

**“AKIP GİDEN ZAMANLARI BİR YERLERDE BULSAM!”: COVID-19  
PANDEMİSİ ESNASINDA AKIŞ KURAMI ÜZERİNE BİR FOTOSES  
İNCELEMESİ**

**“FLOW AND CATCH THE TIME!”: A PHOTOVOICE STUDY ON FLOW THEORY  
DURING THE COVID-19 PANDEMIC**

Esra Çetin <sup>1</sup>, Okan Ünver <sup>2</sup>, Halime Dinç<sup>3</sup>, Metin Argan<sup>4</sup>

**Özet**

Bu çalışmanın amacı COVID-19 pandemisi esnasında boş zaman aktiviteleri gerçekleştiren kişilerin öznel iyi oluş durumlarını boş zaman kuramlarından biri olan akış kuramı açısından incelemektir. Bu amaçla COVID-19 pandemisi esnasında kısıtlamalara maruz kalan kişilerden fotoses yöntemi aracılığıyla veri toplanmıştır. Araştırmada amaçlı örnekleme yöntemlerinden biri olan kartopu örnekleme yönteminden yararlanılmıştır. Araştırma kapsamında veri elde etmek adına 48 kişi ile görüşülmüş, 33 kişiden geri dönüş alınabilmiştir. Elde edilen veriler aracılığıyla altı ana tema ve 15 alt tema oluşturulmuştur. Bu temalar; denetim, odaklı haz, keşif yolculuğu, zaman algısı, kaliteli zaman yolculuğu ve farkına varmadır. Verilerden elde edilen sonuçlara bakıldığında, boş zaman aktivitelerinin yoğun ve hareketli zamana kıyasla insanları rahatlattığı, huzur verdiği ve zamanın akışına dahil ettiği ortaya çıkmıştır. Oysaki genel olarak sürecin, insanlara olumsuz ve negatif düşüncelere sevk etmesi gerekirken, bireylerin bu süreçte akışa dahil olarak kaygılardan uzak kaldıkları belirlenmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Akış Deneyimi, Boş Zaman, COVID-19, Korona, Pandemi

**Abstract**

The aim of this study is to examine the subjective well-being of people who perform leisure activities during the COVID-19 pandemic in terms of flow theory, which is one of the leisure time theories. For this purpose, data were collected from people who were subjected to restrictions during the COVID-19 pandemic via photovoice method. Snowball sampling method, one of the purposeful sampling methods, was used in the study. Within the scope of the research, 48 people were interviewed in order to obtain data, and feedback was obtained from 33 people. 6 main themes and 15 sub-themes were created using the data obtained. These themes are; control, focused pleasure, discovery journey, time perception, quality time travel and awareness. Looking at the results obtained from the data, it turned out that leisure activities relax people, give peace and include them in the flow of time compared to intense and active time. However, in general, while the process should lead people to negative thoughts, individuals stated that they stayed away from anxiety by participating flow.

**Keywords:** Flow Experience, Leisure, COVID-19, Corona, Pandemic

<sup>1</sup>Res.Assist., Pamukkale University, Faculty of Sport Sciences, cetinesra@yahoo.com, ORCID: 0000-0003-1528-570X

<sup>2</sup>Res.Assist., Çanakkale Onsekiz Mart Üni., Faculty of Sport Sciences, okanunver@gmail.com, ORCID: 0000-0002-9271-3395

<sup>3</sup>Res.Assist., Afyon Kocatepe University, Faculty of Sport Sciences, halimedinc@yandex.com, ORCID: 0000-0002-2391-5508

<sup>4</sup>PhD, Eskişehir Technical University, Faculty of Sport Sciences, margan@eskisehir.edu.tr, ORCID: 0000-0002-9570-0469

## 1. GİRİŞ

COVID-19 Aralık 2019'da Çin'in merkezindeki Hubei eyaletinin Wuhan şehrinde viral bir salgın şeklinde ortaya çıkmıştır (Holshue vd., 2020). Nedeni bilinmeyen yaklaşık 40 vakanın çoğunun, Huanan Deniz Ürünleri Pazarından alışveriş yapan kişiler veya oradaki satıcılardan oluştuğu belirtilmiştir. Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) ve Çin'in ortak çalışmaları sonucunda adı konan 2019-nCov (Novel Corona Virüs) adlı virüsten ilk kayıp 11 Ocak 2020 tarihinde Çin'de mevzu bahis pazardan 61 yaşında bir erkek olarak kayda geçilmiştir (WHO, 2020a). O tarihi izleyen birkaç hafta içinde enfeksiyon dünyaya hızlı bir şekilde yayılmıştır (WHO, 2020b). Salgının yayılma hızı ve yayıldığı ülkeleri göz önüne alan DSÖ COVID-19'u; 30 Ocak 2020'de Uluslararası Öneme Sahip Halk Sağlığı Acil Durumu, 11 Mart'ta ise o zamana kadar yaklaşık 114 ülkenin etkilendiği bir salgın olarak pandemi ilan etmiştir (WHO, 2020b, 2020c).

Mart 2020 itibariyle, çoğu Avrupa ülkesi, yeni koronavirüsün yayılmasını azaltmak için oldukça katı sosyal uzaklaştırma önlemleri almıştır. Bu önlemler kapsamında seyahat yasakları, toplantıların yasaklanması ve hatta genel sokağa çıkma yasağı çok sayıda ülke tarafından uygulanmıştır. Bu tür önlemlerin bir pandeminin yayılmasını azaltmada etkili olduğunu gösteren çalışmalar mevcuttur (Anderson, Heesterbeek, Klinkenberg ve Hollingsworth, 2020; Avrupa Hastalık Önleme ve Kontrol Merkezi, 2020) ve çalışmalar Avrupa nüfusunun büyük bir kısmının, bireysel özgürlüklerde önemli kısıtlamalar olsa bile, bu önlemlerin uygulanmasını desteklediğini (hatta talep ettiğini) göstermektedir (Blom vd., 2020; Rieger, 2020).

COVID-19 hem alınan önlemler hem de salgın özelliği sebebiyle sadece viral enfeksiyondan ölüm riskine değil, aynı zamanda dünya genelinde insanlar üzerinde olumsuz bir psikolojik etkiye de sebep olmuştur (Xiao, 2020; Duan, 2020). Salgının halk, hastalar, sağlık personeli, çocuklar ve yaşlılar üzerindeki psikolojik etkileri hakkında araştırmalar bulunmaktadır (Chen vd., 2020; Yang vd., 2020; Li vd., 2020).

COVID-19 sırasında alınan önlemlerden biri olarak karşımıza çıkan sokağa çıkma yasakları esnasında bireyler, günlük yaşamlarında seyrek görülen derin akış deneyimlerini farkında olmadan yerine getirmektedir. Pozitif psikoloji kuramı olarak ortaya çıkmış olan akış kuramı Mihaly Csikszentmihalyi (1975) tarafından geliştirilmiş ve kavramsallaştırılmıştır. Csikszentmihalyi, kişilerin rekreatif aktivitelere katılım durumlarını araştırmak amacıyla nitel görüşmeler gerçekleştirmiş ve bu etkinliklere katılımlarının motivasyon kaynağının ne olduğunu ortaya koymayı amaçlayarak kişilerde nasıl duygular uyandırdığını ve kişilerin deneyimlerini incelemiştir (Csikszentmihalyi, 1975). Csikszentmihalyi, önce bu durumun öznel olduğunu bulmuş, daha sonra üzerine çalıştığı bu optimal öznel deneyim halinin bireylerin günlük yaşamlarında seyrek görülen ve karmaşık bir düzeye sahip bu deneyimlerin derin akış deneyimleri olarak tanımlanabileceğini ortaya koymuştur (Csikszentmihalyi, 1990).

Bireylerin COVID-19 kapsamında maruz kaldıkları yasaklarda ne tür deneyimler gerçekleştirdikleri ve bu deneyimlerin kişilerde gösterdiği etkilerin neler olduğunu ortaya koymayı amaçlayan bu çalışmada bireyler ile fotoses yöntemi aracılığıyla bir araştırma gerçekleştirilmiştir. Her ne kadar ortaya çıkışından itibaren COVID-19 sürecinde yapılan psikoloji temelli çalışmalar bulunsun da (Marmarosh vd., 2020; Atalan, 2020; Huang ve Zhao, 2020; Chen vd., 2020; Yang vd., 2020; Li vd., 2020) hiçbiri bireylerin serbest zamanda yaşadıkları psikolojik durumlara odaklanmamıştır. Bu açıdan mevcut çalışmanın alanyazına katkısının önemli olacağı düşünülmektedir. Ayrıca akış kuramı üzerine yapılan çalışmaların hiçbirinin böyle özel bir duruma (pandemi sebebiyle maruz kalınan kısıtlamalar) hitap ettiği görülmemiştir. Bireylerin normal hayatta yaşadıkları deneyimlere dayanan çalışmalara ek olarak pandemi sürecinde yaşanan

deneyimlerin de araştırılması alanyazındaki boşluğu doldurması açısından önemli bir katkı olacaktır.

## 2. KURAMSAL ÇERÇEVE

### 2.1. Akış Teorisi

Akış teorisinin temeli 1960'lı yıllarda Maslow'un çalışmalarına dayanmaktadır. 1970'lerde Maslow'un çalışmasından etkilenen psikolog ve araştırmacı Csikszentmihalyi, akış kavramını geliştirerek kavramsallaştırılmıştır (Turan, 2019). Maslow'un ortaya koyduğu doruk deneyimi kavramı, kişinin kendini gerçekleştirme ve bireysel üstünlüklerini aracı olarak görürken; Csikszentmihalyi akış deneyiminin sosyal ve evrimsel etkilerini öne sürerek daha geniş bir açıdan ele almıştır (Bernard, 2009). Güncel olarak da akış deneyimi, pozitif psikoloji içinde yer alan bir araştırma alanıdır (Turan, 2019).

