



**KÜRESEL SALGIN (COVID-19) SÜRECİNDE EVDE  
YAŞAM TATMİNİ<sup>1</sup>**

**HOME LIFE SATISFACTION DURING THE GLOBAL  
OUTBREAK (COVID-19)**

**Rıfat BİLGİN\* & Hülya DİĞER\*\***

**ÖZ**

Bu çalışma, küresel salgın sürecinde bireylerin evde geçirdikleri süre zarfında yaşam tatmin düzeylerini tespit etmeyi amaçlamaktadır. Araştırmanın evreni 18 yaş üzeri, gönüllü ve cevap verebilecek akli yetiye sahip kişilerden oluşmaktadır. Araştırmanın örneklemini çalışmaya katılmayı kabul eden 1254 kişi oluşturmaktadır. Araştırmanın verileri online formlar aracılığıyla çeşitli sosyal medya araçları (instagram, whatsapp, google formlar vb.) ile elde edilmiştir. Elde edilen veriler betimleyici analizlerin yanı sıra, Mann Whitney U ve Kruskal Wallis testleri yardımıyla analiz edilmiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre, belirtilen önlem unsurlarının (maske, sosyal mesafe, hijyen vb.) hayata entegre (uyum) edilmesinin yaşam tatmin düzeyi üzerinde önem arz ettiği tespit edilmiştir. Öte yandan kişilerin yaşam tatmin düzeyleri vasat ile yüksek düzey arasında farklılık göstermektedir. Bu bağlamda yaşam tatmininde yüksek düzeyde yer alan unsurların maske, sosyal mesafe, hijyen vb. önlemler olduğu belirlenirken, ölçekte yer alan diğer ifadelerin

<sup>1</sup> Bu araştırma için, Fırat Üniversitesi'nden 16.06.2020 tarihinde (Sayı: 97132852/302.14.06) etik kurul izni alınmıştır.

\* Doç. Dr., Fırat Üniv., İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi, Sosyal Hizmet Bölümü, rifatbilgin@gmail.com, ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-1253-3851>.

\*\* Doktora Öğrencisi, Fırat Üniv., Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sağlık Yönetimi Anabilim Dalı, hulyadiger@gmail.com, ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-1737-8195>.

\* Makale Geliş Tarihi / Article Received: 03.10.2020

Makale Kabul Tarihi / Article Accepted: 10.03.2021

vasat düzeyde yer aldığı gözlemlenmektedir. Ayrıca ölçekte yer alan ifadeler içerisinde düşük düzeyde yer alan tek ifadenin günlük spor yapma olduğu elde edilen diğer sonuçlar arasındadır.

**Anahtar Kelimeler:** Pandemi, Koronavirüs, Tatmin, Yaşam Tatmini.

#### **ABSTRACT**

This study aimed to determine the life satisfaction levels of individuals during the time they spend at home during the global epidemic process. In the population of the research, every individual over the age of 18 who was voluntary and had the mental ability to respond was included. The data of the research were obtained by various social media tools (Instagram, WhatsApp, Google Forms, etc.) through online forms. In this context, the sample of the study consisted of 1,254 people. The data obtained were analyzed via Mann Whitney U and Kruskal Wallis tests as well as descriptive analysis. According to the results of the study, it was determined that the integration (adaptation) of the specified precautionary elements (mask, social distance, hygiene, etc.) to life was important in terms of the level of satisfaction with life. On the other hand, life satisfaction levels of people differed between average and high levels. In this context, it was observed that the factors that had a high-level part on life satisfaction were mask, social distance, hygiene, etc., while other expressions in the scale had a moderate level part. In addition, it is among the other results that the only expression that had a low-level part in the scale was daily exercise.

**Keywords:** Pandemic, Coronavirus, Satisfaction, Life Satisfaction.

## **GİRİŞ**

Tarihsel anlamda insanoğlu ile var olan sağlık kavramı, zaman, mekân ve yaşanan çağa göre şekil alan birçok problem ile karşı karşıya kalmıştır. Bu bağlamda en önemli rolü şüphesiz salgın hastalıklar üstlenmiştir. Öyle ki hastanelerin ilk tasarlandığı zamanlarda insanlar, salgın hastalıklar nedeniyle

evlerinde bakımı tercih etmiştir. Ancak ilerleyen süre zarfında sağlık alanında kullanılan ekipmanların niteliği ve salgın hastalıkların tedavisinin bulunması gibi sebepler ile mevcut problem ortadan kaldırılmış olup hastaneler tercih edilmeye başlanmıştır.

İnsanoğlu tarihin farklı dönemlerinde çok farklı salgın hastalıklarla karşılaşmış ve bu salgın hastalıklar sonucunda büyük insan kayıpları ve sonrasında çeşitli olumsuz sonuçlarla-organ kayıpları veya organ hasarları- karşılaşmıştır. Yakın dönemde ise aşılama ve diğer tedavi şekilleri ile salgınların üstesinden gelinmiş ve ardından tekrar farklı salgın hastalıklarla, çeşitli süre zarflarında tekrar karşılaşmıştır. Yakın zamanda görülen İspanyol gribi ya da İspanyol nezlesi, SARS (Ağır Akut Solunum Yolu Yetersizliği Sendromu), İnfluenza A (H1N1) Grip (Domuz Gribi), HIV (*Human Immunodeficiency Virus*/İnsan Bağışıklık Yetmezliği Virüsü) gibi salgınlar milyonlarca insanın hayatını olumsuz şekillerde (ekonomik krizler, evde kısıtlı kalma, büyük kitlesel ölümler, hastalığa yakalanma korkusuyla psikolojik sorunlar yaşama, hastalık sırasında ve sonrasında oluşan toplumsal hareketler sebebiyle iktidar ve güvenlik problemleri gibi) etkilemiştir. Günümüzde ise bir küresel salgın olarak ilan edilen ve birçok kişinin hayatını kaybetmesi, ekonomik ve sosyo-psikolojik problemlerle sonuçlanan COVID-19 virüsü küresel düzeyde etkiler oluşturmaktadır.

Her ne kadar tedavi sürecinde sağlık sistemi büyük oranda deneyimler, bilgilenmeler ve başa çıkma yollarını öğrenme ve yoğun bir şekilde aşı çalışmaları devam etse de virüs küresel düzeyde insan hayatında olumsuz şekillerde etki etmeye devam etmektedir. Bu bağlamda koronavirüs sebebiyle alınan önlemler kişilerin yaşam şekillerinde büyük değişiklikler oluşturmuş ve zaman zaman aylarca süren evde kısıtlı kalma durumu zaruri bir hal almıştır. Kişilerin yetenekleri, becerileri, ilgi alanları, aktiviteleri, işleri vb. durumlarının hepsini “ev” kapsamında yerine getirememesi sebebiyle çeşitli sağlık, toplumsal (aile içi şiddet, boşanma), psikolojik (intihar, umutsuzluk, ölüm korkusu, uzun süre evde kalmanın oluşturduğu kapalı alanda kalmanın yarattığı psikolojik sıkıntılar, kızgınlık, tahammülsüzlük), ekonomik (işsizlik, temel ihtiyaçlarını karşılayamama, kazancını kaybetme) problemleri ve dolayısıyla negatif durumlar meydana gelmiştir. Obezite gibi sağlık sorunları ile mutsuzluk, kısıt öncesi yaşam tarzına özlem gibi duygu durumlarının, kişilerde yaşamdan tatmin ol(a)mama durumunu meydana getirdiğini söyleyebiliriz. Söz konusu ol(a)mama durumu kişiler arasında belirli faktörlere bağlı olarak farklılık göstermektedir.

Yukarıda yapılan değerlendirme bağlamında bu çalışmada, küresel salgın sürecinde yaşanan kısıtlar nedeniyle evde yaşam tatmin düzeyi çeşitli açılardan değerlendirilecektir. Pandemi sürecinin ardından belirlenecek olan sağlığa ilişkin

planların, programların ve dolayısıyla politikaların kişilerin yaşam tatmin durumlarının göz önünde bulundurulması ile tasarlanmasına katkıda bulunabilmek çalışmanın amacını oluşturmaktadır. Çalışmaya katılan kişilerin yaşam tatmin düzeyleri yazarlar tarafından hazırlanan sosyo-demografik değişkenleri ölçen anket soruları ile tutum ölçeği kullanılarak ve çeşitli istatistikî analizlerle değerlendirilmiştir.

## 1. SALGIN HASTALIKLAR VE MEDİKAL SOSYOLOJİ

Nikiforuk'a (2013) göre, insanın tabiata müdahalesi arttıkça, tabiatın intikam melekleri olan mikroplar (virüsler ve bakteriler) derin bir hafızası, kaygısı olan haşarı bir ihtiyar gibi karşılık vermektedirler. Karşılıklı çatışma sonucunda insanoğlu toprağı kirlettikçe toprak ülser hastaları gibi iltihap sızdırıyor, sularımız iğrenç kokuyor ve nihayetinde insan eliyle yaratılış kirletildi, küçük görüldü ve göz ardı edildi. Böylece ölümün tetikçisi olan hastalık, bu dengesiz ve yaralı dünyadan davetkâr bir yer bulamazdı. İnsanoğlu tabiatın bütün alanlarında tarım yapmaya başlayınca tarım da her türlü virüsü, mantarı ve bakteriyi insanların bahçelerinde, evlerine daha yakın bir yere taşıdı. İnsan köpeği evcilleştirdiğinde kızamığı da davet etmiş oldu. İnek beraberinde difteri ile tüberkülozu getirdi. Rhinovirüsler (nezle virüsü) muhtemelen bir atın sırtında geldi. İnsanoğlunun kentler kurması ve bu alanlarda insanların üst üste yığılması sonucunda daha üst organizmaların serpilip gelişmesi için elverişli ortamlar yaratmıştır. Bir metropol, tanımı ve tasarımı gereği çöp yığınları yaratır, suya pislik karıştırır ve havayı kirletir. İnsanlar kendi çöplüklerinin fazlasıyla yakınında yaşamaya başladıklarında da, kaçınılmaz olarak üst organizmalara besin oldular ve cüzam, kolera, dizanteri dâhil olmak üzere pek çok cilt ve bağırsak hastalığı bu sebeple ortaya çıktı. Yani toprağın dünyanın en ücra köşelerinde bile sürülmesi ve ormanların yok edilmesiyle insanoğlu yeni parazitleri yaşam alanlarına kendisi davet etti. Vahşi toprakların yok edilmesi, fareleri, sıçanları, keneleri, pireleri ve sivrisinekleri insanlara daha yakın yaşamaya zorladı. Bu leş yiyiciler beraberlerinde veba, tularemi, tifüs ve sıtma gibi hastalıkları insanın yaşam alanlarına getirdi. Antik dönem Yunanlı salgın hastalık uzmanı, bu etkenlerin herhangi birindeki ani değişikliklerin salgınlara yol açtığına ilişkin düşüncelerini dile getiriyordu. Hipokrat, bir hekimin "Doğa'yı tanınması, insanın yiyecek ve içeceklerle, yaşadığı ortamla ilişkisini, bunların birbirleri üzerindeki etkilerini bilmeye çalışması" gerektiği sonucuna varıyordu. Çağdaşlarının çoğunun aksine, hastalıkların ancak insanın ya da toprağın sağlığında büyük değişiklikler olması halinde ortaya çıktığını ifade ediyordu. Belki üst organizmayı bilmiyordu, ama yaptıklarının neler olabileceğini tahmin ediyordu (bkz. Nikiforuk, 2013: 10-30). Organizmanın meydana getirdiği değişikliklerin –salgınların– yayılım durumları epidemiyoloji olarak adlandırılmıştır.

Epidemiyoloji, herhangi bir toplumda, toplulukta ve toplum kesiminde, sağlıkla ilgili olgu ve durumların ve bunların belirleyicilerinin nasıl dağıldığının incelenmesi olarak tanımlanmaktadır. Bu çalışmaların yapılmasının temel sebebi, sağlıkla ilgili sorunların kontrolünün sağlanmasıdır. Yani epidemiyolojik çalışmalarda hedef bir insan topluluğudur. Bu ilgili topluluk ve toplumun belirli kesiti, belli bir zamanda belli bir bölge veya ülkeden seçilmektedir. Bu çalışmalarda; yaş, cins, etnik özellikler gibi niteliklere göre alt gruplar belirlenebilir (Beaglehole vd., 1998: 5). DSÖ'ye üye ülkelerin ana hedefinin 2000 yılında insanların ekonomik ve sosyal olarak üretken bir hayatı yaşayabilmelerine imkân tanıyabilecek bir sağlık düzeyine ulaşma kararı olarak benimsemiştir. Bu çalışmalar bir toplum, topluluk ve toplum kesimlerinde zamansız, erken ölümlerin ve engelliliğin azaltılmasını sağlama sebebiyle ülkeler bağlamında, sağlık düzeyinin yükseltilmesinde önem kazanmaktadır (Beaglehole vd., 1998: 15) Çevresel etmenlerin hastalıklara neden olabileceği, belirli insan topluluklarında hastalıkların dağılımının ölçülmesi, toplumun hastalıklara nasıl cevap verdiği gibi konular sadece Epidemiyoloji biliminin değil sosyolojinin temel ilgi alanlarından birini oluşturduğunu söyleyebiliriz.

