

Küresel Salgın Sonrası İnsan İlişkileri: Yeni Dünyada Yeni Doğrular

Prof. Dr. Nevzat Tarhan

Prof. Dr. Nevzat Tarhan

Prof. Dr. Nevzat Tarhan, 1975 yılında İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Tıp Fakültesini bitirdi. GATA stajı, Kıbrıs ve Bursa kıta hizmetinden sonra 1982 yılında GATA'da Psikiyatri uzmanı oldu. Dr. Tarhan, inanç ve bilimi, fikir ve düşünce hayatında birleştirmeyi başarmış ve sonuçlarını da şahsi ve sosyal hayatına taşımış bir ilim adamıdır. Uzun yıllar büyük emekle ve araştırmalara dayanarak sürdürdüğü psikiyatrik uzmanlığındaki bilgilerini, 52'nin üzerinde SCI sınıfı dergilerde olmak üzere ulusal ve uluslararası hakemli dergilerde yayımlanmış 137'nin üzerinde araştırma makalesine aktarmıştır. Dr. Tarhan halen Üsküdar Üniversitesi Kurucu Rektörlüğü ve Türkiye'nin ilk nöropsikiyatri hastanesi olan NPİSTANBUL Beyin Hastanesi Yönetim Kurulu Başkanlığı görevlerini yürütmektedir.

Prof. Nevzat Tarhan

Prof. Nevzat Tarhan graduated from İstanbul University Cerrahpaşa Medical Faculty in 1975. After the GATA internship as well as Cyprus and Bursa continental service, he became a Psychiatrist in GATA in 1982. Dr. Tarhan is a scientist who has carried the results to his personal and social life. He transferred his knowledge of psychiatric expertise, which he has pursued over the years with a great effort and researches, to over 137 research articles published in national and international refereed journals, over 52 of which were in SCI class journals. Currently, Dr. Tarhan is the Founder and President of the Üsküdar University and carries out the NPİSTANBUL Brain Hospital Chairman of the Board of Directors, which is Turkey's first neuropsychiatry hospital.

Küresel Salgın Sonrası İnsan İlişkileri: Yeni Dünyada Yeni Doğrular

Prof. Dr. Nevzat Tarhan
Üsküdar Üniversitesi
nevzat.tarhan[at]uskudar.edu.tr

Özet

Pandemiler aynı zamanda psikolojik fenomenlerdir. Pandemi Psikolojisi üzerine literatür taraması yaptığımızda ardıl sarsıntıların hep psikolojik boyutla ilgili olduğu dikkati çekmektedir. COVID-19 enfeksiyon pandemisi alışılmış doğal afetlerden farklı olarak insanı yer ve zamandan bağımsız olarak etkileyen bir travmadır. Ne zaman ve nereden geleceğini bilmeden insanın yaşamını etkilemiştir. Salgın; çaresizlik, yetersizlik, karamsarlık, kuşatılmışlık, gelecek endişesi ve ümitsizlik duyguları uyandırdı. Salgın ile ortaya çıkan belirsizlik ise kaygıyı artırdı.

Krizlerin tehlike boyutu allostatik yük dediğimiz tükenmişlik duygusu uyandırır. Diğer taraftan fırsat boyutuna odaklanılabilirse travma geliştiren travmaya dönüştür. Zihinsel dönüşüm, sosyal dönüşüm, ekonomik dönüşüm ve politik dönüşüm zincirleme takip eder. Modern insan sosyal hareketlilik, ekonomik hareketlilik ve bedeni rahatlık döngüsü içerisinde idi. Virüs pandemisi ile insanın konforu bozuldu, özgürlüğü kısıtlandı, hız ve haz odaklı yaşamını değiştirmek zorunda kaldı. İlk değişen şey ise insanların yakın ilişkileri ve yaşantıları oldu. Bu çalışmada, insanı biyo-psiko-sosyo-spiritüel bir varlık olarak ele alıp analizler ve çıkış yollarını tartışacağız.

Anahtar kelimeler

Koronavirus, pandemi, COVID-19, modernizm, ruh sağlığı, insani değerler, ayna nöronlar, sosyal beyin

Human Relations After the Global Pandemic: New Truths in the New World

Abstract

Pandemics are also psychological phenomena. When we search the literature on pandemic psychology, it is worth noting that the successive reflections are always related to the psychological dimension. Unlike conventional natural disasters, COVID-19 infection pandemic is a trauma that affects people regardless of location and time. It affected people's lives without knowing when and where to come. Despair, inadequacy, pessimism, burnout, anxiety for the future and hopelessness aroused feelings. Uncertainty occurred with the pandemic increased anxiety.

The danger dimension of crises evokes a sense of burnout, which we call allostatic load. On the other hand, if the size of the opportunity can be focused, it turns into trauma that develops trauma. Mental transformation, social transformation, economic transformation and political transformation are chained. Modern man was in a cycle of social mobility, economic mobility and body comfort. With the virus pandemic, his comfort was impaired, his freedom was restricted, he had to change the life focused on speed and pleasure. The first thing that changed was the close relationships and experiences. In this study, we will consider human as a bio-psycho-socio-spiritual entity and discuss analysis and ways out.

Keywords

coronavirus, pandemic, COVID-19, modernism, mental health, human values, mirror neurons, social brain

Giriş

İnsan ilişkisel bir varlıktır

Emile Durkheim 150 yıl önce pozitivismi sosyolojiye taşıyarak toplumu Tanrı yerine koymuştu ve “Tanrıya nasıl bakıyorsak topluma öyle bakalım” tezi sosyolojide devrim yaptı. *“Toplumsal olay bireye bağlı ve bireyle başlayıp biten bir süreç değildir. Toplumsal olay bireyi aşkındır, birey ona katılır. Her birey için toplumsal olaya katılmak kaçınılmaz bir zorunluluktur. Çünkü toplumsal olaylar; genel zorunlu bireyi ve bireyler arası ilişkileri belirleyen din, ekonomi, hukuk, ahlâk, siyaset, bilim ve sanat türünden olaylardır. İnsanın kendine özgü bireyliğini ve topluma özgü toplumsallığını saptar. İnsan genel doğruları hazırca, tartışıp araştırmadan toplumdandır. Bu doğrular: bireyin, kendisi, başkaları, insanlar arası ilişkiler, doğa, evren olguları üzerine yargılarına temel dayanak olur (Vikipedi, 2020)”* görüşü ona aittir. Ancak nörobilim 1990’lı yıllarda bütün bilimlere etkileyen bir devrim yaptı. İnsan davranışı ve psikolojik dinamiği ile toplum davranışı ve dinamiği birbirine çok benziyordu. Sosyal şizofreni, toplumsal empati, sosyal afazi, sosyal zekâ kavramı günlük dile girecek kadar kabul gördü.

Sosyal nörobilime göre insan beyni zihin teorisi ve teori teorisi üretiyordu. Otistik çocuklarda empati yoktu. Bunun için sosyalliği öğrenemiyorlar ve yalan söyleyemiyorlardı. İnsanı diğer canlılardan ayıran en birinci özellik sosyal beyne sahip olmasıydı. Sosyal beyin sayesinde sosyal bağlar oluşturabiliyordu. Sosyal bağları yönetme yetisine sahip insan diğer canlılardan daha zayıf ve güçsüz olduğu halde organize olarak dinamik toplum oluşturabilmişti. Bin tane maymunu bir alana toplasanız toplum oluşturumuyor ama bin insanı bir araya topladığımızda ilişki ağı oluşturabiliyordu. İnsan ilişkilerinin toplamı toplumu oluşturuyordu. İnsan ilişkilerini değiştiren her yaygın etkinin toplumsal karşılığı, ekonomik karşılığı ve politik karşılığı vardı. Mamafih son 20 yılda iki davranış iktisatçısı Nobel ödülü aldı. Konuları ise insanın nasıl karar verdiği, satın alma davranışında psikolojik etkenler gibi alanlar idi. Durkheim insan ilişkilerini önemsemeyerek yanılmıştı.

COVID-19 pandemisini bu gözle değerlendirdiğimizde zihinsel dönüşümler, sosyal dönüşümlere ve hareketliliğe, ekonomik dönüşüme ve politik dönüşüme doğru sonuçlar doğuracaktır. Bu sebeple insan ilişkileri üzerinden bu küresel salgını okumak önem arz etmektedir.

İnsan İlişkileri Psikolojisi

Son yıllarda psikoloji çalışmalarında, insan ilişkilerinin de bilimsel bir kategori olduğu anlaşıldı. İnsanın kendi iç dünyasındaki psikolojik dinamikleri zevkler, ilkeler, yaşama tarzı bu kategorinin içine dahil oldu. İlişkiler psikolojisi içerisinde insan ilişkilerinde sözel ilişki ve sözel olmayan ilişkiler yer aldı. Sözel iletişim (*verbal*), bilgi aktarımı ile ilgilidir ve iletişimin %20'sini oluşturur. Sözel olmayan iletişim (*nonverbal*) insanlar arası iletişimin hemen hemen %80 oranını oluşturur. Bu duygu aktarımıdır. Eşik altı vurgular, ses tonu, mimik ve jestler gibi davranış dili ile duygusal ve sosyal ip uçları okunur. Duygu aktarımını en çok etkileyen duygular ise sevgiden korkuya kadar değişen yelpazeyi oluşturur. İşte küresel COVID-19 salgını oluşturduğu duygu değişiklikleri ve uzun süreli olması ile yeni normaller oluşmasına sebep olacak gibi gözükmektedir.

Pandemide En Çok İnsanın Bağlanma İhtiyacı Zarar Görüyor

İnsan biyolojik doğası gereği sosyal yapının bir parçası olmaya eğilimlidir. Bağlanma ihtiyacımız biyolojik bir duygudur ve en çok emziren annelerde vardır. Bağlanma hormonunun adı da *oksitosin* hormonudur. Bağlanma ihtiyacını karşılayamayan insan kendini güvende hissetmez, sahte bağlanmalara hatta uyuşturucu madde kullanımına giden süreç böyle başlar.

