüne katkı sağlamak amacıyla sosyal medya aracılığıyla mesaj/bilgi paylaşıyor musunuz?	124 (73.8)	44 (26.2)
COVID-19'un neden olduğu durumdan etkilenen bireylere dönük olarak online ruh sağlığı/rehberlik desteği (online danışma) veriyor musunuz?	46 (27.4)	122 (72.6)
Salgın nedeniyle bireylerde ve toplumlarda ortaya çıkan kaygı ve endişe hali, sizi mesleki anlamda daha fazla aktif olma (bilgi paylaşma, yardım sunma vb.) sorumluluğuna zorluyor mu?	158 (94.0)	10 (6.0)

Farklı meslek grubuna mensup olan bireylerin yardım talebi alma durumları incelendiğinde, aralarında anlamlı bir farkın olduğu gözlenmiştir ( $\chi^2=11.74$ ,  $sd=2$ ,  $p<.01$ ).

En fazla yardım talep edilen grubun psikiyatristler (%93.33), en az ise psikolojik danışmanlar (%50) olduğu gözlenmiştir. Ayrıca psikiyatrist ve psikologlar beklenen değerlerden daha fazla yardım talebi alırken, psikolojik danışmanların beklenen daha az yardım talebi aldıkları gözlenmiştir. Analiz sonuçlarına ilişkin bulgular Tablo 4’te sunulmuştur.

**Tablo 4.** Meslek Gruplarına Göre Yardım Talebi Alma Durumu

Yardım Talebi Alma Durumu		Psikolojik Danışman	Psikolog	Psikiyatrist
Yardım Talebi Alan (n=96, %57.1)	Gözlenen	60	22	14
	Beklenen	68.6	18.9	8.6
	Sütun %	50	66.67	93.33
Yardım Talebi Almayan (n=72, %42.9)	Gözlenen	60	11	1
	Beklenen	51.4	14.1	6.4
	Sütun %	50	33.33	6.67
Toplam	N	120	33	15
	Sütun %	100	100	100

$$\chi^2=11.74, sd=2, p<.01$$

#### IV. Tartışma

Bu çalışmaya katılan ruh sağlığı çalışanlarından %57.1’i salgın sürecinde eğitsel/mesleki ve kişisel sorunlar nedeniyle kendilerinden yardım talep edildiğini belirtmişlerdir. Bu durum yüz yüze gelme imkanlarının sınırlı olmasına rağmen salgın sürecinden kaynaklı problemlerin bireyleri profesyonel yardım aramaya yönlendirdiğini göstermektedir. Önceki araştırmalar da evde kendilerini karantinaya almış farklı eğitim, yaş ve sosyo ekonomik gelir düzeyine sahip bireylerin ruhsal yardım talebinde bulduklarını göstermektedir. Bunlar arasında öğrencilerin ve sağlık çalışanlarının ağırlıkta olduğu gözlenmiştir (Zhang vd., 2020b). Araştırmamızda ruh sağlığı çalışanlarından yardım talebinde bulunanların ağırlıklı olarak kadın (%72.6) oldukları gözlenmiştir. Bu oran benzer bir çalışmanın bulgularıyla (%76.6) örtüşmektedir (Zhang vd., 2020b).

Bu araştırmanın sonucuna göre travmatik bir dönem içinde bulunduğunu belirten bireyler ağırlıklı olarak yardım talebinde bulunmaktadır. Yapılan benzer çalışmalarda da bireylerde COVID-19'la bağlantılı peritratmatik stresin yaygın olarak gözleendiği tespit edilmiştir (Qiu vd., 2020). Bunun yanında iş kaybı yaşamak, sağlık çalışanı olmak ve kronik bir hastalığa sahip olmak gibi farklı pozisyonlarda bulunan bireylerden de yardım alma isteği gelmiştir. Yapılan farklı araştırmalar benzer pozisyonlarda bulunan bireylerin profesyonel yardım talebinde bulduklarını göstermektedir (Bäuerle vd., 2020; Hiremath, Kowshik, Manjunath ve Shettar, 2020).

