

## Sosyal Medyada Salgın Psikolojisi: Algı, Etki ve Başa Çıkma

Fatma KİRMAN <sup>1</sup>

### Özet

İnsanlar tarih boyunca kendilerini çaresiz bırakan ve hayatlarını tehdit eden doğal felaketler ve salgın hastalıklar ile hep karşılaşmışlardır. Böyle bir salgın felaketinin sonucusu ise 2019 yılının sonunda Çin’de ortaya çıkan ve 2020 yılının başından itibaren tüm dünyaya yayılan *koronavirüs* veya kısaca *covid-19* salgınıdır. Uzun zamandır görülmeyen böylesi bir ölümcül salgının küresel yaygınlığı karşısında insanlar büyük bir şaşkınlık ve hatta şok yaşamaktadırlar. Öyle ki bu küresel salgının insanların tarım ve sanayi devriminden beri yaşadığı en büyük değişime yol açtığı söylenebilir. Bu süreçte birçok ülkede insanların evde kalması, sokağa çıkmaması, karantina gibi uygulamalar başlatılmıştır. Evde kalan insanlar duygu ve düşüncelerini sıklıkla sosyal medyada paylaşmıştır. Onların bu paylaşımlara bakılırsa, virüs salgını insanların gündelik hayatını ciddi şekilde etkilemiş ve değiştirmiş, insanlarda çeşitli algılar ve duygular yaşanmasına yol açmıştır. Bir diğer ifadeyle bu salgın bireyin sadece fiziksel ve ruhsal sağlığını değil, aynı zamanda aile hayatını, çalışma hayatını, eğitim hayatını, toplumsal değerlerini, dinî tutum ve davranışlarını, kendilik algısını, tüketim alışkanlığını ve eğlence anlayışını hatta günlük rutinlerini de değiştirip dönüştürebilecek düzeyde kapsamlı ve farklı etkilere sahiptir. Öte yandan fiziksel ve zihinsel sağlığı tehdit eden bu salgınla başa çıkma noktasında da farklılıklar söz konusudur. Bu ölümcül salgının insan hayatında meydana getirdiği kapsamlı değişiklikler ile bireylerin salgını algılama, etkilenme ve başa çıkma stratejileri dehşet yönetimi kuramı ve atıf/yükleme kuramı çerçevesinde ele alınmıştır. Sosyal medyada bu salgınla ilgili 17 kişinin yaptığı 60 paylaşımın içerik analizi yoluyla algı, etki ve başa çıkma yönünden psikolojik bir incelemeye tabi tutan bu çalışmada şu sorulara cevap aranmıştır: Dindarlığı hakkında kesin ölçüm

<sup>1</sup> Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü

olmamakla birlikte sosyal medyadaki paylaşımlarında dinî söylemlere yer veren bireyler, bu salgını nasıl algılamaktadır? Salgın bireyler üzerinde nasıl bir etki yapmakta ve bu etkiyi insanlar nasıl açıklamaktadır? Bireylerin bu dönemde dinî duygu, düşünce ve tutumları nasıl etkilenmektedir? Bireyler bu salgın ile nasıl başa çıkmaktadır?

**Anahtar Sözcükler:** Koronavirüs, Covid-19, Pandemi, Sosyal Medya, Başa Çıkma.



## **Psychology of Pandemia in Social Media: Perception, Effect and Coping**

### **Abstract**

People have always faced natural disasters and epidemics that have left them desperate and threatening their lives throughout history. The last of such an epidemic disaster is the coronavirus or covid-19, which appeared in China at the end of 2019 and spread to the whole world since the beginning of 2020. In the global prevalence of such a deadly epidemic, which has not been observed for a long time, people have experienced a great shock. It can be said that this global epidemic caused the biggest change that people have experienced since the agricultural and industrial revolution. In this process, practices such as staying at home, not going out on the streets, and quarantine were started in many countries. People staying at home have often shared their feelings and thoughts on social media. According to their shares, the virus epidemic has seriously affected or even changed their daily lives, and caused various perceptions and emotions. In other words, this epidemic has comprehensive and different effects that can transform not only the physical and mental health of the individual, but also the family life, work life, educational life, social values, religious attitudes and behaviors, self-perception, consumptional habits and understanding of entertainment, and even their daily routines. On the other hand, there were differences in coping with this epidemic that threatened physical and mental health. The comprehensive changes that this deadly pandemic caused in human life and the individuals' perception, affection and coping strategies were discussed within the framework of terror management theory and attribution theory. In this study, 60 shares of 17 people related to this epidemic in social media were analysed to a psychological examination in terms of perception, influence and coping through content analysis, and the following questions were answered: How do individuals perceive this epidemic in their social media posts, although there is no precise measurement about their religiosity? What effect does this epidemia has on individuals and how do individuals explain its effects? How are individuals' religious feelings, thoughts and



**World Journal of Human Sciences, 2020 - 2**

**Dünya İnsan Bilimleri Dergisi, 2020 – 2**

**ISSN: 2717-6665**



attitudes affected during this period? What kind of coping strategy do individuals choice and apply in this period?

**Key Words:** Coronavirus, Covid-19, Pandemia, Social Media, Coping Strategy.



## GİRİŞ

İnsanlık tarihinde çok çeşitli doğal afetler ve salgın hastalıklar yaşanmıştır. İnsanlık tarihinde görülen salgın hastalıklardan en etkili olanlar arasında veba, kolera, tifüs, çiçek, ebola ve grip sayılabilir. Böyle bir salgın felaketinin en sonuncusu ise 2019 yılının sonunda Çin’de ortaya çıkan ve 2020 yılının başından itibaren tüm dünyaya yayılarak pandemiye dönüşen *koronavirüs* veya kısaca *covid-19* salgınıdır. Pandemi dünya genelinde çok geniş bir alanda yayılan ve etkisini gösteren salgın hastalıklara verilen genel isimdir. Dünya Sağlık Örgütü’ne (DSÖ) göre, bir hastalığın pandemi olabilmesi için genel ifadelerle üç kriter aranmaktadır. Bunlar, yeni bir virüs veya mutasyona uğramış bir etken olması, insanlara kolayca geçebilmesi, insandan insana kolay ve sürekli bir şekilde bulaşması olarak sayılabilir (Şeker, 2020: 19).

Türkiye’de ise koronavirüs 11 Mart 2020 tarihi itibarıyla resmi olarak kayıtlara geçmiştir ([www.saglik.gov.tr](http://www.saglik.gov.tr)). Türkiye’de virüsün görüldüğü ilk hafta “hayat eve sığar” kampanyası başlatılmış; farklı branşlardan 38 uzmandan oluşan Bilim Kurulu tarafından herkesin evde kalması, çok acil olmadıkça dışarıya çıkmaması yönünde uyarılar yapılmıştır. İki aylık zaman diliminde insanlar bir anda ortaya çıkan ve hayatlarını çok ciddi bir biçimde etkileyen bu durumun vehametini kavrayarak uyarıları önemli ölçüde dikkate almış ve yeni duruma uyum sağlamaya çalışmıştır. Bu ölümcül salgının insan hayatında meydana getirdiği kapsamlı değişikliklerin kaynağı, dehşet yönetimi kuramına göre ölümlü olma farkındalığıdır. Dehşet yönetimi kuramına (terror management theory) göre “ölümlü olma farkındalığı” insanların algılarına, duygularına, tutum ve davranışlarına, hatta başa çıkma stratejilerine etki etmektedir (Pyzszczyniski, Solomon & Greenberg, 2015:2; Bulut, 2015: 161).

İnsanlar hayatlarında birdenbire ortaya çıkan bir uyarıcı ile karşı karşıya kaldığında ilk olarak algılama ve anlamlandırma sorunu yaşar. Daha sonra algılayıp bilişsel şema oluşturarak çözüm için yollar arar. Nitekim salgına yakalanmamak için insanların eve kapanıp iç dünyalarına çekilmesi onları daha çok düşünmeye, bu duruma bir anlam bulmaya sevk etmiştir. Atıf/yükleme teorisine (attribution theory) göre, insanlar kendilerini etkileyen olay ve olguları algılama, farkına varma, bir sebebe bağlayarak açıklamak ve

anlamlandırmak ve böylece başa çıkmak isterler (Spilka, Shaver, & Kirlpatrick, 2001). Psikologlara göre sıkıntı, stres, korku ve ölüm tehdidi gibi durumlarla karşılaşan bireyler psikolojik özellikleri itibariyle farklı algılar ve tepkiler sergilerler (Baltaş, 2008: 32). Bireylerin içinde buldukları duyguların etkisi altındayken bu uyarıcıyı yani salgını nasıl algıladıkları, kendilerini bu durumun nasıl etkilediği, bu salgına nasıl bir anlam yüklediği ve nasıl başa çıktığı önemlidir.

İnsanların sosyal bir varlık olması sebebiyle duygularını dışa vurmaya, paylaşmaya da ihtiyacı vardır. “Gösteri toplumu”nun (Debord, 2006) karakteristiği olarak insanlar yediği, içtiği, gezdiği yerleri ve ayrıca düşüncelerini paylaşma gereksinimi duymaktadır. Bu ihtiyacını sosyal medya yoluyla gidermeye çalışmıştır. Bir diğer ifadeyle “dijital çağ” (Schmidt and Cohen, 2013) olarak anılan bir dönemde salgın ile birlikte insanlar evlerde internet, cep telefonu, radyo ve televizyon aracılığıyla dış dünya ile bağlantı kurmaya çalışmışlar ve sosyal medya üzerinden pek çok paylaşım yapmışlardır. Bu paylaşımları yaparken kendi fikirlerini pekiştirmek amacıyla bazen ünlü bir yazar, bilim adamının sözüne veya kutsal kitaplardan pasajlara da yer verebilmektedir. Koronavirüs salgınıyla ilgili sosyal medyada yer alan paylaşımlar bireylerin toplumsal, kültürel ve dinî değerlere bakışını da etkilemekte ve farklılaştırmaktadır. Bu etki ve farklılaşma olumsuz yönde olabileceği gibi hatırlatma, uyarma, teşvik etme şeklinde olabilmektedir. Ayrıca bu etki kişinin kendisini etkilediği gibi başkalarının görüşlerini de etkileme potansiyeli taşımaktadır. Dolayısıyla bu çalışma paylaşım yapan katılımcı bireylerin içinde buldukları duyguların etkisi altındayken salgını nasıl algıladıkları, kendilerini bu durumun nasıl etkilediği, bu salgına nasıl bir anlam yüklediği ve nasıl başa çıktığı tespit edilmeye çalışılacaktır. Kısacası bu çalışmada bireylerin salgını nasıl algıladığı, duygularını ve algılarını sosyal medyada nasıl yansıttığı araştırılacaktır. Dolayısıyla bu çalışma “niçin” sorusundan öncelikle “nasıl” sorusuyla ilgilenir.