Kriz durumunda bir güce dayanmak ve sığınmak güven duygusunu korumak için gereklidir. Yalnızlık böyle giderilir. Seçilmiş yalnızlıkta olabilmek özel bir beceridir. Kişinin kendisi ile ve yüksek bir güçle ilişki kurmayı başarabilmesi ile gelişir. COVID-19 küresel salgınının sürecinde bizim en çok etkilenen psikolojik ihtiyacımız bu olmuştur.

- i. İnsanlar grup içinde tek başlarına olduklarından farklı davranırlar
- ii. İnsanlar gruplar içinde kurallar koyarlar
- iii. İnsanlar sosyal kurallara uyma eğilimi gösterirler
- iv. Bazı insanlar kurallara uyma konusunda diğerlerinden farklı özellikler gösterir
- v. Kurallara uyma davranışına karşı ödüller, uymama davranışına karşı cezalar vardır
- vi. Kurulu düzen oluşmuşsa yeniliğe direnç vardır
- vii. Kriz durumunda başlangıçta tehlike odaklı zamanla değişim odaklı uyum davranışı gelişir, uyum sağlayan gelişerek devam eder.

Ön Beyin (Frontal Beyin) Olmazsa Medeniyet Olmazdı

Sosyal beyin çalışmaları her alanda devrim yaptı, insanı anlama ve ilişkilerini anlamlandırma açısından da böyledir. Beynin orta alanlarında duygu işlemlerinin yapıldığı *limbik* sistem ile bilgi-işlemin ve *filtrasyonun* yapıldığı *ta-*

lamus bölgesi vardır. Burada bilgilerin, kim, ne, ne değildir şeklinde analizi yapılır. Daha sonra görme merkezine aktarılır bilgiler ve bağlantı kurulur. Bu hastalarda *talamus* bölgesi çalışmaz fakat beyinde erken uyarı sistemi mevcuttur. Bunlar beyindeki yan yolları veya duyu yollarını (*by-pass* yolları) oluşturur. O yollar çalıştığı için duyguları okur, anlar ve tepki verebilir. Ama bilgileri okuyamadığı için anlam veremez. Bilinçaltı dediğimiz durum aslında örtülü bellektir. Bu durum ilişkinin nörobiyolojisini açıklar. Son karar *frontal lob*da verilir, Ön beyin beyin kaptan köşküdür. Bu bölgesi hasar gören insanlarda ciddi kişilik değişiklikleri yaşanır.

Kişilik ve Psikolojik Bütünlük

İlişkinin 3 boyutu vardır. Bunlar duyu aktarımı, bilgi aktarımı ve davranışsal aktarımdır. Davranışsal aktarım dokunma, beden teması, göz teması gibi fiziksel davranışları kapsar. Kişilere göre farklılık gösteren bu 3 aktarım, iletişim stildir ve insanların kişiliğini oluşturur. Sorun çözme stili ve iletişim stili, kişinin yapısal farklılıklarını meydana getirir. Kişiliğin çeşitli katmanları vardır ve bulmacanın parçaları gibidirler. Kişilik bütünlüğünün ön planında psikolojik bütünlük yer alır ve ikisi bir bütün halindedir. Fakat kişilik bütünlüğünde ego olarak bir bütünlük söz konusudur. Psikolojik bütünlükte ise insan ilişkileri de işin içine girer. Yaşadığı ortamla, çevre ile olan ilişkileri duygusal arka planda yer alır. Bu sebepten dolayı ilişki bozukluklarının hastalık olarak değerlendirilmesi doğrudur. İlişkileri, insanın nefsiyle, diğer insanlarla, toplumla, canlılarla, evrenle ve son olarak da Allah'la ilişki şeklinde sıralayabiliriz.

İletişim stili veya stresi baş etme stili, sorun çözme stilinden farklıdır. İletişim stilinde, sıkıntıyı giderme stratejisi veya stres yönetimi vardır. Stres yönetimi de duyu yönetimini kapsar. Sorun çözme stilinde ise mantıksal süreç etkilidir o sebepten dolayı düşünce yönetimi mevcuttur. Rasyonel sebep sonuç ilişkisi kurulması gerekir.

İlişki Tanımı

İlişki, nesnel olarak ele alındığında kişinin kendi dünyası ile olan ilişkisinin yanı sıra diğer insanlarla, toplumla, canlılarla, evrenle ve yaratıcıyla olan ilişkisi de söz konusudur. Fakat burada insanlarla olan ilişki önemlidir. Empati bakışıyla baktığımız zaman insanlar arası iletişimde ilişki biçimleri, kişinin kendisiyle olan ilişkisinden daha farklıdır. Kişinin kendisiyle olan ilişkisi şu örnekle anlatılabilir: Kişinin duyguları, dürtüleri, arzuları, eğilimleri vahşi ata benzetilir. Kişi kendisiyle, binicinin atla kurduğu ilişki gibi bir ilişki kurması gerekiyor. Yarışta ise at ve binicinin diğer yarış atlarıyla ilişkisi diğer insanlarla ilişkisi gibidir. Bazı kişilik bozukluklarında kişi yakınındakiyle öyle bir özdeşim kurar ki vücudunun uzantısı gibi görmeye başlar. Mesela geleneksel erkek tipinde (maganda) erkek karısını kendi uzantısı gibi görür. Sanki kendisinin kolu, bacağı gibi algılar ve onun için kendini feda eder fakat tam itaat etmesini ister. Maganda erkeklerde olduğu gibi bazı kadınların da bu şekilde sahiplenilmesi hoşlarına gider. Fakat erkeğin egosunu tatmin etmediği an erkekte onu parçalar. Bu sağlıklı olmayan ilişki biçimidir. Bu bağlamda birçok iletişim çeşidi bulunmaktadır.

Çatışmalı İletişim

İlişki kurma biçiminde, ilişki kurulan nesnenin rolleri de önemlidir. Mesela anne, baba, iş adamı rolüyle ilişki kurma vardır. İnsanlar arası ilişkiler de rollerle göre değişir. İş, okul, ev, arkadaş rolünde olan ilişkiler vardır. Kişiler bulunduğu role göre karşı tarafla ilişki kurmaya başlar. Roller karıştığında ise çatışmalar çıkar. Çalışan bir kadını düşünelim; ev hanımlığı, çalışan kadın ve annelik rolü olmak üzere 3 ayrı ilişki kurmak durumundadır. Eğer eve geldiğinde annelik rolüyle değil de çalışan kadın rolüyle davranırsa çocukla empati kuramaz. Yahut annelik rolünü iş yerinde uygularsa işini yapamaz. Bu durumda da roller karışır, çatışma başlar, iletişim biçimi bozulur, nesnelere rolleri değişir. Kişi hangi rolde nasıl davranacağını biliyorsa; evdeki, işteki, sokaktaki role uygun davranıyorsa sağlıklı iletişim kurar.

Çatışmalı iletişimde iki tarafın sorunlar yaşamaması, birbirleriyle bilgi, duygu ve ilişki kurmayı başaramamaları söz konusudur. Bu iletişimde çaprazlaşma olur. Mesela çocuğuna karşı öğretmen rolünde olan anne buyurgan, otoriter olur, çocuğunu kendinden uzaklaştırır böylece iletişimi koparır. İletişim kurmada rolleri iyi belirlemek, kişilik rollerini doğru bilmek, iletişimi analiz etmemizi kolaylaştırır.

İletişim Modelleri

Çatışmasız iletişimde karşıdaki kişi ile iletişim kurulur, karşılıklı alışveriş söz konusudur. Bu iletişimde bilgi aktarımı ayağı vardır fakat duygu aktarımı ayağı yoktur. Çatışmasız iletişim sağlıklı bir iletişim değildir. Bu iletişimde sessizlik varsa, karşı tarafın fizyolojisinde değişiklik yapmıyorsa –konuşuyorsun, alıyorsun, veriyorsun- arada bir şey yoktur, sadece mesafeli bir ilişki vardır. Aynı otobüsün içinde giden yolcular gibidirler, ortak bir hedefe giderler ama çatışma yoktur. Çatışmasız iletişimi daha iyi anlayabilmek için öncelikle iletişimin nörobiyolojisinden bahsetmek gerekir. Çatışmasız iletişim ikiye ayrılır:

Çatışmasız Ahenksiz İletişim

Aynı otobüste aynı yere giden iki yolcunun aralarında çatışma yoktur fakat uyum da yoktur. Mesela otobüste espri yapılır, herkes güler, gülmeyen ortamlar ahenği tutturamamıştır ama çatışma da yoktur. Bu durum çatışmasız ahenksiz iletişimin olduğunu gösterir. Aralarında ahenk oluşmadığı için senkron hareket etme meydana gelmez ve empatik rezonans oluşmaz.

Çatışmasız Ahenkli İletişim

Aynı otobüste aynı hedefe giden iki yolcu ihtiyaç duyduğu zaman konuşur, bilgi alışverişinde bulunur. Bu iletişimde bilgi aktarımı vardır ama duygu aktarımı yoktur. Empati de oluşmaz.

Empatik İletişim

Empatik iletişim, en derin ve etkili iletişim çeşididir. Birbirini seven, birbirinin ne hissettiğini hemen anlayan iki kişinin yaşadığı iletişim tarzıdır. Uykusu geldiğini hisseder, başının altına hemen yastık koyar. İletişim, iki ilişki nesnesinin

aralarında uyguladıkları yöntemdir. İletişim bir şehrin yolları gibidir, ilişki ise bütün bir şehrin hareketliliğini temsil eder. Şehirde insanlar, nesnelere olduğu gibi ilişkilerde de sevgi, duygu nesnelere, ihtiyacı gideren nesnelere vardır. Bu yüzden gün boyunca iki insan arasında bu üç iletişimde değişimler olur.

