

PARADOKS EKONOMİ, SOSYOLOJİ VE POLİTİKA DERGİSİ

PARADOKS Economics, Sociology and Policy Journal

Cilt/Vol: 18, Sayı/ Issue 1, Sayfa/Page: 63- 89

Yıl: 2022

ISSN : 1305-7979





Editörler / Editors in Chief

Baş Editör

Prof. Dr. Sema AY

Alan Editörü

Prof. Dr. Elif KARAKURT TOSUN

Teknik Editör

Doç. Dr. Hilal YILDIRIR KESER

**TARANDIĞIMIZ
INDEXLER**



Dergide yayınlanan yazılardaki görüşler ve bu konudaki sorumluluk yazarlarına aittir.

Yayınlanan eserlerde yer alan tüm içerik kaynak gösterilmeden kullanılamaz.

All the opinions written in articles are under responsibilities of the authors.
None of the contents published cannot be used without being cited.

Yayın ve Danışma Kurulu / Publishing and Advisory Committee

Prof.Dr.Sema AY (Uludağ Üniversitesi)
Prof. Dr. Veysel BOZKURT (İstanbul Üniversitesi)
Prof. Dr. Marijan CINGULA (University of Zagreb)
Prof. Dr. Recai ÇINAR (Gazi Üniversitesi)
Prof.Dr.Elif KARAKURT TOSUN
Prof. Dr. Aşkın KESER (Uludağ Üniversitesi)
Prof. Dr. Emine KOBAN (Gaziantep Üniversitesi)
Prof.Dr.Ferhat ÖZBEK (Gümüşhane Üniversitesi)
Prof. Dr. Senay YÜRÜR (Yalova Üniversitesi)
Assoc. Prof. Dr. Mariah EHMKE (University of Wyoming)
Doç.Dr. Zerrin FIRAT (Uludağ Üniversitesi)
Assoc. Prof. Dr. Ausra REPECKIENE (Kaunas University)
Assoc. Prof. Dr. Cecilia RABONTU (University “Constantin Brancusi” of TgJiu)
Doç.Dr. Hilal YILDIRIR KESER (Bursa Teknik Üniversitesi)
Dr. Murat GENÇ (Otago University)

Hakem Kurulu / Referee Committee

Prof. Dr. Hamza ATEŞ (Kocaeli Üniversitesi)
Prof. Dr. Veysel BOZKURT (İstanbul Üniversitesi)
Prof. Dr. Marijan CINGULA (University of Zagreb)
Prof. Dr. Recai ÇINAR (Gazi Üniversitesi)
Prof. Dr. Kemal DEĞER (Karadeniz Teknik Üniversitesi)
Prof. Dr. Mehmet Sami DENKER (Dumlupınar Üniversitesi)
Prof. Dr. Bülent GÜNŞOY (Anadolu Üniversitesi)
Prof. Dr. Ömer İŞCAN (Atatürk Üniversitesi)
Prof. Dr. Vedat KAYA (Atatürk Üniversitesi)
Prof. Dr. Sait KAYGUSUZ (Uludağ Üniversitesi)
Prof. Dr. Aşkın KESER (Uludağ Üniversitesi)
Prof. Dr. Emine KOBAN (Gaziantep Üniversitesi)
Prof.Dr.Ahmet MUTLU (Samsun Ondokuz Mayıs Üniversitesi)
Prof.Dr.Nilüfer NEGİZ (Süleyman Demirel Üniversitesi)
Prof. Dr. Serap PALAZ (Balıkesir Üniversitesi)
Prof. Dr. Ali Yaşar SARIBAY (Uludağ Üniversitesi)
Prof. Dr. Abdülkadir ŞENKAL (Kocaeli Üniversitesi)
Prof. Dr. Veli URHAN (Gazi Üniversitesi)
Prof. Dr. Sevtap ÜNAL (Atatürk Üniversitesi)
Prof. Dr. Sevda YAPRAKLI (Atatürk Üniversitesi)
Prof. Dr. Uğur YOZGAT (Marmara Üniversitesi)
Prof. Dr. Senay YÜRÜR (Yalova Üniversitesi)
Doç.Dr.Rasim AKPINAR (Manisa Celal Bayar Üniversitesi)
Doç. Dr. Gül ATANUR (Bursa Teknik Üniversitesi)
Doç. Dr. Tülin ASLAN (Uludağ Üniversitesi)
Doç. Dr. Arzu ÇAHAN'TİMUR (Uludağ Üniversitesi)
Doç. Dr. Ceyda ÖZSOY (Anadolu Üniversitesi)
Doç. Dr. Doğan BIÇKI (Muğla Üniversitesi)
Doç. Dr. Elif ÇOLAKOĞLU (Atatürk Üniversitesi)
Doç. Dr. Mithat Arman KARASU (Harran Üniversitesi)
Doç. Dr.Mustafa KOCALAOĞLU (Konya Necmettin Erbakan Üniversitesi)
Doç. Dr. Ahmet MUTLU (Ondokuz Mayıs Üniversitesi)
Doç. Dr. Nilüfer NEGİZ (Süleyman Demirel Üniversitesi)
Doç. Dr. Veli Özer ÖZBEK (Dokuz Eylül Üniversitesi)
Doç. Dr. Ferhat ÖZBEK (Gümüşhane Üniversitesi)
Assoc. Prof. Dr. Cecilia RABONTU (University “Constantin Brancusi” of TgJiu)
Assoc. Prof. Dr. Ausra REPECKIENE (Kaunas University)

Doç. Dr. Gözde YILMAZ (Marmara Üniversitesi)
Doç. Dr. Aybeniz AKDENİZ AR (Balıkesir Üniversitesi)
Dr. Öğr. Üyesi Cantürk CANER (Dumlupınar Üniversitesi)
Dr. Öğr. Üyesi Işın KIRIŞKAN (Giresun Üniversitesi)
Dr. Öğr. Üyesi Burcu ÖNGEN BİLİR (Bursa Teknik Üniversitesi)
Dr. Öğr. Üyesi Ersoy SOYDAN (Kastamonu Üniversitesi)
Dr. Öğr. Üyesi Oğuzhan ÖZALTIN (Isparta Uygulamalı Bilimler Üniversitesi)
Dr. Murat GENÇ (Otago University)
Dr. Enes Battal KESKİN (Uludağ Üniversitesi)



Paradoks Ekonomi Sosyoloji ve Politika Dergisi

Yıl: 2022, Cilt/Vol: 18 Sayı/Issue: 1

HAKEM KURULU

Prof. Dr. Zafer DURDU	MUĞLA SITKI KOÇMAN ÜNİVERSİTESİ
Doç. Dr. Abdullah DURAKOĞLU	BOLU ABANT İZZET BAYSAL ÜNİVERSİTESİ
Doç. Dr. Defne KARAOSMANOĞLU	KADİR HAS ÜNİVERSİTESİ
Doç. Dr. İpek Beyza ALTIPARMAK	BURSA TEKNİK ÜNİVERSİTESİ
Doç. Dr. Sevgi SEZER	BALIKESİR ÜNİVERSİTESİ
Dr. Öğretim Üyesi Emine KURT	BURSA TEKNİK ÜNİVERSİTESİ

COVID-19 PANDEMİ SÜRECİNİN KİŞİSEL BAKIM DİNAMİKLERİNE ETKİSİ

İpek Beyza ALTIPARMAK

Doç.Dr., Bursa Teknik Üniversitesi, Sosyoloji Bölümü

ORCID: 0000-0003-2971-3090

ipek.altiparmak@btu.edu.tr

Aynur AS

Yüksek Lisans Öğrencisi, Bursa Teknik Üniversitesi

ORCID: 0000-0002-8197-8400

aynur.as@windowslive.com

Öz

İnsanlık tarihinde salgınlar yıkıcı etkileriyle var olmuştur. Bu etkiler döneme ve o dönemin koşullarına göre değişiklik göstermiştir. Son dönemde yaşanan COVID-19 pandemisinin makro ve mikro yansımaları mevcuttur. Bu yansımalarla birlikte yaşanan salgın süreci insanların rutinlerini farklılaştırmış ve yeni bir adaptasyon sürecine uyum sağlamayı zorunlu kılmıştır. Bu zaman zarfında kişisel bakım dinamiklerinde de bir takım değişiklikler yaşanmıştır. Bu bağlamda yapılan çalışmada koronavirüs sürecinin kişisel bakım dinamiklerine etkisi araştırılmıştır. Çalışmada Bursa’da bir güzellik merkezine hizmet almak için gelen 40 kadın ile derinlemesine mülakat yapılmıştır. Yapılan mülakatlar sonucu pandeminin kadınların çalışma hayatını, psikolojik durumunu ve toplumsal cinsiyet eşitsizliğini etkilediği ve bu etkiler sonucu kişisel bakım dinamiklerinin de negatif yönde etkilendiği ortaya konulmuştur. Çalışmada kişisel bakım algısı üzerinde durulmuş ve kişisel bakım denildiğinde en fazla vurgulanan durumun sağlık (%35) olduğu görülmüştür. Ayrıca kadınların %90’ı sahip olduğu rutinlerin pandemi ile birlikte değiştiğini belirtmiştir. Görüşülen kadınların %88’i ise kişisel bakımını aksattığı için kendini kötü hissettiğini ve bu durumdan psikolojik olarak kötü etkilendiğini vurgulamıştır. Ulaşılan sonuçlardan bir diğeri ise pandemi sürecinde kadınların hane içi iş yüklerinin daha fazla arttığı ve zamanlarının çoğunu temizlik, çocuk bakımı gibi işlere ayırdıkları yönündedir. Bu durumun bir sonucu olarak kadınların pandemi sürecinde kişisel bakım zamanlarından feragat ettiği saptanmıştır.