Csikszentmihalyi (1975) farklı alanlardan seçtiği katılımcılar (dağcılar, müzik bestecileri ve satranç oyuncularını gibi) üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada, bireylerin hayatlarının en iyileri arasında tanımladıkları anların neler olduğunu incelemiştir. Sonucunda da "insanların tam katılımı hareket ettiklerinde hissettiği bütünsel bir his (Csikszentmihalyi, 1975)" olarak tanımladığı "akış" kavramını geliştirmiştir (Aubé, Brunelle ve Rousseau, 2014).

Akış teorisi üzerine literatür taraması yapan Turan (2019), 48 ayrı çalışmada yer alan tanımları incelemiştir; çoğu akış deneyimi tanımının üç ortak unsuru olduğunu belirtmiştir. Bu unsurlar; içsel motivasyon, aktiviteye tamamen katılım ve gereklilik duygusuna kapılmadan maksimum seviyede keyif almaktır (Turan, 2019). Akış deneyimine sahip olan kişiler yaptıkları faaliyetlere tamamen yoğunlaşıp, zaman algılarını kaybederler. Gerçekleştirilen deneyim o kişiye o kadar çok keyif verir ki; kişi bu aktiviteye devam etmek için içsel olarak motive olurken, aktivite kendi içerisinde ödüllendirici bir hal alır (Deci ve Ryan, 2000). Böylece, bu aktivite kişinin net ve uyumlu hedeflere odaklanmasını sağlamaktadır (Csikszentmihalyi, 1998).

Akış deneyimi ölçümü açısından zor ve karmaşık bir kuramdır (Ghani ve Deshpande, 1994). Alanyazında akış kuramının bu zorluğunu bir nebze azaltabilmek adına araştırmacılar tarafından ortaya çıkarılan bazı boyutlar bulunmaktadır. Akış deneyiminin boyutlarıyla ilgili çalışmalar; akış deneyiminin oluşumunu, gelişimini ve etkileşimini net olarak ortaya koyabilmeye odaklanmıştır (Csikszentmihalyi, 2000). 1975 yılında Csikszentmihalyi'nin çalışmasında bulunduğu dört boyuta ek olarak ilerleyen yıllarda bu konudaki çalışmalar genişletilerek yeni boyutlar eklenmiştir (Turan, 2019). Yıllar içerisinde yapılan birçok çalışma ile bu boyutlar artırılmış; bazı çalışmalarda farklı boyutlar eklenirken, bazı çalışmalarda da eksiltelen boyutlar olmuştur. Özellikle 90'lı yıllarda nitel ve nicel araştırmalar aracılığıyla akış deneyiminin bazı kilit unsurları tanımlanmıştır.

**Tablo1:** Alanyazında Akış Kuramı'na ilişkin belirlenen boyutlar

<i>Araştırmacı</i>	<i>Boyutlar</i>
Csikszentmihalyi, 1975	<i>Kontrol, Dikkat, Merak, İçsel İlgi</i>
Trewino ve Webster, 1992	<i>Kontrolde Hissetmek, Bir Aktiviteye Dikkatle Odaklanmak, Meraklı Hissetmek, İçsel Olarak İlgili Olmak</i>
Hoffman ve Novak, 2009	<i>Beceri ve Kontrol, Mücadele ve Uyarılma, Etkileşim ve Anda Bulunma, Dikkat</i>
Wu ve Chang, 2005	<i>Keyif, Zaman Çarpıtması</i>
Bakker, 2005; 2008	<i>Dalma, Keyif, İçsel Motivasyon</i>

**Kaynak:** (Turan, 2019)

Akış kuramı ile ilgili ilk çalışma Csikszentmihalyi (1975) tarafından geliştirilen 4 boyut ile karşımıza çıkmaktadır. Yıllar içerisinde farklı araştırmacılar ve farklı örneklem grupları ile yapılan çalışmalar bulunmaktadır (Tablo.1). Zaman içerisinde boyut sayısı arttırılmış ve ilerleyen yıllarda dokuz boyut; akış deneyiminin temel boyutları olarak kabul görmüş, geçerlilik güvenilirliği farklı çalışmalarda test edilmiştir (Jackson ve Marsh, 1996; Turan, 2019). Bu boyutlar, akışın meydana gelmesi için gerekli koşullardır. Hepsi aynı anda karşılandığında, optimum deneyime ulaşmayı sağlarlar (Csikszentmihalyi, 1990). Dokuz boyutlu model şu öğelerden oluşur: **zorluk-beceri dengesi, açık hedefler, anında geribildirim, göreve kendini verme, öz-bilinç kaybı, eylem-farkındalık birleşmesi, kontrol duygusu, zaman dönüşümü ve ototelik deneyim** (Csikszentmihalyi, 1990; Jackson ve Csikszentmihalyi, 1999).

Birinci boyut, **zorluk-beceri dengesi**, bir faaliyeti gerçekleştirmek için gerekli beceriler ile bu aktivitenin zorlukları arasındaki dengeyi ifade eder. Akışı deneyimlemek için, bireyin meydan okumak için belirli becerilere sahip olması gerekir ve bu boyutta bireyin sahip olduğu beceriler yapılacak işin zorluk derecesine de oldukça uygun olmalıdır (Aubé vd., 2014). Çünkü; kişilerin becerileri ile zorluklar bir dengeye sahip olduklarında, bireyler her şeyin kontrol altında olduğunu düşünür ve kendilerinden emin hissederler (Engeser ve Rheinberg, 2008).

İkinci boyut, **eylem ve farkındalık birleşmesi**, bireyin davranışlarını düşünmeye gerek kalmadan otomatik ve kendiliğinden faaliyete katılması anlamına gelir (Aubé vd., 2014). Bu boyutta kişi kendini ilgili faaliyete tamamiyle vermeye başlar, ne yapıyor olduğundan çok nasıl yaptığına odaklanır (Procci, Singer, Levy ve Bowers, 2012). Bir başka ifadeyle, kişi kendini yaptığı işe ve o işin gerekliliklerine odaklar (Turan, 2019).

Üçüncü boyut, **açık hedefler**, bireyin ne yapılması gerektiği konusunda net bir anlayışa sahip olduğu anlamına gelir (Aubé vd., 2014). Yapılacak iş konusunda hedeflerin açıkça belirlenmiş olması kişinin ne yapacağını bilmesini sağlar (Jackson ve Marsh, 1996). Kişi görevin yapısından emin olduğunda, ona daha fazla odaklanabilir ve zorluk çekmeden akışta kendini kaybedebilir (Jackson ve Eklund, 2004) Bu boyutun zorluklar ile beceriler arasındaki dengenin önemini ortaya çıkardığı söylenebilir (Turan, 2019).

Dördüncü boyut, **anında geri bildirim**, gerçekleştirilen faaliyetin bireyin performansı hakkında net ve anında geri bildirim almasına izin vermesini ifade eder (Aubé vd., 2014). Kişinin hedeflerine yaklaşıp yaklaşmadığını değerlendirmede anahtar rol oynar (Sidorová, 2015). Başarı hissi, bilinçte düzen yaratır ve akışa kapılmamızı sağlar (Csikszentmihalyi, 2000). Aynı zamanda, anında geri bildirim net hedefler boyutu ile yakından ilişkilidir (Csikszentmihalyi 1990).

Beşinci boyut, **göreve kendini verme**, bireyin faaliyete tamamen odaklandığını, çevresel faktörler tarafından rahatsız edilmediğini ifade eder (Aubé vd., 2014). Bu boyutta kişi geçmiş veya gelecek hakkında düşünmekten ziyade sadece mevcut duruma odaklanır. Aynı zamanda dikkat ve enerjisini sadece elindeki görevi yerine getirmek için kullanır (Maeran ve Cangiana, 2013).

Altıncı boyut, **kontrol duygusu**, bireyin zihninde başarısızlık olasılığının olmadığı yarı dokunulmazlık hissine karşılık gelir (Aubé vd., 2014). Bir başka deyişle, her şeyi kontrol altında tutma ve durumu yönetme algısıdır (Maeran ve Cangiana, 2013).

Yedinci boyut, **öz-bilinç kaybı**, bireyin faaliyetle tamamen bire bir ilgili olduğunu ve başkalarının yargısıyla ilgilenmediğini gösterir (Aubé vd., 2014). Csikszentmihalyi (2000), öz bilinç kaybının daha güçlü bir benliğe yol açtığını savunmaktadır.

Sekizinci boyut, **zaman dönüşümü**, birey bir akış bölümü yaşadığında zaman kavramının değiştiği gerçeğine karşılık gelir. Gerçekleştirilen aktiviteye bağlı olarak, zaman az ya da çok çabuk geçiyor gibi görünebilir (Aubé vd., 2014). Akış deneyimi kişide zamanı öznel hale getirebilmektedir. Bu da potansiyel olarak akış deneyiminin zaman çarpıtmasına neden olduğunu gösterir (Arnould ve Price, 1993).

Son olarak, dokuzuncu ve son bileşen, **ototelik deneyim**, etkinliğin özünde motive edici olduğu anlamına gelir (Aubé vd., 2014). Ototelik deneyim, bir görevi özünde ödüllendiren, yani görevi yerine getirmek kendi başına bir hedef haline gelen, uyarılmış bir olumlu etki durumudur (Manzano, Theorell, Harmat ve Ullén 2010). Ototelik deneyim, sunulan sekiz boyutun hepsinde ortaya çıkan ve hepsini içeren deneyimdir (Turan, 2019).

## 2.2. Zor Zamanlarda/ Pandemide Boş Zaman

Boş zaman ve rekreasyona katılım genellikle birkaç faktörden etkilenir. Çoğunlukla yaş, cinsiyet, sosyal statü ve gelir gibi sosyo-demografik değişkenler önemlidir. Çağdaş toplumlarda çevre ve sosyo-ekonomik durum, insanların boş zaman aktivitelerine katılmak için yaptıkları seçimleri benzer şekilde etkilemektedir (Kraus, 1998).