Bu günlerde insanların koronavirüs ile ilgili görüşleri, hayata bakışı, hayatın anlamını sorgulaması, hayata dair öncelikleri, dinî duygu ve düşünceleri hakkında ipuçları barındırabilir. İnsanların korkuları, kaygıları stresleri ve geleceğe dair endişeleri varsa paylaşımlarına yansıtılabilir ve bu günlerde stresleriyle başa çıkma yollarına paylaşımlarında yer verebilir. Ayrıca bu katılımcıların paylaşımlarındaki duygularını ifade ediş biçimleri ile

başta çıkma tarzları arasındaki ilişki de anlaşılabilir. Bu düşünceden hareketle sosyal medyada yapılan paylaşımlarından yola çıkarak şu sorulara cevap aranmıştır: Bireyler bu salgını nasıl algılamaktadır? Salgın bireyler üzerinde nasıl bir etki yapmakta ve bireyler bu etkiyi nasıl açıklamaktadır? Bireylerin bu dönemde dinî duygu, düşünce ve tutumları nasıl etkilenmektedir? Bireyler bu salgın ile nasıl başa çıkmaktadır?

## 1. YÖNTEM

Bu araştırmada nitel metodoloji kullanılmıştır. Elde edilen veriler içerik analizi teknikleri ile toplanmıştır. İçerikler bazı kişilerin sosya medya paylaşımlarından oluşmaktadır. Sosyal medya platformları, düşüncelerin içerik analizi vasıtasıyla incelenmesi bakımından elverişli bir uygulama alanı oluşturmaktadır (Bilgin, 2014: 240) Bu çalışmada sosyal medyada yer alan paylaşımlar, güvenilirliği tartışmalı olsa da sonuçta insanların iç dünyalarına paralel paylaşımlar olacağından din psikolojisi açısından değerli birer bilgi kaynağı olduğu düşüncesiyle içerik analizine tabi tutulmuştur. Gösteri toplumunda yaşadığımız için insanların gözlerine hitap eden görsel sunumların abartılı olma ihtimali olsa da savunulan fikirler konusunda abartının az olacağı düşünülmektedir. Hızlı iletişim ve erişim olanağı sağlayan Whatsapp ve Twitter hesaplarının ele alınmasının sebebi, diğer sosyal medya hesaplarının görselliğe hitap ederken, salgından dolayı başlatılan evde kalma yani karantina günlerinde düşüncelerin, görüşlerin önem kazandığı, paylaşımların daha çok yapıldığı mecralar olmasından kaynaklanır. Ayrıca Twitter da kullanıcılar ilgi çekici başlık oluşturmak için gündem (hashtag) açarlar ve daha fazla içerik keşfetmek için gündemlere tıklarlar. Karantina günlerinde ise korona hemen hemen her gün gündemin ilk sırasında yer almıştır. Dolayısıyla aranılan özellikteki kullanıcıları saptamak daha kolay olmuştur.

Bu çalışma Whatsapp ve Twitter kullanıcısı olan 10 kadın 7 erkek toplam 17 kişinin yapmış olduğu 60 paylaşımdan oluşmaktadır. Gerçek isimler yerine cinsiyete göre E ve K şeklinde kodlanarak sıralanan bu kişiler, koronavirüs ile ilgili yorumlar yapmaya çalışsan, hesabına herkesin erişmesinde sakınca görmeyenler arasından seçilmiştir. Sosyal medyada yer alan paylaşımlar her ne kadar inandırıcılığı ve güvenilirliği tartışmalı olsa da değerli birer bilgi kaynağıdır. Çünkü evde kalan insanların iç dünyalarına uygun paylaşımlar yaptıkları

kabulünden hareket edilmiştir. Bu kişilerin paylaşımları on gün boyunca takip edilerek koronavirüs salgınıyla ilgili algıları, bu salgının kendilerinde nasıl bir etkiye yol açtığı ve bu salgınla nasıl başa çıktıkları belirlenmeye çalışılmıştır.

## 2. İNSANLARDA KORONAVİRÜS ALGISI

Psikolojik araştırmalarda başvurulan atıf/yükleme teorisine (attribution theory) göre, anlamlı ve anlam üreten bir varlık olan insan, fiziksel ve sosyal çevresinde olup bitenleri, yeni karşılaştığı bir kavramı veya bir olayı algılama, farkına varma, bir sebebe bağlayarak açıklamak ve anlamlandırmak ister (Yaparel, 1994: 275; Gürses, 1998: 360; Spilka, Shaver, & Kirlpatrick, 2001; Yapıcı, 2003: 127). Böylece bilişsel bir çelişki yaşamamak ve dengeye kavuşmak hedeflenir. Bir diğer ifadeyle fikir sahibi olmak, o şey üzerinden iletişim kurmak, harekete geçmek ya da kararlar vermek mümkün hale gelebilir. Ancak karşılaşılan olay karşısında hem duygusal tecrübenin hangi tür olacağı hem de yoğunluk derecesi kişinin zihinsel yorumlamasına ve durumu ele alış tarzına bağlıdır (Emmons, 2013: 470). Dolayısıyla insanların sosyal, kültürel, ekonomik ve psikolojik düzeylerine göre çevresindeki olayları algılaması ve anlamlandırmasında farklılıklar bulunmaktadır. Kimileri koronavirüs salgınına dine dayalı olarak ilahi bir ikaz, uyarı, ceza, imtihan ya da kader şeklinde algıırken, kimisi de daha seküler bir yaklaşım tarzı sergileyerek dinî veya ilahi, metafizik güçlere atıf yapmadan insanların doğayı tahrip etmeleri sonucunda doğanın intikamı ya da biyolojik saldırı ve komplo olduğunu dile getirir.

### 2.1. Dinî Algı

Kendisini dindar olarak tanımlayan, olaylara dinî bakış açısıyla yaklaşan insanların önemli bir kısmı Allah'ın hiçbir şeyi boşu boşuna yaratmayacağı öncülünden hareketle deprem, salgın gibi başa gelen felaketlerin insanlar için ilahi bir ikaz ve uyarı, bir imtihan olduğunu; insanların da bunlardan ders, ibret alması gerektiğini iddia etmiştir. Sayıca daha az olan diğer bir kesim ise ceza ve musibet olarak değerlendirmiştir. Allah'ın emir ve yasaklarının çiğnenmeye başladığı, ölçü ve dengenin bozulduğu, ahlaksızlığın çoğaldığı



zaman bazı felaketlerin gelmesinin kaçınılmaz olduğunu savunurlar ve bazı Kur'an ayetlerine atıf yaparlar. Allah azabı kaldırdığı zaman tekrar kibirlenme ve şımarma başladığını ifade ederler.

Kuran'da Allah'ın insanları çeşitli şekillerde sınavacağını söylenmekle birlikte başa gelen her felaketin hangisinin uyarı, hangisinin imtihan, hangisinin ceza olduğu açıklanmamaktadır. Türkiye'nin dinî konularda halkı aydınlatmakla sorumlu resmi kuruluşu Diyanet İşleri Başkanlığı da hazırlamış olduğu bir kitapçıkta korona salgınını ikaz ve imtihan olarak değerlendirmiştir. "Tüm dünyayı saran coronavirus salgınını, her ne kadar Allah'ın bir azabı veya kesin bir kıyamet alameti olarak saymasak da, pekala bunu dünyanın dengesini bozan beşeriyet için "ilahi bir ikaz" olarak kabul edebiliriz." (DİB, 2020: 20).

### **2.1.1. İlahi İkaz ve Uyarı**

Bazı paylaşımlarda salgının ilahi bir uyarı olarak değerlendirildiği ve ders alınması gereğine işaret edilir:

*Allah aklımıza hiç gelmeyen yerden vurdu ve hiç görünmeyen ile uyardı. (K4).*

*Gördüğüm kadarıyla bu sıkıntılı süreçte koronanın her kesimden insanların inanç dünyasında sağladığı olumlu katkıyı tüm vaiz ve vaizelerimiz yıllarca uğraşa yapamazdı. Umarım sahile çıkınca Tanrı'yı unutma sürecimiz başlamaz. (K5).*

### **2.2. İlahi imtihan**

K5, E1 ve K2 salgını ilahi bir imtihan olarak değerlendirir ve şu ayete atıf yaparlar: "Andolsun ki sizi biraz korku ve açlıkla, bir de mallar, canlar ve ürünlerden eksilterek deneriz. Sabredenleri müjdele." (2/Bakara, 155).