Salgın hastalıklar beklenmedik zaman süreçlerinde toplumlar ve ülkeler için korkunç ve tahrip edici sonuçlara yol açabilmektedir. Salgınlar sonucunda ülkelerde toplumsal fonksiyonları sağlayan kurumlar (aile, siyaset, ekonomi vb.) işlevsizleşmekte ve ülkelerde sosyal ve ekonomik gelişmeler yıllarca duraklayabilmekteydi. Salgın hastalıkların kontrol ve sebeplerini araştırmak medikal sosyolojinin doğuşuna zemin hazırladı. Nihayetinde bireylerin hastalık karşısındaki tutum ve davranışları içinde yaşadıkları toplumun değerleri, inanç sistemleri veya kısacası kültürünün bir yansımasıdır (Türkdoğan, 1991: 5). Salgın hastalıkların kalabalık aile biçimlerinde, dar ve sağlıksız fiziksel mekânlarda yaşayanlarda, alt sosyo-ekonomik kesimlerin insanların kitlesel halde çalıştığı işyerlerinde, ciddi sağlık okuryazarlığı bilgisine –virüsün var olmadığına veya benim sahip olduğum inanç sistemim beni virüse karşı korumaktadır, virüs bir komlodur ve toplumu ve dünyayı yeniden dizayn etmek isteyenlerin yalanlarıdır gibi- sahip olmayanlarda daha kolay bir biçimde yayıldığını söyleyebiliriz. Bütün bu değerlendirmeler göstermektedir ki, salgın hastalıkların bulaşması virüs ve bakterileri faktörlerinin yanında sosyal ve kültürel faktörlerle de bağlantılı olarak yayılmaktadır.

## **2. KÜRESEL SALGIN PANDEMİSİNİN (KORONAVİRÜS) GELİŞİM SÜRECİ**

Koronavirüs ilk olarak 1930'lu yıllarda gözlemlenmiş ve tavuklarda ortaya çıkmıştır. İnsanlarda solunum yolu enfeksiyonları, hayatı kaybetme ile sonuçlanan

virüs, memeli hayvanlar ile kuşlarda yer almaktadır. Virüsün daha öldürücü düzeyde yer alan çeşitleri ise; MERS, SARS ile COVID-19 şeklinde ortaya çıkmaktadır. Hayvanlardan insanlara geçen virüse ilişkin enfeksiyonu önleme ile doğrudan tedavi anlamında hali hazırda aşı ya da ilaçlar bulunmamaktadır (Sturman ve Holmes, 1983).

Çin'in Wuhan kentinde ilk olarak 2019 yılının sonlarında görülen ve hızla diğer ülkelere yayılması ile ortaya çıkan yeni koronavirüs, DSÖ tarafından "koronavirüs hastalığı" ve 2019'un kısaltması olarak "COVID-19" şeklinde adlandırılmıştır. Virüsün niteliği itibari ile SARS CoV'e yakınlığı sebebiyle "SARS-CoV-2" (şiddetli akut solunum sendromu koronavirüs 2 virüsü) olarak isimlendirilmiştir (Rismanbaf, 2020; Muscogiuri vd., 2020). Virüs niteliği itibari ile insandan insana bulaşabilmekte (Borges do Nascimento vd., 2020) ateş, nefes almada zorluk, ishal, kusma, öksürük, karın ağrısı vb. semptomlar aracılığıyla kendini göstermektedir (Borges do Nascimento vd., 2020; Olivera vd., 2020).

Diğer bakımdan ise virüs özelliği itibari ile kişiler arasında eşitliğe ilişkin bir karaktere sahip değildir. Aksine dünyada yer alan sistemlere ilişkin her anlamda uyum sağlayabilen bir niteliğe sahiptir. Genetik yapısı itibari ile zayıf bünyelerde daha yüksek oranda tahrip oluşturmakta ve nihai son olarak ölüme sürüklemektedir. Tüm virüslerin yaptığı gibi koronavirüs de temelde bir hücreye girip akabinde tüm mekanizmaları ele geçirmektedir. Dolayısıyla virüslü hücre, kendi niteliğine uygun hücreden ziyade virüsün genetik özelliğine uygun materyaller üretmeye başlamaktadır (Huang & Wang & Li, 2020). Virüsün kuluçka süresi enfeksiyona maruz kalınmasının ardından 2 ile 14 gün arasında değişiklik göstermektedir (Hemida ve Ba Abdullah, 2020). Bu bağlamda virüs hücreleri sindirerek onları hâkimiyeti altına almaktadır. Bilhassa bağışıklık sistemi zayıf olan hastaların hücrelerinde zarara mahal vermek suretiyle ölüme neden olmaktadır. Dolayısıyla savunma sisteminde zayıflık meydana gelen kişiler, virüse karşı direnç gösterememeleri ve gösterme kabiliyetlerinin az olması nedeniyle hayatlarını kaybetmektedirler. Virüsün yayılımının bu kadar hızlı şekilde seyretmesi nedeniyle Dünya Sağlık Örgütü tarafından pandemi (salgın) olarak ilan edilmiştir. (Alpago ve Oduncu Alpago, 2020: 102).

Koronavirüsün 11 Mart 2020 tarihinde tüm dünyada yaygınlaşması üzerine Dünya Sağlık Örgütü tarafından pandemi ilan edilmiştir. Pandemi ilanında Dünya Sağlık Örgütü başkanı Dr. Tedros, virüse ilişkin bilhassa iki noktayı vurgulamıştır. Söz konusu iki nokta ilk olarak influenza dışında bir solunum virüsü sebebiyle pandeminin oluşması, diğeri ise aşısı ve tedavisi olmaması sebebiyle salgının yalnızca halk sağlığı tedbirleri çerçevesinde önlenebileceğidir. Dolayısıyla söz konusu önlemler kapsamında ülkemizde de uygulanan karantina,

izolasyon, sosyal, mesafe ve maske (Ergör, 2020: 100-101) kamu kurum ve kuruluşlarında, uzaktan ve dönüşümlü çalışma olarak isimlendirilen esnek çalışma yöntemleri gibi önlemler yer almıştır.

İzole olma durumu salgının bulaşmasını engellemeye katkıda bulunmasına karşın bireyler üzerinde negatif etki oluşturmuştur. İzolasyon sürecinin uygulandığı yerlerde yer alan nüfusun tamamının günlük yaşama ilişkin düzenlerinde bozulmalar meydana gelmiştir (Özdemir Deniz ve Evcı Kiraz, 2020: 148). Bu bağlamda yapılan çalışmalara göre, içerisinde bulunulan durumun kişiler üzerinde stres bozukluğu, öfke ve anksiyete gibi durumları tetikleyebileceğine vurgu yapılmıştır (Brooks vd., 2020). Öte yandan izole olma sonucu ortaya çıkan sedanter hayat düzeni<sup>2</sup>; kronik ile kardiyovasküler rahatsızlıkları da tetikleyebilmektedir (Litmann, 2020).

Alınan önlemler çerçevesinde, ilerleyen süre zarfında yurtdışından gelen tüm bireylere yönelik zorunlu 14 gün karantinaya ilişkin uygulama başlatılmıştır (Çobanoğlu, 2020: 37). Karantina, bireyin rutin olan hayat düzeninden uzaklaşmasına sebebiyet veren gerek duygu durumunda değişiklik gerekse de hareketsiz bir yaşam sürmesi ile sonuçlanan süre zarfıdır (Moynihan, 2015). Zamanında okulların kapatımı, kamu yararı göz önünde bulundurularak önlemlerin daha da sertleştirilmesi, toplu gerçekleştirilen faaliyetlerin (nişan, düğün, cenaze vb.) engellenmesi ile hastalık konusundaki yatkinlikleri sebebiyle riskin önemli bir grubunu oluşturan 65 yaş üstü kişilerin sokağa çıkmalarının yasaklanması alınan önlemler kapsamındadır (Çobanoğlu, 2020: 37).

Tarihsel süreçteki salgın durumlarına karşın koronavirüsüne ilişkin bu kadar sert önlemler alınmasının sebebi, şüphesiz hastalığın bulaşma niteliğinin çok yüksek düzeyde olmasından kaynaklanmaktadır. Öte yandan salgın, 60 yaş üzerindeki kişilerde artan her on yaşta artıcı şekilde seyretmektedir. Ayrıca dokuz yaşından küçük olan çocuklarda ölüm ile sonuçlanmadığı, daha büyük yaşlarda yer alan çocuklarda ise düşük mortalite (ölüm) oranları ile sonuçlandığı gözlemlenmektedir (Ergör, 2020: 100-101).

COVID-19 ile aynı virüs tipine sahip olan SARS ile Mers-Co virüslerinin yayılım sürecinde ölüm oranının daha yüksek düzeyde olmasına rağmen bu ilgili virüsün yayılım hızı daha düşük bir düzeyde seyrettiği gözlemlenmiştir. Ayrıca söz konusu virüslerin yayılım sürecinde günümüzde yer alan önlemler kadar sert önlemler de alınmamıştır. Bu durumun sebebi olarak hastalık sürecinin daha ağır

---

<sup>2</sup> Düzensiz fiziksel aktivitenin çok az düzeyde olduğu ya da fiziksel aktivitenin hiç olmadığı, üşengeç, tembel kişilerin sahip olduğu yaşam tarzıdır.

düzeyde seyretmesi ile vakaların genel manada hastane kapsamında yatarak tedavi çerçevesinde yürütülmesi olduğu düşünülmektedir (Ergör, 2020: 100-101).

### 3. YAŞAM TATMİNİ

Tarihsel süreçte yüzyıllar boyunca yaşam tatmini kavramı, insanlığın odaklandığı temel konulardan biri olarak yer almıştır. Bireyin beklentileri ile gerçek durumunun karşılaştırılması sonucunda ortaya çıkan olgu yaşam tatmini olarak ifade edilebilir. Genel anlamda yaşam tatmini, bireyin tüm yaşamı ile yaşam içerisindeki tüm boyutlarını kapsamaktadır. Yaşamdan tatmin durumu kişinin kendi yaşamına ilişkin kavramsal değerlendirmesi veya yargısını ifade etmektedir. Bu bakımdan yaşam tatmini, bir tutum olarak da değerlendirilebilir. Kısaca yaşam tatmini, bireyin kendi hayatına ilişkin hoşlandığı veya hoşlanmadığı yönlerini özet bir şekilde değerlendirilmesini ifade etmektedir (Özdevecioğlu ve Aktaş, 2007: 7-8).

Yaşam kavramı, kişinin meşgul olduğu iş ile işi dışında yer alan zamanının bütünü şeklinde tanımlanabilmektedir (Dikmen, 1995: 117). Yaşam tatmini söz konusu olduğunda ise genel manada çalışmadan hariç olarak şekillenen yaşamda yer alan tatmin anlaşılabilir. Bu bağlamda yaşamın niteliği itibari ile dinamik bir süreç şeklinde yer alması, gereksinim, umut, beklenti gibi unsurların bireyden bireye farklılık arz etmesi durumları yaşam tatmini kavramının sadece anlaşılmasını değil aynı zamanda tanımlanmasını da zorlaştırmaktadır (Keser, 2005: 80).

Niteliği itibari ile yaşam tatmini kavramını tam manasıyla tanımlamak genellikle güç olsa da, bireyin kendi hayatının kalite durumunu tamamıyla pozitif şekilde değerlendirmesindeki düzeyi olarak ifade edilebilir. Başka bir ifade ile bireyin kendi kendine yönlendirmesi ile şekil alan hayatından hoşlanma durumu, bireyin yaşamı hakkındaki olumlu duygularını içermektedir. Yaşam tatmini, yaşam içerisinde yer alan herhangi bir alandan tatmin (aile, okul, iş vb.) şeklinde değerlendirilebileceği gibi hayatın tamamı çerçevesinde de değerlendirilebilmektedir. Çünkü yaşam tatmini kavramı, yaşama ilişkin genel duyguların tamamını yansıtmasının yanı sıra duygusal mutluluk konusunda da bir ölçü şeklinde kabul görmektedir (Aşan ve Erenler, 2008: 206). Literatürde yaşam tatmini kavramı, iyi olma ve mutluluk gibi kavramlarla eş anlamlı şekilde kullanılabilir. Mutluluk kavramı ile kullanılmasından hareketle yaşam tatmini teriminin sübjektifliği vurguladığı belirtilebilir (Veenhoven, 1996: 6).