Empatik ilişki kurma anlaşıldığı zaman ilişkinin nörobiyolojisini de anlarız. İlişki kurmak derken genellikle bir bilgisayarın diğer bilgisayar ile ilişki kurması gibi algılanır, iki kişi arasındaki kitap alışverişi gibi düşünülür. Hâlbuki insandaki ilişkiler öyle değildir. Günümüzde bir *ara yüz* geliştirerek bilgisayardaki bilgileri beyindeki bilgilere aktarabilmek için çalışmalar yapılıyor. İnsanın beyindeki bilgiler sadece düz bilgiden oluşmuyor, duygusal boyutu da mevcuttur. Bazı beyin araştırmalarına göre, beyinde küçük damar tıkanıklığı geçirmiş bir hastada duygusal kör görüş (*afektif* kör görüş) hastalığı ortaya çıkar. Bu kişiler bir resme baktığı zaman gözü görüyor ama gördüğünü algılayamaz. Çünkü beyinde, gözle görme merkezi arasındaki yolda damar tıkanıklığı olmuştur. Mesela karısının yüzüne bakıyor fakat onu tanımıyor. Hastalığın çok ileri safhasında hasta aynaya bakıp kendisini tanımaz hale gelir. Bu tür hastalar bir resme bakıp kimseyi tanımamasına rağmen resimdeki yüzlerin mimiklerini aynen taklit eder. Resimdeki insanın kaşları çatıksa hasta da kaşlarını çatar. Bu da mantıksal olarak görmediğini, duygusal olarak gördüğünü ortaya çıkarır. Resimde gördüğü insanı tanımaz ama yüz ifadesindeki duyguları tanır. Mesela eşinin resmini gösterirler, eşinin olduğunu bilmez ama gülen bir resim ise hasta da güler (Tarhan, 2009).

Modern Yaşam Felsefesi Ne Öngörmüştü?

Modernizmin İki Sonucu: Egoizm ve Konfortizm

Hayat standartlarının yükseldiği, zenginliklerin arttığı toplumlarda şiddet artıyor. Hâlbuki aydınlanma çağının öngörülleri bu değildi. Örneğin modernleştikçe şiddet azalmalıydı. Oysa başta ABD olmak üzere gelişmiş ülkelerde cinayete bağlı ölüm sayıları hâlâ oldukça yüksektir.

Daniel Goleman'ın *Duygusal Zeka* kitabında 12 yaşın altında öldürülen çocukların %57'sinin anne-babaları tarafından katledildiğini belirtiyor. Okul cinayetleri haberleri ise sık sık gündemde. Acaba insanlarda acıma duygusu mu azalıyor? Tahammülsüzlük mü artıyor? Diğerlerinin ne hissettiğini anlayamamak ve öfkeyi kontrol edememek günümüzde yükselme eğiliminde mi? Kolaycılık, emek vermeden sahip olma isteği küresel olarak yaygınlaştı.

Bir de dijital şiddet var. Şehirler kuruluyor, silahlar konuşuyor, soygunlar yapılıyor. Mafya babaları iş başında motorlu testereler, lazer silahlar, pompalı tüfekler her şey var. Banka soygununu öğreten, şiddeti özendiren bilgisayar oyunlarından çocuklarımızı alıkoyamıyoruz. İster istemez insanlık nereye gidiyor, dünya daha yaşanır olması için neler yapmalıyız? Diğer taraftan sokak çocukları suç makinesi halinde bir sorun. Yoksulluk servet düşmanlığına daha sonra da gasp gibi ciddi suçlara yöneltiyor. Parçalanmış ailelerin artması ahlaki değerlerin zayıflaması tartışılan gerekçeler olarak gözüküyor.

Modernizm Hızlı Yaşantıyı ve Hazcılığı Teşvik Etti

Modern yaşamın insanı bireyselleştirmeye çalışırken bencilleşirmesi şiddetin sebeplerinden birisidir. Freud değiştirdiği mutluluk tanımlamasında “İnsan zevklerini tatmin için yaşayan bir varlıktır” olarak ifade etti. Sadece psikolojiyi değil popüler kültürü baştan sona değiştiren tarihi sonuçlar ortaya çıkardı. Freud’un doktrini, sürekli hoşlandığım şeyi yapmak, eğlenceye ve lükse düşkünlük gibi sonuçlar doğurdu. Eğlenceyi hakkı gibi gören gençler engellendiklerinde en yakınlarına bile acımadan şiddet uygulayabilir oldular.

Modernizmin ektiği hazcılık, bencilik tohumları yalnızlık ve mutsuzluk gibi küresel sonuçlar doğurmuşken COVID-19 salgını geldi. Üç önemli alanda özgürlük, bedeni rahatlık ve gelecek kaygısı köklü sorgulamalar yapılması zorunluluğu ortaya çıktı. Eğer bireyin yaşam felsefesinde değişiklik olmazsa birkaç sene sürecek sosyal mesafe, insanı kendisine ve çevresine yabancılaştırma, yalnızlaştırma, korkuların artması, kaygının yükselmesi, güven zayıflaması nihayet düşmanlık duygularının artması ile sosyal barışın bozulmasına yol açacaktır. Özgürlük sorumluluk dengesini koruyamama Küresel salgının bizim için oluşturduğu en önemli tehdit olarak gözükmektedir. Bu arada yanlış anlaşılan sosyal mesafe kuralının insanları ve ülkeleri içlerine dönmeye doğru ittiğini de belirtmek gerekir. Bu tanımı sosyal mesafe değil fiziksel mesafe olarak yorumlamak daha doğru olur. Sosyal bağları zayıflatmadan sosyal mesafeyi korumak için özel çaba sarf etmek gerekmektedir.

İnsan İlişkilerinde “Kayıp Halka” Duygular

Sinir bilimlerindeki son gelişmeler insan beyninde dağılık çalıştığı zannedilen bazı hücrelerin varlığını tespit etti. “Ayna nöronlar” denilen bu hücreler, sezgisel durumu kopyalamayı başarıyorlardı. Bu ayna sinir hücreleri, birlikte olduğumuz insanların duygusal akışını ve niyetlerini tespit edip kopyalayan hücreler. Bizim beynimiz ile diğer insanların beyni arasında duygusal alışveriş deneylerle gösterilebildi. Altıncı duygu denilen sezgisel duygular tespit ediliyor; ama bu kanıtlanamıyordu. Kayıp halkanın bulunması konusunda somut bir adım olan sinirsel mekanizmalar nelerdi?

Ayna sinir hücreleri, iki insan arasındaki duygu koordinasyonuna ve senkronizasyona hizmet ediyorlar. Bir insanın duygusal yakınlığı diğer insanın duygularını etkiliyordu. Ayrıca sinir hücreleri duygusal akışı birlikte olduğu insanın niyetini kopyalarken, ikinci kişinin beyninin bazı bölgeleri aktif hale geçiyor; özellikle güçlü şekilde ifade edilen duyguları yakalama eğilimi daha belirgin fark ediliyor. Duygusal uyum hisleri, insanlar karşı karşıya geldiklerinde tavırları, ses tonu, mimik ve jestlerle hızlı şekilde olup olmamayı sağlıyor. Birinin düşmanlığı karşı tarafın düşmanlığını artırıyor, tansiyonunu yükseltebiliyor. Sevdiğimiz diğer kişinin sevgisini çekebiliyordu.

Son yıllarda yapılan sosyal beyin çalışmaları sinir biliminin ölçeğini köklü ve bilimsel bir şekilde genişletti. Tek bir vücut veya beyin yerine birbiriyle alışveriş yapan beyinler bilimsel kategori oldular. ABD Utah Üniversitesinden Dr. Diamond ve Dr. Aspinwall isimli iki psikolog “Karşılıklı düzenleyici psikosi-

nirinden” söz ediyorlar. Duygusal yakınlıkların diğer insanın psikolojisini etkilediği spritiyel bir gerçek değil, kanıtlanabilir bir gerçek olmuştur. Chicago Üniversitesinde kavrayışsal ve toplumsal sinir bilim merkezi kurulmuştur. Bu merkezin başkanı John Cacioppo “İlişkilerimizin duygusal durumu, kalp-damar ve hormonal sistemimizin rotasına önemli etki yapıyor” diyor.

Duygu Bağının Önemi

İnsan beynindeki kablosuz internet gibi çalışan sinir hücrelerinin faaliyeti fMRI çalışmaları ile ölçülebiliyor. Yemeği yerken, yemeği seyredirken ve yemeği hayal ederken insan beyninde ayrı bölge harekete geçiyor. Karşınızdaki insan kolunu kaldırırken, sizin beyninizde, kolu kaldırma ile ilgili bölge harekete geçer. Korkulu bir bekleyiş esnasında sizi seven birisini yanınızda hayal etmeniz veya görmeniz beyindeki kaygı ile ilgi bölgeyi yatıştırıyor. Bütün bu bilgiler duygusal ilişkilerin sağlığa faydalarını veya zararlarını ortaya çıkarırken tıp çevrelerinin tüyleri diken diken oluyor.

Sevilmek, sevmek, reddedilmek, kalp kırıklığı psikolojik haz ve psikolojik acı arasında sonuçlar doğuruyor. Bunlar beyin metabolizmasında biyokimyasal karşılıkları olan duygulardır. İnsanlara uygulanan kötülüklerden birisi ortaya çıkıyor; “Sevgi bağından yoksun bırakılmak”. Modern yaşam insanın parasal sermayesini artırdı ama duygusal sermayesini azalttı. Zayıflayan duygusal bağlar, hayatı ve hastalıkları yalnız başına göğüslemek, ikinci bir acı çekmek oluyormuş. Bir annenin, babanın, eşin, evladın, arkadaşın sevdiklerini duygusal olarak ihmal etmeleri onlara karşı sadece bencillik yapmak değil acı da çekirtmek imiş. Duygusal iyilik halinin bedensel iyilik haline dönüşmesi, biyolojik bir bilgi imiş. “Son çare” tedavisi gören ağır hastaların ümit duygusu, iyileşme beklentisi, sevgi dolu bir ortamda bulunmasının bilimsel kategori olduğu anlaşıldı. Şimdi sıra dua ile beyinde ortaya çıkacak değişiklikleri tespit etmeye geldi. Gıyabında dua edilip iyileşen insanların da acaba beyinlerinde ayna nöronlar harekete mi geçiyor? Böylece bağışıklık sistemleri hastalığı yeniyor. Allah’a inanç gibi zihinsel sığınakları olan kişilerin beyinlerinde ayna nöronlar harekete geçip iyileşmelerine katkı sağlıyor mu? Bu sorulara gerçek bilim insanları cevap vereceklerdir.