Bireylerin boş zaman aktivitelerine katılımları, bazı özel durumlarda engellenebilmektedir. Salgın hastalıklar, doğal afetler, savaşlar gibi kişilerin elinde olmayan zor zamanlarda bireylerin boş zamanda yapılacak aktivitelere olan ilgileri ellerinde olmayan sebeplerle kısıtlanabilmektedir. Bu alanda yapılan bazı çalışmalar, bu gibi zor zamanların hem onların psikolojilerini hem de büyük bir bölümü boş zaman ve rekreasyon içeren günlük yaşantılarını olumsuz yönde etkilediği sonucuna varmıştır (Sim ve Chua, 2003; Marafa ve Tung, 2004; Chang ve Tang, 2004; Harari, 2008).

Bulaşıcı hastalıkların uzun süreli psikolojik etkileri göz ardı edilmemelidir. Psikolojik travma durumunda, boş zamanın psikolojik refah ve sağlık için faydalı sonuçları olduğuna inanılmaktadır (Iso-Ahola ve Weissinger, 1984; Tinsley ve Tinsley, 1986; Kleiber, Hutchinson ve Williams, 2002; Hutchinson, Loy, Kleiber ve Dattilo, 2003; Iwasoki ve Schneider, 2003). Hull (1990) boş zaman faaliyetlerine katılımın olumlu ruh halleri teşvik ederek sağlığı etkilediğini öne sürmüştür. Boş zaman (ve rekreasyon), yalnızlığın üstesinden gelmeye yardımcı olabilir ve bu nedenle insanların refahına katkıda bulunabilir (Caldwell ve Smith, 1988).

Bulaşıcı hastalıklar insanlığın varlığından beri belirli zamanlarda ortaya çıkarak bazı olumsuz durumlara sebep olmuştur. Bu olumsuz durumların başında seyahat, turizm, boş zaman ve sağlık ile ilgili kaygılar gelmektedir (Marafa ve Tung, 2004). Bu durumla ilgili yapılan çalışmalarda; Ebola salgınları, Dang humması, Riketsiyal Hastalık, SARS gibi salgınlarda bireylerin yaşadıkları psikolojik durumlar ile boş zaman aktivitelerine katılımları ele alınmıştır (Bertherat, Renaut, Nabias, Dubreuil ve Georges-Courbot, 1999; Stephenson Roper, Fraser, Nicholson ve Wiselka, 2003; Walker, 2003; Bauer, 2001; Marafa ve Tung, 2004).

Marafa ve Tung'un (2004) Hong Kong'daki çalışması, boş zamanların (özellikle açık hava) insanların "SARS pandemisi gibi sağlık korkusu durumlarında, stres reaksiyonlarının başlangıcına direnmelerine" yardımcı olabileceğine dair sonuçlar sunmuştur. Çalışmada insanların sağlık ve çevre konularında farkındalıklarının artmasının, SARS salgını sırasında çıkan doğrudan ya da dolaylı etkilerine dayanmaya çalışma çabalarından meydana çıktığını söyleyen araştırmacılar, "Boş zaman ve rekreasyonun, insanların yaşam tarzının büyük bir bölümünü üstlendiğini" ve "doğayı takdir etmenin ve açık hava rekreasyonuna katılmanın yaşam kalitesini yükseltmekle eş anlamlı olduğunu" vurgulamıştır (Marafa ve Tung, 2004).

İnsanlar SARS salgınının herhangi bir doğrudan veya dolaylı etkisine dayanmaya çalıştıkça, sağlık ve çevre konularında artan bir farkındalık olduğunu ve birçok kişinin büyük bir kısmı açık hava eğlence aktivitelerini içeren sağlıklı bir yaşam tarzını sürdürdüğünü iddia eden çalışmalarında, Hong Kong da dahil olmak üzere birçok toplumda, "boş zaman ve rekreasyonun, insanların yaşam tarzının büyük bir bölümünü üstlendiğini" ve "doğayı takdir etmenin ve açık hava rekreasyonuna katılmanın yaşam kalitesini yükseltmekle eş anlamlı olduğunu" vurgulamıştır (Marafa ve Tung, 2004).

SARS pandemisi sonrasında araştıran Lee vd. (2007) salgından sonra hayatta kalanların hala yüksek stres seviyeleri ve endişe verici psikolojik sıkıntı düzeylerine sahip olduklarını bulmuştur.

SARS pandemisi gibi COVID-19 pandemisinin başlangıcında da birçok kişi karantina yaşam tarzını benimsediğinde, nüfusun büyük kısmında boş zaman ve rekreasyonu içeren canlı ve sağlıklı bir yaşam tarzını nasıl koruyacağı konusunda endişeler oluşmuştur. Psikolojik olarak, insanlar günlük yaşamın normal eğilimleri konusunda endişe duymuşlar; kalabalıktan kaçınılmış, alışveriş merkezleri terk edilmiş ve insanlar boş zamanlarının çoğunu evde geçirmiştir. Evde geçirilen süre boyunca kişinin boş zamanını değerlendirmesi açısından yapabileceği bazı rekreatif etkinlikler bulunmaktadır. Bu çalışmada amaç, COVID-19 pandemisi esnasında boş zaman aktiviteleri gerçekleştiren kişilerin öznel iyi oluş durumlarını boş zaman kuramlarından biri olan akış kuramı açısından incelemektir.

### 3. YÖNTEM

#### 3.1. Fotoses Uygulaması

Bu çalışmada nitel araştırma yöntemlerinden biri olan fotoses tekniğinden yararlanılmıştır. Fotoses, insanların hayatlarının gerçekliğini yakalamayı ve bu gerçekleri fotoğraflık görüntüler kullanarak başkaları için erişilebilir hale getirmeyi amaçlayan Topluluk Temelli Katılımcı Yaklaşımdır. Fotoses, araştırma problemine veya sorusuna çözüm getirmek için fotoğraf çeken katılımcılar aracılığıyla gerçekleştirilir ve çekilen fotoğraflar daha sonra gerçekleştirilen görüşmeler ile desteklenir (Povee, Bishop ve Roberts, 2014).

Fotoses tekniğinde insanlara kameralar verilir ve belirlenen tema çerçevesinde fotoğraf çekmeleri istenir. Çektikleri fotoğraflar, kişilerin deneyimlerini yükseltmelerini ve kendi benliklerini farketmelerini içerir. Katılımcılar, kendilerini nasıl temsil ettikleri ve durumlarını nasıl tasvir ettikleri konusundan kendileri sorumludur. Fotoses, tamamen bakış açısı ile ilgilidir; kamerayı tutan kişinin bakış açısı temeldir. Fotoses, insanlara fotoğrafçı ile aynı mercekte bakmaya ve deklanşöre basan kişi için fotoğrafın çağrıştırdığı hikayeyi anlamaya teşvik eder (Booth ve Booth, 2003).

Booth ve Booth (2003) fotosesin yedi aşamasını şu şekilde özetlemiştir:

- (1) Araştırma grubunun oluşturulması,
- (2) Fotoses kullanılarak araştırılacak temanın tanımlanması,
- (3) Fotoğraf çekimi,
- (4) Hangi fotoğrafların kullanılacağına seçilmesi (bireysel veya grup olarak),
- (5) Görüntülerin bağlamsallaştırılması/ fotoğraflardaki hikayelerin anlatılması (insanların çektikleri fotoğrafların kendileri için ne anlama geldiğini açıklamaları);
- (6) Katılımcıların fotoğrafları arasında ortaya çıkan kolektif temaları, konuları ve teorileri tanımlamaları
- (7) Grubun ötesinde bir kitlenin hedeflenmesidir (Booth ve Booth, 2003).

#### 3.2. Katılımcılar ve Veri Toplama

Araştırmada amaçlı örnekleme yöntemlerinden kartopu örnekleme yönteminden yararlanılmıştır. Kartopu örnekleme, nitel araştırma yöntemlerinde kullanılan örneklem seçimlerinde en yaygın olanlarından (Merriam, 2015). Bu teknik, zengin veri elde edilebilecek kişi ve kritik durumlara odaklanmakta ve çalışma grubuna, bu kişi ve kritik durumları takip ederek ulaşmaktadır (Creswell, 2013). Kartopu örneklemede çalışmada yer alan ölçütlere kolayca uyan katılımcılara yer verilir. Katılımcılar ile görüşülürken onlardan duruma uyan başka katılımcılara yönlendirmesi istenir. Bu sayede kartopu büyütülür ve bilgi sağlayacak yeni katılımcılara ulaşılarak yeni durumlar ortaya konulur (Merriam, 2015; Patton, 2015). Araştırma kapsamında veri elde etmek adına 48 kişi ile görüşülmüş, 34 kişiden geri dönüş alınabilmiştir.