*Hepimiz imtihandayız. Bu günler de geçecek! Asıl imtihan o zaman başlayacak. (K5).*

Salgını bir imtihan olarak değerlendirenler arasında olumlu yaklaşanlar olduğu gibi imtihanın tam olarak anlaşılmayacağı yönünde endişeli olanlar da vardır:

*Bazen zor imtihanlardan geçeriz ama; Her zorluğun arkasından, ferahlığın geleceğine inanan insanlarız biz. (E1).*

*Yok kardeşim nerde, o kadar depremler oldu felaketler oldu daha çok yoldan çıktılar. (K2).*

### **2.3. İlahi ceza, musibet**

Paylaşımlardan anlaşılacağı üzere salgını ilahi bir ceza olduğunu düşünen ve bu düşüncelerini Kuran ayetleriyle destekleyenler de bulunmaktadır: “*Başınıza gelen herhangi bir musibet kendi ellerinizle kazandıklarınız yüzündendir. Bununla beraber Allah yine de çoğunu affeder.*” (Şuara, 30).

*Rabbim ben ne yaptım da bana gazaplandın. (E1).*

*Allah, kullarına bahsettiği sonsuz nimetlerine rağmen nankörlük gösteren insanlara bile belli bir vakte kadar süre verip cezalarını ertelemekte, tövbe etme şansı tanımaktadır. Ancak bunu anlamayan kavimleri de adaletinin bir tecellisi olarak cezaya çarptırmaktadır. (E2).*

Bir başka paylaşımda da salgın bir musibet olarak değerlendirilir ve Avusturalya’daki yangın ve develerin öldürülmesi hatırlatılır: *Herşey şu develerin öldürülmesinden sonra başladı... 11/Hûd 64: Ey kavmim! İşte size mucize olarak Allah’ın gönderdiği deve. Onu bırakınız Allah’ın mülkünde otlasın. Ona kötülük etmeyiniz; sonra sizi yaklaşan bir azap yakalar. (K2).*

### **2.4. Kader veya Kıyamet alameti**

*Ne yaparsan yap, kaderinden kaçamazsın (E3).*

*Geçmeyecek, kim demiş geçecek diye. Kıyametin yaklaştığını duymadın mı? Toplu ölümler bizi bekliyor. (K1).*

*Sanki kıyametin provasını yaşıyoruz, insanlar birbirinden kaçıyor. (E2).*

Bu paylaşımlardan da anlaşılacağı üzere bazı insanlar covid-19 salgınını kader veya kıyamet alameti olarak algılamışlardır. Bilindiği gibi İslam inancına göre kıyamet, Allah'ın huzurunda durma yahut bu olayın başlangıcını teşkil eden kozmik değişikliğin gerçekleşmesi sonucunda evrendeki düzenin altüst olması anlamında (Serinsu 2010:205) bir inanç esasıdır. Kuran'da kıyamet sahnesi çok yerde geçmesine rağmen kıyametin ne zaman kopacağı hakkında bilgi bulunmamakta; sadece kıyametin kopuşunun çok yakın olduğuna, ansızın geleceğine vurgu yapılmaktadır.

## 2.5. Seküler Algı

Bazı insanlar karşılaştıkları olayları dine veya dinî faktörlere bağlamak yerine somut sebep sonuç ilişkisi çerçevesinde açıklamayı tercih ederler. Doğaya mistik bir anlam yükleme ihtiyacı güderek olayları doğayla irtibatlandırarak açıklamaya çalışmak basit bir kişileştirme olmayıp bir algılama ve anlamlandırma tarzıdır. Bir başka algılama ve anlamlandırma tarzı da komplo teorilerine başvurmadır. Salgının görünmez bir virüsten kaynaklanmış olması belirsiz ve bilinmeyen bir düşman algısına yol açmıştır. Gerçek sebebin belli olmaması, dolayısıyla makul bir sebep-sonuç ilişkisi kurulmaması nedeniyle gerçek ya da hayali güçlere veya varlıklara atıf yapan bu yaklaşım son zamanlarda oldukça yaygınlaşmıştır.

### 2.5.1. Doğanın Dersi ve İntikamı

Doğal afetler ve salgın gibi küresel sorunların ve insanın içerisinde bulunduğu çıkmazları seküler bir yaklaşımla insan-doğa ilişkisi bağlamında açıklamaya çalışan yaklaşımlara göre bu sorunların temel nedenlerinden biri doğanın tahrip edilmesidir. Açlıklar, yoksulluklar, savaşlar, göçe zorlama, kitlesel katliamlar, doğa ve hayvan katliamları vb. doğaya insan eliyle yapılan ciddi tahribatlardır. Bugün insanın yaptığı herhangi kötülük geçmişine kötü bir anı olurken geleceğine kötü bir hediye olacaktır. Bu söyleme göre sadece salgın değil her türlü felaketler doğanın bir dersi veya intikamıdır. Her

gün pek çok insanın özellikle de çocukların öldüğü bir dünyada bu gerçeğe ilgisiz kalanlara doğa bu salgınla adeta bir ders vermektedir.

*Sanırım doğa bize bir mesaj veriyor: Gereksizsiniz. Hava, su, toprak ve gökyüzü sizsiz gayet iyi. Bunu hatırimizdan çıkarmayın. Benim misafirimsiniz, sahibim değil. (K3).*

### **2.5.2. Komplo**

İnsanlar sebep-sonuç zinciri içerisinde açıklayamadıkları, anlamlandırmakta zorlandıkları olayları eskiden olduğu gibi bugün de doğaüstü güçlere ve metafizik varlıklara atfen açıklamaktan çekinmezler. Bir farkla ki, eskinin doğaüstü güçlerinin yerini bugünün analistleri, stratejistleri almış ve komplo teorileri yaygınlık kazanmıştır. Yeni bir virüs olarak ortaya çıkan ve kısa zamanda bütün dünyada etkili olan covid-19 salgınını algılamak ve anlamlandırmakta zorlanan insanların bir kısmı da komplo teorilerine meyletmiştir. Salgın sonrası yeni bir dünya düzeni kurulacağı ifade edilmiştir.

*Coronavirüsün nasıl ortaya çıktığına dair açıkça bir bulgu yok, komplo büyük. Dünyaya getirilecek yeni bir nizam için korona sadece bir sebeptir. Nizamı yeniden kim tesis edecek? Şeytaniler mi, Rahmaniler mi? (K5).*

Sosyal medyada yer alan bazı videolarda bu virüsün laboratuvar ortamında üretildiği ve biyolojik bir saldırı olduğu da düşünülmektedir. Ayrıca çok güçlü her şeyi bilen, her şeyi kontrol eden ve kaydeden birilerinin olduğu, yaşlı ve işe yaramayan topluluğu öldürüp güçlü olanları çip takarak takip edecek bir güçten veya güçlerden bahsedilmektedir. Ancak biyolojik bir silah iddiaları hakkında kesin bir bilgi bulunmamaktadır.

### **3. KORONAVİRÜSÜN İNSANLAR ÜZERİNDEKİ ETKİSİ**

Sel ve deprem gibi doğal afetlerin insanların bireysel ve toplumsal hayatına etkileri üzerine bazı çalışmalar yapılmıştır (Küçükcan, Köse, 2000; Okumuş 2002; Sarp 2014; Duman, 2016). Tarihi süreçte yaşanan salgın hastalıkların da milyonlarca insanın hayatını etkilediği bilinmektedir. Koronavirüs salgınının da küresel planda insanları tehdit eden çok

yıkıcı etkileri olduğu açıktır. İnsanların salgın esnasında yaşadığı korku, sıkıntı ve stres, onların fiziksel ve ruhsal sağlığı üzerinde son derece büyük etkiler oluşturmaktadır. Dijital çağ olarak anılan bir dönemde salgın ile birlikte internet, televizyon, cep telefonu gibi teknolojik araçların kullanımı öne çıkmış; insanların çalışma ve sosyal hayatı, gündelik yaşantıları değişmiş, öğrenciler ve öğretmenler online eğitime geçmişlerdir. Salgınla birlikte normal görülen durumlar değişirken normal görülmeyen durum ve davranışlar ise normalleşmeye başlamıştır (Yeşildal-Reyhanlıoğlu 2020; Güngör, 2020).

### **3.1. Psikolojik Etki**

Koronavirüs diğer salgınlara göre çok daha hızlı yayılması, belirti vermeden diğer bireylere bulaşabilmesi, yüzeylerde uzun süre canlılığını koruyabilmesi bireylerde çoğu zaman sıkıntı, stres, korku ve paniğe yol açabildiği gibi ruhsal ve fiziksel sağlıklarını da etkilemiş, ayrıca bireysel ve sosyal hayatta değişikliklere de sebep olmuştur. Evde kalma ve karantina uygulaması bireyleri olumsuz yönde etkilemiştir. Bununla beraber geleceğe ümitle bakanlar da vardır.

#### **3.1.1. Anlamsızlık ve Belirsizlik**

Ani ve büyük değişiklikler bireylerde bir anlam sorunu ortaya çıkarmaktadır. Hayat bir anda anlamını yitirdiğinden önceden zevk veren şeyler hiçbir anlam ifade etmeyebilir. Koronavirüsün aniden ortaya çıkması, belirgin bazı semptomları olmakla birlikte herhangi bir belirti vermeden de bulaşması, hızlı yayılması ve henüz tedavisinin olmaması insan hayatında anlamsızlık, boşluk ve belirsizlik ortaya çıkarmıştır. Belirsizlik kavramı açık ve görünürde olmayan, anlaşılmayan, başka bir şeyle karıştırılabileceği olan, sınırlandırılmamış, kararlaştırılmamış, belirsiz olma durumunu ifade eder (Çakır 2011: 64). Bilimin bile aciz kaldığı böyle durumlarda insanlar belirsizlik duygusu ve korkusu hissedebilir.