Gündelik yaşamda sıklıkla karşılaşılan mutluluk kavramını niteliği ve bünyesinde farklı anlamları barındırması itibari ile tanımlamak güçtür. Söz konusu sebepten hareketle genel manada psikologlar mutluluk yerine “öznel iyi



*olma*” veya “*yaşam tatmini*” kavramlarını kullanmaktadır. Literatür kapsamında yaşam tatminini etkileyen faktörler incelendiğinde dört alt kategori ile karşılaşılmaktadır. Bu kategoriler şu şekilde ifade edilebilir (Özdevecioğlu ve Aktaş, 2007: 7-8):

- İş ile ilgili faktörler (işin niteliği, ücret, iş yükü, deneyim vb.)
- Kişisel faktörler (demografik özellikler, beklentiler vb.)
- Çevresel faktörler (alternatif iş imkânları)
- Toplumsal faktörler (sosyal ağ, organizasyon, aile-akraba ilişkileri vb.)

Yaşam tatmini üzerinde etki oluşturan faktörler ile ilgili diğer bir durum da kişiden kişiye farklılığı sebebiyle göstermiş olduğu eşsizlik ve biriciklik durumudur. Dolayısıyla bireyin yaşam kalitesi durumu, algılamaları ile yakın ilişki içerisinde yer almaktadır. Mutluluk kavramı, önceden belirlenen hedefe ulaşma ile ileride ulaşılması istenilen şeylere bağlıdır. Mutluluk kapsamında sürekli olarak geleceğe yönelik şekilde iyi hissetme durumu yer almaktadır. Bu bağlamda yaşam koşulları çok kötü seviyede yer alan kişinin yaşam tatmin düzeyi de düşük seviyede bulunabilir fakat ilerleyen süreçte güzel günler yaşayacağına dair inancı onu mutlu kılabilir (Dikmen, 1995: 119). Aynı şekilde yaşam kalitesi kavramı da kişiden kişiye farklılık göstermektedir. Söz konusu husus her bireyin kendisini rahat ve huzurlu hisseceği faktörlerin farklılığından kaynaklanmaktadır. Bu hususta para unsurunun kimilerinde mutluluk oluşumunda yeterli iken, kimilerinde yeterli olmaması durumu örnek olarak verilebilir. Özel iyi olma kavramı, daha ziyade fiziksel ve ruhsal yönden yer alan sağlık göstergelerine göre tanımlanmaktadır. Dolayısıyla bireyin fiziksel ve ruhsal yönden kendini ne düzeyde iyi hissettiğini ifade etmektedir (Dikmen, 1995: 120). Dolayısıyla yaşam tatmini kişinin yaşamı ile amaçladığı hayat arasındaki algılanan fark olarak da tanımlanabilir (Özdevecioğlu ve Çakmak Doruk, 2009: 77-79).

Yaşam tatmini sahip olduğu özellikler sebebiyle birçok tanımlı bünyesinde barındırmaktadır. Yaşam tatmini kişinin yaşamına yönelik bilişsel anlamda değerlendirme şeklinde tanımlanabilir (Özyer vd., 2015: 263). Başka bir ifade ile bireyin genel hayatındaki olumlu değerlendirmesinin düzeyidir (Aşan ve Erenler, 2008: 206). Diğer bir tanıma göre ise yaşam tatmini, bireyin mutluluğu ile refahındaki öznel değerlendirme olarak ifade edilebilir. Bütün bu tanımlanma ve değerlendirmelerin ortak yönlerinden hareketle, yaşam tatminin bireyin genel yaşamını kapsadığı, beklentileri ile fiili durumlarındaki yargısına ilişkin olduğu söylemek mümkündür (Özyer vd., 2015: 264).

Yaşam tatmini sahip olunan güç, konum, pozisyon, statü, saygınlık, para, aile, cazibeli fiziksel nitelik tarafından sağlanabilir. Yaşam tatminin sadece sahip olunan bu faktörlerle sağlanamayacağını, güç ve çatışmalı –COVID-19 pandemisi gibi– durumlarda hayatın bir parçası olarak karşılaşılabileceğimiz bir durumdur. Bu çatışmalı durumu yönetmek de insana yaşam tatmini sağlayarak insanı güçlü kılabilmektedir (Thompson, 2016: 34-36). Kişinin daha geniş bir dünyada yerini araması veya oluşturması süreci, yaşamında kontrol edebilecekleri veya edemeyecekleri arasındaki sınırları fark etmesini ve ilk kategoriye girenlerin ikinci kategoriye sokulamamasının teminini içerir. Nihayetinde birey tinsellikle hayatında yön, anlam ve bağlar arama ve otantik olma ile de kendini kandırmaktan kaçınarak güçlü kalır. Ama bazen bireyler çatışma içeren durumlarda birey içindeki cevheri ortaya çıkarabilirler, bazen de anksiyete gibi bireyin güçlerini kullanabilmesinin önünde engeller oluşturabilmektedir. Bu nitelikler göz önünde bulundurulduğunda insanların yaşam tatminin çift boyutlu bir yapısı olduğunu söylemek mümkündür.

#### 4. ARAŞTIRMANIN METODOLOJİSİ

Bu araştırmanın amacı, küresel salgın sürecinde bireylerin evde geçirdikleri süre zarfında yaşam tatmin düzeylerini tespit etmektir. Araştırma küresel salgının zorunlu bir sonucu olarak ortaya sedanter hayat düzeni ve hastalık, ölüm, umutsuzluk, işsizlik gibi olumsuz faktörlerin bireyin yaşam tatmini ve kendisini mutlu hissetmesi üzerinde olumsuz etkileri beraberinde getirdiğini varsaymaktadır. Aynı zamanda çalışma küresel salgının beraberinde meydana getirdiği zorlukların ve olumsuzlukların bazı bireyleri daha güçlü kıldığı, aile bireyleri arasında dayanışma ve aidiyet bağlarını güçlü kıldığı, bireylerin bu durumlarda hayatlarında etkileşimde bulunduğu kişilere, tabiata ve kutsal veya mistik öğelere karşı bir anlam arayışına girdiğini de söyleyebiliriz.

Araştırma verileri, küresel salgın ve beraberinde getirdiği yaşam şekilleri (sosyal mesafe (sosyal etkinliklerin fiziksel olarak sınırlanması) karantina, sokağa çıkma yasağı vb.) nedeniyle online formlar aracılığıyla elde edilmiştir. Ayrıca söz konusu online formlar katılımcılara çeşitli sosyal medya araçları (instagram, whatsapp, google formlar vb.) ile iletilmiştir. Araştırmanın evrenini 18 yaş üzeri, gönüllü ve cevap verebilecek akli yetiye sahip bireyler oluşturmaktadır. Araştırmanın örnekleme yöntemi basit tesadüfi örnekleme yöntemidir. Bu konuda araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden 1254 kişiden örnekleme oluşturmaktadır.

Ayrıca ilgili ölçek, çalışmanın yazarları tarafından oluşturulmuş olup, pilot uygulaması 3-5 Mayıs 2020 tarihleri arasında 128 kişi ile gerçekleştirilmiştir. Elde

edilen verilerden 7 tanesinin eksik ya da yanlış olması sebebiyle analiz sürecine dâhil edilmemiştir. 121 kişiden elde edilen verilerden hareketle ölçek; varyansın %65'ini açıklamakta olup, Alpha katsayısı 0,86'dır. Ayrıca ölçeğe ilişkin KMO değerinin de 0,81 olduğu belirlenmiştir. Mevcut sonuçlardan hareketle ölçeğin geçerli ve güvenilir olduğu tespit edilmiştir.

Daha sonra araştırma gerçekleştirmek için yukarıda ifade edilen sosyal medya platformlarından 1262 kişiden veriler elde edilmiş ve 8 anket eksik ya da yanlış olması sebebiyle analiz sürecine dâhil edilmemiştir. 1254 kişiden elde edilen veriler, SPSS 22.0 for Windows paket programı ile araştırma amaçları doğrultusunda çeşitli istatistiksel analizlere tabi tutulmuştur. Elde edilen verilere ilk olarak betimleyici analizler uygulanmış ve akabinde normallik testi yapılmıştır. Normallik testi sonuçlarına göre verilerin normal dağılım göstermediği tespit edilmiştir. Katılımcıların yaşam tatmin düzeylerini demografik değişkenlere göre karşılaştırmak amacıyla Mann Whitney U testi ve Kruskal Wallis analizi yapılmıştır. İki bağımsız grup ortalamalarını karşılaştırmak amacıyla Mann Whitney U testi, üç veya daha fazla sayıda grubun ortalamaları arasındaki farklılığı karşılaştırmak için ise Kruskal Wallis analizi uygulanmıştır.

### Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırmanın verilerininin 18 yaş ve üzeri bireylerden elde edilmesi çalışmanın sınırlılığı olarak kabul edilmektedir. Pandemi nedeniyle araştırma kapsamında görüşülmek istenen bireylere ulaşmanın insanlar arasında virüsün bulaşmasına sebebiyet verdiğinden dolayı verilerin çevrimiçi formlar aracılığıyla elde edilmesi de sınırlılık olarak kabul edilmektedir.

### Araştırmanın Bulguları

Araştırmaya katılan ve analiz sürecine dâhil edilen 1254 kişiden elde edilen demografik veriler Tablo 2'de sunulmuştur.

**Tablo.2: Katılımcıların Demografik Özelliklerine Göre Dağılımları**

| Cinsiyet    | F   | %    | Çocuk Durumu | F   | %    |
|-------------|-----|------|--------------|-----|------|
| Kadın       | 845 | 67,4 | Var          | 699 | 55,7 |
| Erkek       | 409 | 32,6 | Yok          | 555 | 44,3 |
| Yaş         | F   | %    | Eğitim       | F   | %    |
| 16-25       | 313 | 25,0 | İlkokul      | 267 | 21,3 |
| 26-35       | 405 | 32,3 | Ortaokul     | 624 | 49,8 |
| 36-45       | 302 | 24,1 | Lise         | 159 | 12,7 |
| 46-60       | 224 | 17,9 | Ön Lisans    | 123 | 9,8  |
| 61 ve üzeri | 10  | ,8   | Lisans       | 48  | 3,8  |
|             |     |      | Lisansüstü   | 33  | 2,6  |

| Medeni Durum                   | F   | %    | Aylık Gelir   | F    | %    |
|--------------------------------|-----|------|---------------|------|------|
| Bekâr (Boşanmış olanlar dâhil) | 744 | 59,3 | 0-2500        | 443  | 35,3 |
| Evli                           | 510 | 40,7 | 2501-5000     | 370  | 29,5 |
|                                |     |      | 5001-7000     | 252  | 20,1 |
|                                |     |      | 7001 ve üzeri | 189  | 15,1 |
| Yaşadığınız Yer                | F   | %    | Toplam        | F    | %    |
| İl                             | 995 | 79,3 | 1254          | 1254 | 100  |
| İlçe                           | 187 | 14,9 |               |      |      |
| Köy                            | 72  | 5,7  |               |      |      |

Katılımcılardan elde edilen demografik bilgiler ile ilgili dikkat çekici özellikler şu şekilde özetlenebilir: Ankete katılan 1254 kişinin %67,4'ü kadın %32,6'sı erkek olup, %32,3'ü 26-35 yaş arasındadır. Katılımcıların %55,7'sinin çocuğunun olması, %49,8'inin ortaokul mezunu olması, %59,3'ünün bekâr olması, %35,3'ünün gelirinin 0-2500 arasında olması ile %79,3'ünün il merkezinde ikamet ediyor olması elde edilen diğer demografik bilgiler arasındadır.

Ölçekle elde edilen verilerin aritmetik ortalamaları alınmıştır. Düzey durumları ortalamalara göre belirlenmiş olup, düzey sıralaması şu şekilde değerlendirilmiştir: 1,25 < ortalama <= 2,50: düşük; 2,50 < ortalama <= 3,75: vasat; 3,75 < ortalama <= 5,00: yüksek.