**Tablo 2:** Katılımcılara ilişkin bilgiler

Katılımcı	Cinsiyet	Meslek	Ev Tipi	Oda Sayısı	Balkon, Bahçe, Teras	Yaşadığı Şehir	Kişi Sayısı*
K1	Erkek	Mimar	Daire	2+1	2 Balkon	Adana	1
K2	Kadın	Bankacı	Müstakil	4+1	1 Balkon 1 Bahçe	İzmir	1
K3	Kadın	Öğretmen	Daire	3+1	1 Balkon	İstanbul	3
K4	Erkek	Hakim	Daire	2+1	-	İstanbul	3
K5	Kadın	Öğrenci	Daire	2+1	2 Balkon	Bursa	2
K6	Erkek	Veteriner	Daire	3+1	2 Balkon	Denizli	2
K7	Erkek	Mühendis	Müstakil	5+2	2 Balkon 1 Teras 1 Bahçe	Denizli	2
K8	Kadın	Mimar	Müstakil	4+2	1 Balkon 1 Teras 1 Bahçe	Denizli	1
K9	Kadın	Antrenör	Daire	2+1	2 Balkon	Denizli	1
K10	Erkek	Emekli	Daire	2+1	1 Balkon	Bursa	2
K11	Kadın	Kuaför	Daire	2+1	1 Balkon 1 Bahçe	Denizli	4
K12	Kadın	Hakim	Daire	2+1	-	İstanbul	3
K13	Erkek	Müteahhit	Daire	3+1	2 Balkon	Denizli	1
K14	Kadın	Öğretmen	Daire	1+1	1 Balkon	İstanbul	0
K15	Kadın	İşletmeci	Daire	2+1	1 Balkon	Bursa	1
K16	Kadın	Emekli	Daire	2+1	1 Balkon	Bursa	2
K17	Kadın	Ev Hanımı	Daire	2+1	1 Balkon	İzmir	3
K18	Kadın	Öğrenci	Daire	2+1	2 Balkon	Denizli	2
K19	Kadın	Emekli	Daire	2+1	1 Balkon	Bursa	2
K20	Kadın	Mühendis	Daire	3+1	2 Balkon	Bursa	1
K21	Erkek	Akademisyen	Daire	1+1	1 Teras	Denizli	0
K22	Kadın	Pastacı	Daire	2+1	1 Teras	Denizli	0
K23	Kadın	Asistan	Müstakil	4+2	1 Bahçe 2 Balkon	Muğla	3
K24	Kadın	Öğretmen	Daire	3+1	-	İstanbul	3
K25	Kadın	İşletmeci	Müstakil	3+1	1 Balkon	Mersin	2
K26	Kadın	Emekli	Daire	3+1	2 Balkon	Denizli	1
K27	Kadın	Akademisyen	Daire	3+1	1 Balkon	Eskişehir	2
K28	Kadın	Eczacı	Daire	3+1	1 Balkon	Denizli	3
K29	Kadın	Borsacı	Daire	3+1	2 Balkon	Bursa	2
K30	Kadın	Öğrenci	Daire	1+1	-	Ankara	1
K31	Kadın	Satış	Daire	2+1	2 Balkon	Bursa	2
K32	Erkek	Mühendis	Daire	2+1	1 Teras	İstanbul	1
K33	Erkek	Sigortacı	Daire	3+1	3 Balkon 2 Balkon	Bursa	1
K34	Kadın	Emekli	Müstakil	5+1	1 Teras 1 Bahçe	Bursa	1

(\*aynı evin içinde birlikte yaşadığı kişi sayısını göstermektedir.)

Bu araştırmada araştırmacılar ilk önce katılımcılar ile görüşmüş, gönüllülük esasıyla araştırmaya katılmak isteyen katılımcılara konu hakkında bilgilendirme yapılmıştır. Katılımcılardan kendi imkanları ile çektikleri fotoğrafları veya internet üzerinden buldukları fotoğrafları kullanarak araştırma kapsamındaki sorulara yanıt vermeleri ve hikaye oluşturmaları istenmiştir. Daha sonra gelen fotoğraflar içerisinde seçim yapmaları istenmiş ve en son haline getirmek için katılımcılar ile birebir görüşmeler gerçekleştirilmiştir. İçinde bulunulan özel durum

(COVID-19 pandemisi) sebebiyle bahsi geçen görüşmeler telefon aracılığıyla veya imkanı olan kişiler ile görüntülü görüşme platformları (Zoom, Skype, Google Teams vb.) aracılığıyla gerçekleştirilmiştir. Bu görüşmeler esnasında katılımcılara her fotoğrafı konuyla bağlaştırmaya veya altta yatan hikayeleri ortaya çıkarmaya teşvik etmek için, "bu fotoğraf size ne anlatıyor?", "fotoğrafta neler oluyor?" şeklinde sorular sorulmuştur.

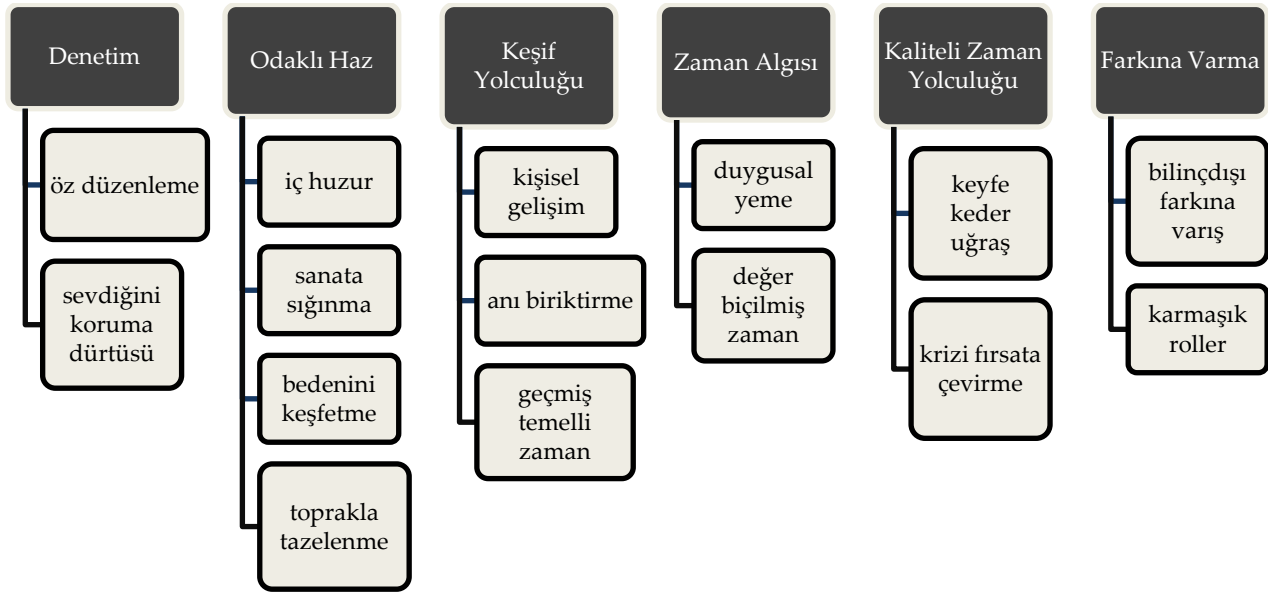
### 3.3. Verilerin Analizi

Elde edilen veriler tematik içerik analizine tabi tutulmuştur. Tematik analizde kodlama, veriler içinde yer alan bir cümle, sözcük, paragraf gibi bölümlerin adlandırılmasıdır. Kodlamada elde edilen veriler bölümlere ayrılmakta, incelenmekte, karşılaştırılmakta, kavramlaştırılmakta ve birbiri ile ilişkilendirilmektedir (Corbin ve Strauss, 2008). İçerik analizinin temelini oluşturan kavramlar veriler arasında yer alan bölümlere verilen isimlerdir. Kodlama sürecinde belirli bölümler belirli kavramlarla adlandırılmaktadır. Kavramlar incelendikten sonra birbiri ile ilişkili olan kavramlar bir tema (kategori) altında toplanmaktadır (Yıldırım ve Şimşek, 2006).

## 4. BULGULAR

Çalışma kapsamında katılımcılardan istenen fotoğraflar ve gerçekleştirilen görüşmeler aracılığıyla elde edilen veriler ışığında altı adet tema belirlenmiştir. Bu temalar Şekil 1’de verilmiştir.

Şekil 1. Çalışma kapsamında bulunan tema ve alt temalar



Şekil 1’e bakıldığında altı tema ve toplam 15 alt tema olduğu görülmektedir. Bunlar; "Denetim" teması altında öz düzenleme ve sevdiğini koruma dürtüsü; "Odaklı Haz" teması altında iç huzur, sanata sığınma, bedenini keşfetme ve toprakla tazelenme; "Keşif Yolculuğu" teması altında kişisel gelişim, anı biriktirme ve geçmiş temelli zaman; "Zaman algısı" teması altında duygusal yeme ve değer biçilmiş zaman; "Kaliteli Zaman Yolculuğu" teması altında keyfe keder uğraş ve krizi fırsata çevirme, "Farkına Varma" teması altında, bilinçdışı farkına varış ve karmaşık roller alt temalarıdır.

### 4.1. Denetim

Katılımcılar ile yapılan görüşmeler ve elde edilen fotoğraflar aracılığıyla oluşturulan ilk tema "Denetim" temasıdır. Denetim temasının içerisinde insanların içerisinde buldukları zor süreçte



hem kendilerini hem de sevdiklerini düşünerek hareket etmeleri ile sevdiklerini koruma içgüdülerini gerçekleştirdikleri faaliyetler bulunmaktadır. Bu temaya ilişkin elde edilen veriler arasından araştırmacılar tarafından seçilen fotoğraf ve hikaye örnekleri Tablo 3'te gösterilmiştir.

**Tablo 3:** Denetim teması altında bulunan alt temalara ilişkin fotoğraf ve hikayeler

Özdüzenleme	Sevdiğini koruma dürtüsü
	
<p><i>Kendime küçük notlar yazdım evde. Sürekli kullandığım yerlere özellikle motive olmak için. Evde hapsolmek sağlıklı bir durum değil. Baş etmesi çok zor.(K18)</i></p>	<p><i>Sevdiklerime bir şey olur diye çok korkuyorum. Onları korumak için çalışıyorum. Elimden dikiş geldiği için maske dikmeye başladım.(K16)</i></p>

#### 4.1.1. Özdüzenleme

Bu alt temada katılımcı "Kendime küçük notlar yazdım evde. Sürekli kullandığım yerlere özellikle motive olmak için. Evde hapsolmek sağlıklı bir durum değil. Baş etmesi çok zor.(K18)" ifadesini kullanmıştır. Katılımcıya bu fotoğrafın hikâyesi sorulduğunda evinde yalnız yaşadığını, bu sebeple içerisinde yalnızlığın vermiş olduğu bir kaygının oluştuğunu, bunu atlatabilmek adına kendine farklı yöntemler aradığını ve bu yöntemin onu hem araştırmaya teşvik ettiğini hem de kendini yalnız hissettirmedeğini söylemiştir.