Bu çalışmaya katılan ruh sağlığı çalışanlarından, yardım talebinde bulunanların dile getirdikleri sorunların tür ve yaygınlıkları incelendiğinde sırasıyla aşırı kaygı, virüs kapmaya ilişkin tekrarlayıcı düşünceler, eğitsel-mesleki sorunlar, zevk ve ilgi kaybı, uykusuzluk, aşırı temizlik gibi şikayetlerin ön plana çıktığı gözlenmektedir. Katılımcılara birden çok işaretleme yapabilme olanağı sunulduğundan, aynı bireyin farklı şikayetleri dile getirmesi de olasıdır. Katılımcılara şikâyet konusu edilen durumlarla ilgili bir tanı alıp almadıkları sorulmamıştır. Bu nedenle söz konusu şikayetlerin oranları, ruh sağlığı çalışanlarının kişisel tespitlerinden elde edilen verilerle sınırlıdır. Yapılan incelemede COVID-19 döneminde aşırı kaygının en yüksek oranda dile getirilen sorun olduğu tespit edilmiştir. Bunun yanında; özellikle, depresyonun tanı kriterlerinden olan zevk ve ilgi kaybı ile derin bir üzüntü hali yaşayan bireylerin oranının da yüksek düzeyde seyrettiği görülmüştür. COVID-19 salgın sürecinin yol açtığı psikiyatrik sorunlar incelendiğinde kaygı ve depresyon belirtilerinin yaygınlık olarak belirgin şekilde ön plana çıktığı gözlenmektedir. Farklı ülkelerde değişik yaş ve popülasyonlar üzerinde yapılan araştırmalar bu durumu teyit etmektedir. Örneğin salgının ortaya çıktığı ülke olan Çin'de genel popülasyon (n=7236) üzerinde yapılan incelemelerde depresif belirti oranının %20.1, genel kaygı oranının ise % 35.1 düzeyinde olduğu tespit edilmiştir (Huang ve Zhao., 2020). Aynı ülkede üniversite öğrencileri (n=7143) üzerinde yapılan çalışmada da katılımcılardan %9'unun ciddi düzeyde, %2.7'sinin orta, %21.3'ünün de hafif düzeyde kaygı yaşadıkları tespit edilmiştir (Cao vd., 2020). Bu çalışmada kaygı ve depresif belirtilerin gözlenme sıklığı ile ilgili diğer ülkelerde yapılan çalışmalardan elde edilenler bulgular ile örtüşmektedir. Norveç'te 18 yaş üstü yetişkin grupta (n=10084) kaygı %27.57, depresif belirtiler %30.78 (Ebrahimi, Hoffart ve Johnson, 2020), Yunanistan'da üniversite öğrencileri (n=1000) arasında kaygı %42.5, depresif belirtiler % 74.3 oranında tespit edilmiştir (Kaparounaki vd., 2020). Rusya'da genel popülasyonda (n=1957) kaygı düzeyi %35 olarak saptanmıştır (Sorokin vd., 2020). Araştırma bulguları (Ahmed vd., 2020) yeni koronavirüs salgınında diğer semptomlara oranla kaygı ve depresyon puanlarının yüksek düzeyde seyrettiğini göstermektedir. Türkiye'de yapılan bir araştırmanın sonuçları da COVID-19 sürecinde genel popülasyonda gözlenen depresyon puanlarının %23.6'sı ile kaygı puanlarının %45.1'inin kesme puanlarının üstünde seyrettiğini göstermektedir (Özdin ve Bayrak-Özdin, 2020). Bizim çalışmamızda genel popülasyonun yanında düşük sayıda olsalar da riskli gruplarda bulunanlar ile sağlık çalışanları da yer

almaktadır. Literatür incelendiğinde kaygı-depresyon yaygınlığının bazı özel gruplar arasındaki gözlenme düzeyinin de araştırıldığı görülmektedir. Nijerya’da yapılan bir araştırmada sağlık personeli arasında gözlenen kaygı düzeyinin, genel popülasyonda gözlenenden yüksek olduğu tespit edilmiştir (Agberotimi, Akinsola, Oguntayo ve Olaseni, 2020). Keza Paraguay’da (Samaniego, Urzúa, Buenahora ve Vera-Villarroel, 2020) ve Çin’de (Zhang vd., 2020a) kaygı ve depresyonun sağlık çalışanları arasında yaygın olarak gözlemlendiği tespit edilmiştir.

Çalışmamızda COVID-19 döneminde uykuyla ilgili sorunların da öncelikli sorunlar arasında dile getirildiği gözlenmektedir. Bu bulgu gerek sadece uyku sorununu gerekse diğer belirtilerle eş zamanlı gözlenen uyku sorunlarını inceleyen araştırma sonuçları ile tutarlıdır (ör. Casagrande, Favieri, Tambelli ve Forte, 2020; Huang ve Zhao, 2020; Samaniego vd., 2020; Shechter vd., 2020). Ayrıca; COVID-19 bağlı uyku sorunları sağlık hizmeti veren personel arasında daha yaygın gözlenmektedir (Agberotimi vd., 2020).

Çalışmamızda ruh sağlığı çalışanlarına başvuranların şikayetleri arasında virüs bulaşma/enfekte olmaya ilişkin tekrarlayıcı düşüncelerin bulunduğu görülmektedir. Dsouza, Quadros, Hyderabadwala ve Mamun (2020) tarafından yapılan araştırmada da benzer bir yaygınlık gözlenmiş hatta bunun intihar girişimlerinin nedenlerinden biri olduğu tespit edilmiştir. Öyle ki enfekte olmaya dönük düşüncelerin ve endişe halinin tespit edilmesi amacıyla COVID-19 Korkusu ölçeklerinin geliştirilmesi (Ahorsu vd., 2020; Sakib vd., 2020) yoluna gidilmiştir. Bu tür ölçekler kullanılarak yapılan bazı araştırmalarda salgın döneminde sıklıkla gözlenen depresyon, kaygı ve stres gibi ruhsal sorunların COVID-19 korkusu ile bağlantılı olduğu tespit edilmiştir (Bakioğlu, Korkmaz ve Ercan, 2020). Çin’li grup üzerinde yapılan bir araştırmada katılımcıların %52.1’i salgın sürecinde korku ve endişeye kapıldığını belirtmiştir (Zhang ve Ma, 2020). Türk örneklem grubu üzerinde yapılan bir araştırma COVID-19 korkusunun bazı demografik değişkenlerle ilişkili bazıları ile ilişkili olmadığı tespit edilmiştir (Haktanir, Seki ve Dilmaç, 2020). Enfekte olma korkusunun potansiyel olarak işlevsel bir doğası vardır. Korku hali enfeksiyondan korunmak için sosyal mesafeye uyma, maske takma ve hijyene dikkat etmeye zorlayabilir. Bu tedbirlerden biri olan hijyene dikkat etmek korku ile pekiştirildiğinde kompulsif bir temizlik ritüeline dönüşebilir. Çalışmamıza katılanlarda %23’ü aşırı temizlik yapmaktan mustarip olduklarını belirtmiştir. Benzer araştırmalarda da (Zickfeld, Schubert, Herting, Grahe ve Faasse, 2020) pandemi döneminde temizlik ve hijyenle ilgili farklı davranışların gözlemlendiği tespit edilmiştir.