*Birden her şey anlamını yitirdi. Birden doğrular yanlış, yanlışlar doğru oldu. Yapılan planlar, kurulan hayaller uçu gitti avucumuzdan. İmkânsız işler oldu, iki ay önce anlatsalar inanmazdın. Ölsen cenazene gelecek insan bulamazsın. Her şey yalan oldu. (E6).*

*Bir dünyada uyuya kaldık, bir başka dünyada gözümüzü açtık. Aniden Disney büyüleyiciliğini kaybetti. Paris artık romantik değil, New York ayakta durmuyor. Çin seddi artık koruyucu değil, Mekke bomboş, artık her şey boş ve anlamsız. (K6).*

*Yeni dostlarım var artık: Sabun, su, sıkıntı. Aynı gemide, süratle bir bilinmeze doğru gidiyoruz... (K10).*

Bireyler anlamlandırmakta zorlandığı belirsiz ve öngörülemeyen durumlar karşısında güvenlik sorunu yaşabilmektedir. Bilindiği gibi fizyolojik ihtiyaçlardan sonra gelen güvenlik ihtiyacı düzenli ve istikrarlı bir hayatı ve endişe ve korkudan uzak olmayı gerektirir (Maslow, 1970: 39-43). *Güvenliğin artması diyor Bauman “daima özgürlüğün feda edilmesini gerektirir. Çünkü özgürlük ancak güvenlik pahasına genişletilebilir. Özgürlüksüz güvenlik köleliktir. Güvenliğin olmadığı özgürlükse terk edilmiş ve koyboluştur.” Korona günleri bitince nasıl bir dünyaya uyanacağız? (E5).*

### **3.1.2. Sıkıntı ve Stres**

İçinde yaşanan şartlara, mekânlara, kültüre ve ekonomik standartlara göre değişiklik gösteren salgınlar, hastalıklar, sıkıntılar, zorunluluklar, çatışmalar, zorlanmalar ve hayal kırıklıkları da dengeyi bozmakta, sıkıntı ve strese yol açarak rahatsızlık yaratmaktadır (Şahin 1994:5). Son zamanlarda ortaya çıkan ve hızla yayılarak salgın haline gelen koronavirüs de dengeyi bozan bir stres etkenidir. İnsanlar virüse yakalanma, sevdiklerine bulaştırma riski karşısında sıkıntı ve strese girmektedirler. Şayet bulaşma söz konusu olursa bu hastalığın tedavisi olmadığı için bu durumdan kurtulup kurtulamama durumu da strese neden olmaktadır. Salgın sonrası hayatın nasıl olacağı ve gelecek kaygısı insanlarda strese yol açmaktadır. İnsanlar hastalığa bulaşma riskinden dolayı stres yaşadığı gibi karantinaya girmesi, evde kalması nedeniyle aynı şeyleri yapmak zorunda kaldığı, dışarı çıkma özgürlüğü kısıtlandığı için de can sıkıntısından dolayı stres yaşamaktadır.

*Evin içi dar geliyor, boğuluyorum, duvarlar üzerime üzerime geliyor, zaman sanki akıyor, sanki uzun mesafeler yürümüştük de çok yorgunuz. (K3).*

*Şu geniş dünyaya sığmayan gönül şimdi bir odaya kapandı kaldı, sıkıldım artık. (E4).*

İnsan sosyal bir varlık olduğu için konuşmaya ihtiyacı vardır. Bu yüzden evde kalma, sosyal mesafe ve izolasyon gibi kavramlar insanlara çok sıcak gelmemiştir. Evde kalıp vakit geçirmek için sürekli sosyal medyada arkadaşlarını takip ederek ve haber izleyerek aynı şeyleri tekrar etmek sadece yaşam kalitesini değil, ruhsal dengeleri de sarsabilmektedir. Bu yüzden hayatın yavaşlaması ve evde kalmak insanlar için çok sıkıcı gelmiş, hatta hapis hayatı olarak algılanmıştır. Bu yüzden “evde kal” uyarısına uymayıp dışarıya kaçan insan manzaralarına rastlanmıştır. *Dışarda mevsim baharmış gezip dolaşanlar varmış günler su gibi akarmış geçmiyor günler geçmiyor. (K9).*

Belli bir düzeyde endişe ve stresin hayatı biçimlendirme ve yön verme adına gerekli olduğu bilinse de bu stresin şiddeti ve derecesi artarsa bir takım rahatsızlıklar baş gösterebilir, hatta kişiyi hayatına son vermeye kadar götürebilir. Bir paylaşımda da kişiye sürekli felaket haberleri izletirilirse oluşan stresin insan hayatını değiştirebileceği dile getirilmiştir: *70 yaşında birine hergün bu felaket haberlerini izletin, “Sıra sana geliyooor, sana geliyooor” mesajını verin, iddia ediyorum bu insan birkaç ay içinde ölür. (K6).*

### 3.1.3. Kaygı ve Korku

Terör yönetimi kuramına göre ölümlülüğünün hatırlatılması bireye kaygı ve korku vermektedir (Bulut, 2015: ). Herkesin yaşayabileceği temel bir güdü olan korku, aniden ortaya çıkıveren gerçek veya algısal bir tehlikeye karşı gösterilen duygusal bir reaksiyondur (Apaydın, 2016: 142). Tehlike düşüncesinin uyandırdığı duygusal bir reaksiyon olan korku aslında insanın karşılaştığı bir nesneye veya duruma değil, kendi düşüncelerine verdiği bir reaksiyondur (Gençöz, 1998:15). Korkunun rasyonel olan ve olmayan iki türünden bahsedilebilir. Rasyonel korku sosyal mesafeye uymayı kolaylaştırırken, rasyonel olmazsa kişi uyarıları dikkate almayabilir. Belli dozu aşan korku bir süre sonra fiziksel mesafeye

sonra da insanlar arasında güven sorununa yol açmakta yani duygusal mesafeye yansımaktadır. Çünkü yakını hasta olursa biliyor ki kendisine de risk altındadır.

*Virüs daha çok kişiden kişiye geçiyor. Hastalıklı bir kişiyle 1 metrelik mesafe içinde temas etmeden yaklaşık 10 dakika geçirdiğinizde virüs bulaşma riski oluşuyor. Koronavirüse DUR demek için sosyal mesafeyi korumak sağlığımız açısından önemlidir. Lütfen uyarılara uyalım... Boynuma sarılma gülüm benden sana geçer ölüm. Nazım Hikmet. (E7).*

Salgın dolayısıyla olası risk ihtimaline karşı aynı ortamda bulunan insanlarla ve eşyalarla temas etmeme ve uzak durma bir refleks olmanın ötesine geçerek kalıcı bir korkuya hatta daha ileri giderek bir saplantıya döneşebilir, ölüm korkusunu da tetikleyebilir. Aksine bazı veriler olmakla birlikte bazı çalışmalarda (Harmon-Jones, at. all. 1997) yüksek benlik saygısının ölümlülük uyarımının etkilerini azalttığı yönünde bulgulara ulaşılmıştır. Aslında ölüm insanların en temel varoluşsal korkusudur. İnsanın varlığına bir tehdit olarak algıladığı ölümden korkması son derece doğaldır. Bir paylaşımda da tarihte yaşanan veba salgınıyla benzetme yaparak korku ve paniğin neden olduğu olumsuz duruma vurgu yapılmıştır. Birey belli durumlarda korku ve panikle depresif ruh haline girebilir ve hayatını sonlandırabilir.

*Tüccarın biri bir gün yolda Veba ile karşılaşır ve “Nereye gidiyorsun?” diye sorar. Veba “Bağdat’a” diye yanıtlar. “Kaç kişinin canını alacaksın?” diye tekrar sorar Tüccar. Veba “Çok değil, sadece 5 bin kişi” der. Aradan zaman geçer ve Tüccar yolda yine Veba’yı görür. Fakat duymuştur ki Bağdat’ta vebadan dolayı 60 bin kişi ölmüştür. “Bana 5 bin kişiyi öldüreceğini söylemiştin. O da “ben 5 bin kişiyi öldürdüm diğerleri korku ve panikten öldü” demiştir. (K6).*

### **3.1.4. Umut ve İyimserlik**

Salgın karşısında olumsuz duygu ve düşüncelere kapılmayıp geleceğe umutla bakanlar da vardır. Umut, zorluklar arasında bir soluklanma, mücadeleler boyunca kararlılık ve sonsuz sevinç, güvence verir (Emmons, 2013: 482). İnsanın zorluklar karşısında yılmayıp geleceğe dair olumlu bir beklenti içinde olup yaşadığı her şeyin iyi yanlarını görmesinde



iyimser bir bakış açısı son derece önemlidir (Öztürk, 2017: 167). Salgın karşısında geleceğe umutla bakmada devletin kriz sürecindeki tutumları da belirleyici olmaktadır. Denebilir ki gelişmiş ülkelerde bile sağlık sisteminin çökme tehlikesiyle karşı karşıya kalmasına rağmen Türkiye'nin gerekli tedbirleri zamanında alarak dimdik ayakta olması insanlara güven ve umut aşılamıştır.

*Sağlıkta çok iyi gidiyoruz elhamdulillah, en yakın zamanda bu illetten kurtulacağız, bu konuda inancım tam. (K3).*

*Ve gün gelecek; "Bu da geçti, hamd olsun" diyeceğiz. (E4).*

*İnşallah bir gün mehtâba dalıp, hep beraber bugünleri anarız. (E5).*

*Mevla görelim neyler, neylerse güzel eyler. (K8).*

Paylaşımlardan anlaşıldığı kadarıyla umut ve iyimserlik ile dindarlık arasında bir ilişki vardır. Dindar insanlar genelde yaşanan olumsuz olayları felaketleştirmemektedir. Çoğunlukla içinde güzel günlerin olacağı, kötü olayların biteceğine dair umut vardır. Yapıcı'nın (2007) yaptığı çalışmada dindarlık arttıkça depresyon, umutsuzluk ve intihar olasılığının azaldığı sonucuna ulaşılmıştır.

### 3.2. Fiziksel Sağlığa Etki

Salgın hastalıklar kişi ve toplum sağlığını tehdit eden ciddi bir olgudur. Salgın hastalıklar kişiye yalnızca psikolojik olarak zarar vermekle kalmayıp, biyolojik ve fiziksel olarak çeşitli etkilerle kendisini göstermektedir. Ölümcül hastalıklar insanlarda stres, korku, güvensizlik, umutsuzluk, aşırı heyecan, endişe, baskı gibi psikolojik rahatsızlıklara yol açtığı gibi, vücudun dengesini bozarak bedende de farklı sorunlara sebep olmaktadır.