Anahtar Kelimeler: Kişisel Bakım, Pandemi, COVID-19 (Koronavirüs), Toplumsal Cinsiyet, Ruh Sağlığı.

THE EFFECT OF THE COVID-19 PANDEMIC PERIOD ON THE PERSONAL CARE DYNAMICS

Abstract

Outbreaks have always devastating effects on the human history. These effects varied depending on period and its conditions. There are recent macro and micro reflections of the recent Covid-19 pandemic. As a result of these reflections of the pandemic, the recent period of the epidemic has inevitably differentiated the routines of people, necessitating people to adapt new life dynamics. During this period, some changes have also occurred in the personal care dynamics of people. From this point of view, the effects of the pandemic on the personal care dynamics of women were investigated. In this study, in-depth interviews were conducted with 40 women who came to a beauty center in Bursa to receive service. As a result of the interviews conducted, it was revealed that the pandemic affected the working life, psychological status, and gender inequality of women, thereby affecting personal care dynamics negatively. The study has focused on the perception of personal care and it was seen that the most emphasized situation was determined as the personal care (35%). Moreover, 90% of women stated that their routines have changed due to the pandemic. 88% of the women interviewed emphasized that they felt bad because they waived from their personal care and were psychologically affected by this situation negatively. Another conclusion is that the household workload of women increased considerably during the pandemic and they devoted most of their time to cleaning and childcare. As a result of this situation, it was determined that women have waived from their personal self-care dynamics during the pandemic period.

Key words: Personal Care, Pandemic, COVID-19 (Coronavirus), Gender, Mental Health.

1.Giriş

Salgınlar (İspanyol Gribi, SARS, Ebola, Domuz Gribi vb.) dünya tarihinde fizyoloji, psikoloji ve ekonomi gibi pek çok alanı negatif yönde etkileyen ve küresel ölçekte dünyayı şekillendiren etkileriyle var olmuştur. Son dönemde yayılım hızı ve etkileriyle mücadele edilen COVID-19 virüsü Çin'in Wuhan şehrinde ortaya çıkmış ve 11 Mart 2020 tarihinde WHO (World Health Organization) tarafından pandemi olarak ilan edilmiştir. Virüs öldürücü etkisiyle hızla yayılmış ve makro ölçekte tüm dünyayı etkisi altına almıştır (Ak Bilgöl vd., 2020, s. 191-192). Sağlık sistemi virüsün yayılımı karşısında pek çok ülkede (İngiltere, Amerika, İspanya vb.) çökme noktasına gelmiş ve salgınla mücadelede zorlu zamanlar yaşanmıştır. Bu anlamda ekonomik, askeri ve teknolojik olarak kendini dünya lideri gören ülkeler salgın karşısında zorlu sınavlar vermişler ve sağlık sistemindeki uygulamalarda yeterli başarıyı gösterememişlerdir (Budak & Korkmaz, 2020, s. 75).

Virüsün en yıkıcı etkileri hiç kuşkusuz sağlık alanında yaşanmıştır. Salgın sürecinde en önemli konu hastalığa yönelik etkin bir tedavinin geliştirilebilmesi ve hayat kayıplarının önlenmesine yönelik tedbirler alınması olmuştur. Sağlık en önemli konu olmakla birlikte bunun yanı sıra virüsün birbiri ile ilişkili pek çok alanda (ekonomi, sağlık, turizm, eğitim vb.) sorunlar yarattığı görülmektedir (Balcı & Çetin, 2020, s. 53). Toplumsal olana dair pek çok alan birbiri ile ilişki içindedir ve etkileri de karşılıklı olmaktadır. Küreselleşmenin de etkisiyle salgının etkileri kolayca sınırlar ötesine yayılabilmekte, bir ülkede ortaya çıkan virüse dair mutasyon hızlı bir şekilde sınırları aşabilmektedir.

Pandeminin varlığı çok farklı boyutlarda ele alınmaktadır. Benzer salgınlarda olduğu gibi COVID-19 salgınının da ekonomik, psikolojik vb. pek çok sonucunun olacağı ön görülmektedir (Parıldar, 2020, s. 20). Bu nedenle salgınla mücadele edebilmek için ülkeler sokağa çıkma kısıtlamaları ve iş yerlerinin geçici sürelerle kapatılması gibi önlemler almışlardır. Bazı ülkeler sert tedbirler uygularken bazıları ise daha serbest bir tavır sergilemiştir. Salgınla mücadele bu anlamda farklılık gösterse de ortak nokta dünya çapında pandeminin bir ekonomik daralmaya neden olmasıdır. Bunun en temel nedenlerinden birisi iş yerlerinin kapanması nedeniyle çalışanların işlerini kaybetmesidir. İşini kaybetmeyen çoğu çalışan ise evden çalışma sisteminde yeni bir düzen ile çalışma hayatına devam etmektedir. Nitekim Adıgüzel'in (2020, s. 217-218) "COVID-19 Pandemisinin Türkiye Ekonomisine Etkilerinin Makroekonomik Analizi" isimli çalışmasında pandeminin ekonomi üzerindeki olumsuz etkileri ortaya konulmuştur. Pandemi öncesinde kadınlara yönelik var olan istihdam problemleri ve

ücret dağılımındaki eşitsizlik düşünüldüğünde bu süreçten kadınların olumsuz etkilendiğini söylemek yanlış olmayacaktır.

Pandemi sürecinden tüm bireyler farklı şekillerde etkilenmiştir. Dezavantajlı gruplar arasında yer alan kadınlar da etkilenen gruplar arasında yer almaktadır. Ekonomik kriz durumunun yanı sıra salgın ile birlikte sosyalleşmenin azalması ve evde uzun zaman geçirilmeye başlanması ile birlikte ev içi iş yükünde de artış olmuştur. Temizlik ve hijyen kurallarının daha sıkı uygulanması gerektiği uzmanlar tarafından sıklıkla vurgulanmıştır. Bu noktada çocuk bakımı, aile üyelerinin temizlik ve hijyeni gibi konulara daha fazla özen göstermesi gibi durumlar ortaya çıkmıştır. Toplumsal cinsiyet kalıplarının kadını hane içi işlerden sorumlu olarak yansıtmasıyla birlikte kadınların pandemi sürecinde iş yüklerinin arttığını söylemek yanlış olmayacaktır. Bunun yanı sıra sosyalleşmenin azalması, virüsün neden olduğu belirsizlik ve korku hissi gibi pek çok durum virüsün psikolojik etkilerini ortaya çıkarmıştır. Kadınların iş yükünün artması, ekonomik bir daralmanın yaşanması ve sürecin psikolojik olarak yönetilmesi durumu kadınların hayatında değişikliklere neden olmuştur. Bu konuda uzun zaman diliminde daha farklı sorunların ortaya çıkması da olası görülmektedir (Bekaroğlu & Yılmaz, 2020, s. 579; Çetin & Anuk, 2020, s. 184; Çiçek & Almalı, 2020, s. 243; Yıldırım, 2020, s. 1335).

Ekonomik olarak koşulların değişmesi, toplumsal cinsiyet rollerinin belirginleşmesi ve psikolojik olarak süreçten etkilenilmesi sebebiyle bireyin hayata dair rutinleri ve pek çok durum değişime uğrayacaktır. Özellikle vücut sağlığı ve psikolojik olarak bireyi etkileyen kişisel bakım dinamiklerinin de bu süreçten etkilendiği düşünülmektedir (Aşkın vd., 2020, s. 312-313). Kişisel bakım sağlıklı bir beden için gerekli bir durum olmakla birlikte modern yaşamda insan vücudu sağlığın yanı sıra dikkat çekme, farklılık yaratma ve beğenilme için bir vitrin şeklinde algılanmakta ve dış görünüşe verilen önem bu noktada daha da değer kazanmaktadır. Bunun yanı sıra sağlıklı bir bedenin dış görünüşle birlikte bireyin kendini iyi ve özgüvenli hissetmesi üzerinde etkisi bulunmaktadır (Sarıkaya & Altunışık, 2011, s. 390). Kişisel bakıma dair literatürde yer alan incelemelerden farklı olarak yapılan söz konusu araştırma, pandeminin etkilerinin kişisel bakım uygulamalarına yansımalarının araştırıldığı bir durum tespiti niteliğindedir.

2.Yöntem

Pandemi bireylerin hayatında çok yönlü değişikliklere neden olmuştur ve olmaya devam etmektedir. Bu değişiklikler bireylerin sosyalleşme, mekânlarda toplu halde bulunma vb. gibi

pek çok alanda kendini göstermektedir. Söz konusu durum bireylerin hem dış dünyaya bakışını hem de bireysel tutumlarını etkilemektedir. Sokağa çıkma kısıtlamaları, birçok iş yerinin kapanması ve iş kayıplarının yaşanması, çalışanların bir kısmının artık evden çalışmaya devam etmesi, steril koşulları sağlama adına gösterilen ayrıcalıklı özveri gibi farklı uygulamalara uyum sağlayarak yaşamını devam ettiren bireyler bu durumun yansımalarını günlük rutinlerinde görmeye başlamışlardır. Daha önce belirli bir düzende gerçekleştirilen iş ve işleyişler artık değişmiş ya da eski önemini yitirmeye başlamıştır. Bakış açısının değiştiği rutinlerden biri de kişisel bakım uygulamalarıdır.