#### 4.1.2. Sevdiğini Koruma Dürtüsü

Bu alt temada belirlenen katılımcı fotoğrafında ise katılımcı "sevdiklerime bir şey olur diye çok korkuyorum. Onları korumak için çalışıyorum. Elimden dikiş geldiği için maske dikmeye başladım.(K16)" şeklinde bir ifade kullanmıştır. Katılımcı sevdiklerine çok değer verdiğini, bu süreçte onları göremese de elinden geldiğince onları korumak istediğini, bu yüzden de şuan en önemli koruma yöntemi olan maskeyi sevdiklerine dikerek hediye ettiğini belirtmiştir.

#### 4.2. Odaklı Haz

Katılımcılar ile yapılan görüşmeler ve elde edilen fotoğraflar aracılığıyla oluşturulan diğer tema "Odaklı Haz" temasıdır. Odaklı haz temasının içerisinde, kişilerin pandemi sebebiyle içinde buldukları süreçte kendi içsel motivasyonlarını ve haz aldıkları faaliyetleri gerçekleştirme şekilleri ortaya konmuştur. Bu temaya ilişkin elde edilen veriler arasından araştırmacılar tarafından seçilen fotoğraf ve hikaye örnekleri Tablo 4'te gösterilmiştir.

**Tablo 4:** Odaklı Haz teması altında bulunan alt temalara ilişkin fotoğraf ve hikayeler

<i>İç huzur</i>	<i>Sanata sığınma</i>
 <p>Doğada insanın kendisiyle baş başa kalması, çok haz verici gelmeye başladı bana. Meditasyon yapıyorum yogaya merak saldım.(K23)</p>	 <p>COVID -19 salgını nedeniyle evdeyken yapılacak en rahatlatıcı aktivitelerden biri "Resim Yapmak". Bu süreç içerisinde "Mutlu Ağaçlar" çizerek resim yapma yeteneğimi geliştiriyorum. (K14)</p>
<i>Toprakla tazelenme</i>	<i>Bedenini keşfetme</i>
 <p>Bahçemle uzun zamandır ilgilenememiştim. Biber, domates ve salatalıklı organik yaşama geçtim hem sağlıklı hem eğlenceli. (K8)</p>	 <p>Normal zamanda çok spor yapan biri değilim. Kalabalık sevmem. Evimde ve kısıtlamaların dışındaki zamanlarda açık havada yapıyorum artık. (K9)</p>

#### 4.2.1. İç Huzur

Bu alt temada katılımcı "Doğada insanın kendisiyle baş başa kalması, çok haz verici gelmeye başladı bana. Meditasyon yapıyorum yogaya merak saldım.(K23)" ifadesini kullanmıştır. Katılımcıya daha sonra bu fotoğrafın hikayesi sorulduğunda pandemi sebebiyle fiziki aktivitelerin bazı alanlarda kısıtlanmasından dolayı kendini rahatlatmak adına ruhani etkinlikleri de denemeye başladığını söylemiştir. Bu sebeple yoga, meditasyon gibi içsel huzuru sağlayan aktiviteleri daha fazla yapmaya başladığını ve bu aktivitelerin pandeminin olumsuz psikolojik etkilerini en aza indirdiğini belirtmiştir.

#### 4.2.2. Sanata Sığınma

Bu alt temada katılımcı "*COVID-19 salgını nedeniyle evdeyken yapılacak en rahatlatıcı aktivitelerden biri "Resim Yapmak". Bu süreç içerisinde "Mutlu Ağaçlar" çizerek resim yapma yeteneğimi geliştiriyorum.(K14)*" ifadesini kullanmıştır. Aslında daha önceden de resim yapmanın onun için bir hobi olduğunu, fakat hayat koşullarında buna fırsat bulamadığını, şimdi mesai durumunun hem ev işlerine hem de hobilerine vakit ayırabilecek derece rahatladığını belirtmiştir. Ayrıca insanın sevdiği hobilerini gerçekleştirirken zamanın nasıl geçtiğini anlamadığını, bu sayede kendini süreçten olabildiğince uzak tuttuğunu da eklemiştir.

#### 4.3.3. Toprakla Tazelenme

Bu alt temada katılımcı "*bahçemle uzun zamandır ilgilenememişim. Biber domates ve salatalıkla organik yaşama geçtim hem sağlıklı hem eğlenceli.(K8)*" ifadesini kullanmıştır. Kendine ait bahçesinde, sağlıklı ürünler yetiştirmenin ona hem fiziki açıdan faydaları olduğundan bahsetmiş, hem de içinde bulunulan süreçte olumsuz ruh hallerinden kurtulmanın bir yolu olarak toprakla ilgilendiğinde kendini tamamen işine adanması sebebiyle kendini oyaladığını belirtmiştir.

#### 4.3.4. Bedenini Keşfetme

Bu alt temada katılımcı "*normal zamanlarda çok spor yapan biri değilim. Kalabalık sevmem. Evimde ve kısıtlamaların dışındaki zamanlarda sporu açık havada yapıyorum artık.(K9)*" ifadesini kullanmıştır. Katılımcı bu ifadesine aslında normal hayatta fazlasıyla aktif olduğu için kilo almadığını, şimdi iş kısıtlamaları yüzünden fazla hareket edemediğini, kilo almasının onu motive ettiğini ve açık hava sporlarına başladığını da eklemiştir.

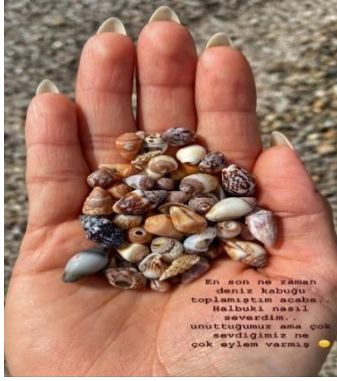
#### 4.3. Keşif Yolculuğu

Katılımcılar ile yapılan görüşmeler ve elde edilen fotoğraflar aracılığıyla oluşturulan diğer tema "Keşif Yolculuğu" temasıdır. Keşif Yolculuğu temasının içerisinde insanların kendi iç dünyalarında var olan fakat daha önce hem vakit bulamadıkları hem de fark etmedikleri yetenekleri, hobileri, ilgi alanlarının açığa çıkmasını içerir. Bu temaya ilişkin elde edilen veriler arasından araştırmacılar tarafından seçilen fotoğraf ve hikaye örnekleri Tablo 5'te gösterilmiştir.

**Tablo 5:** Keşif Yolculuğu teması altında bulunan alt temalara ilişkin fotoğraf ve hikayeler

Geçmiş Temelli Zaman

Anı Biriktirme



Çocukken en sevdiğim eylem sahilde deniz kabuğu toplamaktı ama hayat şartlarından dolayı ancak sahile gidip denize girip güneşlenecek zaman bulabiliyordum. Bu süreçte dilediğim kadar deniz kabuğu da topluyorum. (K23)



Koleksiyon yapmayı çok severim. Bunlar benim hastalarım. Hepsinin özel hikayesi var. Sahipleri ile görüşüp, tek tek hem hikayelerini dinledim hem de özenle seçtiğim fotoğraflardan kendime bir köşe oluşturdum. (K6)

Kişisel Gelişim



Termosta kahveni alıp bu koltuğumda sürekli Rus dili eğitimime çalıştım. Ne bulduysam Türk klasiği, Dünya klasiği hatta konusunu beğenmediğim anlamakta zorlandığım kitapları bile okudum çünkü zamanım vardı. (K7)

#### 4.3.1. Geçmiş Temelli Zaman

Bu alt temada katılımcı "Çocukken en sevdiğim eylem sahilde deniz kabuğu toplamaktı ama hayat şartlarından dolayı ancak sahile gidip denize girip güneşlenecek zaman bulabiliyordum. Bu süreçte dilediğim kadar deniz kabuğu da topluyorum.(K23)" İfadesini kullanmıştır. Katılımcı bu ifadeyle, uzun zamandır yapmadığı eski bir anıyı tekrar keşfederek yıllar sonra içindeki bu ilgiyi yeniden ortaya çıkarmıştır.

#### 4.3.2. Anı Biriktirme

Bu alt temada katılımcı "Koleksiyon yapmayı çok severim. Bunlar benim hastalarım. Hepsinin özel hikayesi var. Sahipleri ile görüşüp, tek tek hem hikâyelerini dinledim hem de özenle seçtiğim fotoğraflardan kendime bir köşe oluşturdum.(K6)" ifadesini kullanmıştır. Katılımcı görüşme esnasında koleksiyona olan ilgisinin hep var olduğunu fakat normal zamanda yoğun çalıştığı için bir türlü buna odaklanamadığını belirtmiştir. Kısıtlamalar sebebiyle yoğunluğunun bir nebze azalmasıyla beraber daha önce bunu neden yapmadığını düşünüp bu fikrini hayata geçirmeye başladığını ifade etmiştir.