**Tablo.3: Ölçekte Yer Alan ifadelerin Frekans, Yüzde, Ortalama ve Standart Sapma Oranlarının Dağılımı**

| 1. Kesinlikle Katılmıyorum<br>2. Katılmıyorum<br>3. Kararsızım<br>4. Katılıyorum<br>5. Kesinlikle Katılıyorum | N: Kişi | 1    | 2    | 3    | 4    | 5    | Std. Sapma | Ortalama |
|---|---------|------|------|------|------|------|------------|----------|
| 1.Korona sürecinde beslenmeme özen gösterdim.   | N       | 63   | 222  | 190  | 551  | 228  | 1,12       | 3,52     |
|   | %       | 5,0  | 17,7 | 15,2 | 43,9 | 18,2 |            |          |
| 2.Korona sürecinde gün içerisinde bol su tükettim.  | N       | 39   | 208  | 219  | 541  | 247  | 1,07       | 3,59     |
|   | %       | 3,1  | 16,6 | 17,5 | 43,1 | 19,7 |            |          |
| 3.Korona sürecinde sağlığıma iyi geldiğini düşündüğüm ürünleri (bitki çayları, limon, meyve vb.)              | N       | 73   | 301  | 168  | 507  | 205  | 1,17       | 3,37     |
|   | %       | 5,8  | 24,0 | 13,4 | 40,4 | 16,3 |            |          |
| 4.Korona sürecinde günlük spor yaptım.  | N       | 244  | 530  | 211  | 214  | 55   | 1,11       | 2,44     |
|   | %       | 19,5 | 42,3 | 16,8 | 17,0 | 4,4  |            |          |
| 5.Korona sürecinde sıklıkla ellerimi yıkadım.   | N       | 30   | 19   | 18   | 363  | 824  | ,80        | 4,54     |
|   | %       | 2,4  | 1,5  | 1,4  | 28,9 | 65,7 |            |          |
| 6.Korona sürecinde farklı etkinlikler ve oyunlarla zamanımı keyifli hale getirdim.                            | N       | 66   | 265  | 228  | 502  | 193  | 1,13       | 3,39     |
|   | %       | 5,3  | 21,1 | 18,2 | 40,0 | 15,4 |            |          |

|  |   |      |      |      |      |      |      |      |
|--|---|------|------|------|------|------|------|------|
| 7.Korona sürecinde çeşitli araçlar (kitap, enstrüman, oyun vb.) ile zamanımı değerlendirdim.   | N | 64   | 198  | 148  | 574  | 270  | 1,13 | 3,62 |
|  | % | 5,1  | 15,8 | 11,8 | 45,7 | 21,5 |      |      |
| 8.Korona sürecinde aile bireylerimle bugüne kadar olduğundan daha fazla sohbet etme, belirli konuları (siyasi, kültürel, dini, bilimsel, güncel) konuşma fırsatı elde ettim. | N | 50   | 169  | 151  | 548  | 336  | 1,10 | 3,75 |
|  | % | 4,0  | 13,5 | 12,0 | 43,7 | 26,8 |      |      |
| 9.Korona sürecinde ilgim olan herhangi bir sanatla (resim, ebru, kaligrafi, hat, örgü vb.) vaktimi değerlendirdim.   | N | 197  | 522  | 161  | 257  | 117  | 1,22 | 2,66 |
|  | % | 15,7 | 41,6 | 12,8 | 20,5 | 9,3  |      |      |
| 10.Korona sürecinde film saatleri yaptım.  | N | 110  | 317  | 142  | 463  | 222  | 1,26 | 3,29 |
|  | % | 8,8  | 25,3 | 11,3 | 36,9 | 17,7 |      |      |
| 11.Korona sürecinde virüse yakalanma, yakalandıktan sonra acı çekme ve ölme durumundan korktum.  | N | 136  | 261  | 166  | 416  | 275  | 1,31 | 3,34 |
|  | % | 10,8 | 20,8 | 13,2 | 33,2 | 21,9 |      |      |
| 12.Korona sürecinde virüs sebebiyle sevdiklerimi kaybetmekten korktum.   | N | 46   | 95   | 68   | 508  | 539  | 1,05 | 4,11 |
|  | % | 3,7  | 7,6  | 5,4  | 40,4 | 42,9 |      |      |
| 13.Korona sürecinde virüs sebebiyle işimi kaybetmekten korktum.  | N | 298  | 437  | 144  | 201  | 174  | 1,36 | 2,61 |
|  | % | 23,8 | 34,8 | 11,5 | 16,0 | 13,9 |      |      |
| 14.Korona sürecinde virüsün devam etmesi nedeniyle ileride parasızlık, yoksulluk, açlık sebebiyle saldırıların ve soygunların olmasından korktum.                            | N | 162  | 313  | 171  | 368  | 240  | 1,34 | 3,16 |
|  | % | 12,9 | 25,0 | 13,6 | 29,3 | 19,1 |      |      |
| 15.Korona sürecinde dışarı çıkarken gerekli önlemlerimi (maske, sosyal mesafe, hijyen vb.) aldım.  | N | 18   | 12   | 16   | 371  | 837  | ,70  | 4,59 |
|  | % | 1,4  | 1,0  | 1,3  | 29,6 | 66,7 |      |      |
| 16.Korona sürecinde virüse ilişkin gündemi yakından takip ettim.   | N | 19   | 36   | 59   | 493  | 647  | ,82  | 4,36 |
|  | % | 1,5  | 2,9  | 4,7  | 39,3 | 51,6 |      |      |
| 17.Korona sürecinde virüs hakkındaki önerileri dikkate alıp, hayatıma uyguladım.   | N | 10   | 18   | 48   | 547  | 631  | ,70  | 4,41 |
|  | % | ,8   | 1,4  | 3,8  | 43,6 | 50,3 |      |      |
| 18.Korona sürecinde yakın çevremle önceki dönemlere kıyasla daha sık görüntülü iletişim kurdum.  | N | 36   | 141  | 96   | 487  | 494  | 1,08 | 4,00 |
|  | % | 2,9  | 11,2 | 7,7  | 38,8 | 39,4 |      |      |
| 19.Korona sürecinde uzun zamandır görüşmediğim yakınlarımı aradım.   | N | 92   | 296  | 230  | 425  | 211  | 1,20 | 3,29 |
|  | % | 7,3  | 23,6 | 18,3 | 33,9 | 16,8 |      |      |

|   |              |     |      |      |      |      |      |      |
|---|--------------|-----|------|------|------|------|------|------|
| 20.Korona sürecinde sağlığım ile ilgili alanda uzman kişilerin (hekim, sağlık personeli vb.) tavsiyelerine uydum. | N            | 24  | 51   | 112  | 638  | 429  | ,86  | 4,11 |
|   | %            | 1,9 | 4,1  | 8,9  | 50,9 | 34,2 |      |      |
| 21.Korona sürecinde dini inancıma dair gerekli sorumluluklarımı daha özenli bir şekilde yerine getirdim.          | N            | 58  | 138  | 165  | 480  | 413  | 1,13 | 3,83 |
|   | %            | 4,6 | 11,0 | 13,2 | 38,3 | 32,9 |      |      |
| 22.Korona sürecinde genel ihtiyaçlarımı karşılamada, tabiata ve çevreye karşı daha duyarlı olacağımı düşündüm.    | N            | 23  | 50   | 97   | 650  | 434  | ,85  | 4,13 |
|   | %            | 1,8 | 4,0  | 7,7  | 51,8 | 34,6 |      |      |
| 23.Korona sürecinde sosyal medyayı aktif şekilde kullandım.   | N            | 41  | 91   | 80   | 505  | 537  | 1,03 | 4,12 |
|   | %            | 3,3 | 7,2  | 6,4  | 40,3 | 42,8 |      |      |
| <b>Genel Cronbach <math>\alpha</math></b>   | <b>0,837</b> |     |      |      |      |      |      |      |
| <b>KMO</b>  | <b>0,868</b> |     |      |      |      |      |      |      |

Tablo 3'te katılımcıların ölçekte yer alan ifadelere verdikleri yanıtların frekans dağılımları yer almaktadır ve istatistiki veriler küresel salgın döneminde evde kalan bireylerin yaşam tatmin düzeyleri hakkında yorum yapılmasına imkân tanımaktadır. Cronbach Alpha katsayısı 0 ila 1 arasında bir değer almaktadır ve ilgili katsayının 0.70 üzerinde değer alması, ölçeğin yüksek güvenilirlik düzeyine sahip olduğunu ifade etmektedir (Özdamar, 2015: 575). Güvenilirlik katsayısının 0,83 olması durumu, KMO değerinin de 0,86 olmasından hareketle ölçeğin yüksek düzeyde güvenilir ve geçerli olduğu öngörülmektedir. Cronbach Alpha değerinin yüksek seviyede olması, ölçeğin yüksek güvenilirliğe sahip olduğunu ifade etmesinin yanı sıra ilgili tutum ifadelerinin iç tutarlılığını da göstermektedir.

Sağlıklı olmak, mevcut sağlığı korumak ile yeterli ve dengeli beslenme arasında yakın bir ilişkinin varlığı yadsınamaz bir gerçektir. Mevcut küresel salgın sürecinde de beslenmenin önemi ve önemine dair gerekli bilgiler kişilere, sağlık meslek profesyonelleri, çeşitli iletişim araçları (televizyon, internet, sosyal medya vb.) tarafından sık sık tekrarlanmaktadır. Bu bağlamda katılımcılara yöneltilen "Korona sürecinde beslenmeme özen gösterdim." sorusuna %62,1'i olumlu yanıt verirken, %15,2'si ise kararsız olduklarını ifade etmiştir. Öte yandan soruya verilen yanıtların ortalaması 3,52 olarak belirlenmiştir. Dolayısıyla küresel salgın sürecinde toplumunuzda beslenme konusuna gerekli önemin verildiği ve bu konudaki özenin vasat düzeyde olduğu katılımcılar tarafından ifade edilmiştir.

Yetişkin ile çocuklarda farklılık gösterse de genel manada vücudumuzun 4/3'ü sudan oluşmaktadır. Öte yandan günlük en az 1,5-2 litre su tüketilmesi

gerekmektedir (Anadolu Sağlık, 2015). Her zaman olduğu gibi küresel salgın sürecinde de sağlık profesyonelleri, su tüketiminin önemine dikkat çekmektedir. Bu konuda katılımcılara yöneltilen “Korona sürecinde gün içerisinde bol su tükettim.” sorusuna %62,8’i olumlu yanıt verirken, %17,5’i kararsız olduklarını ifade etmiştir. Öte yandan soruya verilen yanıtların ortalaması 3,59 olarak belirlenmiştir. Virüs sürecinde bireylerin daha fazla su tükettiği ve vasat düzeyde önemine dair farkındalık sahibi olduğu ortaya çıkmıştır.

Bireyler tıp bilimi öncülüğünde sağlığa ilişkin yürütülen tedavilere ek olarak, alternatif tıba da önem atfetmektedir. Tarihsel süreçte olduğu gibi virüs sürecinde de alternatif tıpa ilişkin uygulamalar yapan kişiler de harekete geçmiştir. Öyle ki virüsü farklı yöntemler aracılığıyla (fal, okunmuş besin ve nesnelere, çeşitli bitkiler, korunma metinleri vb.) uzaklaştırdığını iddia eden kişiler, kendi topluluk veya cemaatlerinde çok sayıda kişiye virüsün yayılmasına sebebiyet vermiştir. Bu bağlamda ortaya çıkan durum ise, bireylerin “sağlık okuryazarlığı”<sup>3</sup> ile ilgilidir. Bu hususta katılımcılara yöneltilen “Korona sürecinde sağlığıma iyi geldiğini düşündüğüm ürünleri (bitki çayları, limon, meyve vb.) sıklıkla tükettim.” sorusuna %56,3’ü olumlu yanıt verirken, %13,4’ü kararsız olduklarını belirtmiştir. Öte yandan soruya verilen yanıtların ortalaması 3,37 olarak belirlenmiştir. Türkiye toplumunda araştırmanın örnekleme bağlamında düşünüldüğünde bu hususta vasat düzeyde yer aldıkları ifade edilebilir. Dolayısıyla kişilerin çoğunlukla geleneksel, duyuma dayanan ve bilimsel açıklamalardan yoksun yaklaşımlar çerçevesinde sağlıklarını korumaya gayret gösterdikleri söylenebilir. Ayrıca insanoğlu karmaşanın, kaosun, risklerin yoğun yaşandığı zaman süreçlerinde akıldışı, geçici çözüm yollarına başvurma eğiliminde olduğu ve bu durumdan dolayı da bireylerin yarıdan fazlasının böyle yöntemleri kullanma yoluna gittiklerini söyleyebiliriz.