*Kendimi çok bitkin hissetmeye başladım, iştahım kesildi, bugünkü vakayı öğreneceğim diye bekliyorum geç saate kadar sonra uykularım kaçıyor. Kalp çarpıntısı da başladı. Ne yapmam gerekir? (K7).*

*"Vücut sağlığınız ile beraber, Akıl sağlığınızı da koruyun. Unutmayınız, bozulan psikoloji, vücut direncini dibe indirir. (K6)*

Dışarıdan ya da içeriden gelen bir uyarı insanı olası tehlike için uyarmakta ve tehdit ögesi ile panik yapmadan önlemler almayı sağlamaktadır. Bu tehdit durumu bazı bireyleri çözümler ve stratejiler üretmeye yönlendirirken bazılarını ise hiçbir gerçekçi çözüm üretemeyip akıl, ruh ve beden sağlığını zorlamaktadır. İnsanlarda duygu durumunun elem ve kedere yönelmesi hayattan zevk almayı da engeller. Günlük hayat hastaya ağır gelmeye başlar (Köknel, 2005: 58).

### 3.3. Dinî ve Manevi Etki

#### 3.3.1. Dinî ve İçsel Muhasebe

Bu salgının nedeniyle evde kalınan süre içinde insanlar iç dünyaları ile başbaşa kalarak salgın, doğa ve Tanrı hakkında düşünme ve algılarını, varoluşsal amacını gözden geçirme, muhasebe yapma fırsatı bulmuştur. Acil olmadıkça dışarı çıkmayıp evde kalan insanlar içsel muhasebe yaparak neler yaptıklarını, eksiklerinin ve hatalarının neler olduğunu düşünme fırsatı bulmuştur.

*İnsan dar alana çekilince, dışarı ile bağlantısını kesince kendisiyle başbaşa kalıyor. Konuşma ve hesap sorma vakti geliyor. Hesap sordukça hayatın tadını almaya başlıyorsun. Düşünüyorum da, Allah sınarken çözüm yolunu da gösteriyor. Demek ki Allah'ın ya çok sevdiği bir huyunuz var ya da siz O'nun çok sevdiği bir kulunu seviyorsunuz. (K7).*

*Aslında ne çok şey varmış şükretmemiz gereken. Sahip olduğumuz için farkına varamadığımız, ihmal ettiğimiz ne çok şey, sağlık, seyahat vs. Paran var harcayamıyorsun, zamanın var gezemiyorsun. (K5).*

*Bir depremlik, bir virüslük, bir nükleer savaşlık hayatlarımız var. Nasıl da duyarsızca yaşıyor, nasıl da hiç ölmeyecekmiş gibi hesaplar içine giriyoruz. Ne çok gönül yıkıyor, ne çok kul hakkına giriyor, ne çok zulmediyor ve ne çok kibirden kuleler inşa ediyoruz. İnsan dünyada neler yaptığını düşündükçe hatalarını daha iyi anlıyor. (K8).*

*Çalışmaktan vakit bulamadığımız şeyleri yapma imkanımız oldu. Sevdiklerimizle daha çok vakit geçirme, dertleşme imkanı oldu. Belki de salgın sonrası özlemini duyduğumuz*

şeylere daha fazla önem veririz, kalp kırmaz, kin gütmeyiz. Allah belki de eksikliklerimizi düşünmemiz için fırsat verdi. (K4). Bu paylaşımda dine daha çok yakınlaşma, düşünme, her yanılda doğruyu görme söz konusudur. “Bir musibet bin nasihatten iyidir” atasözünde de ifade edildiği gibi bir felaket bazen insana var olduğunu hatırlatmakta ve doğruyu daha iyi anlamasını sağlamaktadır.

K4 “İşte böyle. Her şey bir anda ‘Ölüm’ gibi son buluyor veya kısıtlanıyor. Evlerimizden dışarıya çıkamıyoruz. Camilerimiz tedbir amaçlı toplu ibadete kapandı. Kâbe’de bir süreliğine tavâf durdu. Böyle bir Kâbe görüntüsüne müslümanların kalbi dayanır mı? Allah müslümanlara neden evinin kapısını kapattı?” diyerek olayın kendini etkilediğini emojilerle de bildirmiştir. Bireysel dindarlığın kaynaklarından olan korku ve acizlik duygusu Allah’a daha çok sarılmayı hissettirmiştir (Kayıklık, 2002: 38). Kabe’nin ve camilerin kapatılmasından duyulan hüznün dinî duygularında yoğunluğa sebep olmuştur denilebilir. Nitekim 2400 kişi üzerinde Nisan 2020’de yapılan bir araştırmaya göre, katılımcıların çoğu koronavirüs etkisiyle bu yıl Ramazan ayında camiye gidip ibadet edememekten (%52.9) ve teravih namazı kılamamaktan (%59) rahatsızlık duyduklarını belirtmişlerdir (Areda 2020: 10, 13). Anlaşılan din, her ne kadar biçim değişirse de varlığını karantina döneminde de devam ettirmektedir. Dar alanda sıkışıp evlere hapsedilmenin getirdiği içsel bir bakışla bireyselleşerek özelleşmiş; toplumsal planda dindarlığın yerini bireysel dindarlık almıştır. Anlaşılan nicel sekülerleşmeden nitel sekülerleşmeye doğru bir süreç yaşanmaktadır (Kirman, 2005; Kirman 2016: 260).

### 3.3.2. Değişen Manevi Değerler

Salgının etkileri arasında bazı dinî ve manevi değerleri ciddi manada değiştirdiği de belirtilmelidir. Özellikle izolasyon ve sosyal mesafe ile artık insanlar birbirinden uzaklaşmaya başlamış; misafirlik, hasta ziyareti, selamlaşma, sarılma, el öpme gibi toplumsal değerler askıya alınmış veya uzaktan yapılır olmuştur. Salgın öncesinde toplum tarafından benimsenen değerlerin şimdi tam tersini yapmak adeta bir değer haline gelmiştir.

*Kucaklaşmak, öpüşmek birdenbire silah haline geldi ve evebeynleri, arkadaşları ziyaret etmemek sevgi gereği oldu. Aniden güç, güzellik, para değersiz oldu. (K3).*

*Sevdiklerimize sarılamaz olduk, babamızın elini öperken bile düşünüyoruz. (E1).*

Salgınla birlikte büyüklerin elini öpme, tokalaşarak veya kucaklaşarak selamlaşma yerine eski bir Türk adeti olan Kayı selamı veya dirsek ya da gönül selamı adını verdikleri temassız selamlaşmalar ortaya çıkmış; farklı sosyo-kültürel geçmişlere sahip insanlar tarafından da benimsenmiştir. Denebilir ki, toplumsal değişme sürecinde dinî ve manevi değerler bir süre unutulsa da tekrar hatırlanmakta ve canlandırılmaktadır. Bazı paylaşımlarda koronavirüsün aile fertlerini bir araya getirme, eş ve çocuk sevgisi, yaşlılara saygı gibi bazı manevi değerleri olumlu yönde değiştirdiği ifade edilmiştir:

*Gençler eve gelmez, eşler birbirini görmez olmuştur, çocuklar kreşte perişandı. Şimdi bir odaya dolduk, virüs sayesinde aile olduk. (E1).*

*Bizim kültürümüzde yaşlılar, ihtiyaçlarımız irfan, hikmet ve kültür aktarımını sağlayan ulu çınarlardır. Onları koruyalım, ihtiyaçlarını karşılayalım. (K7).*

### **3.3.3. Yardımlaşma ve Dayanışma**

Koronavirüs salgınıyla Türk toplumunda diğerkamlık, yardımlaşma, dayanışma canlanmıştır. İnsanlar kendisine bulaşma riskini bile düşünmeden ihtiyaç sahiplerinin yardımına koşmuş, adeta seferber olmuştur. Salgın zamanında ihtiyaç duyulan değerlerden en önemlisi belki de budur. Bilim Kurulu tarafından hastalığa yakalanma ve ölüm riski yüksek olarak tanımlanan 65 yaş üstünün evde kalması önerilmiştir. Bu kesimin ihtiyaçlarını karşılamak üzere jandarma, polis, zabıta ve gönüllüler seferber olmuştur. Ayrıca siyasi partisi ne olursa olsun bütün belediyeler ve sivil toplum kuruluşları Türkiye'nin her yerinde başta yaşlı kesim olmak üzere vatandaşların yardımına koşmuştur. Bu da Türk toplumunun özellikle zor zamanlarda yardımlaşma ve dayanışma ruhunu yansıtan örnekler olmuştur. Bu durum paylaşımlara yansımıştır:

*Yardımlaşmaya ve dayanışmaya, birlik ve beraberliğe bugünlerde daha çok ihtiyacımız var. Gelin canlar bir olalım. (K2).*

*Bir çok firma maske üretimine başlayarak Sağlık Bakanlığına bağış yapmış, yurdum insanı yardımlaşmaya hep önem vermiştir. (E6).*

*Az önce Kızılay mahallemize gelip kimseyi ayırt etmeden ücretsiz ekmek dağıttı. Bize de sordu ben param varken almaya utandım. “Teşekkür ederiz biz alabiliriz” dedim. (E6).*

*Korona virüs tedbirleri kapsamında 65 yaş ve üstü ile kronik rahatsızlığı olanların sokağa çıkmaları kısıtlandı. Onların ihtiyaçlarının giderilmesi için bir grup oluşturuldu. Bize de yaşlıların maaşlarını çekip teslim etmek görevi verildi. Katılmak isteyenler özelden bana ulaşabilir. (K8).*

Salgınla birlikte Türk toplumunda canlanan yardımlaşma ve dayanışma ruhu sadece yurtiçi ile sınırlı kalmamış, yurtdışına da taşmıştır. Türkiye resmi açıklamalara göre (İletişim Başkanlığı) 54 ülkeye sağlık konusunda yardım yapmıştır. Hatta gelişmiş ülkelerin bile yardımına koşmuştur. #ülkemlegururduyuyorum gündemi altına şu yorumu yapmıştır: “Ülkem, kendisine yapılan bunca haksızlıklara rağmen sağlık söz konusu olunca kötülük düşünmeden herkese yardım ediyor (E6). Gerçekten de son zamanlarda sağlık konusunda Türkiye büyük bir ilerleme kaydetmiştir. Hastane ve sağlık hizmetlerinin ileri düzeyde sanayileşmiş toplumların aksine bedava olması da bu konuda ilerlediğinin kanıtıdır.