Çalışmamıza katılan ruh sağlığı çalışanları kendilerinden yardım talebinde bulunanlardan %28’inin şikayetlerinin eğitsel ve mesleki alanlarla bağlantılı stres durumları olduğunu belirtmişlerdir. Okulların kapanması ve öğretime verilen ara, merkezi sınavların tarihleriyle ilgili belirsizlikler ülke genelinde strese yol açabilmektedir. Keza iş kayıpları, düşük ücretle çalışma gibi sorunlar da mesleki alandaki stres kaynakları olarak ön plana çıkmaktadır. İtalya’da genel popülasyon üzerinde yapılan bir çalışmada da bireylerin %41.8’inin yüksek düzeyde stres yaşadığı tespit edilmiştir (Casagrande vd., 2020). Bu oran sağlık çalışanlarında

%57'ye kadar çıkabilmektedir (Shechter vd., 2020). Buna karşı yetişkin popülasyonun %52'sinde yaşanan stresin düşük ve orta düzeyde seyrettiği rapor edilmiştir (Zhang, Wang, Jahanshahi ve Schmitt, 2020). Stres yaşantıları doğrudan salgın dönemiyle bağlantılı eğitim ve meslekle ilişkili konulardan kaynaklandığı gibi, yeni koronavirüsün yarattığı endişe ya da kaygıyla da alakalı olabilmektedir (Bitan vd., 2020). Çalışmamıza katılan ruh sağlığı çalışanlarından yardım talebinde bulunanlar arasında gözlenen ölüm korkusu şikayetinin oranı %20.8'dir. Virüsün global olarak hızla yayılması ve ölüm oranlarındaki artış trendi ölüme yönelik endişeleri ya da ölüm korkusunu tetikleyebilmektedir. Bunun yanında enfeksiyona bağlı ölüm şekliyle ilgili bilgi ve haberler de korkuyu arttırıcı unsurlar olabilmektedir. Literatürde COVID-19'la bağlantılı ölüm korkusu veya ölüm sırasında yaşananların hasta olmayan bireylerin endişeleri üzerindeki yansımalarını inceleyen araştırmalara rastlanmamıştır. Ancak çevresinde enfekte olmuş kişiler bulunanlarda ölüm korkusunun oldukça yüksek olduğu tespit edilmiştir (Planchuelo-Gómez, Odriozola-González, Irurtia ve de Luis-García, 2020).

Bu çalışmaya katılan ruh sağlığı çalışanlarından yardım talebinde bulunan kişilerden %11.9'unda travma sonrası stres belirtileri gözlenmiştir. Bu oran İtalya'da genel popülasyon üzerinde yapılan araştırmada %7.6 (Casagrande vd., 2020), Çin'de yetişkin grup üzerinde yapılan araştırmada ise %14.4 (Liang vd., 2020) olarak rapor edilmiştir. Ruh sağlığı çalışanlarından yardım talebinde bulunanlar arasında somatizasyon belirtileri %16.1 oranında gözlenmektedir. Çin'de yapılan bir araştırmada da ciddi düzeydeki somatizasyon oranı %15.5 olarak bulunmuştur (Pan vd., 2020). Genel ruhsal belirtilerin incelendiği bir çalışmada da somatizasyon belirtilerinin yüksek düzeyde gözlenen belirtiler arasında olduğu tespit edilmiştir (Chen, Wang, Yang, Li ve Sun, 2020).

Bu çalışmada ruh sağlığı çalışanlarından yardım talebinde bulunanların sorunlarının farklılıklar arz ettiği ve değişken düzeylerde seyrettiği gözlenmektedir. Yukarıda gözlenme sıklığı yüksek olan belirtilerle ilgili bulgular literatür bulguları ışığında tartışılmaya çalışılmıştır. Gözlenme sıklığı düşük olan sorunlarla ilgili araştırmalarda literatürde de sınırlılıklar bulunmaktadır. Ancak genel olarak belirti tarama listelerine (ör.SCL-90) bağlı olarak yapılan araştırmalarda COVID-19 salgınıyla ilişkili farklı tür ve sıklıklarda psikolojik problemler gözlenmiştir (Tian vd., 2020; Zhang vd., 2020c).