Sevgisiz kalan sosyal reddediliş durumlarında beyin acı merkezlerinin aşırı hassasiyet kazandığını UCLA’dan Lieberman ve Eisenberg kitaplarında söz ediyorlar.

Duygunun Genetik Yönü

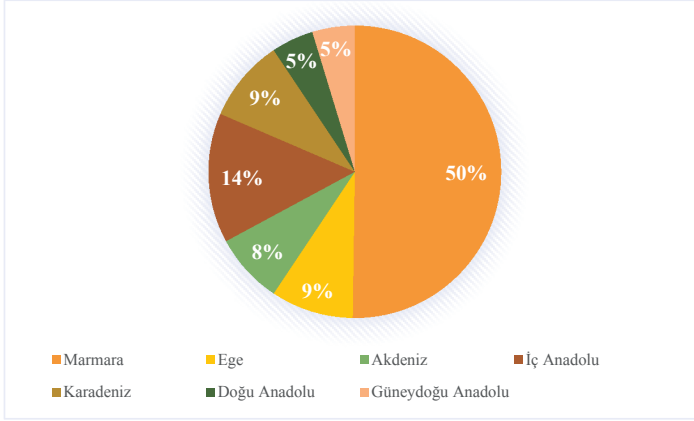
Sevgi genetik bir eğilimdir. Beynimizde duygulardan sorumlu alan zenginleştikçe bu his de gelişip, aşka dönüşür. Kadını erkeğe, erkeği kadına yönlendiren bu meyil; yani aşk olmazsa, iki cinsin birbirine katlanması gerekir ve bunu yapamazlar. Aşkta ideal olan sadakate dayalı, sevgi, saygı ve güven bağlarıyla sarmalanmış bir ilişkidir. Bu ilişkinin iyi olduğu kadar fırtınalı ve zor geçen günleri de olacaktır. Ancak sevginin gücü bu zorlukları aşmaya yeter.

Beynin sevgiyle ilgili bölümü, çocukluğun ilk dört yılında gelişir. Bu sebeple anne çocuk arasındaki ilk dört senelik ilişki son derece önemlidir. Çocuğun bir bakış ya da dokunuşla bile olsa sevildiğini hissetmesi, bu alandaki hislerinin inkişafına yardımcı olur. Hayatının ilk zamanlarında sevgi görmeyen çocuk kendisini güvende hissetmeyecek ve beyin büyüme hormonu salgılamayacaktır. Büyümesi yavaşlayan çocuğun fizikî gelişimi de zayıflayacaktır. Meselâ, Batı’da bebek kutularına koyulan, bizde ise cami önlerine bırakılan çocuklar vardır. Bu çocuklara yuvalarda çok iyi fiziksel imkânlarla bakılmasına rağmen sık sık bakıcı değiştirdikleri için insanlarla teke tek, kararlı ve tutarlı iletişim kurmakta zorlanırlar. Yeterince sevgi alamayan çocuk, temel güven duygusunda eksiklik olduğu için dış dünyaya kapanır. İçe kapanıklık başta anne yoksunluğundan kaynaklanan bir protesto dönemiyle başlar. Çocuk bu safhada yanına yaklaşan her şeye ağlar. Daha sonra içe kapanma dönemi yaşar, dünyadan kopar ve adeta otistik bir hayatın içine girer. Bunun belirtileri, okuma yazmayı öğrenememesi, hayattan kopuk davranışlar sergilemesidir. Anne yoksunluğu yaşayan çocukların bir kısmında beyin büyüme hormonu salgılayamaz. Çünkü sevgi, beyin nörofizyolojik ihtiyacıdır. Çocuk yuvalarında “*hospitalization* - Yuva Hastalığı” şeklinde adlandırılan bir hastalık vardır. Bu sendromun gözlemlendiği çocuk çok sık rahatsızlanır ve ani ölümler yaşanır. Yuva hastalığını engellemenin yolu, bir enerji olarak çocuğun sevgiye olan ihtiyacının mutlaka karşılanmasıdır (Tarhan, 2008).

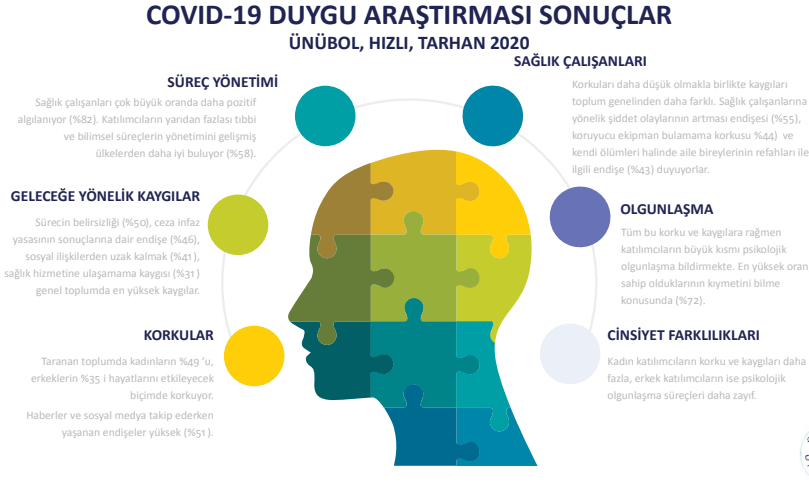
Koronafobi ve Salgınla İlgili Duygular Alan Çalışması

Üsküdar Üniversitesi Epidemiyolojik Araştırmalar Çalışma Grubu tarafından Nisan 2020 tarihinde 6318 kişiyi kapsayan geniş ölçekli ve temsil yeteneği yüksek ve bütün Türkiye’yi kapsayan çevrimiçi bir araştırma yapılarak sonuçları açıklanmıştır. Bu araştırmanın amacı küresel salgından etkilenen ülkemizde toplumun salgınla ilgili yaşamı etkileyecek düzeydeki korkuların, içinde bulunulan sürece ve geleceğe yönelik kaygıların süreç yönetimi ile ilgili algıların psikolojik olgunlaşma düzeylerinin belirlenmesidir.

Üsküdar Üniversitesi Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulu tarafından onaylandı çalışma ile ilgili olarak katılımcılar yazılı olarak bilgilendirilerek ve onayları alınmıştır. 17-25 Nisan 2020 tarihleri arasında internet üzerinden doldurulan formlarla yürütülen ankette sosyo-demografik bilgi formu, 7 maddelik koronavirüs korkusu testi, 28 maddelik salgın ilişkili kaygılar testi, 3 maddelik süreç yönetimi algısı testi ve 6 maddelik olgunlaşma testi yer almıştır. Türkiye’nin 7 coğrafi bölgesinden katılım sağlanan anketin bölgelere göre katılım dağılımı Grafik 1’de gösterilmektedir.

Grafik 1. COVID-19 duygu araştırması anketine katılımın coğrafi dağılımı

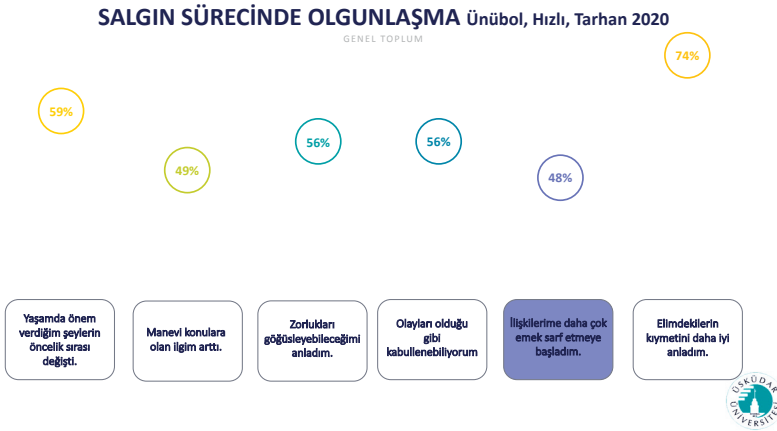
Şekil 1, 2 ve 3'te görüldüğü gibi toplumda yaygın korku, kaygı ile %50 civarında psikolojik olgunlaşmaya giden bir süreç görülmektedir.

Şekil 1. Duygu çalışmalarları alanları

Şekil 2. Klinik düzeydeki korku duygusu dağılımı



Şekil 3. Psikolojik olgunlaşma alanları ve oranları



Soru Biyolojiden Çıktı İleriyi Göremiyoruz

Basına yansıyan bir haberde COVID-19 testi pozitif çıkan bir kişi intihar ettiği bildirildi. Birisi orta yerde hapşıracağı için yanında bulunan “Beni öldürmek mi istiyorsun” diyerek bıçakladı bir diğer haber. İntihar eden veya saldırganlaşan kişiler milyonların duygusunu ifade ediyor dersek abartmış olmayız.

Sosyal izolasyon kısıtlamaları devam ediyor ancak buna paralel insanlarda yetersizlik, kuşatılmış duyguları, çaresizlik, aciliyet ve belirsizlik duygularının eşlik ettiği psikolojik izolasyonda artıyor. Korkulan şey olmaya başladı, biz uzmanlar insanları enfeksiyondan korunmaya çalışırken panik, depresyon ve paranoyanın gri alanına mı itiyoruz diye düşünmeye başladık. ABD de silah satışları 10 misli, intihar olguları %35 artmış ve arama motorlarında dinî sitele-

re giriş çok yükselmiş, insanlar bilimden çare bekleme konusunda panikteler. Gerçekten insanlık tarihinde ve hatta 1. Sanayi Devrimi'nden sonra en büyük bir krizi yaşıyoruz. Sanki her şey ekonomi dahil, çuvalladı. Her şey yeniden yapılacak, mühendislikte bile Biyomühendislik, Moleküler Biyoloji Genetik dalları iş ve meslek alanı olarak yükselecek.