Kişisel bakım hem bireylerin psikolojik olarak kendilerini iyi ve güvende hissetmesini sağlayan sağlıklı yaşamın bir gereği hem de fizyolojik anlamda beden temizliği ve bakımı olarak algılanmaktadır. Pandeminin kişisel bakım dinamiklerine yansımalarının sosyolojik olarak incelendiği çalışmada nitel yöntem kullanılmıştır. Pandemi süreci toplumu önemli ölçüde etkilemekte ve bireysel algı, kurumsal işleyiş ve değişim dönüşüm noktasında önemli farklılıklara neden olmaktadır. Bu anlamda salgın ve etkilerini sosyolojik olarak değerlendirmek oldukça önemlidir (Afacan & Avcı, 2020, s. 2).

2.1.Evren ve Örneklem

Pandemi süreci diğer sosyal problemler gibi dezavantajlı grupları daha fazla etkilemiştir. Savaş, göç, şiddet, toplumsal cinsiyet eşitsizliği vb. gibi konulardan yoğun olarak etkilenen bir noktada olan kadınlar pandemiden de en fazla etkilenen gruplar arasında yer almaktadır. Çeşitli durum ve koşullarda hem pandemi ile mücadele eden hem de ev temizliği ve hijyenini sağlamakla ilgilenen kadınların bireysel olarak kendilerine ayırdıkları zaman ve faaliyetlerde bir azalmanın olduğu düşünülmektedir. Bu durumu saptamak amacı ile yapılan çalışmanın örneklemini Bursa ili Nilüfer ilçesinde bulunan bir güzellik salonuna düzenli olarak bakım için gelen kadınlar oluşturmaktadır.

Çalışma düzenli olarak kişisel bakım uygulamalarına zaman ayıran kadınlar üzerinden gerçekleştirilmek istenmiş ve bu noktada amaçlı örneklem tercih edilmiştir. Aktif halde çalışan söz konusu güzellik merkezine gelen 40 kadın ile derinlemesine mülakat gerçekleştirilmiştir. Kadınların daha önce düzenli olarak geldikleri bir merkezin tercih edilmesinin çalışmaya olumlu yansımaları olmuştur. Kadınlar daha önce geldikleri ve aşina oldukları güzellik merkezinde güven ve samimi bir sohbet ortamı içinde soruları içtenlikle yanıtlama eğilimi göstermişlerdir. Bu durum konuya ilişkin oluşturulan ana başlık ve alt başlıklar ile birlikte araştırmacılara bilgileri sondajlama olanağı sunmuştur.

2.2.Amaç ve Önem

Salgınlar insanlık tarihi boyunca belli dönemlerde yaşanmış ve yıkıcı pek çok etkilere sahip uluslararası sağlık sorunu olarak karşımıza çıkmaktadır. Çok sık karşılaşılmaya bile yaşandığında etkilerinin uzun süre devam edeceği ve çok yönlü alanlarda değişiklikler yaratacağı olasıdır. Salgın döneminde bireylerin sadece sağlık sorunları ile değil aynı zamanda bu sürecin yaratmış olduğu sosyal sorunlar ile mücadele ettiklerini söylemek yanlış olmayacaktır. Bu süreçte yapılan çalışmalar ileride karşılaşılabilecek olası sosyal, psikolojik ve sağlık problemlerini önceden kestirebilmek ve saptamak açısından oldukça önemlidir. Yapılan çalışmada amaç, buradan yola çıkarak pandeminin kadınların kişisel bakım uygulamaları üzerindeki etkisini araştırma üzerine kurgulanmıştır.

Kişisel bakım hayatın sağlıklı bir şekilde devamını sağlayan kuralları kapsayan geniş bir çerçevede değerlendirilebilir. Bu durum çalışmanın alan verileri toplanırken katılımcılara açıklanmıştır. Çalışma bu anlamda sadece kişisel bakım üzerindeki etki ile sınırlandırılmıştır. Bir yönü ile beden sağlığı bir yönü ile de kadınların duygu durumları üzerinde etkili olan salgın süreci çalışmada sosyolojik olarak ele alınmıştır. Pandeminin etkilerini araştırmaya yönelik yapılacak çalışmalar farklı alanlar göz önünde bulundurularak genişletilebilir bir noktada karşımıza çıkmaktadır.

2.3.Verilerin Toplanması ve Analizi

Yapılan çalışmada alan verilerinin elde edilmesi için derinlemesine mülakat gerçekleştirilmiş ve araştırmacıların gözlemlerine yer verilerek veriler zenginleştirilmiştir. Yapılan görüşmeler esnasında katılımcıların bir kısmı duygusal anlar yaşamıştır. Kadınların özellikle pandemi süreci içinde buldukları duygu durumunu ve yaşadıkları kötü tecrübeleri anlatarak ağladıkları görülmüştür. Bu durumda katılımcılara rahatlamaları için müsaade edilmiş, daha sonra tekrar devam etmek istediklerinde mülakat devam etmiştir. Çalışmanın alan verileri toplanırken kişisel bakım dinamiklerinin bireyin ruh hali üzerinde etkili olduğu saptanmıştır.

Çalışmanın alanından elde edilen veriler betimsel analiz yapılarak çözümlenmiştir. Bu anlamda ilk olarak ana başlıklar belirlenmiş ve daha sonra bu ana başlıklar çerçevesinde alt başlıklar oluşturulmuştur. Katılımcıların bilgisi dâhilinde ses kaydı alınarak toplanan verilerin bir dökümü yapılmıştır. Bu noktada dikkat edilen bir diğer husus görüşülen kadınların söylemlerinin hiçbir değişikliğe uğramadan birebir ağızlarından çıktığı şekli ile yansıtılmasıdır (Altunışık vd., 2010, s. 322). Mülakatlar için yarı yapılandırılmış mülakat formu kullanılmış ve

gönüllülük esasına uygun şekilde görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Görüşmeler bizzat araştırmacılar tarafından yapılmıştır. Mülakatlar güzellik merkezinde gerçekleştirilmiş ve her biri yaklaşık 30-35 dk. sürmüştür. Mülakatlar gerçekleştirilmeden önce görüşmecilere kişisel bilgilerinin gizliliği ve çalışmanın içeriği hakkında bilgi verilmiştir. Çalışma içinde kişisel bilgilerin gizliliği kapsamında görüşülen kadınlar G.K. 1 (Görüşülen Kadın 1) şeklinde kısaltmalar ile temsil edilmektedir. Çalışmanın alan verileri Kasım 2020- Ocak 2021 tarihleri arasında toplanmış ve araştırmacılar tarafından deşifre edilmiştir.

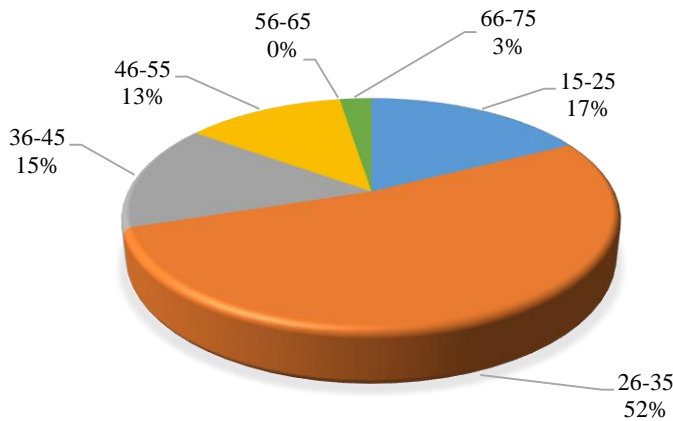
3.Bulgular

Çalışmanın bu bölümünde çalışma kapsamında elde edilen alan verileri analiz edilmiş ve elde edilen bulgular çalışma grubunun sosyo-demografik özellikleri, pandeminin kişisel bakım uygulamalarına etkisi, çalışma hayatındaki değişikliklerin kişisel bakıma yansımaları, toplumsal cinsiyet rolleri üzerindeki etkinin kişisel bakıma yansımaları ve psikolojik yansımaların kişisel bakım üzerindeki etkisi başlıkları altında değerlendirilmiştir.

3.1.Görüşülenlerin Sosyo-Demografik Özellikleri

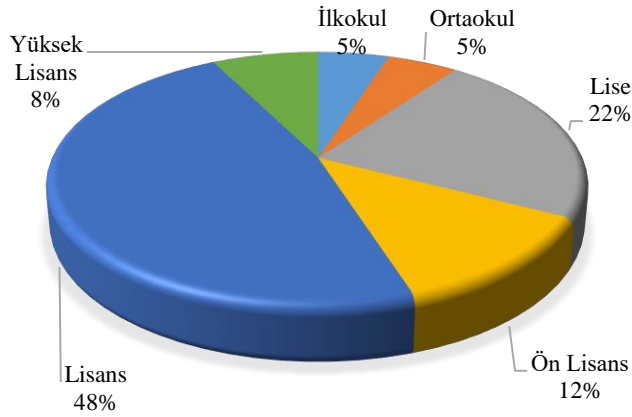
Çalışma kapsamında ilk olarak güzellik merkezine başvuruda bulunan diğer bir deyişle çalışmanın örneklemini oluşturan kadınların sosyo-demografik özellikleri değerlendirilmiştir. Bu bağlamda yaş, eğitim durumu, medeni durum ve meslekleri hakkında bilgi alınmıştır.