Bu çalışmada ruh sağlığı uzmanlarına çevrimiçi yardım uygulamalarıyla ilgili sorular da sorulmuştur. Sayıları farklı olsa da sorular uzmanların çevrimiçi yardım konusundaki bilgi, tutum ve becerileriyle ilgilidir. Katılımcıların büyük çoğunluğu çevrimiçi ruhsal yardımın etik açıdan sorun teşkil etmediğini, COVID-19 dönemi için oldukça yararlı bir uygulama olduğunu ve uygulamaya dayalı olarak çevrimiçi yardım konusundaki görüşlerinin olumlu yönde değiştiğini vurgulamışlardır. Etikle ilgili konular hakkında bazı tartışmalar yapılmakta ve potansiyel çatışma durumlarıyla ilgili standartlar geliştirilmeye çalışılmaktadır (Chenneville ve Schwartz-Mette, 2020). Katılımcıların diğer alanlarla ilgili tepkileri de



dikkate alındığında çevrimiçi uygulamalar konusundaki tutumlarının genel olarak olumlu olduğu gözlenmiştir. Aynı amaca dönük olarak yapılan bir araştırmada da benzer sonuçlara ulaşılmış ve çoğu terapistin çevrimiçi uygulamaya dönük tutumlarının pozitif olduğu ve benzer uygulamaların gelecekte de yapılması yönünde görüş bildirdiği tespit edilmiştir (Békés ve Aafjes-van Doorn, 2020). Koçyiğit-Özyiğit ve Erkan-Atik'in (2021) psikolojik danışmanların çevrimiçi danışmaya dönük deneyimlerini incelediği çalışmada, katılımcılar çevrimiçi uygulamaların kolaylaştırıcı ve zorlaştırıcı yanlarının olduğunu belirtmişlerdir. COVID-19 döneminde psikolojik danışmanların çevrimiçi danışmaya ilişkin görüşlerinin incelendiği diğer bir çalışmada (Yüksel-Şahin, 2021), katılımcıların çevrimiçi uygulamalara genel olarak olumlu yaklaştığı hatta daha önceki olumsuz bakış açılarının değiştiği tespit edilmiştir. Poletti ve arkadaşları (2020) tarafından literatür gözden geçirilerek (18 çalışma) yapılan incelemede ruh sağlığı çalışanlarının ve halkın kuşkulu yaklaşmasına karşın çevrimiçi psikoterapi uygulamalarının başta depresyon, kaygı ve travma sonrası stres bozukluğu olmak üzere tüm ruhsal sorunların tedavisinde kullanılabilecek etkili ve alternatif bir uygulama olduğu rapor edilmiştir.

Katılımcıların çevrimiçi uygulamalar konusundaki olumlu tutumlarına karşın araştırmamızdan ortaya çıkan sonuç, uzmanların çoğunun çevrimiçi uygulama türleri hakkında yeterli bilgiye sahip olmadıklarını ve yeterince eğitim almadıklarını göstermektedir. COVID-19 döneminden bağımsız düşünüldüğünde ruh sağlığı uzmanlarının çevrimiçi teknolojiyi kullanma konusunda yeterince eğitilmedikleri ve bunu kullanmaktan kaçındıkları söylenebilir (Glueckauf vd., 2018). Buna karşı çalışmamızda uzmanlar COVID-19 salgınından sonra çevrimiçi uygulamaları kullanmaya dönük bir çaba içine girdiklerini belirtmişlerdir. Bu yaklaşım ruh sağlığı uzmanları arasında global olarak gözlenmektedir. COVID-19 salgını ruh sağlığı uzmanları arasında çevrimiçi uygulamaların benimsenmesini hızlandırmıştır (MacMullin, Jerry ve Cook, 2020).

Bu araştırmadan çıkan sonuçlar uzmanlarının psikolojik yardım sürecinde farklı çevrimiçi uygulamalar kullandıklarını göstermektedir. Literatür incelemesi yapıldığında da farklı ülkelerde pek çok çevrimiçi uygulamaya yer verildiği gözlenmektedir (Ho vd., 2020; Liu vd., 2020). Türkiye'de insanların günlük yaşamda sıklıkla kullandıkları WhatsApp, Skype ve Zoom gibi uygulamalar ön plana çıkarken, bazı ülkelerde salgın dönemi ihtiyaçlarıyla daha uyumlu çevrimiçi programlar geliştirilmiş ve uygulanmıştır (Fineberg vd., 2020).

Bu çalışmadan ortaya çıkan sonuç oransal olarak en yüksek düzeyde yardım başvurusunun psikiyatri uzmanlarına yapıldığını göstermektedir. Başta depresyon ve kaygı olmak üzere, salgın sürecinde ruhsal sorunların ciddi düzeyde seyretmesi psikiyatri uzmanlarından yardım alma girişimlerini arttırabilmektedir. Salgın sürecinde başvuru yapılan ruh sağlığı uzmanların karşılaştırıldığı bir çalışmaya rastlanmamıştır. Ancak genel zamanlarda (Arslantaş, Dereboy, Aştı ve Pektekin, 2011; Bostancı-Daştan, Kaya ve Şık, 2019) ve afet sonrasında (Kılıç, 2008) yapılan çalışmalar genel olarak profesyonel yardıma

ihtiyaç duyan kişilerin öncelikle psikiyatriste başvurduğunu göstermektedir. Bu çalışmada da örnekleme sayıları az olmasına rağmen en çok başvurunun psikiyatrlistere yapıldığı görülmektedir. Literatürle tutarlı olmakla birlikte bu durumun, verilerin toplandığı salgın sürecinde okul ve iş yerlerinin kapalı olması; dolayısıyla diğer ruh sağlığı uzmanlarına ulaşımın zor olmasından kaynaklandığı düşünülebilir.

