



AMASYA ANADOLU LİSESİ

AYLIK BÜLTENLER SERİSİ: **MART 2022**

KONU: **BAŞETME YÖNTEMİ KÜBLER ROSS**

Sayın Velim,

Son zamanlarda yaşadığımız zorlu süreçleri psikolojinin farklı kuramları temelinde ele almak, hepimizi konuların bilimsel olarak değerlendirilmesi açısından rahatlatacaktır. Bu doğrultuda yazdığımız üçüncü bültenimizde sizlere Kübler – Ross’un modelinden ve bu modelin yaşadığımız Koronavirüs sürecine olan uyarlamasından söz edeceğiz.

Öncelikle Kübler – Ross’un modelini incelediğimizde yaşanan yas – travma – hastalık vb. süreçlerin kabullenilmesinde 5 temel aşama olduğunu görürüz. İlk aşama;

- **İnkâr** aşamasıdır. Bu aşamada kişi içinde bulunduğu durumu kabullenmek istemez, reddeder.
- **Öfke** aşamasında ise kişi başına gelen duruma karşı yoğun bir öfke duyar ve bu durumun karşısında yoğun öfke davranışları sergiler. Kendine, çevresine veya doktorlara karşı öfkelenir.
- **Pazarlık** aşamasına gelindiğinde kişi başına gelen olumsuz durumun üstesinden



gelebilmek için pazarlık yapma yoluna gider. Örneğin “Daha çok iyilik yaparsam bu hastalığı yenebilirim” gibi düşüncelere kapılır.

- **Depresyon** aşamasında artık içinde bulunulan durumun değişmeyeceği anlaşılmıştır ve kişi bu durumla başa çıkmakta duygusal olarak zorlanmaktadır. Bu da kişiyi depresyona sürükler.
- **Kabullenme** aşamasına gelindiğinde depresyonun yarattığı olumsuz ruh halinden çıkmıştır. Kişi başına gelen olumsuz durumu kabullenmiş ve artık harekete geçmeye hazırdır.

Peki bu durumu şu an içinde bulunduğumuz sürece uyarladığımızda nasıl bir tabloyla karşılaşıyoruz? Bu konuda Dr. Umut Ekmekçi tarafından yapılmış uyarlamaya ve Harvard Business Review’da yer alan David Kessler’in röportajına göz atalım. Dr. Umut Ekmekçi’nin uyarlamasında süreç öncelikle “Şok” aşamasından başlıyor.

- **Şok** aşamasında “Eyvah Çin’de bir salgın var, tüm dünyaya yayılacak nasıl başa çıkacağız?” düşünceleri yaygın olarak görülür.
- **İnkâr** aşamasında ise kişiler daha önce de benzer salgınların olduğunu, bu teknolojik gelişmelerin olduğu devirde bir virüsün bizi yenemeyeceğini düşünebilir ve olası tehditi reddeder.
- **Pazarlık** aşamasında “Eğer iki hafta evde kalırsam sorun çözülecek, salgın süreci bittikten sonra daha iyi bir insan olacağım” gibi düşünceler doğrultusunda hareket eder ve kendince pazarlık yapar.

- **Öfke** aşamasında “Çin insanlar salgının önünü kesemedi, sorumsuz yüzünden bu salgın yayılıyor, Neden her şey bizim nesli vurdu? vb.” düşüncelere rastlanır ve kişiler içinde buldukları duruma karşı yoğun bir öfke duyarlar. Şu anda toplumumuzu incelediğimizde büyük bir bölümün bu aşamada olduğunu görürüz.



- **Depresyon** aşamasındayken kişiler bu hastalıktan kaçış olmadığını düşünmeye başlar. Etrafındaki kişilere bulaştıracağından veya başına ciddi bir durumun geleceğinden endişelenir. Kaygıyla birleşen bu durum kişiyi olumsuz duygulara sürükler. Toplumumuzun bir kısmı da bu aşamadır.
- **Kabul** aşamasında gelindiğinde, içinde bulunulan durum artık kabullenmiş ve bu durumdan kurtulabilmek için neler yapılacağı araştırılmaya başlanmıştır. Örneğin “Eğer semptomlar ortaya çıkarsa hızlı bir şekilde hastaneye gidebilir ve tedavi olabilirim.” Veya “Sosyal mesafemi koruyarak bu süreci sağlıklı bir biçimde atlatabilirim” gibi düşünceler ortaya çıkar ve kişinin kendisini en güçlü hissettiği dönemdir.

İçinde bulunduğumuz süreçte yaşadığımız duygulardan biri aslında yas duygusudur.

Bu durum bizi bireysel olarak etkilemiyor olabilir veya yakın çevremizde herhangi bir olumsuzluk ile karşılaşmamış olabiliriz ancak mevcut sosyal hayatımıza ulaşamamak, günlük rutinlerimizden uzaklaşmak zorunda kalmamız da aslında yas duygusunu deneyimlememizi sağlıyor.

Bu süreçte bilimsel bilgilerden uzaklaşmamak en sağlıklıdır. Başa çıkamadığınız noktalarda uzman desteği alabilirsiniz.

Sağlıkla kalmanız dileğiyle