Grafik 1. Görüşülenlerin Yaşı

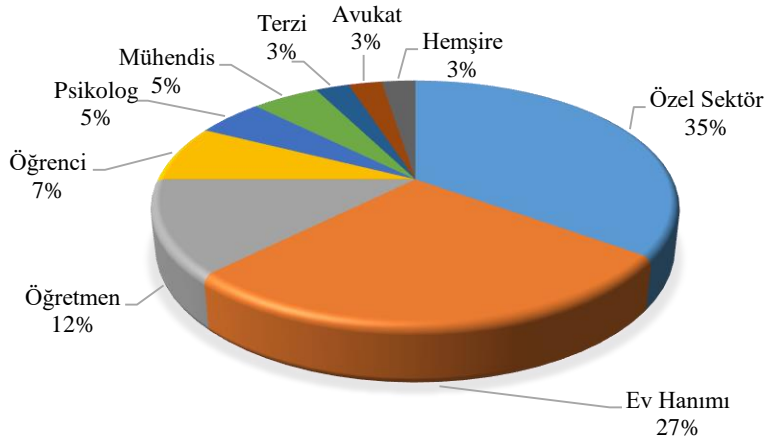


Görüşülenlerin yaşı değerlendirildiğinde %52'sinin (21 kişi) 26-35 yaş aralığında, %17'sinin (7 kişi) 15-25 yaş aralığında, %15'inin (6 kişi) 36-45 yaş aralığında, %13'ünün (5 kişi) ise 46-55 yaş aralığında olduğu görülmüştür. 66-75 yaş aralığı %3'lük (1 kişi) bir orana sahipken 56-65 yaş aralığında kimse bulunmamaktadır. Buradan hareketle güzellik merkezine gelen ve kişisel bakım uygulaması yaptıran kadınların yoğun olarak 15-35 yaş aralığında (%69) olduğu söylenebilir. Merkezde yaptırılan kişisel bakım uygulamalarının genç yaşlarda daha fazla tercih edilen uygulamalar olduğu görülmektedir.

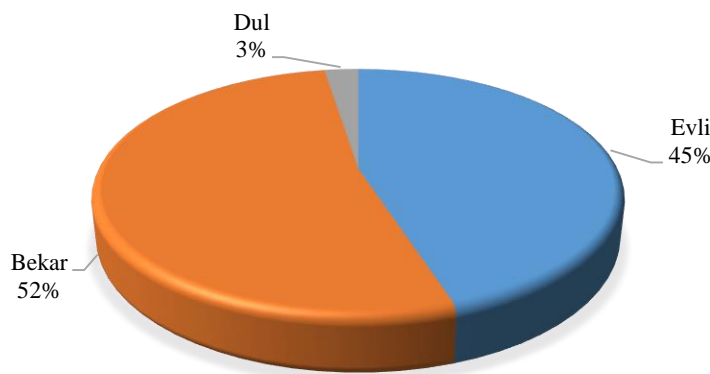
Grafik 2. Eğitim Durumu



Görüşülenlerin eğitim durumu incelendiğinde katılımcılar arasında lisans mezunu olanların oranının %48 (19 kişi), lise mezunu olanların oranının %22 (9 kişi) ve ön lisans mezunu olanların oranının ise %12 (5 kişi) olduğu görülmüştür. Ortaokul mezunu olanların oranı %5 (2 kişi), yüksek lisans mezunu olanların oranı %8 (3 kişi) ve ilkököl mezunu olanların oranı ise %5 (2 kişi) olarak saptanmıştır. Lisansüstü eğitime sahip kadınların oranı ve lise öncesi eğitime sahip kadınların oranı diğer öğretim kademelerine göre daha düşüktür. Yoğun olarak lise ve lisans mezunu olan kadınların (%70) katılımcı olduğu görülmüştür.

Grafik 3. Görüşülenlerin Sahip Olduğu Meslekler

Görüşülenlerin neredeyse yarısının lisans mezunu olduğu görülmüştür. Buradan hareketle katılımcıların meslekleri sorulduğunda %35'inin özel sektör (14 kişi), %27'sinin ev hanımı (11 kişi), %12'sinin öğretmen (5 kişi), %7'sinin öğrenci (3 kişi), %5'inin psikolog (2 kişi), %5'inin mühendis (2 kişi), %3'ünün terzi (1 kişi), %3'ünün avukat (1 kişi) ve %3'ünün hemşire (1 kişi) gibi çeşitli şekillerde mesleklerini ifade ettikleri görülmüştür. Katılımcıların daha çok özel sektörde çalıştığı ve ev hanımı olduğu saptanmıştır.

Grafik 4. Medeni Durum

Görüşülen kadınların medeni durumu incelendiğinde %45'inin (18 kişi) evli, %52'sinin (21 kişi) bekâr ve %3'ünün (1 kişi) dul olduğu görülmüştür. Evli ve bekâr kadınların oranı birbirine yakın bir şekilde karşımıza çıkmaktadır. Çalışmanın sosyo-demografik bir analizi yapıldığında örneklem kitlenin yoğun olarak 26-35 yaş aralığında, lisans mezunu, çalışan ve bekâr kadınların oluşturduğu saptanmıştır.

3.2. Pandeminin Kişisel Bakım Uygulamalarına Etkisi

Kişisel bakım uygulamaları ve pandeminin bu uygulamalara olan bakışı nasıl etkilediği ve şekillendirdiği konusunda alan verileri analiz edildiğinde ilk olarak görüşülen kadınlara pandemi ile birlikte günlük rutinlerde nasıl değişiklikler olduğu sorulmuştur. Bu noktada kadınların hijyen konusunda eskisinden daha fazla temkinli oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Pandemi ile birlikte hijyen ve temizlik kavramına bakış değişmiştir.

G.K. 16 Oldu. Çok titizleştim bir de hastalık geçirince daha çok pimpiriklendim. Bu kadar değildim. Artık kolonyaya işte dezenfektan bu kadar değildim. Ama çok fazla oldum dolapları peçetelerle açar oldum. Ellerimi yıkamak çok fazlalaştı sık sık yıkamaya başladım. Kullandığım her yeri siliyorum artık bu hastalıktan sonra kafayı yedim artık yani o kadar evdeki odamı temizlerken. Süreç zordu hastalık daha zordu. Odamda sil süpür yaparken tükendim.

G.K. 6 Ama tabi okulda öğrenci yok, çalışma arkadaşı yok ben tabi ki depresyona da girdim hep yalnız çalıştığım ve alışık olmadığım için. Giderken kot pantolonlar giymeye başladım, kıyafetim klasikten spora döndü, saçımı topladım hatta bazen yağlı saç ile gittim, saçımı bile yıkamadım. Nasıl olsa kimse yok, kimse görmüyor dedim. Sokakta bile kimse yoktu yani. Bakım yapmadım mesela ben rahatsız olmaya başlayınca yaptım. Umursamamaya başladım aslında bu durumu, kimseyi görmediğim için.

G.K. 32 Oldu. Daha titiz oldum pasaklıydım evde çok dağınıktım ona dikkat ettim. Temiz çamaşırlarım ve kirli çamaşırlarımı aynı yere koymadım bu en büyük değişiklikti.

G.K. 2 Evi temizliyordum normalde de ama o konuda normalde de çok hassasım yani aslında normalin üstünde temizlik takıntım var. Bu hastalıkta temizlikten etkilendiği için yani üç temel kural mesela hijyen. Ben de daha çok hassaslaştım ilk başta apartmanı çamaşır suyuyla yıkamaya başladım. Temizlik, süpürme, silme özellikle çamaşır suyu kullanımım çok arttı. Ev içerisinde çok fazla iş oldu aslında ama bir o kadar da boşluk vardı hem bakım yaptım hem evi, apartmanı temizledim.

Bu noktada pandemi ile birlikte artan hijyen uygulamalarına vurgu yapılmıştır. Kadınlar temizlik alışkanlıklarının değiştiği ve salgınla mücadelede önemli bir noktada yer alan temizliğin hayatlarında büyük bir yere sahip olduğunu ortaya koyan açıklamalar yapmışlardır. Buradan hareketle hijyen ve temizlik uygulamalarının arttığı ve artan bu uygulamaların

kadınların üzerinde psikolojik ve fizyolojik baskı yarattığı saptanmıştır. Değişen rutinlerin yanı sıra araştırma kapsamında kadınlara “kişisel bakım uygulaması olarak gerçekleştirdiğiniz rutinler nelerdir?” sorusu yöneltilmiştir. Kadınların konu ile ilgili olarak daha çok genel beden temizliği ve cilt temizliği konusunda görüş beyan ettikleri görülmüştür. Genellikle sağlık, günlük alınan duş ve yüz temizliği vurgusu ön plandadır. Bunun yanı sıra ağız ve diş temizliği, saç boyama, el ve ayak bakımı gibi konulara da değinilmiştir.

G.K. 2 Var tabi ki her gün duş alırım ve az önce bahsettiğim rutini uygulamamı nemeleştirici sürmek, gül suyu sürmek bunları her gün yaparım. Bence bu bir gereklilik ve benim tercihim gerekli olduğunu düşünüyor ve bunu yapmayı tercih ediyorum. Ama yapmayanlar da var tabi bakımsız dediğimiz kişiler bunlar genelde.

G.K. 6 Günlük güne başlarken saçlarımın yapısından dolayı her gün yıkamam ama mutlaka vücudumu o enerjisini atması için bir yıkarım. Yüzümü yüz temizleme jelleri ile mutlaka yıkarım. Gece de bu şekildedir bu aynı şekilde eve geldiğimde yaparım aynısını. Her zaman makyaj yapmam ama yaptığım günlerde onu çıkartmadan uyumam. Bu yüz temizliği benim için bir alışkanlık oldu. Temiz tutmak önemli, krem sürerim ve temiz olmayan bir cilde hiçbir kremi süremem önce temizlik sonra bakım rutinleri yaparım.