Özetle bu araştırmadan çıkan sonuçlara göre; COVID-19 salgın sürecinde başta aşırı kaygı, zevk ve ilgi kaybı, üzüntü gibi belirtiler olmak üzere farklı tür ve seviyelerdeki şikayetlere bağlı olarak ruh sağlığı uzmanlarından yardım talebinde bulunulmuştur. Ruh sağlığı uzmanları farklı çevrimiçi uygulamalarla yardım sunmaya çalışmışlardır. Uzmanların çevrimiçi ruhsal yardım konusundaki tutumlarının genel olarak olumlu, bilgi ve beceri düzeylerinin ise düşük düzeyde olduğu gözlenmiştir.

Bu araştırmada bazı sınırlılıklar bulunmaktadır. Cevapların kişisel ifadelerle bağlı olması bu sınırlılıklardan biridir. Örneklem grubunun sayıca az olması da çalışmanın sonuçlarını genellemek bakımından sınırlılık arz etmektedir. Bu durum aynı zamanda bazı değişkenlere bağlı karşılaştırmalar yapmayı da sınırlandırmaktadır. Uzmanlara iletilen şikayetlerin resmi bir tanılamaya bağlı olup olmadığı incelenmemiştir. Ortaya konan şikayetlerin bu sınırlılıkta değerlendirilmesi gerekmektedir. Ayrıca ruh sağlığı uzmanlarından talep edilen psikolojik yardım desteğinin sadece uzmanlık alanından değil; çalışılan kurum, kültürel ve demografik özelliklerle de ilgili olabileceği göz önünde bulundurularak kapsamlı çalışmalar planlanabilir. İleriki çalışmalarda konu ile ilgili, daha geniş gruplar üzerinde, standart ölçme araçları ve nitel ve nicel yöntemler birlikte kullanılarak araştırmaların yapılması önerilmektedir

### Kaynaklar

- Agberotimi, S. F., Akinsola, O. S., Oguntayo, R., & Olaseni, A. O. (2020). Interactions between socioeconomic status and mental health outcomes in the Nigerian context amid COVID-19 pandemic: A comparative study. [doi.org/10.31234/osf.io/5b2dq](https://doi.org/10.31234/osf.io/5b2dq)
- Ahmed, M. Z., Ahmed, O., Aibao, Z., Hanbin S, Siyu, L., & Ahmad, A. (2020). Epidemic of COVID-19 in China and associated psychological problems. *Asian J Psychiatr*, 51, 1-7. [doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102092](https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102092)
- Ahorsu, D. K., Lin, C. Y., Imani, V., Saffari, M., Griffiths, M. D., & Pakpour, A. H. (2020). The fear of COVID-19 scale: Development and initial validation. *Int J Ment Health Addict*. [doi.org/10.1007/s11469-020-00270-8](https://doi.org/10.1007/s11469-020-00270-8)
- Arnout, B. A., Al-Dabbagh, Z. S., Al Eid, N. A., Al Eid, M. A., Al-Musaibeh, S. S., Al-Miqtiq, M. N., ...Al-Zeyad, G. M. (2020). The effects of Corona Virus (COVID-19) Outbreak on the individuals' mental health and on the decision makers: A comparative epidemiological study. *Health Sciences*, 9(3), 26-47.

- Arslantaş, H., Dereboy, İ. F., Aştı, N., & Pektekin, Ç. (2011). Yetişkinlerde profesyonel psikolojik yardım arama tutumu ve bunu etkileyen faktörler. *ADÜ Tıp Fakültesi Dergisi*, 12(1). 17-23.
- Barker, C., Pistrang, N., & Elliott, R. (2002). *Research methods in clinical psychology* (2nd ed.). Chichester: John Wiley&Sons.
- Bakioğlu, F., Korkmaz, O., & Ercan, H. (2020). Fear of COVID-19 and Positivity: Mediating Role of Intolerance of Uncertainty, Depression, Anxiety, and Stress. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1-2. doi: 10.1093/pubmed/fdaa053
- Bäuerle, A., Skoda, E. M., Dörrie, N., Böttcher, J., & Teufel, M. (2020). Psychological support in times of COVID-19: The Essen community-based CoPE concept. *J of Public Health*. doi.org/10.1093/pubmed/fdaa053
- Békés, V., & Aafjes-van Doorn, K. (2020). Psychotherapists' attitudes toward online therapy during the COVID-19 pandemic. *J Psychother Integr*, 30(2), 238-247. <http://dx.doi.org/10.1037/int0000214>
- Bitan, D. T., Grossman-Giron, A., Bloch, Y., Mayer, Y., Shiffman, N., & Mendlovic, S. (2020). Fear of COVID-19 Sscale: Psychometric characteristics, reliability and validity in the Israeli population. *Psychiatry Res*. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113100>
- Bo, H. X., Li, W., Yang, Y., Wang, Y., Zhang, Q., Cheung, T., ...Xiang, Y. T. (2020). Posttraumatic stress symptoms and attitude toward crisis mental health services among clinically stable patients with COVID-19 in China. *Psychol Med*, 1-7. doi: S0033291720000999
- Bostancı-Daştan, B., Kaya, F., ve Şık, T. (2019). Hemşirelik öğrencilerinin psikolojik yardım almaya yönelik tutumları: Kendini damgalama ve sosyal damgalanmanın rolü. *Hemşirelik Bilimi Dergisi*, 2(2), 24-30.
- Canady, V. A. (2020). COVID-19 outbreak represents a new way of mental health service delivery. *Mental Health Weekly*, 30(12), 1-4. doi: 10.1002/mhw
- Cao, W., Fang, Z., Hou, G., Han, M., Xu, X., Dong, J., & Zheng, J. (2020). The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. *Psychiatry Res*, 287. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112934>
- Casagrande, M., Favieri, F., Tambelli, R., & Forte, G. (2020). The enemy who sealed the world: Effects quarantine due to the COVID-19 on sleep quality, anxiety, and psychological distress in the Italian population. *Sleep Med*. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2020.05.011>