Ekonomistler “Soru biyolojiden çıktı ileriye göremiyoruz” diyorlar. Sağlık sektöründe yoğun bakım yatak sayısında özeline payı %60 idi devlet de sağlık sektöründe ilave yatırımı artırmak zorunda kaldı ve hekimler için ilgili uzmanlıkları teşvik etmek gerekiyor. Yoğun bakım uzmanlık dalı olarak Türkiye’de yoktu ilk fırsatta kurulması gündeme gelmelidir.

Pandemiler Psikolojik Fenomenlerdir

Biyolojik bir afetle karşı karşıyayız. Bütün bu yaşananlar psikososyal travmadır, afet tıbbının kapsamı içinde değerlendirilir. Bu afetin deprem, kasırga veya sel gibi diğer doğal afetlerden farkı zaman ve mekanın belirsiz olması, ne zaman ve nerede önümüze çıkacağını bilememiz. Büyük belirsizlik oluşturdu. Belirsizlik de insan zihninin hiç devam ettiremeyeceği bir duygu. Bu nedenle kaygı ve korku pandemisinden söz edilmekte.

İnsanın psikobiyolojik doğası bir melodramı bir komediden daha çok dikkatle algılamaya göre programlanmıştır. Herkes sakin çalışırken sıra dışı sesler olsa herkes işi bırakıp dikkatini ona yöneltir. Evrimsel psikolojide sağ kalım dürtüsü ve yaşam kalım uyumu için bu gereklidir. Bunu beynimizden stres hormonlarının salgılanması sebebine borçluyuz. 31 Mart 2020 tarihli Medscape’de yayınlanan Pandemiye anksiyete isimli yayına göre toplumların %70’i klinik düzeyde korku, kaygı ve endişe hissediyorlar. Yeni hastalık tanımları da yapıldı: Koronafobi, Pseudocorona (sahte korona), Korona paranoyası.

Normalimiz değişti, insan ilişkilerinde daha öncelikli olmak üzere yeni normlar oluşturmanız gerekiyor. Pandemi hakkında daha çok okudukça götürüz ki pandemiler aslında psikolojik fenomenlerdir. Neden? Salgın hastalıklar sadece insanları enfekte eden bazı virüslerle ilgili değildi. Pandemiye insanların davranış biçimleri yol açmıştı. Salgın hastalar ancak insanlar, öksürdüklerinde ağzını kapatmak, ellerini yıkamak, sosyal mesafeye uymak ve aşı yoksa aşı olmak gibi belirli şeyleri yapmayı kabul ettiklerinde kontrol edilir. Çeşitli psikolojik nedenlerden dolayı insanlar bunları yapmayı reddederse, salgın yayılmaya devam eder.

Pandemide insan psikolojisini araştırdıkça, psikolojinin bir toplumun salgına nasıl tepki verdiğinde çok önemli rol oynadığını görürüz. Önceki pandemielerde ırkçılık, panikle satın alma, hastanelere *hipokondriyakların* doluşması gerçekleşmişti ve kendilerini tecrit etmekten ve diğer sosyal uzaklaşma biçimlerinden rahatsızlık duyan insanlar çoğunlukta idi. İnsanların pandemik enfeksiyon tehdidiyle nasıl başa çıktıklarını veya bunlara nasıl tepki verdiklerini anlamada psikolojinin son derece önemli olduğu ortaya çıktı. Gerçekten de bunların hepsini şu anki COVID-19 salgınında gördük.

İnsan davranışının pandemiye anlamak ve üstesinden gelmek için neyin önemli olduğuna dair ipuçlarına bakmak gerekmektedir. Virologlar bir sonraki pandeminin yakında çıkacağını tahmin ediyorlardı. Bu nedenle, genel olarak insanlara ve toplumlara bulaşmanın yayılmasını kontrol etmek ve pandemilerle ilişkili duygusal sıkıntı ile başa çıkmada yardım etmenin yollarını bulmak için pandemi psikolojisini anlamak önemliydi (Huremovic, 2019).

Kriz Süresince Öncelikler Değişmeli

Birincisi toplum, kriz yönetiminin kuralları ile aydınlatılmalıdır. Belirsizlik giderilmeli, açık ve şeffaflığa devam edilmeli, karar vericiler eleştirileri tehdit olarak görmemeli. Çok şükür Türkiye'nin sağlık sektörüne çok yatırım yapılmıştı, iyi bir alt yapı ile krizi karşılıyoruz. Açıklanan verilerden anlaşılan şu ki süreci en ucuz atlatanlardan olacağız.

İkincisi uzmanlar konuşurken özellikle tıp kökenliler insanlara gerçekçi sınırlarda ümit vermeyi ihmal etmemeliler. Geçmişe bakalım, insanlık Tıp Bilimi ne büyük bulaşıcı hastalıkları yenmiş verem, tifo, veba, çocuk felci, lepra vb. gibi. Bunu da Allah'ın izni ile yenebilecek gücümüz var. Ölümden başka her şeyin çaresi var arayıp bulacağız, karamsarlık yok. Uzmanlar bu özgüvenle konuşmalılar.

Aile İçi Şiddet ve Boşanmalar

Üçüncüsü Çin tecrübesini raporlayan COVID-19 raporunda bir söz var “Pandemiye biz sosyal izolasyonla değil sosyal iş birliği ile yendik.” Bu şu demektir “Sosyal mesafeyi açalım ama psikoloji mesafeyi daraltalım.”

Sosyal mesafenin uzun sürmesi biyolojik ve psikolojik doğamıza aykırıdır bu nedenle bazı sonuçları doğurması doğaldır. Uyum yeteneği olanlar (Allostatik uyum) ancak süreçten güçlenerek çıkabilirler. Literatür bilgisi ve Çin örneğindeki bilgiler aile içi şiddet ve boşanmaların salgın sürecinde ve sonrasında önemli gündem olacağını gösteriyor. Sosyal mesafenin fiziksel mesafe olarak algılanmaması sonucu mesafeli yaşantının sosyal bağları aile bağlarını ve ilişkileri zayıflatması veya değiştirmesi kaçınılmazdır uyum sağlayan ve yeni strateji üretenler müstesna (Eser 2020).

Sadece psikoloji profesyonelleri değil herkes iki kavramı evinde işyerinde sosyal çevresinde yaygınlaştırmalıdır. Bu iki değer “Şefkat ve Nezaket”tir. Herkes birbirini incitmemeye, ne söylediği kadar nasıl söylediğine de özen göstermeye dikkat etmelidir. Özgürlüğümüz kısıtlandı doğru ama insanlığımız kısıtlanmadı ki. Haz ve Hız çağında idik ama bazı zevklerimiz, keyiflerimizi terk etmek zorunda kaldık. Ancak zihinsel esnekliğimizi devreye sokup yeni alternatifler geliştirebiliriz (Harris 2019).

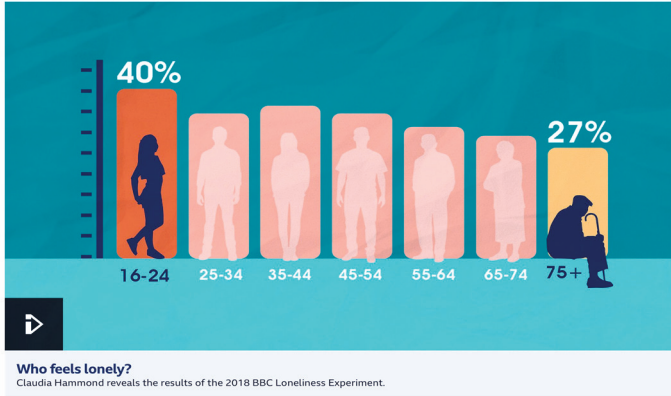
Dinazorların tarihten silinmesi, küçük kafaya büyük zırha sahip olması nedeniyle idi. İnsanın aklı ve zihni ona medeniyet kurdurdu. Belki de bu yaşananlar insanlık için felaket değil “Geliştiren Travma” olacak. Uyum

yeteneğimizi harekete geçirelim, doğada güçlü olanlar değil uyum sağlayanlar sağ kalmışlar ve kazanmışlardır. Özetle evimizde, ailemizde, işyerimizde ve kendimize karşı dahi, şartlar ne olursa olsun, ümit veren lider olmalıyız.

Modernizmin Kâbusu, Yalnızlık ve Dijital Bağımlılık

Pandemi öncesi 2018 yılında Manchester Üniversitesi ve BBC'nin 55.000 kişi üzerinde yaptığı bir alan çalışmasında gençlerin dijital bağımlılık nedeniyle yaşlılarında sosyal bağların, aile bağlarının zayıflaması rakamlarla belirlendi. Gençlerin evlenmeyi ayak bağı görmesi, dini, milli ve ideolojik aidiyetleri önemsememesi sorun olarak tartışılırken önümüze COVID-19 pandemisi çıktı. Krizler genelde olumsuz gidişleri hızlandırır veya köklü dönüşümler yapanlar için fırsatlar ortaya çıkarabilir. Batı büyük felsefeciler çıkardı, hakikati arama motivasyonu olan felsefeciler, sosyal bilimciler ve din bilimcilerle çok iş düşüyor (BBC Media Centre, 2018). Şekil 4'te yaş aralıklarına göre yalnız hissetme oranları görülmektedir.

Şekil 4. BBC-Manchester Üniversitesi yalnızlık çalışması ana sonuç tablosu



Kaynak: (BBC Media Centre, 2018)

Modern İnsana Tıpini Sorgulamak Gerekmiyor?

Modern insan yeryüzünde gökdelenler yaparak, uzaya giderek, otonom robotlar üreterek, nesnelere internetini, 3D yazıcıları, büyük veriyi, sanal gerçekliği, simülasyonları yaparak gururla dolaşırken birden bir virtüse yenik düştü. Kazandıklarını kaybetmekten korkuyor, ölümün yakın olduğu gereceği sersemletti, bedeni rahatlığını çok önemserken sağlığının yakın tehdit altında olduğunu gördü.

Özgürlük tutkunu modern insan dar bir alanda günlerini geçirmek zorunda kaldı, ancak sonradan ayağa kalkabilme ve yoluna devam edebilme kapasitesine de sahip. Modern insan nazarında birden şey yalan oldu sanki, doğa bizden intikam mı alıyor? Doğanın düzenini bozduk, evrenin kuralları ile oynadık. Olay dili ile konuşan görünmeyen gerçeklikten mesaj mı var? Bu belirsizlik bize yeter. Ancak hayat varsa ümit de var.