G.K. 16 Bu ara bir başladım yani hastalıktan sonra böyle bir gözaltı morluklarım artmış gibi geldi. Onun için bir rutinim var. Akşam onu kullanıyorum ama bakalım ne kadar sürecek bu. Devam edebilecek mi bilmiyorum, direniyorum kullanmaya. Şu an başka bir şey yapıyorum. Biter geçer umuduyla yapıyorum şu an belki geçer. Sabah yapamıyorum zaten işe gidicem ya tozlu her yer yapamam sabah istesem de, akşam gelince temizlenir öyle yaparım. Cilt bakımı da aslında yeni yeni başladığım bir şey.

Verilen cevaplar değerlendirildiğinde kadınların kişisel bakım uygulamaları konusunda olumlu bir tavır sergiledikleri ve güzellik algısıyla bu durumu çoğu kez bağdaştırdıkları görülmüştür. Bu durumu daha detaylı olarak ele almak adına görüşülen kadınlara “kişisel bakım söz konusu olduğunda kendinizi nasıl tanımlarsınız?” sorusu yöneltilmiştir. Bu soruya katılımcıların verdikleri cevaplar çeşitlilik göstermektedir. Kadınların bu noktada kişisel bakım uygulamalarını ellerinden geldiğince yapmaya çalıştıkları vurgusu ön plandadır.

Kadınların hepsinin kişisel bakım dinamikleri konusunda bilgi sahibi olduğu ve çeşitli şekillerde bunu gerçekleştirmeye çalıştıkları görülmüştür. Mülakat verilerinin tamamı incelediğinde en çok vurgulanan konu ilk olarak sağlık (%35) olmuştur. Kişisel bakım

kavramına kadınların verdiği önem üzerinde onlar için ne ifade ettiğinin önemli bir etkisi bulunmaktadır. Kişisel bakım kimi kadınlar için rahatlık anlamına gelirken kimi kadınlar için bir özgüven durumu olarak görülmektedir. Bu noktada kişisel bakımın vücut sağlığının ötesinde de farklı pek çok yansımasının bulunduğu söylenebilir.

G.K. 22 Özgüvenli olmak demek kesinlikle bakınca kendini beğenip mutlu olmak çok güzel bir duygu.

G.K. 9 Benim için tek kelime ile mutluluk demek daha çok mutlu olmak demek. Yani örneğin ben kendime bakmadığımda duşa bile girmediğimde o gün kendime bakmadığımı, o günümün çok mutsuz geçtiğini, özgüvenli olmadığımı fark ederim. Tam tersi tam aktif olarak her şeyi yapmışsam, makyaj yapmayı da çok severim bu arada bıkiyor insan ama yaptığımda çok mutlu hissediyorum, daha enerjik oluyorum.

G.K. 29 Bakımlı olduğunda kendini daha güzel ve daha genç hissedersin bunu hissetmek bakımdır. Kendime bakım yapmazsam hemen kırışıklarım başlar, siyah noktalarım artar yani önüne geçilmeyen problemler olacak gibi hissedirim hep. Bakımlı olmak için çaba sarf etmek gerek aslında, yani çaba gerek...

Bakımlı olmak bireyler için farklı anlamlar ifade etmektedir. Bakım kavramına toplumun farklı kesimlerinde değişik anlamlar yüklenmektedir. Diğer bir deyişle kavram anlamının çeşitliliğini bireyin içinde bulunduğu yapı ya da kesimden almaktadır (Sarıkaya & Altunışık, 2011, s. 391). Ataerkil toplum yansıması olarak kadınlar için bakım konusu söz konusu olduğunda erkeklerin ya da eşlerinin beğenisini etkilemesi noktasında da söylemler bulunmaktadır. Bu noktada kadınların hem güzellik algısının hem de beğeni duygusunun önemini ortaya koydukları görülmüştür.

G.K. 4 Bakımlı olmak ilk önce temiz bir kadını ifade ediyor bence. Eve nasıl temizlik yapıp kendimizi rahat hissediyorsak bakımlı olunca da kendimi rahat hissediyorum, daha güzel hissediyorum. Bakımlı olmanın bana artıları var. En başta eşime karşı güzel olmak. Evliyim çünkü daha güzel görüneyim istiyorum. Tabi her halimi beğeniyor, seviyor bu ayrı konu ama kendime bakım yaptırdığımda ona karşı ruhen daha rahat oluyorum. Böyle içimde bir huzur bir mutluluk oluyor. Her bakım yaptırdığımda eşime daha bakımlı göründüğümü düşünüyorum bu da onunla ilişkiyi etkiliyor, sonra ben daha mutlu oluyorum.

G.K. 5 Bakımlı olmak karşı cinse çekici olmaktır. Dış görünüşten etkilenmek önemlidir. Kendini mutlu hissetmene yarayan bir şeydir bakılı olmak. Zaman kaybını önler mesela...

Görüşülen kadınlara kişisel bakım uygulamaları için düzenli olarak bir uzmana ya da bir merkeze gidip gitmedikleri sorulmuştur. Bu konuda kadınların bir kısmı kendi bakım gereksinimlerini kendilerinin gerçekleştirdiğini söylerken bir kısmı bu uygulamalar için yardım aldığını belirtmiştir. Özellikle pandemi döneminde kısıtlamaların sıklaştığı ve güzellik merkezlerinin kapalı olduğu dönemlerde kadınların kendi kendilerine yetebilmeye çalıştıklarını söylemek mümkündür (Duygun, 2020, s. 244). Görüşülen kadınların %70'i pandemi öncesinde yaşam rutinleri içinde düzenli aralıklarla güzellik merkezi ya da kuaföre gittiklerini belirtmişlerdir.

G.K. 25 Kuaföre giderim. Saç bakımı, keratin bakımı, boyası gibi durumlarda. 6 ayda bir boya yaptırırım. Cilt bakımına giderim düzenli, ayrıca kendim ürün alırım bunlar ile gerçekleştiririm. Makyaj malzemeleri alırım. Kendimin yapabildiği şeyler ile ilgili daha çok ürün alıp evde uygulayırım.

G.K. 35 İki ayda bir keratin bakımı yaptırırım. 6-7 ayda bir güvenilir yerlerde cilt bakımı yaptırırım. Gün içinde vücudumu çok nemlendiririm. Saçlarımı kestiririm yılda 2 kere. Dip boyasını 3-4 ayda bir yaparım. Özel bir manikür setim var onunla manikür yaparım evde kendim. Maskeleri evde kendim yaparım ürün alırım internetten...

G.K. 8 Kendi yaptıklarımı genelden duştan sonra yaparım iki üç günde bir hani rutin olarak bunu söyleyebilirim. Dışarıda yaptırdığım uygulamalar da aslında işleme göre değişiklik gösteriyor. Örneğin saçımı boyatırım ama üç ayda bir boyatırım öyle söyleyeyim.

Pandemi ile birlikte günlük hayat rutinlerinde değişiklik olduğunu söyleyen kadınların yanı sıra zaten hali hazırda pandemi öncesinde de aynı şeyleri yaptığını söyleyen kadınlar mevcuttur. Yapılan görüşmelerde herhangi bir işte çalışmayan kadınların hayatlarında olan rutinleri devam ettirdikleri yönünde beyanlarının olduğu da görülmüştür.

G.K. 3 Evde tabii ki oldu. Her gün iş yaptık evde ne iş olmaz ki. Hepsi var temizlik, bulaşık, yemek, ütü öyle şeyler yapılır evde başka ne iş olacak ki. Bir değişiklik olmadı aynı devam etti benim öyle.

G.K. 8 Çok büyük bir değişiklik olmadı...

G.K. 17 Önceden de ailecek titizdik o yüzden çok değişmedi. Temizlik sadece bir tık daha fazla temizlik, fazla hijyen gerçekleştirdik.

Çalışma sırasında kadınların sosyo-demografik özelliklerinin (medeni durum, çocuk sahibi olmaları gibi durumların) kendilerine ve kişisel bakım için ayırdıkları zaman üzerinde etkili olduğu saptanmıştır. Pandemiden önceki dönemde kadınların yine çocuklarının bakımını önemsedikleri ve hayatların önemli bir yere koydukları görülse de COVID-19 pandemisi ile birlikte değişen koşullar ve artan işler ile birlikte kişisel bakım dinamiklerinde de değişimler görülmüştür. Bu noktada pandemi, kadınların standart zaman denetimlerini etkilemiştir. Kişisel bakım konusunda kadınlar arasında farklı yaklaşımlar olsa da ortak görüş kadınların kişisel bakımı önemsedikleri yönündedir.

3.3.Çalışma Hayatındaki Değişikliklerin Kişisel Bakıma Yansımaları

Pandeminin ekonomik alandaki yansımalarının tüm dünyayı etkilediğini söylemek yanlış olmayacaktır. Ekonomik iş ve işlemler salgın sebebi ile kesintiye uğramış, birçok ekonomik sistem çökme noktasına gelmiştir. Bu durum makro açıdan dünya çapında değerlendirilirken mikro anlamda aile bazında ve bireysel ölçekte kendine değerlendirme alanı bulmuştur. Salgın yayılımının önlenmesi adına sokak kısıtlamalarının olması, iş yerlerinin belirli sürelerde kapalı olması ve eskisi kadar iş yapamaması nedeni ile birçok kişi işini kaybetme noktasına gelmiş ya da kaybetmiştir. Bu durum pek çok kesimi etkilemekle birlikte kadınları da etkilemiştir.