- Chen, B., Wang, Y., Yang, T., Li, C., & Sun, Z. (2020). Mental health among COVID-19 survivors and healthcare workers exposed to COVID-19 in Wuhan, China: A cross-sectional study. *Preprint from Research Square*. <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-30351/v1>
- Chenneville, T., & Schwartz-Mette, R. (2020). Ethical considerations for psychologists in the time of COVID-19. *Am Psychol*. <http://dx.doi.org/10.1037/amp0000661>
- Duan, L., & Zhu, G. (2020). Psychological interventions for people affected by the COVID-19 epidemic. *The Lancet Psychiatry*, 7(4), 300-302.
- Dsouza, D. D., Quadros, S., Hyderabadwala, Z. J., & Mamun, M. A. (2020). Aggregated COVID-19 suicide incidences in India: Fear of COVID-19 infection is the prominent causative factor. *Psychiatry Res*. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113145>
- Ebrahimi, O. V., Hoffart, A., & Johnson, S. U. (2020). The mental health impact of non-pharmacological interventions aimed at impeding viral transmission during the COVID-19 pandemic in a general adult population and the factors associated with adherence to these mitigation strategies. <https://doi.org/10.31234/osf.io/kjzsp>
- Euronews (2020). Covid-19: Salgın krizini en iyi hangi ülke yönetti? <https://tr.euronews.com/2020/04/15/covid-19-salg-n-krizini-en-iyi-hangi-ulke-yonetti>  
Erişim tarihi: 29 Nisan 2020
- Filgueiras, A., & Stults-Kolehmainen, M. (2020). The relationship between behavioural and psychosocial factors among Brazilians in quarantine due to COVID-19. *The Lancet Psychiatry*. <http://dx.doi.org/10.2139/ssrn.3566245>
- Fineberg, N. A., Van Ameringen, M., Drummond, L., Hollander, E., Stein, D. J., Geller, D., ... Rodriguez, C. I. (2020). How to manage obsessive-compulsive disorder (OCD) under COVID-19: A clinician's guide from the International College of Obsessive-Compulsive Spectrum Disorders (ICOCS) and the Obsessive-Compulsive Research Network (OCRN) of the European College of Neuropsychopharmacology. *Compr Psychiatry*, 152174: 1-13. doi: 10.1016/j.comppsy.2020.152174
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. H. (2012). How to design and evaluate research in education (8th ed.). New York: Mc Graw Hill.
- Glueckauf, R. L., Maheu, M. M., Drude, K. P., Wells, B. A., Wang, Y., Gustafson, D. J., & Nelson, E. L. (2018). Survey of psychologists' telebehavioral health practices: Technology use, ethical issues, and training needs. *Prof Psychol Res Pr*, 49, 205-219. <https://doi.org/10.1037/pro0000188>

- Haktanir, A., Seki, T., & Dilmaç, B. (2020). Adaptation and evaluation of Turkish version of the fear of COVID-19 scale. *Death Stud*, 1-9. <https://doi.org/10.1080/07481187.2020.1773026>
- Hiremath, P., Kowshik, C. S., Manjunath, M., & Shettar, M. (2020). COVID 19: Impact of Lock-down on Mental Health and Tips to Overcome. *Asian J Psychiatr*, 51. 10.1016/j.ajp.2020.102088
- Ho, C. S., Chee, C. Y., & Ho, R. C. (2020). Mental health strategies to combat the psychological impact of COVID-19 beyond paranoia and panic. *Ann Acad Med Singapore*, 49(1), 1-3.
- Holmes, E. A., O'Connor, R. C., Perry, V. H., Tracey, I., Wessely, S., Arseneault, L., ...Ford, T. (2020). Multidisciplinary research priorities for the COVID-19 pandemic: a call for action for mental health science. *The Lancet Psychiatry*, 7(6), 547-560. [doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30168-1](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30168-1)
- Huang, Y., & Zhao N. (2020). Generalized anxiety disorder, depressive symptoms and sleep quality during COVID-19 outbreak in China: A web-based cross-sectional survey. *Psychiatry Res*, 288. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112954>
- Kaparounaki, C. K., Patsali, M. E., Mousa, D. P. V., Papadopoulou, E. V., Papadopoulou, K. K., & Fountoulakis, K. N. (2020). University students' mental health amidst the COVID-19 quarantine in Greece. *Psychiatry Res*, 290: 113111. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113111>
- Kılıç, C. (2008). Depremzedelerde ruh sağlığı hizmeti kullanımı: 1999 depremlerinin sonuçları. *Turk Psikiyatri Dergisi*, 19(2), 113-123.
- Koçyiğit-Özyiğit, M., & Erkan-Atik, Z. (2021). Covid-19 sürecinde psikolojik danışma ve süpervizyon:# evdekal deneyimi. *Başkent University Journal of Education*, 8(1), 253-274.
- Li, W., Yang, Y., Liu, Z. H., Zhao, Y. J., Zhang, Q., Zhang, L., ... Xiang, Y. T. (2020). Progression of mental health services during the COVID-19 outbreak in China. *Int J Biol Sci*, 16(10):1732. doi: 10.7150/ijbs.45120
- Liang, L., Ren, H., Cao, R., Hu, Y., Qin, Z., Li, C., & Mei, S. (2020). The effect of COVID-19 on youth mental health. *Psychiatr Q*, 1-12. <https://doi.org/10.1007/s11126-020-09744-3>
- Liu, S., Yang, L., Zhang, C., Xiang, Y. T., Liu, Z., Hu, S., & Zhang, B. (2020). Online mental health services in China during the COVID-19 outbreak. *The Lancet Psychiatry*, 7(4), e17-e18. [doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30077-8](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30077-8)