Eğitim, çalışma ve diğer amaçlarla yurt dışında yaşamayı seçen ve orada virüse yakalanan insanlar ülkelere geri dönmek için başvuru yapmışlardır. Bunlar belli bir program dahilinde havayoluyla tahliye edilmiş ve yurda getirilmiş, hatta bir tek kişi için bile ambulans uçak gönderilmiştir. *Türk olmak benim suçum değil” diyerek İtalya’ya yerleşti. İtalya’da koronavirüs hızla yayılınca PERİŞANIZ dedi. Şimdi de Türkiye’ye “Beni İtalya’dan alın” diye başvuru yapıyor! (K8).*

Bilimsel araştırmalar önemli toplumsal değerlerden biri olan yardımlaşma ve dayanışmanın zorluklarla mücadelede motivasyon kaynağı olduğu gibi bireyler arasında mutsuzluğu ve yalnızlığı gidermede başat bir rol oynadığını göstermektedir (Baycar, 2019: 200). Türkiye’de empati, yardımlaşma ve dindarlık üzerine yapılan psiko-sosyal bir

araştırmanın (Ayten, 2013) bulgularına göre, Türk halkı başkalarını anlama ve empati kurarak onların dertleriyle dertlenmeye ve muhtaçlara yardım etmeye eğilimlidir. Zira bilinmektedir ki dayanışma, yardımlaşma, diğerkâmlık, sevgi, merhamet, kardeşlik gibi değerler Türk milletinin kültürel dokularına işlemiştir.

### 3.4. Sosyal Etki

#### 3.4.1. Hayat Tarzı Değişikliği ve Uyum

Korona salgını küresel ölçekte kabul edilmiş birçok ezberi temelinden sarsmış, hayatın akışının değişmesine yol açmıştır. İnsanların psikolojileri, düşünceleri, yeme ve içme alışkanlıkları, uyku düzeni, tüketim biçimleri, çalışma saatleri, hatta inançları da bundan nasibini almıştır. Eğitim sanal ortamda sürmeye, toplantılar telekonferans yoluyla yapılmaya başlanmıştır. Kamu ve özel işyerlerinde esnek çalışma stratejisi ve evden çalışma yaygınlaşmıştır. Bu dönemde evde kalan bireyler için erken kalkma, düzenli uyku, tefekkür, ibadet etme, kitap okuma gibi alışkanlıklar kazanma fırsatı oluşabilirken sosyal hayattan uzak kalan bireyler de sigara, düzensiz beslenme, uyku düzensizliği ve televizyon, telefon ve dijital oyun bağımlılıkları gibi problemlerle karşılaşabilir (Güngör 2020:59). Salgın, insanların hayat tarzlarında ve alışkanlıklarında meydana gelen zorunlu değişiklikler karşısında uyum sorunları da ortaya çıkarmıştır:

*“Hayat tarzımız, ve alışkanlarımız değişiyor farkında değil misiniz. Çaresizce daha kapalı, daha içe dönük yaşamaya başlıyoruz. İnsanlar ve ülkeler buna uyum sağlayamazsa yok olması kaçınılmaz.”* (K10).

Salgın nedeniyle başlayan evde kalma uygulaması aile içi toplumsal cinsiyet rol dağılımını değiştirmiştir. Biyolojik ve fiziksel yönden farklı olan kadın ve erkek, toplumsal ve kültürel değerler ve sorumluluklar açısından da farklı davranış kalıpları sergilerler (Kirman 2016: 308). Kadın ve erkeğin çalışma hayatı, günlük hayatı, evlilik ve aile yaşamındaki rollerinde belirgin farklılıklar görülmektedir. Genelde kadına annelik ve ev hanımlığı rolü yükleyen ataerkil toplumlarda geçerli olan cinsiyetçi yaklaşım (Ecevit, 2011: 133-140) “erkek temizlik yapmaz, yemek yapmaz, ütü yapmaz” gibi söylemler hala devam

etmektedir. Ancak evde kalma uygulamasıyla pek çok erkek mutfığa girmiş, yemek yapmış ve ev işlerine yardımcı olmuştur. Bununla birlikte bazı erkeklerin yeni rollerini reddederek aile içinde çatışma yolunu da seçebildiği söylenebilir:

*“Hatunların ev işi vermelerinden dolayı yakında erkekler korona morona dinlemez, kendilerini sokağa atarlar.” (E4).*

Anlaşılan salgın dolayısıyla ataerkil rollerde esnemeye gidilerek evde sıkılmadan kaynaklanan bir yaşam tarzı değişikliği görülmektedir. Bu hayat tarzı değişikliği insanların kendi tercihinde olan bir değişiklik değil, zorunluluktan kaynaklanan bir değişiklik olmasına rağmen bu durumdan memnun olanlar ve ataerkilliğe öykünenler de vardır. *“Düne kadar hayat çok hızlıydı, Hep bir yerlere yetişme telaşı, varlık içinde yokluktan canlar sıkılmıştı. Dışsal motivasyonlu bir hayattı bu. Oysa şimdi huzur ve sakinlik var”* diyen K7, çalışan bir kadın olmasından dolayı işten geldikten sonra ev mesaisinin başlamasıyla yorgunluğun arttığını, oysa şimdi bu hayat tarzı değiştiğini kabul etmekle birlikte bu durumdan memnuniyetini de dile getirmektedir.

#### **4. SALGINLA BAŞA ÇIKMA**

Salgının ortaya çıkardığı sıkıntı, stres ve zorluk halini insanların bir kısmı kolay atlattırken bazıları ise bir takım zorluklar yaşarlar. Bir başka anlatımla iki farklı kişi aynı uyarın ile karşılaşır farklı tepkiler verebilir. Bu durum, uyarının bir tehdit olarak algılanıp algılanmamasına bağlıdır. Kişi, uyarını baş edemeyeceği bir tehdit olarak algıladığı zaman yaşadığı kaygı düzeyi yukarı çıkmaktadır (Lazarus, 1994: 59). Buna karşı zor ve sıkıntılı durum karşısında insanlar çoğu zaman hayatta kalmak ve zorlukla başa çıkmak için çareler, çıkış yolları aramaktadır. En yalın tanımıyla bir kişinin sıkıntı ve stres yaratan durumlarla uğraşma süresine “başa çıkma” denir (Atkinson ve ark. 2012). Sıkıntı, stres ve zorluklarla başa çıkma yöntemleri bireyden bireye, kültürden kültüre farklılık gösterebilir. Aynı olay farklı kişilerde, hatta bazen aynı insanda farklı zamanlarda farklı tepkiler ortaya çıkarır. Bu tepkiler tamamen kişisel algılara bağlıdır (Hisli, 1994: 45). Bu yüzden başa çıkma stratejileri ile ilgili farklı tiyolojiler yapılmıştır. Ancak başa çıkma yollarını yaygın bir kabulde “dinî

başta çıkma yolları” ve “seküler başta çıkma yolları” şeklinde ikiye ayırmak mümkündür. Nitekim yapılan araştırmalarda (Yeğin, 2010; Kirman, 2013, 2015) bireylerin sıkıntı, stres ve öfke ile mücadelede seküler karakterli psikolojik çareler yanında dinî çarelere de başvurdukları sonucuna ulaşılmıştır. İnsanlar karşılaştıkları zorluklar ve sıkıntılar karşısında duruma göre bazen seküler, bazen dini, bazen de ikisine birden başvurabilmektedir.

#### 4.1. Seküler Başta Çıkma

Baltaş seküler bir yaklaşımla başta çıkmayı bedensel, zihinsel ve davranışsal şeklinde üç ana başlık altında inceler ve bunların içeriğini şu şekilde sıralar: Temel nefes egzersizleri zihinsel düzenleme, fiziksel egzersiz yapma, biyolojik geri bildirim, gevşeme, sosyal destek alma, tatile çıkma, hobiler geliştirme, kendini geliştirme, zamanı etkili kullanma, etkili iletişim dili kullanma, sağlıklı beslenme ve uzman yardımı alma (Baltaş, 2008: 186-278). Bu kapsamda pozitif telkinler, olumlu düşünme, gevşeme egzersizleri, yoga, toplumsal aktiviteler, hobiler, komedi türü dizi, film, tiyatro, spor, düzenli bir uyku, yürüyüş, yüzme, dans, bale, aerobik, gezi, seyahat, eğlence vb. etkinlikler de sıkıntı ve stresin etkilerini azaltıcı faktörler olarak görülür.

*“Bu dönem, kesinlikle eve uygun hobi ve spor zamanı.” (E5).*

*“Stresten kurtulmak için bol bol yürüyüş yapın ayrıca korona sonrası için de deneme olsun, yürüyemeyip düşersiniz bak.” (K9).*

Sıkıntı ve stres karşısında insan kendini teselli edecek ve içinde bulunduğu boşluğu dolduracak şeyler arar. Eğlenerek, hobi edinerek ya da zararlı alışkanlıklar edinerek bu durumdan kurtulmaya çalışır. İnsan için hiçbir şey tutkusuz, eğlencesiz, uğraşsız durgunluk içinde olmaktan daha dayanılmaz değildir. Eğlence ve bazı alışkanlıklar kısa bir süre de olsa mutluluk sağlar. Bir araştırmada da belirtildiği gibi, mizah duygusu yüksek bireylerin daha gerçekçi bilişsel değerlendirmeler yapmaları, daha sağlıklı bir benlik kavramına ve daha yüksek bir benlik saygısına sahip olmaları, daha iyimser oldukları için doyumsuz sosyal ilişkilere sahip olmaları, zorluklarla daha etkili ve sağlıklı başta çıkabilmeleri mümkündür



(Dağlar ve ark. 2018: 95-6). Espirili ve mizah duygusu olanlar komik ve eğlenceli videolar, fıkralar paylaşarak arkadaşlarına bu zor zamanda moral vermeye çalışmışlardır.