16 Mart 2020 tarihinde okullarda eğitime ara verilmesi ile birlikte sadece eğitim hayatı değişmemiş aynı zamanda kadınların yaşam tarzları da değişmiştir. Çalışanlar için çoğu iş yerinde evden çalışma uygulamaları hayata geçmiş ve pandemi dönemi çalışan kadınlar için daha da zorlu bir hale gelmiştir. Kadınlar hem çalışma yaşamının gerektirdiği prensipleri yerine getirmeye çalışmışlar hem de evde ev işleri ve çocuklarla ilgilenmek zorunda kalmışlardır (Zeybekoğlu & Dursun, 2020, s. 80). Bu noktada kadınların bir kısmı bu zorlu süreci devam ettirmiş ve kendilerine ayırdıkları zamandan feragat etmek zorunda kalmış, bir kısmı da çalışma yaşamından çekilmek durumunda kalmıştır. Görüşülen kadınlara pandeminin hayatlarını ve çalışma yaşamlarını nasıl etkilediği sorulmuştur. Alınan cevaplar ile kadınların özellikle çalışma hayatlarında önemli ve köklü değişikliklerin olduğu görülmüştür.

G.K. 19 Pandemiden önce KPSS için dershaneye gidiyordum. Pandemi ile online derse döndü ve kapandı dershaneler...

G.K. 35 Haziran ayında işime son verdiler. Mart'tan Haziran'a kadar ben online ders anlattım, ama sonrasında benim çıkışımı yaptılar.

G.K. 17 2 ay ara verildi. Tabi verilmese iyiydi çünkü iş Haziran'da başlayınca çok yoğun oldu. Daha fazla çalıştık o ara kapansın diye 900 tane dikiyorum ben bir günde. 900 parça ama yetmiyor. 1000 tane istiyorlar diyorlar "1000 tane dikeceksin." ama tabi yok ne kadar hızlıyorsan da yok yani. Bir de model zor bu seferki beş banda giriyor o model nasıl kişi başı 1000 tane olsun.

G.K. 2 Pandemiyle işten ayrıldım.

G.K. 15 Tamamen evde çalışmaya başladım. Tabi okula gittiğim gibi hazırlanmadım. Daha az özen gösterdim ama kıyafetim yine düzgündü çocuklara olan saygımdan dolayı.

Sokak kısıtlamaları ile bireyler evde kalmış ve çoğu iş yeri evden çalışma sistemine geçmiştir. Evden çalışma sistemi dışında salgın sürecinde ekonomik daralma ile mücadele edemeyen iş yerleri ise kapanmıştır. Bu durumun dünya çapında virüsün en yıkıcı etkilerinden biri olduğu söylenebilmektedir. Yapılan görüşmeler sırasında G.K. 36 12 yıllık işinden ayrıldığını belirtmiştir. Bu durum kadınların yaşamlarında pandemiyle birlikte ekonomik olarak köklü değişikliklerin olduğunu göstermektedir. Salgın nedeni ile kadınların çalışma yaşamının dışında kalması ekonomik olarak hayatlarını yeniden düzenleme zorunluluğu doğurmaktadır. Bu yeni düzenlemede yaşanan ekonomik daralma göz önüne alındığında özellikle uzmanlardan yardım alınarak gerçekleştirilen kişisel bakım uygulamalarına yansımalarının olacağı düşünülmektedir.

3.4. Toplumsal Cinsiyet Rollerini Üzerindeki Etkinin Kişisel Bakıma Yansımaları

Toplumsal cinsiyet rolleri kadınların hayatında onları hem fizyolojik hem de psikolojik olarak zorlayan bir yere sahiptir. Ataerkil toplumlarda sosyal yaşam toplumsal cinsiyeti pekiştiren kodlarla örülmüştür. Kadınlar bu kodlar içinde yapacakları ve yapamayacakları durumları sürekli deneyimlemek zorunda kalmaktadırlar. Ataerkil sisteme dair kalıplar ve koşullar önceden kabul görmüş bir şekilde kadınlara sunulmaktadır. Söz konusu durum kadınların hayatında mücadele etmek zorunda kalacakları alanlar yaratmaktadır. Bu durumun

yaşanan birçok sosyal sorunu (göç, şiddet vb.) pekiştirdiği söylenebilir. Pandemi dönemi değerlendirildiğinde ev içi işlerden ve çocuk bakımından sorumlu olan kadın için zaman ayrılması gereken ekstra koşulların oluşumunun hayatı olumsuz etkilediği görülmüştür.

G.K. 22 Bakım, şu dönem kendimle hiç uğraşamıyorum. Kendime hiç vaktim yok. Önceden çok çok bakımlıydım. Şimdi çocuklar evde malum pandemi döneminde hep ayakaltına... Bir de çok kilo aldım çok bakımsızlaştım. Çocuklar okuldayken kendime bakım yapıyordum. Saçlarımı bile boyatmaya vaktim yok şu an.

G.K. 8 Gerektiğinde bakımlı bir insanım yani çok üstüne düşemiyorum, iki tane çocuğum var. Mümkün olduğu kadar yapmaya çalışıyorum yani daha önceden bakımlıydım şuan yetişebildiğim kadar yapmaya çalışıyorum. Vakit ayırabildiğim kadar bakımlıyım aslında.

COVID-19 salgını toplumsal cinsiyet rollerini pekiştiren ve aile yapısını işlevsel bakımdan etkileyen bir süreç olmuştur. Bu süreçle birlikte kadınların ev içi rollerinin daha belirgin bir şekilde arttığını söylemek yanlış olmayacaktır. ‘Evde Kal’ çağrısı ile ev içinde daha fazla zaman geçirilmeye başlanması beraberinde toplumsal cinsiyetçi bakışta kadından beklenenleri arttırmıştır. Kadınlar bir arada bulunmanın azalması ile birlikte temizlik, bakım, çocuklar, yemek vb. gibi konularda yardım almaya fırsat bulamayacak şekilde süreç içinde yer almışlardır. Bu nedenle kamusal yaşamda sorumluluk sahibi olan anneler aynı zamanda özel yaşamda da artan sorumluluklar ile birlikte birçok rolü tek bir alanda gerçekleştirmek zorunda kalmışlardır (Altın, 2020, s. 220-221; Zeybekoğlu vd., 2020, s. 89). Bu nedenle kadınların kendilerine kişisel bakım için ayırdıkları zaman konusunda birtakım değişikliklerin olduğu görülmektedir.

G.K. 14 Bizim Türk anneleri böyle biz hiç sorumluluk vermedik çocuğumuzda böyle oldu. “Tamam, çok yoğun çalıştın ama çöpü dök.” diyebilmeliyim, “Makineyi boşalt.” diyebilmeliyim çocuğa ya da “şu banyoyu bir kere de sen ov” mesela demeliyim bunu ama babası hep engel oldu. Babası, “Biz yapmadık olur mu biz öyle görmedik, yapamaz.” dedi. Bu sefer her şey bana kaldı. Daha fazla yemek yaptım, evde kaldılar daha fazla tatlı istediler. Daha fazla alışveriş yaptım. Çöpe gittim sürekli çöp çıkarttım.

G.K. 36 Gösterdi. Günlük temizlik daha arttı aslında ben önceden çalışıyordum fakat pandemiyle ev işleri, online okul, çocuklar yürütemedim ve işten ayrıldım. İşimi bırakmama sebep oldu benim evdeki işlerin artması ve eşimin bu konuda söylenmeleri.

G.K. 4... daha çok iş oldu. Evde sabah bir kalkıp hiç oturmadan geceyi gördüğüm oldu işçi gibi. Sonra çocukların bakımları işte uyarıyla yapıyorlar. Ellerini yıka işte tekrar kolonya sür, maskeni sıkı tak işte evham geldi herkese. Sonra onların canlı dersleri işte çok disiplin sorunu oldu mesela fazla okula benzemiyor yani okuldaki disiplin yok. Mesela evde ne kadar olsa da canı sıkılıyor. Su içmeye geliyor, gidiyor işte. Okulda onu yapamaz sadece tuvalete gider ama evde hep bir kalkma isteği. Onları disipline etmekte zor oldu benim için işlerin yanında.

G.K. 22 Tamamen bakımsız olduk ama çocuğu olmayan yapmıştır gene bir şeyler. Ben çok bıraktım bakımı çok mutsuzum ben çocuklarda var tabi. Çocuklar evden gitse başlarım ben de.

G.K. 36 İş pandemiyle beraber bıraktım yani hem eve hem de okula yetişemiyordum. Kendi tercihim oldu ayrılmak yani online ders ve veliler ile telefondan iletişimi hiçbir şey yapmazsanız ancak yetişeceğiniz bir konu ben bunu yapamadım ve işi bıraktım. Mayıstan beri işsizim ondan öncesinde 12 yıl aynı yerde çalışmıştım. Dinlenmeye ihtiyacım vardı ama çok dinlendiğim söylenemez ev işinden.

Ev içi roller kadınların kendilerine ayırdıkları zaman bakımından oldukça önemlidir. Yapılan çalışmada pandeminin özel alan içinde kadınların daha fazla iş yükü ile karşı karşıya kalmaları üzerinde etkili olduğu görülmüştür. Görüşülen kadınlar daha çok temizlik işlerinin kadın ile özdeş görülmesinden kaynaklı durumlara değinmişlerdir. Üzerinde durulan farklı bir nokta uzaktan eğitime geçilmesi ile birlikte çocukların ev içindeki eğitim, ödev ve faaliyetleri ile daha yakından ilgilenmek durumunda kalınmasıdır. Diğer bir deyişle toplumsal cinsiyet rolleri bağlamında ev içi işlerin neredeyse hepsini yapmakla yükümlü olan kadınların pandemi döneminde iş yüklerinin arttığı ve bu durumun bir yansıması olarak kişisel bakıma ayıracakları zamandan feragat ettikleri görülmüştür.