Gündelik yaşamda düzenli şekilde yapılan egzersiz, biyolojik sağlık üzerinde olumlu yönde önemli rollere sahiptir (Çoruh, 2019: 73). Ayrıca biyolojik sağlığın yanı sıra sporun ruhsal ve toplumsal alan gibi farklı değişkenler üzerinde de (stres, adaptasyon, tükenme, sosyalleşme, bütünleşme vb.) pozitif etkisi bulunmaktadır. Sporun sağlık açısından mevcut katkılarının yanı sıra spor anlayışı kültürel bağlamda farklılık göstermektedir. Bu bakımdan Türkiye’de yaşayan halkın genel mânada spor yapma eğiliminin düşük düzeyde olduğu ve dolayısıyla bu duruma ilişkin sağlık problemlerinin sıklıkla görüldüğü bilinen bir durumdur. Günümüzde toplumsal düzeyde spor yapmaya yönelik çalışmalar (parklarda spor alanları, bisiklet yolları, spor yapma alanları vb.) yapılmakta ve kişiler spora teşvik edilmeye çalışılmaktadır. Gündelik yaşamın yanı sıra pandemi sürecinde de

<sup>3</sup> Kişilerin hastalık ile mevcut sağlığını korumaya yönelik bilgisi ve yeterliliğidir (Teleş, 2018:12).

sporun önemine dikkat çeken beyanlar sağlık profesyonelleri ve çeşitli kitle iletişim araçları tarafından çok sık gündemleştirilmektedir. Bu bağlamda katılımcılara yöneltilen “Korona sürecinde günlük spor yaptım.” sorusuna %61,8’i olumsuz yanıt verirken, %16,8’i kararsız olduklarını ifade etmiştir. Öte yandan soruya verilen yanıtların ortalaması 2,44 olarak belirlenmiştir. Dolayısıyla öneminin vurgulanmasına rağmen küresel salgın sürecinde kişilerin spora yönelik faaliyette bulunmaları çok düşük bir düzeyde kalmaktadır. Dolayısıyla da toplumda spor yapma etkinliklerinin bireyler tarafından küresel salgın gibi kritik bir dönemde bile bu farkındalığın ve bilincin oluşmamasından dolayı söz konusu hususta düşük seviyede bir tutumun ve davranış şeklinin ortaya çıktığını söyleyebiliriz.

Sağlığı koruma, hastalıklardan korunma ve olası hastalık tehditlerine karşın önlemler alma konusundaki en önemli unsurlardan bir de hijyendir. Hijyen konusu gerek hasta gerekse de bakımından sorumlu olan kişi için önem arz etmekte ve sağlık kalite standartları kapsamında yer alan önemli bir olgusal durumdur. Söz konusu standartlar kapsamında evde mekân temizliği, enfeksiyonlara yönelik temizlik ile el hijyeni vurgulanmaktadır (Sağlık Bakanlığı, 2017: 34). Bu konuda katılımcılara yöneltilen “Korona sürecinde sıklıkla ellerimi yıkadım.” sorusuna %94,6’sı olumlu yanıt verirken, %1,4’ü kararsız olduklarını belirtmiştir. Öte yandan soruya verilen yanıtların ortalaması 4,54 olarak belirlenmiştir. Dolayısıyla küresel salgın sürecinde hijyene ilişkin açıklamaların kişiler tarafından dikkate alınıp, hayata uygulanması durumunun yüksek düzeyde olduğu öngörülmektedir. Türkiye’de el yıkama alışkanlığının bireyler bazında ele alındığında bireyin içinde bulunduğu sosyo-kültürel değerler alanı ve dinsel ritüeller gereği, küresel salgın öncesi dönemde de, diğer toplumlara göre daha yüksek bir düzeyde olduğunu kolaylıkla söylemek mümkündür. Çünkü Müslüman olan toplumlarda el yıkama alışkanlığının temel kaynaklarından biri dini ritüeller ve sosyo-kültürel değerlerdir. Dolayısıyla da araştırma bulgularında tutum ve davranışın yüksek olmasının sebeplerini toplumsal olgunun oluştuğu kültürel yapılarda aramak daha doğru bir değerlendirme biçimi olacaktır.

Aynı mekânda uzun süreli kalma durumu bireylerde sıkıntı, stres, tükenme, umutsuzluk, hırçınlık, kızgınlık, tahammülsüzlük, saldırganlık vb. etkiler oluşturabilmektedir. Tarihsel anlamda geçmişten günümüze belirtilen durumun kişiler üzerindeki etkisinin aynı olduğu söylenebilir. Öyle ki eskiler söz konusu durumu ‘Tebdil-i mekânda ferahlık vardır’ – yer değiştirmek her zaman ferahlık ve rahatlık yanı sıra mutluluk getirebilir- gibi bir söz ile bu genel kanıyı dile getirmişlerdir. Ancak zorunluluk hâlini alan durumlarda ise, kişiler var oldukları mekânı çeşitli araçlarla güzelleştirerek, daha yaşanabilir bir hale getirerek farklı kılmaya çalışmalarına dair kültür ve değerlere de sahip bir toplumuz. Türkiye toplumunda ev; yuva, cennet, huzurun kaynağı, yağışlı ve soğuk zamanlarda



koruyuculuğun, mahremiyetin yaşandığı vb bir mekân olarak kabul görmektedir. Bu kültürel değerler ve tutum biçimi küresel salgın sürecinde de evde kalma durumu ve sokağa çıkma yasaklarının toplumsal manada daha az hasarla bitmesine yardımcı olabilir. Bu hususta katılımcılara yöneltilen “Korona sürecinde farklı etkinlikler ve oyunlarla zamanımı keyifli hale getirdim.” sorusuna %55,4’si olumlu yanıt verirken, %18,2’si kararsız olduklarını ifade etmiştir. Öte yandan soruya verilen yanıtların ortalaması 3,39 olarak belirlenmiştir. Aynı konu bağlamında değerlendirilebilecek şekilde katılımcılara yöneltilen “Korona sürecinde çeşitli araçlar (kitap, enstrüman, oyun vb.) ile zamanımı değerlendirdim.” sorusuna %67,2’si olumlu yanıt verirken, %11,8’i kararsız olduklarını belirtmiştir. Öte yandan soruya verilen yanıtların ortalaması 3,62 olarak belirlenmiştir. Dolayısıyla kişilerin ‘ev’ kapsamında zamanlarını daha eğlenceli hale getirdikleri ve bu sayede evde kalmanın olumsuz etkilerinden kurtulabilmek adına gayret gösterdikleri ve ifade edilen duruma dair tutumları vasat düzeyde yer aldıkları görülmektedir.

Virüs sürecinde önlemler kapsamında yer alan izolasyon ve belirli aralıklarla yapılan sokağa çıkma yasakları –ilk olarak 10 Nisan tarihinde 2 gün sokağa çıkma yasağı ilan edildi (İçişleri Bakanlığı, 2020)– sonucunda insanların yakın ve uzak çevrelerinde bulunan aile ve aile yakını bireylerle iletişim kurmak için fazla zaman elde edilmiştir. Dolayısıyla söz konusu durum gerek aile içi gerekse de çeşitli iletişim araçları ile bireylerarası iletişim ve belirli konularda münazara<sup>4</sup> ortamı oluşmasına zemin hazırlanmıştır. Sosyal birlik ve sağlığın ilişkili olduğu düşüncesi bir asır öncesinde sosyolog E. Durkheim tarafından dile getirilmiştir. Durkheim toplumsal entegrasyonun az toplumlarda intihar oranlarının yüksek, birbirine kenetlenmenin yüksek olduğu toplumlarda ise bu olgusal oranın düşük olduğunu ortaya koymuştur. Sağlık düzeyi ile sosyal bağlar arasındaki ilişkilere dair bilimsel kanıtlar mevcuttur. Buna göre güçlü sosyal iletişim ağları olan insanların ölüm oranları sosyal bağları zayıf olanlara göre üçte biri kadardır. Hatta yaygın sosyal iletişim ağının kaygı, stres ve ruhsal problemlere karşı bireyi korumakta yararlı olduğu yapılan geniş çaplı araştırma sonuçlarında ortaya konulmuştur (Field, 2008: 81-82). Bu konuda katılımcılara yöneltilen “Korona sürecinde aile bireylerimle bugüne kadar olduğundan daha fazla sohbet etme, belirli konuları (siyasi, kültürel, dini, bilimsel, güncel) konuşma fırsatı elde ettim.” sorusuna %70,5’i olumlu yanıt verirken %12,0’i kararsız olduklarını ifade etmiştir. Öte yandan soruya verilen yanıtların ortalaması 3,75 olarak belirlenmiştir. Aynı şekilde katılımcılara yöneltilen “Korona sürecinde yakın çevremle önceki dönemlere kıyasla daha sık görüntülü iletişim kurdum.” sorusuna %78,2’i olumlu yanıt verirken, %7,7’si kararsız oldukları, yanıtların ortalamasının ise 4,00

<sup>4</sup> Belirli bir konuda karşıt düşüncelere sahip grupların oluşturduğu tartışma platformu.

olduğu; “Korona sürecinde uzun zamandır görüşmediğim yakınlarımı aradım.” sorusuna %50,7’si olumlu yanıt verirken, %18,3’ü kararsız olduklarını belirtmiştir. Öte yandan soruya verilen yanıtların ortalaması 3,29 olarak belirlenmiştir. Sonuç olarak artan sosyal iletişim ağının ve bireylerin kendi yakın ve uzak aile bireyleriyle iletişimlerinin ve fikir paylaşımı konusunda izolasyon sürecinin olumlu etki oluşturduğu ve söz konusu etkinin genel manada yüksek düzeyde yer aldığı katılımcılar tarafından ifade edilmiştir.

Bu veriler Türkiye toplumunun sosyal iletişim ağlarının daha yüksek düzeyde olduğunu göstermektedir. Putman bu durumu bir sosyal sermaye olarak kabul etmekte ve bu durumun sağlıkla doğrudan ilişkili olduğunu ifade etmektedir. Sosyal iletişim ağları; stresi azaltmakta ve yakınlar arasında maddi yardımın sağlanmasına katkıda bulunmakta, sağlıkla ilgili normların uygulanmasına yardım etmekte ve böylece tıbbi hizmet için etkili faaliyetlere sebep olmakta, son olarak sosyal iletişim ağlarının yüksek olması vücudun bağışıklık sistemini hareket geçirebilmektedir (Field, 2008: 82).

Ev kapsamında geçirilen süre zarfında bireyler zamanlarını farklı şekillerde (aktivite, kitap, internet vb.) değerlendirmektedir. Belirtilen süre zarfında sosyal medya kullanımına dair yapılan araştırmada ortalama 3 saat olan kullanım süresinin küresel salgın sürecinde 5 saati geçtiği sonucuna ulaşılmıştır (Habertürk, 05 Haziran 2020). İletişim araçlarının kullanımına ek olarak herhangi bir sanata ilgisi/becerisi olan kişilerin sanatına yönelmesinin yanı sıra yeni sanatların öğrenmeye yönelik girişimlerde bulunulmuştur. Bu bağlamda online kurslar aracılığıyla kişiler çeşitli aktivitelere yöneltilmeye çalışılmıştır. Bu hususta katılımcılara yöneltilen “Korona sürecinde ilgilim olan herhangi bir sanatla (resim, ebru, kaligrafi, hat, örgü vb.) vaktimi değerlendirdim.” sorusuna %57,3’ü olumsuz yanıt verirken, %12,8’i kararsız olduklarını belirtmiştir. Öte yandan soruya verilen yanıtların ortalaması 2,66 olarak belirlenmiştir. Aynı şekilde katılımcılara yöneltilen “Korona sürecinde sosyal medyayı aktif şekilde kullandım.” sorusuna %83,1’i olumlu yanıt verirken, %6,4’ü kararsız olduklarını belirtmiştir. Ayrıca soruya verilen yanıtların ortalaması 4,12 olarak belirlenmiştir. Dolayısıyla yapılan çalışmada kişilerin zamanlarının çoğunu sanatsal faaliyetler yerine sosyal medya kullanımına harcadıkları ve kendilerince yaşam tatmini sağladıklarına inanmaktadırlar. Böylece yaşam tatminlerinde sanatın vasat düzeyde yer aldığı; sosyal medya kullanımının ise yaşam tatmini üzerinde yüksek düzeyde pozitif etki oluşturduğu söylenebilir.