*“O bizimle dalga geçeceğine biz onunla geçelim.”* (E4).

*“Evinde saklan sobelenme, Coronadan uzak dur debelenme.”* (E5).

Günümüz insanının korkularının üstesinden gelebilmek için eğlenceye yöneldiğini eleştirel bir tarzda belirten bir yazara göre “Zihnimize pompalanan korku haddini aşar da, her birimiz gözü pek kahramanlara dönüştürür diye, korkularımıza ninni olarak eğlenceye gark edilmiş durumdayız. Kadim kültürde korku metafizik ürpertiden payını alırdı, günümüzde korkunun payına düşen, eğlence biraz daha eğlence.” (Barbarosoğlu, 2020). Anlaşılan modern dünyada insanların duyguları da değişmiş ve daha seküler bir karaktere bürünmüştür.

#### 4.2. Dinî Başa Çıkma

Zor ve sıkıntılı bir durumla karşılaşan insanlar mücadele için bir başa çıkma yolu olarak dine de yönelebilirler. Çünkü bireysel ve toplumsal açıdan çok geniş bir çerçevede işlev gören din, insanların iç dünyalarındaki ahenk ile davranışlarının şeklini ve yönünü belirlemedeki denge sağlayıcı rolü itibarıyla varoluşsal çözümleme ve hayatı anlamlandırma güçlü bir olgudur (Karacoşkun, 1998:1). Anlam verilemeyen olaylar karşısında din bir kaynak işlevi gördüğü gibi denkleştirici fonksiyonu (Kirman 2016: 74) ile de zorluğun ve sıkıntının kabullenilmesini ve üstesinden gelinmesini kolaylaştırır. Anlaşıldığı kadarıyla din, denkleştirici ve telafi edici fonksiyonuyla insana karşılaştığı zorluk ve sıkıntıların karşılığını bu dünyada olmazsa bile ahirette mutlaka alacağını vaat ederek acıları hafifletmektedir. Dinî başa çıkma genelde iki yönde gerçekleşir: kabullenme ve sığınma. Dinî başa çıkma stratejisini tercih eden insanlar öncelikle sorunun varlığını kabul ederler ve daha güçlü olduğuna inandıkları varlıktan yardım isterler. Yüce bir varlığa inanan her insan üzüntü, âcizlik, çâresizlik ve ümitsizlik karşısında dua etme ihtiyacı hisseder.

*Ey iman edenler! Sabrederek ve namaz kılarak Allah'tan yardım dileyin. (Bakara, 153). Kurtuluş reçetesi ve ruhen olgunluk için sabır ve namaz.* (E3).

*İlahi Yarab üç ayların hürmetine içinden çıkamadığımız zorlukları kolaylaştır ve bizi selamete ulaştır. Bütün kötülüklerden, kaza, bela ve musibetlerden muhafaza eyle Allah'ım. Dert verip derman aratma! (K1).*

*Rabbin seni unutmadı, sahipsiz de bırakmadı. Seni yokluk gecesinden varlığın ufkuna erıştirdi. Taze bir bahar gibi gün yüzüne çıkardı bedenini. Öyleyse dile düşen içten dua olmalı. (E2).*

*Kur'an'dan sureler, ayetler okudum. Ezandan sonra sesli dualar okunması çok güzel. Avrupa ülkelerinde de kiliselere giderek dualar yapıldı. Yer gök duayla... (K4).*

*Kınanmadan Âşık, devrilmeden Derviş olunmaz derler, sabır ve tevekkül. (E7).*

*Bela gelince olduğun yerde kal ve hatalarını ara; bulunca tevbeyi istiğfarı arttır. Sabır iste, tövbeyi tutmak için sebat dile. O'nun kudret eli önünde dur, rahmetine yapış; o dar halin gitmesini dile ve o hâlde bulunan iyiliği ara. Abdülkadir Geylâni. (K5).*

K1 moralin düzelmesi için gönderilen komik söz ve videoların olmaması gerektiğine vurgu yapmaktadır. Bu salgının Allah'ın ilahi bir uyarısı olduğuna ve bol bol tefekkür etmek varken komik videoların maneviyatı azalttığını düşünmektedir. Bu süre zarfında bol bol Kuran okumak gerektiğine vurgu yapmaktadır bu sebeple arkadaşlarına “Cüz dağıtsam alan olur mu?” tarzında cümleler kullanmıştır.

Dinî başa çıkma konusunda bir hususun altının çizilmesi gerekir: Salgın sürecinde din adına yapılan bazı söylemler, sosyal medyada dinî içerikli bazı videolar, yazılı ve görsel paylaşımlar bireylerin din algısını ister istemez etkileyecektir. Salgın tehdidi ve tehlikesiyle başa çıkmak adına sürekli ve aşırı düzeyde yapılan dinî telkinlerin söz gelimi salgını bir ilahi ceza olarak görme, bilimsel çözüm yolları yerine sürekli dua ve ibadet etme önerileri yapılması bireylerin din algısını zedeleyebilir (Güngör 2020:51).

### 4.3. Dinî ve Seküler Başa Çıkma

Bazı insanlar dinî, bazıları ise seküler başa çıkma yollarına başvururken her ikisine birden başvuranlara da rastlanmaktadır. Kimileri de bazı günlerde seküler başa çıkma kullanırken bazı günlerde ise dinî başa çıkma şekli kullanabilmektedir.

*Ben stresimi atmak için bugün çevresi 8 metre olan halının etrafında dua ederek 400 tur attım. Sen ne yaptın? (K5).*

*Bu felaketten kaçış yok. Uzun süreden beri yapamadığımız şeyleri yapmaya çalışmalı, aile üyeleriyle daha fazla vakit geçirmeli, ayrıca bol bol sabır ve tevekkül etmeli. (K4).*

İlginçtir, bir paylaşımda da salgınla ilgili bilimsel ve seküler izahlar yaparak, olumlu düşünmenin önemini vurgulayarak seküler başa çıkma yöntemini kullandığı gibi ne kadar bilimsel düşünse de kutsaldan maneviyattan uzak kalınamayacağını ifade etmektedir: *Korona çok sinsi bir yapıya ve karaktere sahip. Ancak taktik manevralarla teknik nakavt etme imkanımız var kısa ve orta vadede. Uzun vadede, sağlam stratejiler geliştirebilirsek başa çıkmamız mümkün görünüyor. Bu aralar kafam bazen salt bilimsel takılıyor, Kutsal boyutun şarteli düşüveriyor. Corona etkisi mi ki? (E5).*

### SONUÇ

Koronavirüs salgınını sosyal medyada yapılan paylaşımlardan hareketle psikolojik açıdan algı, etki ve başa çıkma yönünden ele alan bu araştırmada şu sonuçlara varılmıştır:

Son zamanlarda dünya geneline yayılan ve tüm ülkelerde görünen koronavirüs salgını, dil, din, ırk, zenginlik, fakirlik ayrımı yapmadığı gibi sınır da tanımamaktadır. Atıf/Yüklemeye kuramına göre insanlar karşılaştıkları bu zor durumu açıklamaya, bir anlam vermeye çalışmaktadırlar. Bazı biyolojik ve tıbbi açıklamalar olsa da insanlar niçin böyle bir durumla karşı karşıya geldiklerini sorgulamaktan vazgeçememektedir. Bireylerin sosyal, kültürel ve psikolojik durumlarına göre algıları farklılaşmaktadır. Bir kısmı paylaşımlarında dini daha çok ön plana çıkarırken daha az bir kısmı da seküler bir tutum

sergilemiştir. Dinî algılar arasında ilahi uyarı, imtihan, ceza, kader öne çıkarken, kıyametin yaklaştığına işaret olarak değerlendirenler de bulunmaktadır. Salgını doğanın etkisine bağlayanlar ise bu durumun biyolojik olduğunu, insanlığın kendi elleri ile doğaya yaptıkları tahribatın sonucu olduğunu ifade etmektedir. Komplo teorisi diyenler de bulunmaktadır.

Görünmeyen bir ölümcül virüs ölüm farkındalığı oluşturmak suretiyle bütün insanların hayatını kapsamlı bir şekilde etkilemektedir. Korona salgını nedeniyle gerçekleşen değişiklikler bireylerin fiziksel sağlığını, psikolojisini, dini ve sosyal hayatlarını etkilemeye devam etmektedir. Olumsuz etkisi, hastalığın ölümcül olması ve henüz tedavisinin bulunamamasından kaynaklanan anlamsızlık, yalnızlık, umutsuzluk, sıkıntı, stres, korku ve paniğe yol açmasıdır. Bu tür psikolojik etkilerin akıl ve fiziksel sağlığı da olumsuz etkilemesi olası bir durumdur. Bazı bireylerde de hayat tarzı değişikliğine uyum problemi farkedilmiştir. Salgının insanlar üzerinde olumlu etkilerinden de söz edilebilir. Bu kapsamda içsel muhasebe yapma, muhtaç durumda olanlara yardım etme, sabırlı ve umutlu olma, eş ve çocuklarla birlikte vakit geçirme, yaşlılara saygı gösterme gibi kaybedilmeye yüz tutan bazı değerlerin hatırlanması sayılabilir. Paylaşımların yarından fazlasının etkilenmeyle ilgili olması salgının gücü ve yaygınlığının bir göstergesidir. Kadınlar erkeklere göre daha fazla etkilenme yönünde paylaşımda bulunmuş; buna karşın erkekler kadınlara oranla görece daha fazla başa çıkma yönünde paylaşım yapmıştır.