2.5.Psikolojik Yansımaların Kişisel Bakım Üzerindeki Etkisi

COVID-19 başlı başına bir sağlık sorunudur. Günümüzde öne çıkan etkileri yaşamsal süreci direkt etkilediği için daha çok fizyolojiktir. Ancak süreç beden sağlığı kadar bireyin ruh

sağlığını da etkilemektedir. Enfekte olanlar için tekrar yakalanma korkusu gibi durumlar ön plana çıkabilmekteyken, enfekte olmayanlar için ise stres, yüksek düzeyde kaygı, obsesyon, anksiyete gibi pek çok duygu durumunun oraya çıkmasına neden olabilmektedir. Özellikle virüsle mücadele sürecinde yapılan temizlik vurguları bireyi temizlik konusunda olduğundan daha hassas bir duruma getirmiştir. Bu durum bireylerde virüse karşı bir savunma mekanizması olmasının yanında aşırı davranışlar sergilendiğinde psikolojik sorunlara yol açabilecek noktada yer almaktadır. Günümüzde virüs ile ilgili fizyolojik sonuçlar ilk mücadele alanıyken ilerleyen süreçlerde ruh sağlığı üzerindeki negatif etkilerinin kendini daha fazla göstereceği düşünülmektedir (Aşkın vd., 2020, s. 307; Hotar vd., 2020, s. 218).

G.K. 1 Çok mutsuzdum, genel olarak mutsuzdum aynaya baktığımda hep kaşlarımı görmemeye çalıştım. Herkes aynı durumdaydı zaten bence bu durumu da çok takmadım bu yüzden. Ben aynaya baktığımda mutsuzdum ama herkes bu haldeydi.

G.K. 35 İlk açıldığında dışarı çıktığımda kendimi çok kötü hissettim. Hiç rahat hissetmedim sokakta kaşlarım ve yüz tüylerim vardı. İnsanlar hep ona bakıyormuş gibi geliyordu. Rahatsızdım çok bu konuda hiç kimseyle rahat konuşamadım, kaşlarıma bakıyorlar diye. Maske takıyor olmak daha iyiydi benim için maskenin bunları sakladığını düşündüm.

G.K. 11 Evde kendimi çok kötü hissediyordum ne bileyim makyaj falanda yapmıyoruz dışarı çıkamadığımız için, hasta gibi özensiz hissettim hep kendimi. Bazen yani artık çok mutsuz olduğumda maske yaptım, saçımı yaptım, makyaj yaptım mesela evdeyim ama kendimi pozitifçe çevirmeye ihtiyacım vardı. Evde salınca her şeyi sanki dışarı çıkacakmışım gibi hazırlardım bazen hoş olmuştu o anlar ama genel anlamda evde kalmaktan çok kötüydüm.

G.K. 37 Bütün gün evde oturmak, çalışmak ve kendine bakmamak aslında norma hayatta dönmeye başladığımda adaptasyon sorunu yaşamama sebep oldu. Alışamadım işe giderken giyinmeye bile alışamadım. 5 ay pijama ile çalıştım çünkü. Uzun süre de o düzene alışmakta zorlandım. Her şey çok zor geldi her uygulama çok zor geldi. Giyinmek süslenmek bile zor geldi artık. Makyaj falan hiç yapmıyorum mesela aslında şimdi yüz yüze de çalışmaya başladık belki müşteri gelse gene yaparım da şu an onu da yapmıyorum. Herkes salaş takılıyor bende o süslenme modunu düşürdüm. Kötü bu durum yani hala adaptasyon süreci kötü benim için rahat şeyler giymek istiyorum daha iş yeri açıldığından beri hiç topuklu ayakkabı giymedim.

Pandeminin en önemli yansımalarından birinin kadınların ruh sağlığına yönelik olduğunu söylemek yanlış olmayacaktır. Virüs aynı zamanda bireyin yaşamında bir belirsizlik süreci yaratmıştır. Gerek yayılma hızı, gerekse tedavi ve mücadelenin nasıl olacağına bir süre bilinmemesi artan kaygı düzenin sebebi olabilmektedir. Artan endişe ve kaygı bireyin üzerinde ekstra bir baskı oluşturmakta ve hayata dair uygulamaları etkilemektedir (Kirman, 2020, s. 38). Kişisel bakımın psikolojik iyi oluş ile ilişkisinin olduğu yapılan görüşmelerde saptanmıştır (Çiçek & Alamlı, 2020, s. 243). Görüşülen kadınlar kişisel bakım uygulamalarının aksamasından çeşitli şekillerde etkilendiğini belirtmiştir. Kadınlar bu süreçte çeşitli psikolojik rahatsızlıklar yaşadıklarını dile getirmişlerdir.

G.K. 6 Mutsuz oldum ve çok büyük bir depresyona girdim aslında bilmiyorum diğer insanlar nasıl hissetti ama ben depresyon yaşadım. Bir insanın kendine yaptığı en güzel şey kendine bakmak ve bunu yapamadık mutsuz oldum. Depresyona girdim, çok çirkin olduğumu düşündüm. Kilo aldım işte spora gidemedim, masaja gidemedim. Zayıflayamadım. Bütün bu rutinler aksadı ve vücut aslında onlarla iyi bir görünüme sahip oluyor. Ama bütün bunları yapamayınca kendimi çirkin hissettim. Mutsuz etti, özgür hissettirmede bu dönem beni. Aslında belki şu an ekonomik olarak sıkıntılı olduğum için yine yapmayacağım ama bu kendi tercihim değil kesinlikle. Bu yüzden hala bu durum beni zaman zaman mutsuz ediyor. Süreç toplumsal bir süreç. Bunalım durumum oldu mesela bunalıma girdim.

G.K. 13 Psikolojik olarak kötü etkiledi. Kendimi o anda bakımsız böyle herkesten tecrit edilmek istenen biri gibi gördüm.

G.K. 27 Bunalıma girdim az önce de dedim ya ciddi zor bir dönemdi.

G.K. 14 Tabi daha özgüvensiz hissediyorum sanki... (uzun süre ağladı).

Yapılan mülakatlar sırasında kadınların kişisel bakım dinamiklerinin gerçekleştirilmesi noktasındaki aksaklıkların ruh durumlarını kötü yönde etkilediğine dair vurgu yaptığı görülmüştür. COVID-19 pandemisi ile birlikte uygulamaya konulan kısıtlamalar bireylerin gündelik hayatlarını etkilemiş ve daha izole bir hayat yaşamayı zorunlu kılmıştır. Bu noktada kadınlara pandemi ile birlikte duygu durumlarında gerçekleşen değişimlerin kişisel bakım uygulamalarını etkileyip etkilemediği incelenmiştir. Uygulamalara ara verilmesi kadınlar için hem psikolojik olarak negatif durumların doğmasına hem de vücut sağlığı ve dış görünüm açısından endişe, stres, kaygı gibi duygu durumlarının yoğun olarak yaşamasına neden olmuştur.

5. Sonuç

Salgın hastalıklar insanlık tarihinde çoğu kez görülmüş ve yıkıcı etkileri yıllarca devam etmiştir. Sınırların artık daha kolay aşılması, küreselleşme ve insan hareketliliğinin artması ile birlikte dünya küçülmüş ve insan teması artmıştır. Bu durum salgının hızlı yayılımı açısından uygun bir zemin hazırlamaktadır. Nitekim Çin’de ortaya çıkan COVID-19 virüsü hızla tüm dünyaya yayılmıştır. Virüsün hızlı yayılımı ve bu durumun pandemi olarak ilan edilmesiyle birlikte uluslararası tedbirler alınmaya başlanmış ve insanlık hızlı bir değişim hareketinin içine girmiştir. Bu durumun bireylerin hayatı üzerinde çok yönlü etkileri olmuştur. En önemli ve ilk mücadele edilmesi gereken nokta bireylerin fizyolojik sağlıklarının korunması olmuştur. Bu durum 2021 yılında hala en önemli mücadele alanıdır. Diğer önemli noktalar ekonomik, psikolojik, eşitsizlik vb. gibi çok yönlü bir şekilde şeklinde karşımıza çıkmaktadır. Sağlık virüs açısından doğrudan bir etki alanı olarak değerlendirilebilirken, diğer alanlar üzerinde ise virüsün dolaylı etkisinin olduğu söylenebilir.

Pandemi ile birlikte süregelen rutinler değişmiş artık birey için yeni bir sistem ve düzen zorunlu hale gelmiştir. Dezavantajlı gruplar içinde yer alan kadınlar pandemiden öncelikli etkilenen gruplar içinde yer almaktadırlar. Pandemi ile birlikte gerek ekonomik, gerek psikolojik gerekse toplumsal cinsiyet eşitsizliği yönünden durum ve koşullar negatif yönlü etkilenmiştir. Yapılan çalışmada bu koşullar üzerinden pandeminin kişisel bakım uygulamalarına etkisi araştırılmıştır. Çalışmanın örneklemini oluşturan kadınların sosyo-demografik özellikleri incelendiğinde yaş, medeni durum, eğitim durumu, sahip olunan meslek gibi koşulların kadınların kişisel bakım uygulamaları için bir güzellik merkezine gitme ya da bir uzmandan yardım alma gibi durumlar üzerinde etkili olduğu görülmüştür.