İzolasyon sürecinin olumsuz etkilerini olumluya dönüştürebilme konusunda yer alan unsurlardan biri de hiç şüphesiz filmlerdir. Küresel salgın sürecinde film izlemeye ayrılan süre artış göstermiştir. Öyle ki bireyler, izlenen filmleri

tamamlamanın ardından çeşitli sosyal medya araçları ile arkadaşlarından film tavsiyelerine şahit olmaktadır. Bu duruma istatistiki açıdan bakıldığında ise, küresel salgın sürecinde Netflix'in paylaştığı izlenme rekorları ifade edilen durumu destekler niteliktedir. Karantina sürecinde Netflix 15,7 milyon yeni kullanıcıya ulaşmış ve mevcut süreçte yayınlanan bir filmin kısa sürede 85 milyon izleyiciye ulaştığı ifade edilmiştir (Hersko, 2020). Bu bağlamda katılımcılara yöneltilen “Korona sürecinde film saatleri yaptım.” sorusuna %54,6’sı olumlu yanıt verirken, %11,3’ü kararsız olduklarını ifade etmiştir. Bununla birlikte soruya verilen yanıtların ortalaması 3,29 olarak belirlenmiştir. Dolayısıyla genel manada çok yüksek seviyede olmasa da film izlemeye vakit ayrıldığı katılımcılar tarafından ifade edilmiş ve film unsurunun yaşam tatmininde vasat düzeyde yer aldığı sonucuna ulaşılmıştır.

Korku; gerçek bir tehlikenin veya tanımlanamayan, görünmeyen bir tehlike durumunun insanda uyandırdığı endişe duygusudur. Birey tehlike ve belirsizlik durumlarında etrafındaki insanlardan ve kurumlardan güven bekleme ihtiyacı hisseder. Bu güven beklentisi kendi yakın çevresindeki bireyler ve içinde yaşadığı toplumun oluşturduğu aile, akraba, devlet, din, sağlık, eğitim, ekonomi, siyaset gibi kurumlar da olabilir. Küresel salgın sürecinde ortaya çıkan virüse karşı tedavi edici ilaçların ve önleyici aşının daha bulunamamış olması insanlarda bir belirsizlik ve korku oluşturmaktadır. Virüsün bireyler üzerinde oluşturduğu negatif etkilerden biri “*korku*” faktörüdür. Hastalığın çok kısa sürede yayılımı, küresel çapta yer alması, tedavi edecek ilacın ve önleyecek aşının bulunmaması gibi sebepler kişilerde korku seviyesinin artmasına sebebiyet vermiştir. Bu bağlamda 1500 kişinin katılımıyla “Korku Salgını Araştırması” yapılmıştır. Araştırmada salgının kişilerin %59’unda hastalıktan korkma düzeyinde artış oluşturduğu sonucuna ulaşılmıştır (Sabah.com.tr, 18 Mart 2020). Bu konuda katılımcılara yöneltilen “korona sürecinde virüse yakalanma, yakalandıktan sonra acı çekme ve ölme durumundan korktum” sorusuna %55,1’i olumlu yanıt verirken, %13,2’si kararsız olduklarını belirtmiştir. Öte yandan soruya verilen yanıtların ortalaması 3,34 olarak belirlenmiştir. Aynı şekilde katılımcılara yöneltilen “korona sürecinde virüs sebebiyle sevdiğilerimi kaybetmekten korktum” sorusuna ise %83,3’ü olumlu yanıt verirken, %5,4’ü kararsız olduklarını ifade etmiştir. İfade edilen soruya verilen yanıtların ortalaması 4,11 olarak belirlenmiştir. Elde edilen sonuçlardan hareketle küresel salgın sürecinde kişilerin kendilerinden ziyade sevdiğilerini kaybetme konusunda daha fazla korku içinde yer aldıkları söylenebilir. Bununla birlikte kendilerine dair korkularının yaşam tatmin düzeyleri üzerinde vasat düzeyde negatif etki ettiğini ancak, sevdiğilerine yönelik korkularının ise daha yüksek düzeyde yer aldığı sonucuna ulaşılmıştır.

TÜİK verilerine göre Mart 2020 döneminde işsizlik oranı azalmış ve toplam istihdam edilenlerin sayısının 26 milyon 133 bin olduğu ifade edilmiştir (Deutsche Welle Türkçe, 10 Haziran 2020). Öte yandan 2020 yılı Cumhurbaşkanlığı Strateji ve Bütçe Başkanlığı tarafından açıklanan verilere göre ülkemizde kamu personeli sayısı 4 milyon 698 bin 941'dir (Memurlar.net, 13 Mayıs 2020). Dolayısıyla özel sektörde istihdam edilenlerin sayısı 21 milyon 434 bin 59'dur. Bu bağlamda katılımcılara yöneltilen “korona sürecinde virüs sebebiyle işimi kaybetmekten korktum” sorusuna %58,6'sı olumsuz yanıt verirken %11,5'i kararsız olduklarını belirtmiştir. Öte yandan sorusuya verilen yanıtların ortalaması 2,61 olarak belirlenmiştir. Aynı şekilde katılımcılara yöneltilen “Korona sürecinde virüsün devam etmesi nedeniyle ileride parasızlık, yoksulluk, açlık sebebiyle saldırıların ve soygunların olmasından korktum.” sorusuna %48,3'ü olumlu yanıt verirken, %13,6'sı kararsız olduklarını ifade etmiştir. Ayrıca soruya verilen yanıtların ortalaması 3,16 olarak belirlenmiştir. Dolayısıyla maddiyat unsurunun küresel salgın sürecinde yaşam tatmini üzerinde vasat düzeyde yer aldığı, yanı sıra genel manada olumsuz etkide bulunmadığı elde edilen sonuçlar arasındadır. Söz konusu durumun kamu-özel sektör iş farklılığından kaynaklandığı düşünülmektedir. Kamu personelleri için küresel salgın sürecinde de devam eden gelir seviyesini aynı şekilde özel sektör içinde söyleyebilmek güçtür. Bu bağlamda özel sektör işverenleri ve işyerlerine yönelik destek programları –İŞKUR, Küresel Salgın Sosyal Destek Programı vb.– bulunmasına rağmen kamu personeli ile kıyaslanamayacağı ve dolayısıyla çalışma kapsamında elde edilen bu sonuçtan hareketle katılımcıların çoğunlukla kamu personeli olmasından kaynaklandığı söylenebilir.

COVID-19 küresel salgını, mevcut özellikleri nedeniyle tıbbi tedavi unsurlarından ziyade halk sağlığı önlemleri ile engellenebilecek bir salgın türüdür. Söz konusu niteliği nedeniyle Sağlık Bakanlığı tarafından belirlenen 14 gün kuralı aracılığıyla virüsün önlenmesi hedeflenmektedir (Sağlık Bakanlığı, 2020). Belirlenen kurallar hakkında farkındalık oluşturabilmek amacıyla gerek bölgesel gerekse de il bazında çeşitli araçlar ile (kamu spotları, afişler, reklamlar, televizyon, sosyal medya vb.) söz konusu kuralların önemine vurgu yapılmıştır. Öyle ki vaka sayısına göre farklılık gösteren iller bazında zaman zaman maske takımı zorunlu ilan edilmiştir. 1 Temmuz'da belirlenen duruma göre 56 il kapsamında maske takılması zorunludur (Hürriyet, 02 Temmuz 2020). Bu hususta katılımcılara yöneltilen “Korona sürecinde dışarı çıkarken gerekli önlemlerimi (maske, sosyal mesafe, hijyen vb.) aldım.” sorusuna %96,3'ü olumlu yanıt verirken, %1,3'ü kararsız olduklarını belirtmiştir. Öte yandan soruya verilen yanıtların ortalaması 4,59 olarak belirlenmiştir. Aynı şekilde katılımcılara yöneltilen “Korona sürecinde virüs hakkındaki önerileri dikkate alıp, hayatıma uyguladım.” sorusuna %83,9'u olumlu yanıt verirken, %3,8'i kararsız olduklarını

belirtmiştir. Belirtilen soruya verilen yanıtların ortalaması 4,41 olarak belirlenmiştir. Yine bu kapsamda değerlendirilebilecek diğer bir ifade olan “Korona sürecinde sağlığım ile ilgili alanda uzman kişilerin (hekim, sağlık personeli vb.) tavsiyelerine uydum.” sorusuna %85,1’i olumlu yanıt verirken, %9,1’i kararsız olduklarını ifade etmiştir. Ayrıca soruya verilen yanıtların ortalaması 4,11 olarak belirlenmiştir. Dolayısıyla altı çizilen önlemlerin kişiler tarafından gündelik hayatta tatbik edildiği, bu ilgili tutumları süreklilik kazanmaya başladı ve bu sebeple de ilgili konularda yaşam tatmin düzeylerinde yüksek düzeyde rol oynadığı sonucuna ulaşıldığı katılımcılar tarafından ifade edilmiştir.

Küresel salgın sürecinin sonuçları olarak değerlendirilebilecek farklılıklardan olan iletişim araçlarının kullanımındaki artışa yukarıda sosyal medya bağlamında değinilmiştir. Sosyal medyanın yanı sıra virüsün ülkemizde ortaya çıktığı Mart 2020 tarihi itibarıyla diğer iletişim araçlarında da kullanım oranları artış göstermiştir. Öyle ki televizyon izlenme oranları %23 oranında artış göstermiş ve bilhassa haber kanallarının daha çok izlendiği yapılan araştırmalar sonucunda tespit edilmiştir (CNN, 02 Mayıs 2020). Bu bağlamda katılımcılara yöneltilen “Korona sürecinde virüse ilişkin gündemi yakından takip ettim.” sorusuna %90,9’u olumlu yanıt verirken, %4,7’si kararsız olduklarını ifade etmiştir. Öte yandan soruya verilen yanıtların ortalaması 4,36 olarak belirlenmiştir. Dolayısıyla virüse ilişkin gündemin katılımcılar tarafından yakından takip edildiği, söz konusu durumun ise kişilerin yaşam tatmini üzerinde yüksek düzeyde rol oynadığı söylenebilir.

Kişilerin salgın ile karşı karşıya kalması, onları manevi arayışlara yönetilip yönetilmediği konusu sosyal bilim alanında önemli tartışma konularında biridir. Maneviyat, bireyin hayatına anlam ve gaye kazandırmadır. Anlam ve gaye armağanı birey için çok değerlidir. Bazen bunların her ikisinden mahrum görünen çok sayıda insanı bu durumda görebiliriz. Burada birey için bu anlam ve gayeyi kazanma sonucunda kendisine mühim hedeflere sahip olduğunda oluşmaktadır. İnsanlar bunu müzik, oyunculuk, sportif beceriler, felsefi ve politik bağlılıklar, dini yaşantılar, ebeveynler, çocuklar aracılığıyla kendilerini tanımlama, anlam kazanma ve kim olduklarına dair bir yeteneğe sahip olurlar. Öyleyse bizi sabahtan yataktan çıkararak ve günün geri kalan kısmında da davranışlarımızı yönlendiren şey maneviyattır (Mathevs, 2017: 25-26). Böylece birey maneviyat arayışı vasıtasıyla hayata bağlanmakta, gayret ederek hayata karşı olumlu gayeler kazanarak gayret etmeye başlamaktadır. Koronavirüs gibi küresel bir salgın döneminde yaşanan belirsizlik bireylerde bir anlam arayışına sebep olmaktadır.

Bu bağlamda 3 bin 703 kişinin katılımıyla yapılan araştırma sonuçlarına göre, kişilerin salgınla baş edebilme amacıyla, dua, zikir ve ibadete yöneldiği gerek Türkiye gerekse de Dünya’da yer alan Müslümanlar arasında yardım ile dayanışmanın arttığı tespit edilmiştir (Incekaya, 2020). Öte yandan aynı şekilde virüs sürecinde dini inanca dair bir öğretim üyesi tarafından araştırılıp yazılan blog yazısına göre, mevcut salgının insanların doğayı kötü kullanımı yanı sıra Dünya çapında yer alan bazı topluluklar sebebiyle salgının Allah tarafından bir ceza olarak gönderildiği düşüncesi dile getirilmektedir (Acar, 2020: 4). Bu hususta katılımcılara yöneltilen “Korona sürecinde dini inancıma dair gerekli sorumluluklarımı daha özenli bir şekilde yerine getirdim.” sorusuna %71,2’si olumlu yanıt verirken, %13,2’si kararsız olduklarını belirtmiştir. Öte yandan soruya verilen yanıtların ortalaması 3,83 olarak belirlenmiştir. Aynı şekilde katılımcılara yöneltilen “Korona sürecinde genel ihtiyaçlarımı karşılamada, tabiata ve çevreye karşı daha duyarlı olacağımı düşündüm.” sorusuna %86,4’ü olumlu yanıt verirken, %7,7’si kararsız olduklarını ifade etmiştir. Ayrıca soruya verilen yanıtların ortalaması 4,13 olarak belirlenmiştir. Dolayısıyla genel manada küresel salgının yarattığı belirsizlik, hastalığın ölümcül ve hasta olanların yaşadığı ıstırap deneyimleri, hızlı bulaşma özelliği insanlarda bir manevi arayış içine girmesine sebep olduğunu söyleyebiliriz. Böylece katılımcılar tarafından dini yaşam pratiklerini gerçekleştirmenin önem arz ettiği, hayata uygulandığı ve bu durumun yaşam tatmin düzeyi üzerinde yüksek düzeyde yer aldığı elde edilen sonuçlar arasındadır.