- Lu, H., Nie, P., & Qian, L. (2020). Do quarantine experiences and attitudes towards COVID-19 affect the distribution of psychological outcomes in China? A quantile regression analysis (No. 512). *GLO Discussion Paper* <https://www.econstor.eu/handle/10419/215740> Erişim tarihi: Nisan 29, 2020.
- Lustgarten, S. D., Garrison, Y. L., Sinnard, M. T., Flynn, A. W. (2020). Digital privacy in mental healthcare: Current issues and recommendations for technology use. *Curr Opin Psychol*. In Press [doi.org/10.1016/j.copsy.2020.03.012](https://doi.org/10.1016/j.copsy.2020.03.012)
- Macmullin, K., Jerry, P., & Cook, K. (2020). Psychotherapist experiences with telepsychotherapy: Pre COVID-19 lessons for a post COVID-19 world. *J Psychother Integr*, 30(2): 248-264. <http://dx.doi.org/10.1037/int0000213>
- Moghanibashi-Mansourieh A. (2020). Assessing the anxiety level of Iranian general population during COVID-19 outbreak. *Asian J Psychiatr*, 102076. [doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102076](https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102076)
- Ornell, F., Schuch, J. B., Sordi, A. O., & Kessler, F. H. P. (2020). Pandemic fear and COVID-19: Mental health burden and strategies. *Braz J Psychiatr*, 42(3). [doi.org/10.1590/1516-4446-2020-0008](https://doi.org/10.1590/1516-4446-2020-0008)
- Özdin, S., & Bayrak-Özdin, Ş. (2020). Levels and predictors of anxiety, depression and health anxiety during COVID-19 pandemic in Turkish society: The importance of gender. *Int J Soc Psychiatr*. <https://doi.org/10.1177/0020764020927051>
- Pan, X., Xiao, Y., Ren, D., Xu, Z., Zhang, Q., Yang, L., ...Zhao, F. (2020). The prevalence of mental health problems and associated risk factors among military health workers of COVID-19 specialized hospitals in Wuhan, China: A cross-sectional survey. <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-22537/v1>
- Pancani, L., Marinucci, M., Aureli, N., & Riva, P. (2020). Forced social isolation and mental health: A study on 1006 Italians under COVID-19 quarantine. <https://psyarxiv.com/uacfj/> . Erişim tarihi: 29 Nisan 2020
- Planchuelo-Gómez, Á., Odriozola-González, P., Iruarta, M. J., & de Luis-García, R. (2020). Longitudinal evaluation of the psychological impact of the COVID-19 crisis in Spain. [doi: 10.31234/osf.io/hgqke](https://doi.org/10.31234/osf.io/hgqke)
- Poletti, B., Tagini, S., Brugnera, A., Parolin, L., Pievani, L., Ferrucci, R., ...Silani, V. (2020). Telepsychotherapy: a leaflet for psychotherapists in the age of COVID-19. A review of the evidence. *Couns Psychol Q*, 1-16. <https://doi.org/10.1080/09515070.2020.1769557>
- Qiu, J., Shen, B., Zhao, M., Wang, Z., Xie, B., & Xu, Y. (2020). A nationwide survey of psychological distress among Chinese people in the COVID-19 epidemic: Implications