Yapılan çalışmada kadınlar kişisel bakım uygulamalarına en fazla sağlık noktasında (%35) vurgu yapmışlardır. Bunun yanı sıra beden temizliği, cilt bakımı ve temizliği gibi konularda görüş belirttikleri görülmüştür. Ayrıca ağız ve diş sağlığı, saç boyama, el ve ayak bakımı gibi konuların üzerinde durulmuştur. Kadınlar bu durumu kimi zaman güzellik algısı ve özgüven kimi zaman ise rahatlık kavramları üzerinden tanımlamışlardır. Görüşülen kadınların günlük rutinleri üzerinde pandeminin etkisi araştırıldığında kadınların %70’i pandemi öncesi sıklıkla güzellik merkezi ya da kişisel bakım için yardım aldığını (bir kuaför ya da uzmana gittiğini), %90’ı ise pandemin günlük rutinlerini etkilediğini belirtmiştir. Pandemi birçok alanda olduğu gibi kişisel bakım alanında da kadınları olumsuz yönde etkilemiştir.

Kişisel bakım uygulamaları zaman gerektiren uygulamalardır ve pandemi ile birlikte kadınların hane içi yüklerinin arttığını ve bu nedenle ev içi işlere daha fazla zaman ayırmak zorunda kaldıklarını söylemek mümkündür. Nitekim Sabancı Üniversitesi Toplumsal Cinsiyet ve Kadın Çalışmaları Mükemmeliyet Merkezi'nin yayınladığı “COVID-19 Pandemisi Sürecinde Toplumsal Cinsiyet Çalışmaları İzleme Raporu'nda” toplumsal cinsiyete dayalı eşitsizliklerin pandemi ile daha fazla arttığı ortaya koyulmuştur. Özellikle sokak kısıtlamalarının gelmesiyle özel alan virüsten korunmak için güvenli bir yer olarak karşımıza çıkmıştır. Ancak bu durum hem toplumsal cinsiyet rollerinin hem de ev içi şiddetin ve eşitsizliklerin daha fazla görünür olmasını sağlamıştır (Aygüneş & Ok, 2020, s. 43). Yapılan çalışmada bu çıkarımı doğrular nitelikte veriler mevcuttur. Kadınlar pandemi ile birlikte gerek ev içi hijyen koşullarının sağlanması gerekse okulların kapanması süreci ile çocukların evde kalmaları sonucu yüklerinin arttığını ve durumdan kaynaklı olarak zamanlarını eskisi gibi kişisel bakım uygulamalarına ayıramadıklarını belirtmişlerdir.

Pandeminin etkisi pek çok alanda hissedilir olmuştur. Bunlardan biri de çalışma hayatıdır. DİSK tarafından Türkiye İstatistik Kurumu, İktisadi İş Birliği ve Kalkınma Teşkilatı, Avrupa İstatistik Ofisi ve Aile Çalışma ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı verilerinden yararlanılarak “Türkiye’de Kadın Emeği” adıyla yayınlanan rapor incelendiğinde her on kadından yalnızca üçünün çalıştığı görülmektedir (<https://www.genel-is.org.tr>, E.T. 11.02.2021). Pandeminin neden olduğu işsizlik zaten çalışma hayatı için de az sayıda var olan kadınları olumsuz etkilemiştir. Ekonomik daralmayla birlikte kadınların bu süreçte köklü değişimler yaşadıkları görülmüştür. Çalışma verileri incelendiğinde uzun yıllar devam eden işini kaybeden kadınların olduğu görülmüştür. İşini kaybetmeyen kadınların bir kısmı da evden çalışmaya başlamıştır. Pandemi öncesi ev içi işlerde ya da çocuk bakımı gibi konularda kadınların yardım alabilme durumu mümkünken salgın sürecinde temasın azalması zorunluluğu ile birlikte yardım alma durumu olumsuz etkilenmiştir. Kadınlar böylece evde hem hane içi işleri hem de kamusal alanda sorumlu oldukları işleri yürütmek durumunda kalmışlardır. Bu durum kadınların zaman yönetimlerini değiştirmelerini zorunlu kılmıştır.

Yapılan çalışmada gerek ev içi iş yüklerinin artması gerekse çalışma yaşamında karşılaştıkları değişikliklerin ve kayıpların psikolojik olarak kadınları etkilediği görülmüştür. Kadınlar kendilerini sıklıkla bu süreçte mutsuz, bakımsız, endişeli ve yeni bir adaptasyon süreci yaşıyor olarak tanımlamışlardır. Pandemi sürecinin zaman planlama seyrini değiştirmesi sebebiyle kişisel bakım uygulamalarına yeterince zaman ayıramadıklarını belirten kadınların %88'i bu durumdan psikolojik olarak negatif yönde etkilendiğini belirtmiştir. *G.K.6* ve *G.K.27* gibi depresyona ya da bunalıma girdiğini söyleyen kadınlar mevcuttur. Kişisel bakımın

özgüven, güzellik, beğeni gibi kavramlarla değerlendirilmesi kadınların ruh durumları üzerindeki etkisini gösteren önemli bir parametredir. Bu noktada yapılan çalışmada pandeminin kadınların kişisel bakım uygulamaları üzerinde olumsuz bir etki yarattığı saptanmıştır.

KAYNAKLAR

- Adıgüzel, M. (2020). Covid-19 pandemisinin Türkiye ekonomisine etkilerinin makroekonomik analizi. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 19(37), 191-221.
- Afacan, E. & Avcı N. (2020). Koronavirüs (Covid-19) örneği üzerinden salgın hastalıklara sosyolojik bir bakış. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 7(5), 1-14.
- Ak Bingül, B., Türk, A. & Ak, R. (2020). Covid-19 bağlamında tarihteki büyük salgınlar ve ekonomik sonuçları. *Electronic Turkish Studies*, 15(4), 189-200.
- Altın, G. (2020). COVID-19 pandemisi bağlamında kadına karşı şiddete ilişkin bir değerlendirme. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 32(1), 211-225.
- Altunışık, R., Çoşkun, R. & Yıldırım, E (2010). *Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri*. Sakarya: Sakarya Kitabevi.
- Aşkın, R., Bozkurt, Y. & Zeybek, Z. (2020). Covid-19 pandemisi: psikolojik etkileri ve terapötik müdahaleler. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 19(37), 304-318.
- Aygüneş, A. & Ok, O. C. (2020). *Covid-19 pandemisi sürecinde toplumsal cinsiyet çalışmaları izleme raporu*. İstanbul: Sabancı Üniversitesi Yayınları.
- Balci, Y. & Çetin, G. (2020). Covid-19 pandemi sürecinin Türkiye'de istihdama etkileri ve kamu açısından alınması gereken tedbirler. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 19(37), 40-58.
- Bekaroğlu, E. & Yılmaz, T. (2020). COVID-19 ve psikolojik etkileri: Klinik psikoloji perspektifinden bir derleme. *Nesne*, 8(18), 573-584.
- Budak, F. & Korkmaz, Ş. (2020). COVID-19 Pandemi sürecine yönelik genel bir değerlendirme: Türkiye örneği. *Sosyal Araştırmalar ve Yönetim Dergisi*, (1), 62-79.
- Çetin, C. & Anuk, Ö (2020). COVID-19 Pandemi sürecinde yalnızlık ve psikolojik dayanıklılık: Bir kamu üniversitesi öğrencileri örnekleme. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 7(5), 170-189.
- Çiçek, B. & Almalı, V. (2020). COVID-19 pandemisi sürecinde kaygı öz-yeterlilik ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki: Özel sektör ve kamu çalışanları karşılaştırması. *Electronic Turkish Studies*, 15(4), 241-260.
- Duygun, A. (2020). COVID-19 pandemisi sırasında tüketicilerin yaşam tarzlarının değerlendirilmesi. *Econder Uluslararası Akademik Dergi*, 4(1), 232-247.
- Hotar, N., Omay, R. E., Bayrak, S., Kuruüzüm, Z. & Ünal, B. (2020). Pandeminin toplumsal yansımaları. *İzmir İktisat Dergisi*, 35(2), 211-220.
- <https://www.genel-is.org.tr/turkiyede-kadin-emegi-raporumuz-yayimlandi,2,21031#.YCUdSmgzY2w>, (Erişim Tarihi: 11.02.2021).
- Kirman, F. (2020). Sosyal medyada salgın psikolojisi: Algı, etki ve başa çıkma. *Dünya İnsan Bilimleri Dergisi*, 2020(2), 11-44.
- Parıldar, H. (2020). Tarihte bulaşıcı hastalık salgınları. *Tepecik Eğitim ve Araştırma Hastanesi Dergisi*, 30, 19-26.
- Sarıkaya, N. & Altunışık, R. (2011). Kişisel bakım olgusu ve kişisel bakım ürünlerine yönelik tüketici tutum ve tercihlerini etkileyen faktörler üzerine bir araştırma. *Osmangazi Üniversitesi İİBF*, 6(2), 389-413.

- Yıldırım, S. (2020). Salgınların sosyal-psikolojik görünümü: Covid-19 (Koronavirüs) pandemi örneği. *Turkish Studies*, 15(4), 1331-1351.
- Zeybekoğlu Akbař, Ö. & Dursun, C. (2020). Koronavirüs (Covid-19) pandemisi sürecinde özel alanına kamusal alanı sığdıran çalışan anneler. *Avrasya Sosyal Ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 7(5), 78-94