#### Mann Whitney U Testi ve Kruskal Wallis Analizi

Betimleyici analizlerin ardından katılımcıların yaşam tatmin düzeylerini demografik değişkenlere göre karşılaştırmak amacıyla Mann Whitney U testi ile Kruskal Wallis analizi yapılmıştır. Yaşam tatminine ilişkin ortalamaların demografik niteliklere göre karşılaştırılması Tablo 4’te sunulmuştur.

**Tablo.4: Yaşam Tatmin Ortalamalarının Demografik Özelliklere Göre Karşılaştırılması**

| Değişken | Özellik     | F<br>(N=200) | Mean Rank | Fark     |
|----------|-------------|--------------|-----------|----------|
| Cinsiyet | Kadın       | 845          | 653,83    | p = ,000 |
|          | Erkek       | 409          | 573,11    |          |
| Yaş      | 18-25       | 313          | 608,08    | p = ,009 |
|          | 26-35       | 405          | 663,78    |          |
|          | 36-45       | 302          | 629,58    |          |
|          | 46-60       | 224          | 594,82    |          |
|          | 61 ve üzeri | 10           | 435,35    |          |

|                        |                                   |     |        |          |
|------------------------|-----------------------------------|-----|--------|----------|
| <b>Medeni Durum</b>    | Bekâr<br>(Boşanmış olanlar dâhil) | 744 | 627,57 | p = ,992 |
|                        | Evli                              | 510 | 627,40 |          |
| <b>Eğitim Durumu</b>   | İlkokul                           | 267 | 604,59 | p = ,066 |
|                        | Ortaokul                          | 624 | 621,66 |          |
|                        | Lise                              | 159 | 616,72 |          |
|                        | Ön Lisans                         | 123 | 672,18 |          |
|                        | Lisans                            | 48  | 729,81 |          |
|                        | Lisansüstü                        | 33  | 659,91 |          |
| <b>Çocuk Durumu</b>    | Var                               | 699 | 628,25 | p= ,922  |
|                        | Yok                               | 555 | 626,56 |          |
| <b>Aylık Gelir</b>     | 0-2500                            | 443 | 626,10 | p = ,004 |
|                        | 2501-5000                         | 370 | 670,94 |          |
|                        | 5001-7000                         | 252 | 597,12 |          |
|                        | 7001 ve üzeri                     | 189 | 586,25 |          |
| <b>Yaşadığınız Yer</b> | İl                                | 995 | 630,04 | p = ,743 |
|                        | İlçe                              | 187 | 611,75 |          |
|                        | Köy                               | 72  | 633,23 |          |

Tablo 3'te katılımcıların yaşam tatmin düzeyleri demografik değişkenler açısından incelenmiştir. Elde edilen verilere göre,

Cinsiyet değişkeni açısından; kadınların, erkeklere göre yaşam tatmin düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. (K=653,88; E=573,11). Bununla birlikte belirlenen fark istatistiksel açıdan anlamlıdır. (p=0,000<0,05). Gruplar arasındaki farklılığın ve istatistiki bakımdan anlamlı olmasının evde vakit geçirme durumu ile ilgili olduğu düşünülmektedir. Kadınlar, erkeklere kıyasla gündelik yaşamda evde daha fazla vakit geçirmektedir. Öte yandan kültürel bağlamda kadının ev kapsamındaki yeri de erkeğe göre farklılık göstermektedir. Dolayısıyla üstlendiği roller sebebiyle kadın, çalış(ma)sa dahi sadece mutfakta geçirdiği zaman bile düşünüldüğünde, ev kapsamında daha fazla vakit geçirdiği söylenebilir. Bu bağlamda tespit edilen verinin, cinsiyetler arasındaki statülerin, rollerin, görev dağılımı, ödevlerin ve toplumsal cinsiyet konumunun farklılığı dolayısıyla kültürel bağlamın gereklerini destekler nitelikte olduğunu kanıtlamaktadır.

Yaş değişkeni açısından; yaşam tatmin düzeyi değerlendirildiğinde gruplar arasında farklılık tespit edilmiş ve söz konusu farklılık, istatistiksel açıdan anlamlıdır. (p=0,009<0,05). Ayrıca gruplar arasında en yüksek tatmin seviyesine sahip olanların "26-35" yaş grubu olduğu tespit edilmiştir. (18-25=608,08; 26-35=663,78; 36-45=629,58; 46-60=594,82; 61 ve üzeri=435,35). Yaş değişkeni bakımından elde edilen anlamlı verinin genel manada artan düzeydeki eğitim

seviyesi ile ilişkili olduğu düşünülmektedir. Günümüz dünyasının gereklerinden olan artan eğitim anlayışı bilhassa 26-35 arasındaki grubu çeşitli sebeplerle (işsizlik vb.) farklı eğitim arayışlarına (lisansüstü, uzmanlık, farklı bölüm vb.) yöneltmiştir. Eğitimin gerekleri bağlamında ise, genel manada ev kapsamında (sınav hazırlıkları, makale, tez vb.) çalışmalar yürütülmektedir. Dolayısıyla belirtilen sebeplerden hareketle küresel salgın sürecinde izolasyon durumunun 26-35 yaş üzerinde negatif etki oluşturmadığı ve sonuç olarak yaşam tatmin düzeylerinin yüksek düzeyde yer aldığı öngörülmektedir. Ayrıca genç kuşakların sosyal medya kullanımı, film izleme oranlarının yüksekliği ve bu mecralarda normal dönemlerde de fazla oranda zaman geçirme deneyimlerinin olması da evde kalma durumlarında yaşam tatminleri pozitif düzeyde kalmasına sebep olmaktadır.

Medeni durum değişkeni açısından; gruplar arasında çok az seviyede bir farklılık (0,17) belirlenmiş olup, bekârların evlilere kıyasla yaşam tatmin düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. (B=627,57; E=627,40). Fakat söz konusu farklılığın istatistiksel açıdan anlamlı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. ( $p=,992>0,05$ ).

Eğitim durumu değişkeni açısından; gruplar arasında yaşam tatmin seviyeleri bakımından farklılık tespit edilmiştir. Ancak belirlenen farklılık istatistiksel açıdan anlamlı değildir ( $p=,066>0,05$ ). Ayrıca gruplar arasında en yüksek yaşam tatmin düzeyine sahip olan kişilerin lisans grubunda yer alan kişiler olduğu sonucuna ulaşılmıştır. (İlkokul=604,59; Ortaokul=621,66; Lise=616,72; Ön Lisans=672,18; Lisans=729,81; Lisansüstü=659,91).

Çocuk durumu değişkeni bakımından; çocuğu olan kişilerin olmayanlara kıyasla yaşam tatmin düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (V=628,25; Y=626,56). Elde edilen veri, istatistiksel açıdan anlamlı değildir. ( $p=,922>0,05$ ). Çocuğu olan kişilerin olmayanlara kıyasla yaşam tatmin düzeylerinin yüksek olmasının sevgi ve bağlılık ile ilgili olduğu düşünülmektedir. Çocuğu olan ebeveynler, evde onlarla birlikte daha keyifli ve eğlenceli vakit geçirebilmektedir. Dolayısıyla söz konusu süreç yaşam tatmin düzeyi üzerinde pozitif etki oluşturmaktadır.

Aylık gelir değişkeni açısından; gruplar arasında farklılık olduğu tespit edilmiş ve en yüksek yaşam tatmin düzeyine sahip olanların 2501-5000 arasında yer alan bireyler olduğu sonucuna ulaşılmıştır. (0-2500=626,10; 2501-5000=670,94; 5001-7000=597,12; 7001 ve üzeri=586,25). Tespit edilen farklılık istatistiksel açıdan anlamlıdır ( $p=0,004<0,05$ ). Orta gelir grubu olarak değerlendirilebilecek olan 2501-5000 arasında yer alan kişilerin yaşam tatmin düzeylerinin yüksek oluşunun yer aldıkları grup ile ilgili olduğu düşünülmektedir.



Elde edilen gelire bağılı olarak kişiler, ne en alt ne de en üst gelir seviyesinde yer almaktadır. Dolayısıyla bulunulan grup itibari ile diğer gruplara kıyasla bir kanaat durumu söz konusudur. Söz konusu durum ise, salgın döneminde olumlu gelişmelerde bulunmuş olup, ifade edilen grubun yaşam tatmin düzeyinin yüksek çıkmasına katkıda bulunduğu öngörülmektedir.

Yaşanılan yer değişkeni açısından; gruplar arasında farklılık belirlenmiştir. Ancak söz konusu farklılık istatistiksel açıdan anlamlı değildir ( $p=,743>0,05$ ). Öte yandan gruplar arasında en yüksek yaşam tatmin düzeyine sahip olanların köy grubunda yer alan kişiler olduğu sonucuna ulaşılmıştır (İl=630,04; İlçe=611,75; Köy=633,23). Köy grubunda yer alan kişilerin yaşam tatmin düzeylerinin yüksek oluşunun bulunulan konum ile ilgili olduğu düşünülmektedir. Mevcut salgın döneminde bilhassa sokağa çıkma yasakları yanı sıra evde karantina durumu gibi önlemlerin asgari etkilendiği yerlerin köy oldukları öngörülmektedir. Dolayısıyla bireylerin köyünde doğa ile iç içe olması, onların yaşam tatminleri üzerinde negatif etkilerin oluşmasını engellemiştir. Ayrıca alışılan yaşamın salgın döneminde değişiklik göstermemiş olmasının da elde edilen sonuç hakkında katkı oluşturduğu öngörülmektedir.

## 6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Küresel salgın sürecinde bireylerin yaşam tatmin düzeylerini konu edinen bu çalışma, kişilerin yaşam tatmin düzeylerini çeşitli açılardan değerlendirmiştir. Bu çalışma online formlar aracılığıyla 1254 kişinin katılımıyla oluşturulan veri setinin çeşitli metotlarla analiz edilmesiyle gerçekleştirilmiştir. Yapılan analiz sonuçlarına göre katılımcıların küresel salgın sürecinde yaşam tatmin düzeylerinin vasat ile yüksek düzey arasında farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Bununla birlikte yaşam tatmin düzeyi üzerinde düşük seviyede yer alan tek ifadenin 'Korona sürecinde günlük spor yaptım' sorusu olduğu elde edilen sonuçlar arasındadır.

Ölçekte yer alan ifadeler kapsamında %96,3'lük katılım ile en yüksek oranı "Korona sürecinde dışarı çıkarken gerekli önlemlerimi (maske, sosyal mesafe, hijyen vb.) aldım." sorusu almıştır. Bununla birlikte ifade edilen sorunun ortalaması ölçekte yer alan ifadeler arasında 4,59 ile en yüksek şekilde yer almıştır. Bu hususta bireylerin Sağlık Bakanlığı tarafından belirlenen ve bilhassa vurgulanan konulara gerekli önemi vermeleri ile yaşam tatmin düzeylerinin yüksek olduğu ifade edilebilir. Diğer yandan ise ölçekte yer alan ifadeler arasında en az katılımı %61,8'lik olumsuz katılım ile "Korona sürecinde günlük spor yaptım." sorusu almıştır. Gerekli önlemlere dair ifadenin ölçekte yer alan ifadeler arasında en yüksek katılımı almasının pandemiye dair ilk günden beri yapılan

bilgilendirmeler olduğu düşünülmektedir. Söz konusu hususta Sağlık Bakanlığının açıklamaları, 14 gün kuralı gibi önlemler konusunda kişilerin bilgi seviyeleri artırılmıştır. Dolayısıyla virüs hakkında sahip olunan sağlık okuryazarlığı seviyesi artış göstermiştir. Elde edilen veriler arasındaki yüksek katılımında söz konusu durumlar ile ilişkili olduğu düşünülmektedir. Öte yandan sportif faaliyetlere yönelik eğilimler düşük seviyede görülmektedir. Dolayısıyla pandemi sürecinde de evde geçirilen zamanda spora nispeten farklı aktivitelerin yaşam tatmini üzerinde pozitif anlamda önemli rol oynadığı öngörülmektedir.