#### 4.3.3. Kişisel Gelişim

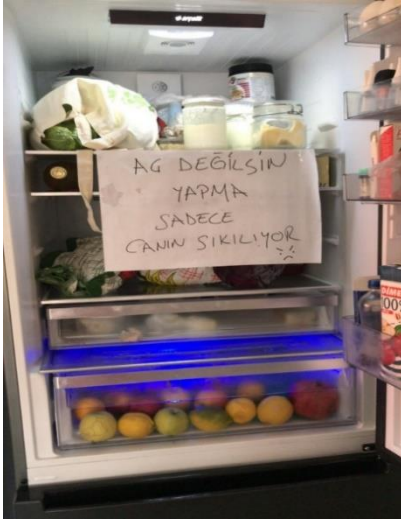
Bu alt temada katılımcı "Termosta kahvemi alıp bu koltuğumda sürekli Rus dili eğitimime çalıştım. Ne bulduysam Türk klasiği, Dünya klasiği hatta konusunu beğenmediğim anlamakta zorlandığım kitapları bile okudum çünkü zamanım vardı.(K7)" ifadesini kullanmıştır. Yapılan görüşme esnasında katılımcı aslında her zaman meraklı olan dil eğitimine vakit bulabildiğini, hatta artan vakitlerde de daha önce alıp okuyamadığı kitaplarına yönelerek vaktini yeni keşiflerle geçirdiğini belirtmiştir.

#### 4.4. Zaman Algısı

Katılımcılar ile yapılan görüşmeler ve elde edilen fotoğraflar aracılığıyla oluşturulan diğer tema "Zaman Algısı" temasıdır. Zaman algısı temasında katılımcılar geçirdikleri zamanın (kısıtlamalar sebebiyle çoğunlukla evde) onlara ne ifade ettiğini belirtmişlerdir. Bu temaya ilişkin elde edilen veriler arasından araştırmacılar tarafından seçilen fotoğraf ve hikâye örnekleri Tablo 6'da gösterilmiştir.

**Tablo 6:** Zaman Algısı teması altında bulunan alt temalara ilişkin fotoğraf ve hikayeler

##### *Duygusal Yeme*



*Benim için zaman asla geçmiyor. Geçmedikçe kendimi yemeğe verdim. Son çare bunu yaptım artık.(K22)*

##### *Değer Biçilmiş Zaman*



*Şu fotoğraf karantina günlüklerinin ön sayfalarında yer almalı. 2 çocukla yapılan etkinliklerin sonucunda yapılan temizlik de cabası. (K17)*

#### 4.4.1. Duygusal Yeme

Bu alt temada katılımcı "Benim için zaman asla geçmiyor. Geçmedikçe kendimi yemeğe verdim. Son çare bunu yaptım artık.(K22)" ifadesini kullanmıştır. Kronik hastalığı sebebiyle sokağa çıkması yasaklanan katılımcı, evde yapacak aktivite bulamadığını ve bu yüzden sürekli kendini buzdolabında bir şeyler ararken bulunduğunu ifade etmiştir.

#### 4.4.2. Değer Biçilmiş Zaman

Bu alt temada katılımcı "Şu fotoğraf karantina günlüklerinin ön sayfalarında yer almalı. İki çocukla yapılan etkinliklerin sonucunda yapılan temizlik de cabası.(K17)" ifadesini kullanmıştır. Görüşme esnasında katılımcı normal zamanda etrafı dağıtacak bu tarz etkinlikleri çocuklarıyla yapmadığını belirtmiştir. Bunun sebebi olarak daha sonraki temizlik işinin kendisine zor geldiğini ancak onlarla

vakit geçirmenin onu anda tuttuğunu, daha sonrasında ev işi yapmanın ona külfet gelmediğini de eklemiştir.

#### 4.5. Kaliteli Zaman Yolculuğu

Katılımcılar ile yapılan görüşmeler ve elde edilen fotoğraflar aracılığıyla oluşturulan diğer tema "Kaliteli Zaman Yolculuğu" temasıdır. Bu temada katılımcılar daha çok kaliteli zaman geçirmek adına neler yaptıklarından bahsetmiş, aslında kriz gibi görünen bir durumun onlar açısından nasıl da fırsat olduğundan bahsetmişlerdir. Bu temaya ilişkin elde edilen veriler arasından araştırmacılar tarafından seçilen fotoğraf ve hikaye örnekleri Tablo 7'de gösterilmiştir.

**Tablo 7:** Kaliteli Zaman Yolculuğu teması altında bulunan alt temalara ilişkin fotoğraf ve hikayeler

*Keyfe Keder Uğraş*

*Krizi Fırsata Çevirme*



*Şarap yapmak yıllardır tutkum. Hem yapmasını seviyorum hem de içmesini. Ayrıca şarap yapmanın tadı da başka kendi mahsulünü içmenin de...(K10)*



*Bu süreçte bol bol tarifler deniyorum, yemek istediğim şeyleri önceden dışarda yerken şimdi evde yeni tarifler deniyorum. (K27)*

##### 4.5.1. Keyfe Keder Uğraş

Bu alt temada katılımcı "Şarap yapmak yıllardır tutkum. Hem yapmasını seviyorum hem de içmesini. Ayrıca şarap yapmanın tadı da başka kendi mahsulünü içmenin de...(K10)" ifadesini kullanmıştır. Katılımcı görüşme esnasında bu uğraşının yıllardır bir arkadaşı eşliğinde gerçekleştirdiğini, pandemi sebebiyle arkadaşı ile görüşemediği için tek başına yapmaya başladığını belirtmiştir. Eskiden iş bölümü ile tüm süreci kendi başına yapmadığını fakat evde şarap yapmaya devam etmek istediği için tek başına tüm süreci üstlendiğini ifade etmiştir.

##### 4.5.2. Krizi Fırsata Çevirme

Bu alt temada katılımcı "Bu süreçte bol bol tarifler deniyorum, yemek istediğim şeyleri önceden dışarda yerken şimdi evde yeni tarifler deniyorum.(K27)" ifadesini kullanmıştır. Görüşme esnasında katılımcı çok yoğun iş temposuna sahip olduğu için yapamadığı yemekleri evde denemenin aslında çok keyif veren bir uğraş olduğundan bahsetmiştir.

#### 4.6. Farkına Varma

Katılımcılar ile yapılan görüşmeler ve elde edilen fotoğraflar aracılığıyla oluşturulan diğer tema "Farkına Varma" temasıdır. Farkına Varma temasında katılımcılar pandemi sebebiyle daha önceden kendilerine yüklenmiş olsa da bu denli farkında olmadıkları rollerin açığa çıkmasından, kendi içlerinde olmasına rağmen henüz açığa çıkmamış olan bazı keyiflerinden bahsetmişlerdir. Bu

temaya ilişkin elde edilen veriler arasından araştırmacılar tarafından seçilen fotoğraf ve hikaye örnekleri Tablo 8’de gösterilmiştir.

**Tablo 8:** Farkına Varma teması altında bulunan alt temalara ilişkin fotoğraf ve hikayeler

<i>Bilinçdışı Farkına Varış</i>	<i>Karmaşık Roller</i>
	
<p><i>Normal hayatımda acık hava sporlarına çok vakit ayıramıyordum. Sabahları akşamüstleri canım ne zaman isterse ormanda üstüm başım diken, toz; yağmur, soğuk hiç aldırmadan yürüyüşler yaptım.(K7)</i></p>	<p><i>Evde dört duvar arasında tüm rollerimin birbirine karıştığı günler yaşıyorum. Aynı ortamda hem öğretmenim hem annemim hem eşim hem aşçı hem de temizlikçiyim. Bir gün nasıl bitiyor anlamıyorum bile 24 saat yetmiyor bu süreçte bana.(K12)</i></p>

#### 4.6.1. Bilinçdışı Farkına Varış

Bu alt temada katılımcı "normal hayatımda acık hava sporlarına çok vakit ayıramıyordum. Sabahları akşamüstleri canım ne zaman isterse ormanda üstüm başım diken, toz; yağmur, soğuk hiç aldırmadan yürüyüşler yaptım.(K7)" ifadesini kullanmıştır. Katılımcı gerçekleştirilen görüşme esnasında sporun hayatında hep olduğunu ancak kapalı spor salonlarını tercih ettiğini, pandemi ile beraber açık havada spor yapmanın aslında ona daha fazla keyif verdiğini fark etmesini sağladığını belirtmiştir.

#### 4.6.2. Karmaşık Roller

Bu alt temada katılımcı "Evde dört duvar arasında tüm rollerimin birbirine karıştığı günler yaşıyorum. Aynı ortamda hem öğretmenim hem annemim hem eşim hem aşçı hem de temizlikçiyim. Bir gün nasıl bitiyor anlamıyorum bile 24 saat yetmiyor bu süreçte bana...(K12)" ifadesini kullanmıştır. Katılımcı görüşmede, aslında bu rollerin hepsini normal zamanda da üstlendiğini, ancak hepsini günün belirli bir zamanında yaparken şuan hepsinin iç içe girmiş olduğundan bahsetmiştir. Kalabalık evde olmaktan ötürü bir yandan temizlik yaparken, bir yandan Lise Giriş Sınavı (LGS)' na çalışan oğlunun yardım isteğine koştuğunu, aynı anda pişen yemeğe bakmak zorunda olduğunu ve hatta tam bu esnada öğrencilerinin yardım istemek için aradıklarını belirtmiştir. Bu sebeplerle hiçbir işini onlara özgü zamanlarda yapamadığını, tüm rollerinin birbirine girdiğini söylemiştir.

### 5. TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu araştırmanın temel amacı, COVID-19 pandemisi esnasında alınan önlemler kapsamında bireylerin ne tür deneyimler gerçekleştirdikleri ve bu deneyimlerin kişilerde gösterdiği etkilerin neler olduğunu ortaya koymaktır. Akış kuramı ile ilgili yapılan çalışmalarda pandemi gibi özel bir durumun daha önce hiç incelenmemesi çalışmanın özgünlüğünü ortaya çıkarmaktadır. Ayrıca COVID-19 pandemisi boyunca yapılan psikoloji temelli çalışmalar bulursa da bunların hiçbiri bireylerin serbest zamanda yaşadıkları psikolojik durumlara odaklanmadığı görülmektedir.