Pandemi nerede duracak, yeni dalgalar mümkün mü? Atom bombasından korkarken yarı canlı, kendi kendine üreyemeyen bu mikrop başımızı döndürdü, gücünü nereden alıyor bilemiyoruz ama kazandırdığı ve kaybettiği şeylerle iz bırakacak, hiç bir şey 2019 gibi olmayacak diyebiliriz. Bu korku bize yeter.

Ya Köklü Değişim Ya Da Çöküş

Kendini çok güçlü, başarılı, her şeye muktedir, alçak dağları ben yarattım gibi dolaşan kuantum evrene müdahale etme noktasındaki insanoğlu teknolojinin getirdikleri ile omnipotent yani tam güçlülük duyguları ile “Kadîr-i Mutlak” gibi yeryüzünde dolaşıyordu. Bu gözle görülmeyen virüs geldi birden her şey anlamını kaybetti sanki. Yunus’un tabiri ile “Bir sinek bir kartalı vurdu yere”. Her şey yalan oldu sanki.

Eşe dosta sarılamıyorsun, kendi elini bile kendi yüzüne süremiyorsun, metroda otobüste, merdivenlerde tutunduğun kollara düşman gibi bakıyorsun, eve gelince kıyafetin bile düşmanlaşıyor sanki gelecekle ilgili hayallerin ve planların altüst oldu, her şey yalan oldu birdenbire. Annenin babanın elini öperken çekiniyorsun, çocuklarına sarılamıyorsun. Eğer sağlık çalışanı isen bin defa daha fazla korkuyorsun, başka evde kalıyorsun, işyerinde kazara dokunsalar panik yapıyorsun, kâğıdı arkadaşına uzaktan veriyorsun, dostlarından korkuyorsun sarılırlar diye, ölsen cenazene gelen olmayacak.

Toplantılar, okullar, fuarlar, restoran, kafeterya, düğünler, turizm, uçuşlar hepsi iptal oldu. Uçaklar soğuktaki kuşlar gibi toplandılar uçamıyorlar, sahil şehirleri “Aman yazlıkçılar gelmesin” diyorlar. Tarihteki salgınlardan farklı olarak ırk, dil, din, zengin, fakir, güçlü, zayıf, er, paşa ayırımı yapmıyor. Yeni dostlarımız oluştu, su, dezenfektan, sabun, sosyal mesafe yani yalnızlık, bu ne kadar sürecek bilinmez.

Kepenkler indi, faturalar işliyor, kira zamanı ve miktarı değişmedi, vergiler devam ediyor, aynı gemideyiz, sosyal destek çok zayıf kalıyor, ekonomik bir bedel ödeyeceğiz ama ne boyutta bilemiyoruz. Aceleci, sabırsız, hız ve haz odaklı modern insan doyum erteleme becerisini kazanamıyordu, dayanıklılığını kaybetmişti, hayatta başarı tek doğru mu diye sormuyordu ve doğru yaşam felsefesi aramıyordu.

Kapitalist Ahlak, Sorgulanma Sürecine Girecek

Kapitalist ahlak açların açılığı ile, zayıfların güçsüzlüğü, fakirlerin dilenmesi ile besleniyorsa sonu geldi ve gelmeli. Modern insan kendine sormalı dezavantajlıların mutlu olmadığı dünya da zengin de mutlu olamaz, evde ağlayan varsa gülemeyeceğin gibi, gemi bilinmeze gidiyor. Kapital sistem ya paylaşacak ya aklını çıkarıp atacak. Roma’nın son dönemlerinde de yaşanan yoğun veba salgınları yıkılışı hızlandırmıştı. Bu nedenle kapitale dayalı küresel sistem insanı, toplumsal empatiyi geliştiremezse hızla çökmeyi bekliyor. Modern insan yaşam felsefesini değiştirmemezse ikincil krizlere aday “Ya yeni yaşam felsefesi ya da depresyon” karar bizim.

Ölüm gerçeğini unuttuk hiç ölmeyecek gibi dünyaya çalıştık, hayatın anlamı nedir diye hiç düşünmedik, ölüm hayatın bir parçası idi ve ondan korkup korkmamak bizim tercihimiz idi. Devekuşu gibi başımızı kum içine soktuk. Ölüm avcısı bizi yakalamasın ama başımızı kumda tutamıyoruz o halde ölüm sonrasına ne azık götüreceğiz, düşünmek gerekmiyor mu? Her anlam altüst oldu her şey illüzyon imiş, varoluşumuzun fabrika ayarlarını keşfetme zamanı gelmiş diyebilecek miyiz? Çözüm bulamazsan tabii depresyonun karanlık vadilerinde dolaşırsın.

Doğa İntikam mı Alıyor?

Yapılan bir matematik modellemeye göre doğada arılar yok olsa 50 sene sonra hayat bitecek. İnsan yok olsa 50 sene sonra dünya çok daha güzel olacak. Hangi varlık fitrata yani biyolojik doğaya uygun yaşıyor cevabı siz veriniz.

Doğanın düzenini alt üst ettik yeşili azalttık, çevre kirliliği ve küresel ısınma aldı başını gidiyor, evrenin kuralları ile oynadık, aç gözlülük, doyumsuzluk, kapitalist ahlak küresel ahlak oldu. Yoksulu unuttuk, sömürdüğümüz yetmiyor gibi mültecileri silah ve sopa ile karşıladık, çocuklar savaşlarda ölümler, sahile cesetleri vururken keyfimizden hiç fedakârlık yapmadık. Şu anda fildişi kule arkasında huzurlu olamayan üst akıllar ne yapacak dersiniz! Aynı gemideyiz her şey süratle bilinmeze doğru gidiyor. Her şey yalan oldu başımızı iki elimizin arasına alıp düşünelim.

İnsan İlişkilerinde “Unutulmuş Halka” Yani Değerler Yeniden İnşa Edilmeli mi?

Değerler Mutluluğun Standartlar Kümesidir.

Değerler, toplumun geneli tarafından kabul edilen ortak kavramlardır. Bir anlamda, mutluluğun standartlar kümesidir. Standartları, evrensel doğrular şeklinde tanımlayabiliriz. Burada önemli olan, benimsediğimiz değerlerin biyolojik çıkarımızla örtüşüyor olmasıdır. Eğer kişi kendine aykırı bir değer benimsemişse, kendi içinde bir çatışma yaşar. Bu sebeple insan, kabullendiği değerlerin mutluluk getirmesi için, “biyolojik çıkar + değer = mutluluk” şeklinde özetlenebilecek formüle uymaya çalışmalıdır.

Erdemler, insanlar arası ilişkilerde kendilerini göstermekle birlikte müzik, resim, heykel, tiyatro benzeri sanatların herhangi bir dalında da varlık kazanabilir. Değerler öğrenilmesi gereken kavramlardır. İnsan, mutluluğunda etkin rol oynayan değerleri, sosyal öğrenme metoduyla sonradan kazanır. Toplumsal anlamda öğrendiği erdemler vasıtasıyla mutluluğa ulaşır. Her değer bir duygu, düşünce ve davranış boyutu vardır. Bizim için kıymet ifade eden bir kavramı doğru kabul etsek dahi, onun varlığını duygusal olarak hissedemiyorsak, o değeri uygulamaya geçiremeyiz. Bu da göstermektedir ki bir değer kabul edilebilir olması için ona duygu yüklenmesi şarttır. Daha sonra bu duygu, kişilik haline gelir ve düşünce yönetimini başlatır. Zira değerler aynı zamanda, düşünceyi de yöneten standartlar kümesidir. Bizler, düşüncelerimizin sınırla-

rını belirleyerek, zihninizde o düşünceyle ilgili bir kavram oluştururuz. Erdem olarak kabul ettiğimiz bu kavramlara aynı zamanda “koruyucu ruh sağlığı değerleri” de diyebiliriz. Erdem kelimesi, olumlu değerlerin anlatımında da kullanılan bir kavramdır.

Amaç Değerler

Değerleri “araç ve amaç değerler” olarak ikiye ayırabiliriz. Amaç değer, insan hayatındaki soyut hedefleri tanımlar. Araç ise insanı hayattaki hedefine götüren yoldur.

Amaç erdemleri farklı açılardan bakarak, kendi içinde dört gruba ayırabiliriz. Birinci grup sevgi ve güven eksenindedir. Dolayısıyla burada insanları sevmek, şefkatli olmak ve iyilik yapmaktan zevk almak yer alır. İkinci grup erdemler, sosyal sınırları belirler. Bu sınıfın değerleri arasında dürüst ve adil olmak, saygıyla donanmak ve hayatında yalana yer vermemek sayılabilir. Üçüncü kategoride iletişim biçimini belirleyen erdemler vardır; hoşgörülülük, barışçıl, içten ve anlayışlı olmak bu gruba dahil edilebilir. Dördüncü kümede ise iç disiplin ekseninde bulunan erdemler mevcuttur. Paylaşıcılık, alçakgönüllülük, yardımseverlik ve uzlaşma taraftarı olmak gibi değerler, bu kümede zikredilebilir. Saydığımız bütün bu erdemler, farklı kültür ve dinlerde değişik boyutlarda önemsenirse dahi, insan beyninde değerlerin temelini oluşturan iki türlü duygu vardır: İyiliğe yönelmek ve kötülüğe yatkın olmak. İnsanoğlu, hayatının doğru şekilde devam etmesi için bu iki istek arasında denge kurmayı başarmalıdır. Zira koruyucu ruh sağlığı değerlerinin yaşama etki etmesi, bu dengeye bağlıdır.