- and policy recommendations. *Gen Psychiatr*, 33(2),e-100213. doi:10.1136/gpsych-2020-100213
- Rana, W., Mukhtar, S., & Mukhtar, S. (2020). Mental health of medical workers in Pakistan during the pandemic COVID-19 outbreak. *Asian J Psychiatr*. doi:10.1016/j.ajp.2020.102080
- Sahu, P. (2020). Closure of universities due to Coronavirus Disease 2019 (COVID-19): Impact on education and mental health of students and academic staff. *Cureus*, 12(4): e7541. doi:10.7759/cureus.7541
- Sakib, N., Bhuiyan, A. I., Hossain, S., Al Mamun, F., Hosen, I., Abdullah, A. H., ... Sikder, M. T. (2020). Psychometric validation of the Bangla Fear of COVID-19 Scale: Confirmatory factor analysis and Rasch analysis. *Int J Ment Health Addict*. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00289-x>
- Samaniego, A., Urzúa, A., Buenahora, M., & Vera-Villaruel, P. (2020). Sintomatología asociada a trastornos de Salud Mental en trabajadores sanitarios en Paraguay: Efecto COVID-19. *Interam J Psychol*, 54(1): e1298-e1298. <https://doi.org/10.30849/ripjip.v54i1.1298>
- Schuster, R., Jansen, C., Napravnik, N. M., Rockinger, S., Steger, N., & Laireiter, A. R. (2020). Combined Internet-based and tele group treatment: Feasibility, efficacy, and mechanisms of change of intense cognitive behavioral treatment for depression <https://www.researchgate.net/project/Interest-Group-blended-Group-Therapy-bGT-computer-supported-Group-Therapy> Erişim tarihi: 29 Nisan 2020.
- Shechter, A., Diaz, F., Moise, N., Anstey, D. E., Ye, S., Agarwal, S., ... Claassen, J. (2020). Psychological distress, coping behaviors, and preferences for support among New York healthcare workers during the COVID-19 pandemic. *Gen Hosp Psychiatr*, 66, 1-8. <https://doi.org/10.1016/j.genhosppsy.2020.06.007>
- Sorokin, M. Y., Kasyanov, E. D., Rukavishnikov, G. V., Makarevich, O. V., Neznanov, N. G., Lutova, N. B., & Mazo, G. E. (2020). Structure of anxiety associated with the COVID-19 pandemic in the Russian-speaking sample: results from on-line survey. *MedRxiv*. <https://doi.org/10.1101/2020.04.28.20074302>
- Tian, F., Li, H., Tian, S., Yang, J., Shao, J., & Tian, C. (2020). Psychological symptoms of ordinary Chinese citizens based on SCL-90 during the level I emergency response to COVID-19. *Psychiatr Res*, 288, 112992. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112992>
- Torales, J., O'Higgins, M., Castaldelli-Maia, J. M., & Ventriglio, A. (2020). The outbreak of COVID-19 coronavirus and its impact on global mental health. *Int J Soc Psychiatr*, 1-4. doi: 10.1177/0020764020915212.

- Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., McIntyre, R. S., ... Ho, C. (2020). A longitudinal study on the mental health of general population during the COVID-19 Epidemic in China. *Brain Behav Immun*, 87, 40-48. <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2020.04.028>
- Xiao, H., Zhang, Y., Kong, D., Li, S., & Yang, N. (2020). Social capital and sleep quality in individuals who self-isolated for 14 days during the coronavirus disease 2019 (COVID-19) outbreak in January 2020 in China. *Med Sci Monit*, 26, e923921-1. [10.12659/MSM.923921](https://doi.org/10.12659/MSM.923921)
- Yüksel-Şahin, F. (2021). Psikolojik danışmanların Covid-19'a, yüz yüze ve çevrimiçi psikolojik danışma yapmaya, yüz yüze ve çevrimiçi eğitim almaya ilişkin görüşlerinin incelenmesi. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, 9, 496-522.
- Zhang, C., Yang, L., Liu, S., Ma, S., Wang, Y., Cai, Z., ...Zhang, B. (2020a). Survey of insomnia and related social psychological factors among medical staff involved in the 2019 Novel Coronavirus Disease Outbreak. *Front Psychiatry*, 11-306. doi: [10.3389/fpsy.2020.00306](https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.00306)
- Zhang, H., Su, H., Wang, D., Wang, L., Cai, Y., & Zhou, Y. (2020b). COVID-19: Are you ready to seek psychological help during home quarantine?. *Preprint from Research Square*. doi: [10.21203/rs.3.rs-21747/v1](https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-21747/v1)
- Zhang, S. X., Wang, Y., Jahanshahi, A. A., & Schmitt, V. G. H. (2020). First study on mental distress in Brazil during the COVID-19 crisis. *MedRxiv* Preprint. <https://doi.org/10.1101/2020.04.18.20070896>
- Zhang, S. X., Wang, Y., Rauch, A., & Wei, F. (2020). Unprecedented disruption of lives and work: Health, distress and life satisfaction of working adults in China one month into the COVID-19 outbreak. *Psychiatr Res*, 112958. doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112958
- Zhang, Y., & Ma, Z. F. (2020). Impact of the COVID-19 pandemic on mental health and quality of life among local residents in Liaoning Province, China: A cross-sectional study. *Inte J Environ Res Public Health*, 17(7), 2381. doi.org/10.3390/ijerph17072381
- Zhang, Y. P., Yuan, H. T., Song, Y. Q., Jia, J., Mi, W., Wang, Y. L., ...Zhu, W. (2020c). Nurses suffered with more psychological symptoms when fighting against novel coronavirus pneumonia (COVID-19): A longitudinal observational survey of medical staff. *Preprint from Research Square*. <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-35668/v1>
- Zhou, X., Snoswell, C. L., Harding, L. E., Bambling, M., Edirippulige, S., Bai, X., & Smith, A. C. (2020). The role of telehealth in reducing the mental health burden from COVID-19. *Telemed J E Health*, 26(4). doi.org/10.1089/tmj.2020.0068



Zickfeld, J., Schubert, T., Herting, A. K., Grahe, J., & Faasse, K. (2020). Predictors of health-protective behavior and changes over time during the outbreak of the COVID-19 pandemic in Norway. *Psyarxiv.com*. <https://osf.io/crs2n/>