Çalışma kapsamında katılımcılardan içinde buldukları süreçte yaşadıklarını fotoğraflarla anlatmaları ve onlardan fotoğraflarına birer hikaye yazmaları istenmiştir. Gönderilen 82 fotoğraf

araştırmacılar ve katılımcılar tarafından incelenmiş ve ortak karar sonucunda 6 tema ve 15 alt tema belirlenmiştir. Bu temalar; denetim, odaklı haz, keşif yolculuğu, zaman algısı, kaliteli zaman yolculuğu ve farkına varmadır. Denetim temasının alt temaları özdüzenleme ve sevdiğini koruma dürtüsü; Odaklı Haz teması alt temaları iç huzur, sanata sığınma, bedenini keşfetme ve toprakla tazelenme; Keşif Yolculuğu temasının alt temaları kişisel gelişim, anı biriktirme ve geçmiş temelli zaman; Zaman algısı temasının alt temaları; duygusal yeme ve değer biçilmiş zaman; Kaliteli Zaman Yolculuğu temasının alt temaları; keyfe keder uğraş ve krizi fırsata çevirme, Farkına Varma temasının alt temaları bilinçdışı farkına varış ve karmaşık rollerdir. Verilerden elde edilen sonuçlar incelendiğinde, boş zaman aktivitelerinin yoğun ve hareketli zamana kıyasla insanları rahatlattığı, huzur verdiği ve zamanın akışına dahil ettiği ortaya çıkmıştır. Oysa ki genel olarak bakıldığında sürecin insanlara olumsuz ve negatif düşüncelere sevk etmesi gerekirken, bireyler bu süreci akışa dahil olarak kaygılardan uzak kaldıklarını belirtmişlerdir.

Çalışma kapsamında ortaya çıkan ilk tema olan denetim teması, pandemi esnasında insanların içerisinde buldukları zor süreçte hem kendilerini hem de sevdiklerini düşünerek hareket etmeleri ile sevdiklerini koruma içgüdüleri gerçeğe dönüştürdükleri faaliyetler bulunmaktadır. Bu temanın alt temaları olan özdüzenleme ve sevdiğini koruma dürtüsü daha önce literatürde akış kuramı ile ilgili bulunan kontrol (Csikszentmihalyi, 1975) ve kontrolde hissetmek (Trewino ve Webster, 1992) boyutları ile paraleldir.

Çalışma kapsamında ortaya çıkan diğer tema olan odaklı haz temasının içerisinde, kişilerin pandemi sebebiyle içinde buldukları süreçte kendi içsel motivasyonlarını ve haz aldıkları faaliyetleri gerçekleştirme şekilleri ortaya konmuştur. Odaklı haz temasının alt temaları olan; iç huzur, sanata sığınma, bedenini keşfetme ve toprakla tazelenme daha önce literatürde bulunan dalma ve içsel motivasyon (Bakker, 2005; 2008) ile keyif ve zaman çarpıtması (Wu ve Chang, 2005) alt boyutları ile paraleldir.

Çalışma kapsamında bulunan bir diğer tema olan keşif yolculuğu temasının içerisinde insanların kendi iç dünyalarında var olan fakat daha önce hem vakit bulamadıkları hem de fark etmedikleri yetenekleri, hobileri, ilgi alanlarının açığa çıkmasını içerir. Keşif Yolculuğu temasının alt temaları olan; kişisel gelişim, anı biriktirme ve geçmiş temelli zaman, akışın kuramının alt boyutlarından olan meraklı hissetmek ve içsel olarak ilgili olmak (Trewino ve Webster, 1992) ile merak ve içsel ilgi (Csikszentmihalyi, 1975) ile paraleldir.

Çalışma kapsamında bulunan bir diğer tema olan zaman algısı temasında katılımcılar geçirdikleri zamanın (kısıtlamalar sebebiyle çoğunlukla evde) onlara ne ifade ettiğini ve bu zamanın içerisinde kendilerini nasıl konumlandıklarından bahsetmişlerdir. Zaman algısı temasının altında duygusal yeme ve değer biçilmiş zaman alt temaları literatürde daha önce bulunan etkileşim ve anda bulunma (Hoffman ve Novak, 2009) alt boyutu ile paraleldir.

Çalışma kapsamında ortaya çıkan bir diğer tema kaliteli zaman yolculuğunda katılımcılar daha çok kaliteli zaman geçirmek adına neler yaptıklarından bahsetmiş, aslında kriz gibi görünen bir durumun onlar açısından nasıl da fırsat olduğundan bahsetmişlerdir. Kaliteli Zaman Yolculuğu teması altında bulunan alt temalar; keyfe keder uğraş ve krizi fırsata çevirme literatürde daha önce bahsedilmiş olan beceri ve kontrol (Hoffman ve Novak, 2009) alt boyutu ile yakından ilişkili olduğu düşünülmektedir.

Çalışma kapsamında ortaya çıkan son tema olan farkına varmada katılımcılar pandemi sebebiyle daha önceden üstlerine yüklense de bu denli farkında olmadıkları rollerin açığa çıkmasından, kendi içlerinde olmasına rağmen açığa çıkmayan bazı keyiflerinden bahsetmişlerdir. Bu temanın altında bulunan bilinçdışı farkına varış ve karmaşık roller alt temaları Hoffman ve Novak (2009)'ın çalışmasındaki mücadele ve uyarılma alt boyutu ile paralel olduğu tespit edilmiştir.



### Sınırlılıklar ve Gelecek Çalışmalara Öneriler

Çalışmamız her ne kadar COVID-19 pandemisi esnasında alınan önlemler kapsamında bireylerin ne tür deneyimler gerçekleştirdikleri ve bu deneyimlerin kişilerde gösterdiği etkilerin neler olduğuna dair önemli bilgiler sunsa da içinde bulunduğumuz mücbir sebeplerden dolayı bazı kısıtlamalara ve sınırlılıklara maruz kalmıştır. Veriler kişilerden telefon görüşmeleri veya imkânı olan kişiler ile görüntülü görüşme platformları (zoom, Skype, teams vb.) aracılığıyla gerçekleştirilmiştir. Ayrıca fotoses yönteminde elde edilecek fotoğraflar kısıtlamalar sebebiyle katılımcılar tarafından sınırlı alanda çekilmiş, bazıları ulaşamadıkları için internet ortamından hikayelerine uygun fotoğraflar seçmiştir.

Katılımcılar ile yüz yüze yapılan görüşmeler ile daha geniş kapsamlı yapılabilecek bir çalışma gelecek araştırmacılara bir öneri olarak sunulmaktadır. Ayrıca çalışma pandeminin kısıtlamalarının çıktığı ilk zamanlarda gerçekleştirildiğinden ve herkesin aynı kısıtlamalara maruz kaldığından herhangi bir çerçeve oluşturulmamıştır. Daha sonra yapılacak çalışmalarda yaş, karantina durumu, esnek çalışma durumu gibi farklı çerçeveler belirlenerek gerçekleştirilebilir.

### KAYNAKÇA

- Anderson, R. M., Heesterbeek, H., Klinkenberg, D. and Hollingsworth, T. D. (2020). How will country-based mitigation measures influence the course of the COVID-19 epidemic? *The Lancet*, 395(10228), 931–934. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30567-5](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30567-5).
- Arnould, E.J. ve Price, L.L. (1993). River Magic: Extraordinary Experience and the Extended Service Encounter. *Journal of Consumer Research*, 20, 39-68.
- Atalan, A. (2020). Is the lockdown important to prevent the COVID-19 pandemic? Effects on psychology, environment and economy-perspective. *Annals of Medicine and Surgery*, 56, 217.
- Aubé, C., Brunelle, E. ve Rousseau, V. (2014). Flow Experience and Team Performance: The Role of Team Goal Commitment and Information Exchange. *Motivation and Emotion*, 38(1), 120-130.
- Avrupa Hastalık Önleme ve Kontrol Merkezi. (2020). Considerations relating to social distancing measures in response to COVID-19 – second update. Stockholm: ECDC. (Erişim tarihi: 18.05.2020) Retrieved from <https://www.ecdc.europa.eu/sites/default/files/documents/covid-19-social-distancingmeasuresg-guide-second-update.pdf>
- Bakker, A.B. (2008). The Work Related Flow Inventory: Construction and Initial Validation of the WOLF, *Journal of Vocational Behavior*, 72(3), 400-414.
- Bauer, I. L., (2001). Tourism and the environment, the other side of the coin: environmental impact on tourists' health. *Tourist Studies*, 1(3), 297-314.
- Bernard, R. ve Conservatory, B. (2009). Music Making, Transcendence, Flow, and Music Education, Bertherat, E., Renaut, A., Nabias, R., Dubreuil, G ve Georges-Courbot, M. C., (1999). Leptospirosis and Ebola virus infection in five gold-panning villages in Northeastern Gabon. *American Journal of Tropical Medicine and Hygiene*, 60(4), 610 - 615.
- Blom, A. G., Cornesse, C., Friedel, S., Krieger, U., Fikel, M., Rettig, T., Wenz, A., Juhl, S., Lehrer, R., Möhring, K., Naumann, E. ve Reifenscheid, M. (2020). High Frequency and High Quality Survey Data Collection. *Survey Research Methods*, 14(2), 171-178. <https://doi.org/10.18148/srm/2020.v14i2.7735>
- Booth, T. ve W. Booth. (2003). In the Frame: Photovoice and Mothers with Learning Difficulties. *Disability & Society*, 18, 431–442. doi:10.1080/0968759032000080986.