İnsanları sevmekten bahseden biri, bu değeri insanlık adına değil de şahsi çıkarları için ortaya atıyorsa, yani insanlığı sevmekten kastı esasında körü körüne kendi benliğini sevmekse, o şahsın kişiliğinde erdemlerin doğru şekilde yaşandığından söz etmek mümkün değildir. Değerlerin hayata geçirilmesinde en önemli konulardan biri, araç olan erdemlerin, en az amaçlar kadar doğru olması gerektiğidir. Bir konuda insanın isteklerini oluşturan amaç, talebin niteliğini belirleyen ise araçtır. Bizler, isteklerinizi hedeflerimize uygun şekilde belirleriz; ancak arzularımızın hangi vasıtalarla vücuda geleceğini de göz ardı etmeden ilerleriz. Örneğin bir insana kendi iyiliği için acı çekeceği şeyler yaşatmak doğru gibi görünse de iyiliğin aracı olarak ıstırapın seçilmiş olması, aslında doğru bir yöntem değildir.

Araç Değerler

Benimsenen insani ve evrensel değerlerin yaşanmasını sağlayan araç erdemler, motivasyon artırıcı ve teşvik edici özelliğe sahiptir. Bunlar da tıpkı amaç haline gelmiş değerler gibi kendi içinde birkaç gruba ayrılır. İlk grupta sayılacak değerler; düzenli ve intizamlı olmak, takdir etmek ve övgülerde bulunmak, onaylayıcı ve rahatlatıcı özellikler sergilemek, işini iyi yapmaya çalışmak, disipline uyarak hareket etmek, cömert ve cesur olmak, kendini geliştirmek şeklinde özetlenebilir. Bu grupta yer alan erdemler, daha çok pozitif duyguları harekete geçirir. İkinci kümede ise kabullenici ve yumuşatıcı olan erdemler yer alır. İkinci grup içinde olaylar karşısında esnek ve yumuşak olmak, insanla-

ra nazik davranmak ve doğru yorumlar yapmak gibi negatif duyguları azaltan değerleri sayabiliriz.

18. yüzyılda yaşamış olan ünlü Fransız düşünür ve yazar Voltaire, öğrencilik yıllarında bir edebiyat dersindeyken sınıfa bir eşek girer. Öğrenciler, eşeği döverek sınıftan çıkarmaya çalışırken, edebiyat hocası bu durumu fırsat bilip herkesin eşekle ilgili bir kompozisyon yazmasını ister. Voltaire, kâğıda yalnızca İncil'den bir ayet yazar ve sınıfın en yüksek notunu alır. Voltaire'in kâğıda yazdığı ayet şöyledir: "O kendinden olanların arasına girdi, fakat kendinden olanlar onu kabul etmedi." Voltaire'in arkadaşlarının davranışını yanlış bularak, zekâsını kanıtlar nitelikte yazdığı bu eleştirel cümle, esasında bir erdem eğitimidir. Yaşadığımız çağda erdemli davranışın gereğini tartışırken; toplumlardaki kirlenme, ahlaki çöküntü ve değerlerdeki yozlaşma, insanların hem kendi mutluluklarını hem de toplumsal huzuru göz ardı ettiklerini göstermektedir. Bireysel ve sosyal mutluluk konusunda hesaba katılmayan faktörlerin en önemlisi, toplumun değerleri ve kültürel özellikleridir.

Eflatun, bir gün talebelerinin kumar oynadığını görüp onlara kızar. Bunun üzerine öğrencileri "Hocam, biz küçük bir şey oynuyorduk, niçin kızılıyorsunuz?" diye sorduklarında Eflatun "Ben sizin kaybettiğiniz paraya değil, harcadığımız zamana üzülüyorum" cevabını verir.

İnsanda doğuştan gelen bir bencillik eğilimi vardır. Bencil kişi, şahsi çıkarlarını rasyonalize edip, her şeyi menfaatine uydurmaya çalışırken, bugünün en büyük dertlerinden biri olan tüketim çılgınlığına kendini esir etmiş olur. Tüketime büyük ölçüde yer veren toplumlar, kendi çıkarları etrafında birleşen insanlardan oluşmaktadır. Descartes'in "İnsanlar niyetlenmiş topluluklardır. Akılcılık onların davranışını belirleyen tek unsurdur; dolayısıyla da duygulara gerek yoktur. Dünyada ise daha evvelden belirlenmemiş, kendiliğinden oluşan bir düzen vardır" tezi, rasyonalizmi kutsallaştıran düşünceyi oluşturmuştur. Bu düşünceye göre, davranışların tek belirleyicisi akıldır. Yöntem ise, kartezyen yaklaşım olan kuşkuculuktur. Descartes'in 1600'lü yıllarda başlattığı felsefi hareket birçok değeri değiştirmiştir.

Evrensel ve Kültürel Değerler

Değerler, evrensel ve kültürel olmak üzere ikiye ayrılır. Kültüre özgü değerler, evrensel değerlerin çeşitli dozlarda karışmasıyla oluşur. Örneğin bir kültür sevgiyi ön plana çıkarırken, diğeri dürüstlüğü, bir başkası çalışkanlığı önceliktir. Ancak bu kültürlerin hepsinde toplumun sosyal bütünlüğü, değerlerden örülü tuğlalarla oluşturulur. Her toplumun anonim değerleri arasında doz farkı bulunur ve cemiyetin kültürel kimliği buna göre şekillenir. Ayrıca kişinin ölçü farkı da mevcuttur. Bu ikisinin birleşimi, insanın kültürel özelliklerini meydana getirir.

Değerleri Belirleyen Unsurlar

İnsanın ruhsal yapısında ve kişisel gelişiminde -yetiştigi ortamın da etkisiyle- çocukluktan itibaren edindiği erdemlerin büyük etkisi vardır. İyi nitelikler,

insanın düşünce ve davranış kalıplarını etkilediği için, bir bakıma kişiliğimizin silüetini de oluşturur. Böyle düşündüğümüzde insanın geçmişini bilmesi için geleceğini öngörmesinin gerekli olduğu kanısına varırız. Ayrıca değerler, mutluluğumuzu sağlayan ve kültürel altyapımızı oluşturan en önemli faktörlerdendir.

Hayat ve olaylar karşısında yaptığımız soyut çıkarımlar, değerlerin verilerini oluşturur. Gerek beş duyumuzla algıladığımız gerekse akıl ve sezgi yoluyla idrak ettiğimiz değerler, insanların düşünce tarzını belirleyerek davranışları oluşturur. İşte insan da değerleri, ailesinden başlamak suretiyle yakın ve uzak çevresinden öğrenir. Yaşadığımız ortam, edindiğimiz değerlerin şekillenmesine ve pekişmesine yardımcı olur. Bu açıdan baktığımızda hayat başarısında yılların birikiminin önemini görürüz. Hatta anaokulunda duvarlara asılı bilgilerin ileri yaşlarda da aynen geçerli olduğunu gözlemleriz.

Anaokulunun 10 kuralı	Hayat okulu versiyonu
<i>Eşyalarını arkadaşlarıyla paylaş.</i>	<i>İhtiyacından fazla olanı paylaş.</i>
<i>Başkalarına zarar vermeden oynar.</i>	<i>Hakkaniyete ve adil olmaya dikkat et.</i>
<i>İnsanlara vurma.</i>	<i>Kimseye zarar verme.</i>
<i>Aldığın şeyi yerine koy.</i>	<i>Emanete ihanet etme.</i>
<i>Sana ait olmayan şeyi alma.</i>	<i>Dürüst ve doğru ol.</i>
<i>Kendi dağınıklığını topla.</i>	<i>Düzenli ol.</i>
<i>Birisini incitirsen özür dile.</i>	<i>Gerektiğinde özür dilemeyi bil.</i>
<i>Dışarıda arkadaşınla el ele tutuş.</i>	<i>Yardımlaşmanın kural, kavganın istisna olduğunu unutma.</i>
<i>Meraklı ol, her şeyi incele.</i>	<i>Merak bilimin hocasıdır.</i>
<i>Akvaryumdaki balığın bile öleceğini unutma.</i>	<i>Yaşamın sadece dünya yaşamından ibaret olmadığını unutma.</i>

Yukarıdaki 10 maddeyi çocuğumuzun odasına asarken ikinci 10 maddeyi kendi odamıza asmamız gerekmez mi! İşte bu maddelerde insanı insan yapan sosyal değerlerin özetini bulabilirsiniz (Tarhan, 2010).

Değerler, Bilinmeyene Duyulan Korkuyu Azaltır

Erdemler, insana bildiği konuların yanı sıra, hakkında fikir sahibi olmadığı mevzularda da yardımcı olur. Zira insan, bilmediği şeyleri bildikleriyle kıyaslayarak öğrenir. Aynı zamanda bilmediğinden korkar. Özümstediklerimizi en iyi şekilde yaşamamızı sağlayan değerler; yabancı olduğu konulara yaklaşırken içimizdeki korkuyu yenmemize de yardımcı olur. Her kültür, kabul ettiği bazı değerleri, meçhul olana duyulan endişeyi yok etmek için kullanır. Özetle, insan ilişkilerinde koruyucu ruh sağlığı değerlerle sağlanır.

Şekil 5. Değer kümeleri

Değer Kümeleri

Sevgi ve güven kümesi: Dolayısıyla burada insanları sevmek, şefkatli olmak ve iyilik yapmaktan zevk almak yer alır

Sosyal sınırları kümesi: Bu sınıfın değerleri arasında dürüst ve adil olmak, saygıyla donanmak ve hayatında yalana yer vermemek sayılabilir.

İletişim biçimini belirleyen küme: Bu küme hoşgörülü, barışçıl, içten ve anlayışlı olmak bu gruba dahil edilebilir.

İç disiplin kümesi: Burada bulunan erdemler paylaşımcılık, alçakgönüllülük, yardımseverlik ve uzlaşma taraftarı olmak gibi değerler, bu kümede zikredilebilir.

Usul bilirlilik ve düzenlilik kümesi: Takdir etmek ve övgülerde bulunmak, onaylayıcı ve rahatlatıcı özellikler sergilemek, işini iyi yapmaya çalışmak, disipline uyarak hareket etmek, cömert ve cesur olmak, kendini geliştirmek şeklinde özetlenebilir. Bu grupta yer alan erdemler, daha çok pozitif duyguları harekete geçirir.