Cinsiyet değişkeni açısından yaşam tatmin düzeyi değerlendirildiğinde, kadınların daha yüksek yaşam tatmin düzeyi içerisinde yer aldığı tespit edilmiştir. İfade edilen yüksekliğin istatistiksel açıdan anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Kadınların ev kapsamında daha yüksek yaşam tatmin düzeyine sahip olmalarının toplumsal cinsiyet algısı ile ilgili olduğu ve yanı sıra alışkanlık, deneyim, tecrübe gibi kavramlarla ilişkili olduğu öngörülmektedir.

Yaş değişkeni bakımından yaşam tatmin düzeyi değerlendirildiğinde, “26-35” grubunda yer alan kişilerin en yüksek yaşam tatmin düzeyi kapsamında yer aldığı sonucuna ulaşılmıştır. Belirtilen yüksekliğin istatistiksel açıdan anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Söz konusu grubun anlamlı çıkmasının eğitim ile ilişkili olduğu düşünülmektedir. Günümüzde kişiler herhangi istihdam kapsamında yer alsa dahi çeşitli sebeplerle eğitimine devam etmektedir. Eğitimin gerekleri olan unsurları hazırlamada (ödev, proje, tez, makale vb.) genel manada bilgisayar/kitap başında vakit geçirilmektedir. Dolayısıyla izolasyon döneminde de ev kapsamında geçirilen zamanın ifade edilen yaşam tatmin düzeyi üzerinde negatif etki oluşturmadığı düşünülmektedir.

Bütün bu sonuçlardan hareketle, virüs süreci ve sonrasında sağlık durumunun etkili yönetiminde bireylere düşen görevin öneminin vurgulanması gerektiği düşünülmektedir. Bu bağlamda yapılan çalışmalardan hareketle bir rota belirlenerek Türkiye profili oluşturulmasının ve bundan sonraki süreçte belirlenen profil öncülüğünde faaliyetlerinin (toplumsal konularda bilgi, beceri, bilinç ve farkındalık sahibi olma, sağlık yönetimi, politikalarının belirlenmesi vb.) gerçekleştirilmesinin -hem bireylerin gündelik yaşamlarında hem de sağlık işgörenlerinin sağlık hizmeti verdikleri kişileri için-toplumdaki tüm bireylerin sağlıklı bir yaşam sürmeleri üzerinde pozitif etki oluşturacağı düşünülmektedir. Öte yandan maske, sosyal mesafe gibi unsurların yer aldığı ve ısrarla tüm platformlarda vurgulanan 14 gün kuralı kişiler üzerinde olumlu etki oluşturmuştur. Dolayısıyla salgın süreci ve sonrası içinde önem arz eden hususların aynı şekilde çeşitli iletişim araçları (kamu spotları, sosyal medya,

afişler, broşürler vb.) ile ısrarla vurgulanması, sağlığın ve dolayısıyla sağlık yönetiminin etkili, verimli bir şekilde sergilenmesine katkı oluşturacaktır.

## KAYNAKÇA

- Acar, Rahim (2020), Koronavirüs Salgını ve Dinî İnançlar (İstanbul: İLEM).
- Alpago, Hasan ve Derya Oduncu Alpago (2020), “Koronavirüs Salgınının Sosyoekonomik Sonuçları”, İBAD Sosyal Bilimler Dergisi, 8: 99-114.
- Anadolu Sağlık (2015), “Sağlıklı Su Tüketimi”, <https://www.anadolusaglik.org/blog/saglikli-su-tuketimi> (01.07.2020).
- Aşan, Öznur ve Esra Erenler (2008), “İş Tatmini ve Yaşam Tatmini ilişkisi”, Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, 13 (2): 203-216.
- Beaglehole, Robert, Ruth Bonita ve Tord Kjellström (1997), Temel Epidemiyoloji, Dünya Sağlık Örgütü Yayını (Bursa: Nobel ve Güneş Tıp Kitapevi) (Çev. Nazan Bilgel).
- Borges do Nascimento, Israel Junior, Nensi Cacic, Hebatullah M. Abdulazeem, Thilo Caspar von Groote, Umesh Jayarajah, Ishanka Weerasekara vd. (2020), “Novel Coronavirus Infection (COVID-19) in Humans: A Scoping Review and Meta-Analysis”, J Clin Med., 9 (4): 941.
- Brooks, Samantha K., Rebecca K. Webster, Louise E. Smith, Lisa Woodland, Simon Wessely ve Neil Greenberg (2020), “The Psychological Impact of Quarantine and How to Reduce It Rapid Review of the Evidence”, The Lancet, 395 (10227): 912–920.
- CNN (2020, 02 Mayıs), “Koronavirüs Etkisiyle Televizyon İzleme Oranı Yüzde 23 Arttı”, <https://www.cnnturk.com/turkiye/koronavirus-etkisiyle-televizyon-izleme-orani-yuzde-23-artti> (03.07.2020).
- Çobanoğlu, Nesrin (2020), “Bireysel, Profesyonel, Toplumsal, Bilimsel ve Siyasal Etiği Yeniden Sorgulatan COVID-19 Pandemisi”, Anadolu Kliniği Tıp Bilimleri Dergisi, 25 (1): 36-42.
- Çoruh, Yaşar (2019), “Stres ve Sağlık Üzerine Boş Zamanlarda Yapılan Sporun Etkisi”, Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 21 (3): 73-78.

Deutsche Welle Türkçe (10 Haziran 2020), “TÜİK: Mart döneminde işsizlik azaldı”, <https://p.dw.com/p/3dYWI> (03.07.2020).

Dikmen, Ahmet Alpay (1995), “İş Doyumu ve Yaşam Doyumu ilişkisi”, Ankara Üniversitesi SBF Dergisi, 50 (3-4): 115-140.

Ergör, Gül (2020), “Koronavirus Pandemisinin Düşündürdükleri”, Turk J Public Health, 18 (1): 99-102.

Field, John (2008), Sosyal Sermaye (İstanbul: İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları) (Çev. Bayram Şen ve Bahar Bilgen).

Habertürk (2020, 05 Haziran), “Korona virüs sürecinde sosyal medya kullanımı araştırıldı”, <https://www.haberturk.com/konya-haberleri/78473848-korona-virus-surecinde-sosyal-medya-kullanimi-arastirildi> (03.07.2020).

Hemida, Maged G. ve Mohammed Ba Abdulllah (2020), “The SARS-CoV-2 Outbreak From a One Health Perspective”, One Health, 10: 1-6. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.onehlt.2020.100127>.

Hersko, Tyler (2020), “Netflix Added Over 15 Million Subscribers in Q1 Earnings, Doubling Expectations”, <http://indiewire.com/2020/04/netflix-q1-2020-earnings-report-1202226495/> (03.07.2020)

Hürriyet (2020, 02 Temmuz), “Maske Takma Zorunluluğu Olan İller Hangileri?”, <https://www.hurriyet.com.tr/galeri-hangi-illerde-maske-takmak-zorunlu-oldu-il-sayisi-artti-iste-maske-takma-zorunlulugu-getirilen-iller-41555150> (01.09.2020).

Ian, Mathevs (2017), Sosyal Hizmet ve Maneviyat (İstanbul: Bilge Kültür) (Çev. Nebile Özmen).

İçişleri Bakanlığı (2020), “03.04.2020 tarih ve 6235 sayılı genelge”, Sokağa Çıkma Yasağı, Sayı: 89780865.

İncekaya, Gülsüm (2020, 11 Haziran), “Salgın sürecinde dini duygular yoğunlaştı”, <https://aa.com.tr/tr/yasam/salgin-surecinde-dini-duygular-yogunlasti/1873268> (03.07.2020).

Keser, Aşkın (2005), “İş Tatmini ve Yaşam Tatmini ilişkisi: Otomotiv Sektöründe Bir Uygulama”, Çalışma ve Toplum, 4: 77-96.

Litman, Todd (2020), Pandemic-Resilient Community Planning (Canada: Victoria Transport Policy Institute).

Memurlar.net (13 Mayıs 2020), “2020 Yılı Kamu Personel Sayıları Açıklandı”, <https://www.memurlar.net/haber/905038/2020-yili-kamu-personel-sayilari-aciklandi.html> (03.07.2020).

Moynihan, Andrew B., Wijnand A. P. van Tilburg, Eric R. Igou, Arnaud Wisman, Alan E. Donnelly ve Jessie B. Mulcaire (2015), “Eaten up by Boredom: Consuming Food to Escape Awareness of the Bored Self”, *Front Psychol.*, 6: 369.

Muscogiuri, Giovanna, Luigi Barrea, Silvia Savastano ve Annamaria Colao (2020), “Nutritional Recommendations for COVID-19 Quarantine”, *Eur J Clin Nutr.*, 74: 850-851

Nikiforuk, Andrew (2013), *Mahşerin Dördüncü Atlısı* (İstanbul: İletişim Yayınları).

Oliveira, Tatiana C., Monisa V. Abranches ve Raquel M. Lana (2020), “Food (in)security in Brazil in the Context of the SARS-CoV-2 Pandemic”, *Cad Saúde Pública*, 36 (4): 1-6.

Özdamar, Kazım (2015), *Paket Programlar ile İstatistiksel Veri Analizi* (Ankara: Nisan Kitapevi).

Özdemir Deniz, Pınar ve Emine D. Evcı Kiraz (2020), “COVID-19 Pandemi Sürecinde Şehir Sağlığı Çalışmaları”, *Journal of Biotechnology and Strategic Health Research*, 1 (Özel Sayı): 147-151.

Özdevecioğlu, Mahmut ve Aylin Aktaş (2007), “Kariyer Bağlılığı, Mesleki Bağlılık ve Örgütsel Bağlılığın Yaşam Tatmini Üzerindeki Etkisi: İş-Aile Çatışmasının Rolü”, *Erciyes Üniversitesi İİBF Dergisi*, 28: 1-20.

Özdevecioğlu, Mahmut ve Nihal Çakmak Doruk (2009), “Organizasyonlarda İş-Aile ve Aile İş Çatışmalarının Çalışanların İş ve Yaşam Tatminleri Üzerindeki Etkisi”, *Erciyes Üniversitesi İİBF Dergisi*, 33: 66-99.

Özyer, Kubilay, Ersin Irk ve Serhat Anaç (2015), “İş Tatmini ve Yaşam Tatmini ilişkisinde İş Arkadaşlığının Aracılık Rolü”, *C.Ü. İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 16 (1): 261-278.

Rismanbaf, Ali (2020), “Potential Treatments for COVID-19; a Narrative Literature Review”, *Arch. Acad. Emerg. Med.*, 8 (1): e29.

Sabah.com.tr (18 Mart 2020), “İlk Corona Virüsü anketinden çıkan son dakika sonuçları”, <https://www.sabah.com.tr/gundem/2020/03/18/ilk-corona-virusu-anketinden-cikan-son-dakika-sonuclari-insanligin-yuzde-72si> (03.07.2020)

Sağlık Bakanlığı (2017), Sağlıkta Kalite Standartları Evde Sağlık (Ankara: Sağlık Bakanlığı).

Sağlık Bakanlığı (2020), “14 Gün Kuralı”, <https://hasta.saglik.gov.tr/TR,64564/14-gun-kurali.html>, (Erişim tarihi: 03.07.2020).

Sturman, LS. & Holmes, KV. (1983). The molecular biology of coronaviruses. *Advances in Virus Research*, 28, 35–112.

Teleş, Mesut (2018), Sağlık Okuryazarlığının Belirleyicileri ve Hasta Sonuçlarına Etkisi: Kardiyoloji Polikliniğine Başvuran Hastalar Üzerinde Bir Araştırma (Yayınlanmamış Doktora Lisans Tezi) (Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).

Thompson, Neil (2016). Güç ve Güçlendirme (Ankara: Nika Yayınevi).

Türkdoğan, Orhan (1991), Kültür ve Sağlık-Hastalık Sistemi: Doğu’da Bir Kasabanın Tıbbi Sosyoloji Açısından İncelenmesi (İstanbul: MEB).

Veenhoven, Rutt (1996), “The Study of Life Satisfaction”, Willem E. Saris, R. Veenhoven, A.C. Scherpenzeel ve B. Bunting (Der.), *A Comparative Study of Satisfaction With Life in Europe* (Budapest: Eötvös University Press): 1-37.