- Caldwell, L. L. ve Smith, E. A. (1988). Leisure: An overlooked component of health promotion. *Canadian Journal of Public Health*, 79, 544-548.
- Chang, C. ve Tang, C. S. (2004). The psychology behind the masks: Psychological responses to the severe acute respiratory syndrome outbreak in different regions. *Asian Journal of Social Psychology. Special Issue On Psychology Of Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS)*. 7(1). 3-7.
- Chen, Q., Liang, M., Li, Y., Guo, J., Fei, D., Wang, L., He, L., Sheng, C., Cai, Y., Li, X., Wang, J. ve Zhang, Z., (2020). Mental health care for medical staff in China during the COVID-19 outbreak. *The Lancet Psychiatry*. 7(4),15-16.
- Corbin, J. ve Strauss, A. (2008). *Basics of Qualitative Research: Techniques and Procedures for Developing Grounded Theory (3rd ed.)*. Thousand Oaks, CA: Sage
- Creswell, J. W. (2013). *Research Design: Qualitative, Quantitative, And Mixed Methods Approaches*. New York: Sage.
- Csikszentmihalyi, M. (1975). *Beyond Boredom and Anxiety: Experiencing Flow in Work and Play*, San Francisco: Jossey-Bass.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow, The Psychology of Optimal Experience*. HarperCollins e-books.
- Csikszentmihalyi, M. (2000). Happiness, Flow, and Economic Equality, *American Psychologist*, 55/10, 1163- 1164.
- Csikszentmihalyi, M. (1998). Finding Flow: The Psychology of Engagement With Everyday Life, *Psychology Today: Finding flow*, erişim tarihi: 26.03.2020. erişim adresi: [https://www.researchgate.net/publication/200026151\\_Finding\\_Flow\\_The\\_Psychology\\_of\\_Engagement\\_With\\_Everyday\\_Life](https://www.researchgate.net/publication/200026151_Finding_Flow_The_Psychology_of_Engagement_With_Everyday_Life).
- Deci, E. L. ve Ryan, R. M. (2000). The "What" and "Why" of Goal Pursuits: Human Needs and the Self Determination of Behavior, *Psychological Inquiry*, 11/4, 227-268.
- Duan, L., & Zhu, G. (2020). Psychological interventions for people affected by the COVID-19 epidemic. *The Lancet Psychiatry*, 7(4), 300-302.
- Engeser, S. ve Rheinberg, F. (2008). Flow, Performance and Moderators of Challenge-Skill Balance, *Motivation and Emotion*, 32/3, 158-172.
- Ghani, J.A. ve Deshpande, S.P. (1994). Task Characteristics and The Experience of Optimal Flow in Human Computer Interaction, *The Journal of Psychology-Interdisciplinary and Applied*, 128/4, 382-391.
- Harari, Y. N. (2008). Combat Flow: Military, Political, and Ethical Dimensions of Subjective Well-Being in War, *Review of General Psychology*, 12(3), 253–264. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.12.3.253>.
- Holshue, M.L., DeBolt, C., Lindquist, S., Lofy, K.H., Wiesman, J., Bruce, H., Spitters, C., Ericson, K., Wilkerson, S., Tural, A., Diaz, G., Cohn, A., Fox, L., Patel, A., Gerber, S.I., Kim, L., Tong, S., Lu, X., Lindstrom, S., Pallansch, M.A., Weldon, W.C., Biggs, H.M., Uyeki, T.M., Pillai, S.K., 2020. First case of 2019 Novel Coronavirus in the United States. *N. Engl. J. Med.* 382, 929–936. <https://doi.org/10.1056/NEJMoa2001191>.
- Huang, Y., & Zhao, N. (2020). Generalized anxiety disorder, depressive symptoms and sleep quality during COVID-19 outbreak in China: A web-based cross-sectional survey. *Psychiatry Research*, 288. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112954>.
- Hull, R. B. (1990). Mood as a product of leisure: Causes and consequences. *Journal of Leisure Research*. 22, 99 - 111.
- Hutchinson, S. L., Loy, D. P D., Kleiber, A. ve Dattilo, J., (2003). Leisure as a Coping Resource: Variations in Coping With Traumatic Injury and Illness. *Leisure Sciences*, 25, 143 – 161.
- Iso-Ahola, S. E., ve Weissinger. E., (1984). Leisure and Well-being: Is there a connection?, *Parks and Recreation*, 19(6), 40-44.

- Iwasaki, Y., ve Schneider, I. E., (2003). Leisure, Stress, and Coping: An Evolving Area of Inquiry. *Leisure Sciences*, 25, 107- 113.
- Jackson, S. A. ve Eklund, R. C. (2004). *The Flow Scales Manual*. Morgantown. WV: Fitness Information Technology.
- Jackson, S. A. ve Marsh, H. W. (1996). Development And Validation of aScale to Measure Optimal Experience: The Flow State Scale, *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18, 17-35.
- Jackson, S. A., ve Csikszentmihalyi, M. (1999). *Flow in sports: The keys to optimal experiences and performances*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Kleiber, D. A., Hutchinson, S. L., ve Williams, R., (2002). Leisure as a Response in Transcending Negative Life Events: Self-Protection, Self-Restoration, and Personal Transformation, *Leisure Sciences*, 24(2), 219- 235.
- Kraus, R. (1998). *Recreation and Leisure in Modern Society. 5th Edition*. Jones and Bartlett Publishers, Sudbury, Massachusetts.
- Lee, A. M., Wong, J. G., McAlonan, G. M., Cheung, V., Cheung, C. Sham, P. C., Chu, C. M., Wong, P. C., Tsang, K. W., Chua, S. E. (2007). Stress and psychological distress among SARS survivors 1 year after the outbreak, *The Canadian Journal of Psychiatry*, 52(4), 233-240.
- Li, S.W., Wang, Y., Yang, Y.Y., Lei, X.M. ve Yang, Y.F. (2020). Analysis of influencing factors of anxiety and emotional disorders in children and adolescents during home isolation during the epidemic of novel coronavirus pneumonia. *Chinese Journal of Child Health*. 1-9.
- Maeran, R. ve Cangiano, F. (2013). Flow Experience and Job Characteristics: Analyzing The Role of Flow in Job Satisfaction, *TPM- Testing, Psychometrics, Methodology in Applied Psychology*, 20/1, 13-26.
- Manzano, O., Theorell, T. Harmat, L. ve Ullén, F. (2010). The Psychophysiology of Flow During Piano Playing. *Emotion, American Psychological Association*, 10/3, 301-311.
- Marafa, L. M. ve Tung, F. (2004). Changes in participation in leisure and outdoor recreation activities among Hong Kong people during the SARS outbreak. *World Leisure Journal*, 46(2), 38-47.
- Marmarosh, C. L., Forsyth, D. R., Strauss, B. ve Burlingame, G. M. (2020). The psychology of the COVID-19 pandemic: A group-level perspective. *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice*, 24(3), 122-138. <http://dx.doi.org/10.1037/gdn0000142>
- Merriam, S. (2013). *Nitel Araştırma Desen ve Uygulama İçin Bir Rehber*, (Çev.:S. Turan). Nobel Akademi Yayıncılık.
- Patton, M. Q. (2015). *Qualitative Research*. (Çeviren: M. Bütün, Ş. B. Demir) Pegem Akademi: Ankara.
- Povee, K., Bishop, B.J. ve Roberts, L.D. (2014). The use of photovoice with people with intellectual disabilities: reflections, challenges and opportunities, *Disability & Society*, 29(6), 893-907, doi: 10.1080/09687599.2013.874331.
- Procci, K., Singer, A.R., Levy, K.R. ve Bowers, C. (2012). Measuring the Flow Experience of Gamers: An Evaluation of The DFS-2, *Computers in Human Behavior*, 28, 2306-2312.
- Rieger, M.O. (2020). What do young people think about social distancing during the Corona crisis in Germany? (erişim tarihi: 18.05.2020). Retrieved from <https://www.unitrier.de/fileadmin/fb4/prof/BWL/FIN/Files/Corona-Rieger.pdf>
- Sidorová, D. (2015). *Well-Being, Flow Experience and Personal Characteristics of Individuals Who Do Extreme Sports as Serious Leisure*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Masaryk University. Brno, Czech Republic. Czechia.
- Sim, K. ve Chua, H.C. (2004). The psychological impact of SARS: A matter of heart and mind. *CMAJ*, 170(5), 811-812.

- Stephenson, I., Roper, J., Fraser, M., Nicholson, K. ve Wiselka, M., (2003). Dengue fever in febrile returning travelers to a UK regional infectious diseases unit. *Travel Medicine and Infectious Disease*. 1(2), 89- 93.
- Tinsley, H. E. A. ve Tinsley, D. J., (1 986). A theory of the ottributes, benefits, and causes of leisure experience. *Leisure Sciences*, 8, 1-45.
- Turan, N. (2019). Akış deneyimi üzerine genel bir literatür taraması. *Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (37), 181-199.
- Walker, D. H. (2003). Rickettsial diseases in travelers. *Travel Medicine and Infectious Disease*, 1(1), 35-40.
- WHO, 2020a. Pneumonia of Unknown Cause – China. URL <https://www.who.int/csr/don/05-january-2020-pneumonia-of-unkown-cause-china/en/> (Erişim tarihi: 19.05.2020).
- WHO, 2020b. Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) Situation Report – 46. URL [https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/situation-reports/20200306-sitrep46-covid-19.pdf?sfvrsn=96b04adf\\_2](https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/situation-reports/20200306-sitrep46-covid-19.pdf?sfvrsn=96b04adf_2) (Erişim tarihi: 19.05.2020).
- WHO, 2020c. Rolling Updates on Coronavirus Disease (COVID-19). URL <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/events-as-they-happen> (Erişim tarihi: 19.05.2020).
- Xiao, C. (2020). A novel approach of consultation on 2019 novel coronavirus (COVID-19)-related psychological and mental problems: structured letter therapy. *Psychiatry investigation*, 17(2), 175.
- Yang, Y., Li, W., Zhang, Q., Zhang, L., Cheung, T., & Xiang, Y. T. (2020). Mental health services for older adults in China during the COVID-19 outbreak. *The Lancet Psychiatry*, 7(4), 19.
- Yıldırım, A. ve Şimşek, H. (2006) Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri. Seçkin Yayıncılık