Kabullenici ve yumuşatıcı olan erdemler kümesi: Bu grup içinde olaylar karşısında esnek ve yumuşak olmak, insanlara nazik davranmak ve doğru yorumlar yapmak gibi negatif duyguları azaltan değerleri sayabiliriz.

Yukardaki Şekil 5'te özetlediğimiz değerler ve değerlerin oluşturduğu insani erdemler yeniden yaşatılması artık bilimsel bir kategoridir. Nörobilim çalışmaları Mutluluk Bilimi ve Pozitif Psikoloji çalışmaları bu değerlerin insanlar arasında yüceltilmesi dünyayı daha yaşanılır yapacaktır diyebiliriz.

Sön Söz: Sev, Değer Ver, Paylaş...

Yeni dönemde ilk adım ümidi kaybetmeyeceğiz, bu yazılanlardan dersler çıkararak yeni doğruları yapabilmek yeni yaşam felsefesi geliştirebilmek, eski sorulara yeni cevaplar verebilmek geleneklere saygı göstermek gelenekçi olmamak, bilime saygı göstermek ama dogmatik olmamak sürekli değişimi yakalamak yeni normallerimizi böyle inşa edebilmek, dünyayı daha yaşanılır yapmak için bir iyilik mumu yakmak.

Çevremize:

*Sevgi dolu bir bakış,
Tatlı Bir tebessüm,
Birkaç güzel söz,
Sıcak bir selâm...*

“Sev, Değer ver, Paylaş” sloganı ile yeni bir insanlık inşa etme. Bugünlerde yapmazsak ne zaman yapacağız. Sosyal mesafeyi korurken ruhsal mesafeyi yakınlaştırabiliriz, yani uzaktan da sevebiliriz. Sessiz iyilikler yapabiliriz. İnsanlara iyi zanda bulunarak ve iyi yönlerini düşünerek, hiç de zor değil.

Tablo 6. COVID-19 krizini fırsata dönüştürmek için “ama kazandık” retoriği

<i>özgürlüğümüz kısıtlandı</i>	ama	<i>dayanıklılık becerimiz arttı</i>
<i>hazlarımız baskılandı</i>	ama	<i>doyum erteleme becerisini öğrendik</i>
<i>bazı haklarımızı kullanamadık</i>	ama	<i>başkalarını fark ettik</i>
<i>sosyal mesafe oldu</i>	ama	<i>evin çekici olması ile aile değerlerini kazandık</i>
<i>bedeni rahatlığımız bozuldu</i>	ama	<i>yaşamayı düşündük</i>
<i>kriz bizi zorladı</i>	ama	<i>ekonomik riskleri yönetmeyi öğrendik</i>
<i>sosyal imkanlarımızı kullanamadık</i>	ama	<i>dezavantajlı insanları fark ettik</i>
<i>hız peşinde koşmayı durdurup yavaşladık</i>	ama	<i>insani değerleri hatırladık,</i>
<i>ölümün yakınlığını hissettik</i>	ama	<i>ölümün değiştiremeyeceği anlama yöneldik</i>
<i>aşı bulunamadı</i>	ama	<i>bilimin ne kadar önemli olduğunu gördük</i>
<i>pandemiyi sosyal izolasyonla</i>	değil	<i>sosyal iş birliği ile yeneceğimizi anladık</i>

Sosyal iş birliği, empati, başkasını da düşünmek, paylaşmak, uzlaşmak, kendin için istediğini başkası için de istemek, dünyayı değiştirmek yerine önce kendimizi değiştirebilmek, küçük şeylerden mutlu olabilmek, özetle iyi insan olmayı öğrenmek zorundayız. Küresel ahlaki yeniden inşa için Küresel salgının sağladığı ortamı iyi değerlendirmek.

Hayat hızla geçiyor önemli olan para, güç, şöhret, çıkar peşinde koşmak değil anlam peşinde koşmak, ölümün değiştiremeyeceği anlamları bularak iç huzuru, esenliği yakalayabilmek yani insanlığımızı hatırlamak, sözün özü yaşam felsefemizi yeniden inşa etmek. Arife işaret yetermiş.

Kaynakça

- Chinese Clinical Guidance for COVID-19, (2020) National Health Commission of China, Published by China.
- Eser, H. Y. (2020). *COVID-19 Pandemisinde İnsan ve Toplum Psikolojisi*. Koç Üniversitesi. İstanbul.
- Görgün, T. (2020). COVID-19 Soruşturması Dosyası, Coronavirus ve Post Truth'un Sonu. İstanbul: İLEM Yayınları.
- Harris, R. (2020). Face COVID “COVID’le Yüzleşme” *Corona Krizine Nasıl Etkili Yanıt Verilir?*
- Huremović, D. (2019). *Psychiatry of Pandemics*, Springer, USA.
- Ünüböl, H., Hızlı, G., Tarhan, N. (2020). *Korona fobi ve Salgınla İlgili Duygular Epidemiyolojik Bir Çalışma*. Üsküdar Üniversitesi.
- Tarhan, N. (2008). Sevgi Odaklı Yaşam Ne Kazandırıyor? What Does Love-Focused Life Bring In? *Köprü Dergisi*, 101. Sayı, İstanbul.
- Tarhan, N. (2009). *Toplum Psikolojisi, Tempatiden Empatiden Sosyal Şizofreniye*. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Tarhan, N. (2010). *Değerler Psikolojisi: Güzel İnsan Modeli*. İstanbul: Timaş Yayınları.

İnternet Kaynakları

- BBC Centre. (2020). Erişim: 16-24 year olds are the loneliest age group according to new BBC Radio 4 survey. Erişim: <https://www.bbc.co.uk/mediacentre/latestnews/2018/loneliest-age-group-radio-4> (ET: 20.05.2020).

- Block, A. M. (2020). Pandemic Life: Some Changes May Be for the Better. *Medscape*. Erişim: https://www.medscape.com/viewarticle/929649?nlid=135397_425&src=WNL_mdplsfeat_200505_mscpedit_psy&uac=183334HG&spon=12&impID=2371376&faf=1 (ET: 15.05.2020)
- Brauser, D. (2020). COVID-19: Mitigating Loneliness, Anxiety in Seniors. *Medscape*. Erişim: <https://www.medscape.com/viewarticle/927519> (ET: 25.05.2020)
- Brooks, M. (2020). COVID-19: Mental Illness the 'Inevitable' Next Pandemic?. *Medscape*. Erişim: <https://www.medscape.com/viewarticle/928756> (ET: 20.05.2020)
- Brooks, M. (2020). COVID-19: COVID-19: A 'Marathon, Not a Sprint' for Psychiatry. *Medscape*. Erişim: https://www.medscape.com/viewarticle/929720?nlid=135333_2052&src=WNL_mdplsnews_200501_mscpedit_psy&uac=183334HG&spon=12&impID=2366717&faf=1 (ET: 20.05.2020)
- Brooks, M. (2020). US 'Deaths of Despair' From COVID-19 Could Top 75,000, Experts Warn. *Medscape*. Erişim: https://www.medscape.com/viewarticle/930183?nlid=135558_2052&src=WNL_mdplsnews_200515_mscpedit_psy&uac=183334HG&spon=12&impID=2382855&faf=1 (ET: 20.05.2020)
- Enes, İ. (2020). Pandemi Süresinde İnsan İlişkileri ve Dijital Bağlılık. *Geleceğin Bilimi*. Erişim: <https://geleceginbilimi.com/covid-19-pandemi-suresinde-insan-iliskileri-ve-dijital-bagimlilik/> (ET: 15.05.2020)
- Libertymavenstock. (2020). Covid-19 had us all fooled, but now we might have nally found its secret. Erişim (1): https://www.ncana.com/assets/Covid-19%20had%20us%20all%20fooled%20but%20now%20we%20might%20have%20finally%20found%20its%20secret_.pdf Erişim (2): http://web.archive.org/web/20200405061401mp_/https://medium.com/@agaiziunas/covid-19-had-us-all-fooled-but-now-we-might-have-finally-found-its-secret-91182386efcb (ET: 01.06.2020)
- London,,R. T. (2020). Is COVID-19 Leading to a Mental Illness Pandemic?. *Medscape*. Erişim: https://www.medscape.com/viewarticle/927849?nlid=134989_425&src=WNL_mdplsfeat_200414_mscpedit_psy&uac=183334HG&spon=12&impID=2346926&faf=1 (ET: 10.05.2020)
- Öner, Ö. (2020). COVID-19 ve Çocuklar. *Türkiye Psikiyatri Derneği Ruhsal Travma ve Afet Çalışma Birimi*. Erişim: <https://www.psikiyatri.org.tr/uploadFiles/2420201236-cocuklarCOVID.pdf> (ET: 01.06.2020)
- Stetka, B. S. (2020). A Surge in PTSD May Be the 'New Normal'. *Medscape*. Erişim: https://www.medscape.com/viewarticle/930150?nlid=135581_425&src=WNL_mdplsfeat_200519_mscpedit_psy&uac=183334HG&spon=12&impID=2387729&faf=1 (ET: 25.05.2020)
- Strakowski, S. M., Ghaemi, N., & Keller, A. (2020). New Projections on Suicide, Substance Abuse, and COVID-19. *Medscape*. Erişim: https://www.medscape.com/viewarticle/929632?nlid=135476_425&src=WNL_mdplsfeat_200512_mscpedit_psy&uac=183334HG&spon=12&impID=2379415&faf=1 (ET: 20.05.2020)
- Taylor, S. (2020). I've spent years studying the psychology of pandemics. This is what you need to know about Covid-19. *Independent*. Erişim: <https://www.independent.co.uk/voices/coronavirus-covid-19-pandemic-psychology-research-predictions-a9406876.html> (ET: 03.05.2020)
- Vikipedi. (2020). Émile Durkheim. Erişim: https://tr.wikipedia.org/wiki/%C3%89mile_Durkheim (ET: 02.06.2020)
- WHO. (2020). Looking after our mental health. #HealthyAtHome - Mental health. Erişim: https://www.who.int/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/healthyathome/healthyathome---mental-health?gclid=EAIaIQobChMI38_E2aXN6QIVwrHiCh3aDwLYE-AAYASAAEgKmb_D_BwE (ET: 02.06.2020)