Paylaşımları incelenen katılımcılardan bir kısmı salgın döneminde dinî başa çıkma stratejisi benimseyerek gününün çoğunu Allah'a yönelip sabır, dua ve tevekkül ederek dinî bir yol tercih ederken, bir kısmı da hobi, müzik, yürüyüş, eğlenceli magazinel içerikli video ve tv seyretme, ya da espri ve mizahı tercih ederek seküler başa çıkmayı tercih etmektedir. Birkaç kişi ise bir gün dinî başa yolunu başka bir gün ise seküler başa çıkma yolunu bazen de aynı anda her ikisini tercih etmektedir. Kısacası başa çıkma yolları bireylerin psikolojik durumlarına göre değişiklik arz etmektedir.

Bu açıklamalara ilaveten sosyal medya üzerinden yapılan paylaşımların genel bir değerlendirmesi yapıldığında, insanlarda ölümü hatırlatan, korku ve stres oluşturan koronavirüs salgını nedeniyle bir içsel muhasebe yapma; hayatın anlamı, tabiat ve Tanrı hakkında düşünme; ailenin önemini farketme ve aile fertleriyle daha çok ve kaliteli vakit



**World Journal of Human Sciences, 2020 - 2**

**Dünya İnsan Bilimleri Dergisi, 2020 – 2**

**ISSN: 2717-6665**



geçirme; yardımlaşma ve diğer kamılıta artış; dinî duygu ve düşüncelerde ve bireysel dindarlıkta kısmi bir canlanma yönünde bulgular elde edilmiştir. Kısaca bu salgının insan hayatını genelde olumsuz etkilemekle birlikte bazı olumlu değişiklikler meydana getirdiği de söylenebilir.



### **Kaynakça**

Apaydın, H. (2016), *Din Psikolojisi Terimler Sözlüğü*, İstanbul: Bilimkent Yay.

Arede, (2020). *Türkiye’de Ramazan ve Koronavirüs Araştırması*, İstanbul: Arede Survey

Atkinson, R. L. ve ark. (2012). *Psikolojiye Giriş*, çev. Y.Alogan, İstanbul: Arkadaş Yay.

Ayten, A. (2010). *Empati ve Din*. İstanbul: İz Yay.

Baltaş, Z. ve A. Baltaş (2008). *Stres ve Başaçıkma Yolları*, 25. basım, İstanbul: Remzi Kitabevi.

Barbarosoğlu, F. (2020). Kadim kültürde korku ve endişe metafizik ürpertiden payını alırdı...”, *Yeni Şafak*, 08 Nisan 2020. Erişim: 09.04.2020

Baycar, A. (2019). Dini ve Sosyolojik Boyutlarıyla Dayanışma-Yardımlaşma Olgusu. *Sakarya Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 21/39: 199-225.

Bilgin, N. (2014). *Sosyal Bilimlerde İçerik Analizi: Teknikler ve Örnek Çalışmalar*, 3. baskı, Ankara, Siyasal Kitabevi

Bulut, M. B. (2015). Terör Yönetimi Kuramı (Dehşet Yönetimi Kuramı). *Mediterranean Journal of Humanities*, 5(1): 161-174.

Çakır, B. (2011). Belirsizlik ve Korkunun Yeni Düzenin Oluşmasına Katkısı. *Sosyoloji Konferansları*, 63-82.

Dağlar, G ve ark. (2018). Ebelik Öğrencilerinin Mizah Duygusunun Stresle Baş Etme Yaklaşımlarına Etkisi. *SDÜ Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 9 (2): 94-101.

Debord, E. G. (2006). *Gösteri Toplumu*, 2. baskı, çev. A. Emekçi, O. Taşkent. İstanbul: Ayrıntı Yay.

DİB, (2020). *İslam’ın Salgın Hastalıklara Bakışı*, Ankara: DİB Yay.

Doğulu, C., N. Sakallı (2015). Uğurlu Dehşet Yönetimi Kuramı Üzerine Bir Derleme. *Türk Psikoloji Yazıları*, 18 (35): 33-47.

Duman, M. Z. (2016). *Sosyolojik Açından Deprem ve Din*, İstanbul: Rağbet Yay.

Ecevit, Y., A. Ayata (2011). Toplumsal Cinsiyet Sosyolojisine Başlangıç ve Siyaset ve Katılım, *Toplumsal Cinsiyet Sosyolojisi*, Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yay.

Emmons, R. A. (2013). Duygu ve Din, çev. G. Göcen, *Din ve Maneviyat Psikolojisi*, Ankara: Phoenix Yay.

Gençöz, T. (1998). Korku: Sebepleri, Sonuçları ve Başatme Yolları. *Kriz Dergisi* 6 (2): 9-16.

Güngör, Ö. (2020). *Salgın Dönemi Sosyolojisi*, Ankara: AND Center

Gürses, İ. (1998). Yükleme Teorisi ve Din İlişkisi Üzerine Bir Değerlendirme. *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 17 (2): 359-377.

Harmon-Jones, E. at all. (1997). Terror Management Theory and Self-Esteem: Evidence That Increased Self-Esteem Reduces Mortality Salience Effects. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72(1): 24-36.

Hisli, N. Ş. (1994), *Stresle Başa Çıkma, Olumlu Bir Yaklaşım*, Ankara, Türk Psikologlar Derneği Yay.

Horozcu, Ü. (2010), Tecrübî Araştırmalar Işığında Dindarlık ve Maneviyat ile Ruhsal ve Bedensel Sağlık Arasındaki İlişki. *Milel ve Nihal*, 7 (1): 209-240.

Karacoşkun, M. D. (2004). Dini İnanç-Dini Davranış İlişkisine Sosyo-Psikolojik Yaklaşımlar. *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, IV(2): 23-36.

Kayıklık, H. (2002). Bireysel Dindarlığın Psikolojik Kaynakları. *Dini Araştırmalar*, 5(13): 27-40.

Kirman, F. (2013). *Stres ve Din: Lise Gençliği Üzerine Psikolojik Bir Araştırma (Kahramanmaraş Örneği)*, KSÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kahramanmaraş.

Kirman, F. (2015). Ergenlik ve Stres ile Başa Çıkma. *Toplum Bilimleri*, 9(18): 297-318.

Kirman, M. A. (2005). *Din ve Sekülerleşme*, Adana: Karahan Kitabevi

Kirman, M. A. (2016). *Din Sosyolojisi Sözlüğü*, Adana: Karahan Kitabevi

Koç, V., G. Kafa (2019). Dehşet Yönetimi Kuramı Çerçevesinde Benlik Saygısı ve Bağlanmanın Rolü. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 11(1): 129-139.

Köknel, Ö. (2005). *Depresyon, Ruhsal Çöküntü*, İstanbul: Altın Kitaplar Yay.

Küçükcan, T. - Köse, A. (2000). *Doğal Afetler ve Din: Marmara Depremi Üzerine Psiko-sosyolojik Bir İnceleme*. İstanbul: İSAM Yay.

Lazarus, R. S. (1994). Stresle Başa Çıkma Tarzınız: Dostunuz ya da Düşmanınız. çev. N. Rugancı, *Stresle Başa Çıkma: Olumlu Bir Yaklaşım*, Ankara, Türk Psikologlar Derneği Yay. 59-63.

Maslow, A. H. (1970). *Motivation and Personality*, 2<sup>nd</sup> ed., New York: Harper & Row.

Okumuş, E. (2002). Tabii Afetler, Din ve Toplum -Marmara Depremi Örneği. *İslami Araştırmalar Dergisi*, 1(3): 339-373.

Pyzszczyniski, T., Solomon, S.& Greenberg, J. (2015). Thirty Years of Terror Management Theory: From Genesis to Revelation. *Advances in Experimental Social Psychology*. 43(1): 1-70.

Sarp, N. (2014). *Doğal Afetler*, 2. basım, Ankara: Nobel Akademi Yay.

Schmidt, E. and J. Cohen (2013). *The New Digital Age*, New York: Alfred A. Knopf

Serinsu, A. N. ve ark. (2010), *Dini Terimler Sözlüğü*, Ankara: MEB Yay.

Spilka, B., Shaver, P. & Kirlpatrick, L. A. (2001). Din Psikolojisi Açısından Genel Bir Atf Teorisi. çev. A. Kuşat, *Erciyes Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, Xl: 173-195.





Şahin, H. N. (1994). *Stresle Başa Çıkma, Olumlu Bir Yaklaşım*, Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yay.

Şeker, M. ve ark. (2020). *Covid-19 Pandemi Değerlendirme Raporu*, Ankara: Türkiye Bilimler Akademisi Yay.

Yaparel, R. (1994). Depresyon ve Dini İnançlar ile Tabiatüstü Nedensel Yüklemeler Arasındaki İlişkiler. *Dokuz Eylül Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 8: 275-299.

Yapıcı, A. (2003). Fiziksel ve Sosyal Hadiselere Sebep Atfetmede Dinin Rolü. *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 3(1): 127-165.

Yapıcı, A. (2007). *Ruh Sağlığı ve Din*. Adana: Karahan Kitabevi.

Yeğin, H. İ. (2010). Duygusu ve Dinî Açidan Baş Edebilme Yolları. *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 10 (2): 235-258.

Yeşildal, M. - E. Reyhanlıoğlu (2020). *Salgın Psikolojisi*, İstanbul: Destek Yay





**World Journal of Human Sciences, 2020 - 2**

**Dünya İnsan Bilimleri Dergisi, 2020 – 2**

**ISSN: 2717-6665**



ISSN: 2717-6665

<https://dergipark.org.tr/tr/pub/insan>

*Dünya İnsan Bilimleri Dergisi*