

**T.C.**  
**BOLU ABANT İZZET BAYSAL ÜNİVERSİTESİ**  
**LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**  
**EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI**  
**REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMA EĞİTİMİ**  
**BİLİM DALI**



**KADINLARIN DEĞERLENDİRMESİNE GÖRE COVID-19**  
**KÜRESEL SALGIN SÜRECİNİN AİLE VE KADIN STRESİ**  
**ÜZERİNE ETKİSİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**SABİHA ÇİMEN**

**TEZ DANIŞMANI**  
**PROF. DR. ZEYNEP DENİZ YÖNDEM**

**BOLU, OCAK - 2023**

## KABUL VE ONAY SAYFASI

**Sabiha ÇİMEN** tarafından hazırlanan “**KADINLARIN DEĞERLENDİRMESİNE GÖRE COVID-19 KÜRESEL SALGIN SÜRECİNİN AİLE VE KADIN STRESİ ÜZERİNE ETKİSİ**” adlı tez çalışması jürimiz tarafından Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışma Eğitimi Bilim Dalı’nda Yüksek Lisans Tezi olarak oy birliğiyle kabul edilmiştir. 13/01/2023

### Jüri Üyeleri

Danışman  
Prof. Dr. Zeynep DENİZ YÖNDEM  
Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi

Üye  
Dr. Öğr. Üyesi Ayten EREN ARTAN  
Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi

Üye  
Prof. Dr. Nazmiye ÇİVİTÇİ  
Pamukkale Üniversitesi

### İmza

.....

.....

.....

**Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Onayı**

**Prof. Dr. İbrahim KÜRTÜL**  
**Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürü**

## ETİK BEYAN

Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Tez Yazım Kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmasında;

- Tez içinde sunduğum verileri, bilgileri ve dokümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- Tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- Tez çalışmasında yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi,
- Kullanılan verilerde herhangi bir değişiklik yapmadığımı,
- Bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu bildirir,

aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim.

Teze ilişkin \_\_/\_\_/\_\_ tarihinde Turnitin adlı intihal tespit programından enstitü müdürlüğünce belirlenen filtrelemeler uygulanarak alınmış olan benzerlik raporuna göre, tezin benzerlik oranı % \_\_ olarak tespit edilmiştir.

Bu çalışma için Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimlerde İnsan Araştırmalar Etik Kurulundan 15/11/2020 tarih ve 2020/264 sayılı protokol no ile etik izin alınmıştır.

.....  
**SABIHA ÇİMEN**

## ÖZET

### KADINLARIN DEĞERLENDİRMESİNE GÖRE COVID-19 KÜRESEL SALGIN SÜRECİNİN AİLE VE KADIN STRESİ ÜZERİNE ETKİSİ

#### YÜKSEK LİSANS TEZİ

SABİHA ÇİMEN

BOLU ABANT İZZET BAYSAL ÜNİVERSİTESİ

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMA EĞİTİMİ BİLİM DALI

(TEZ DANIŞMANI: PROF. DR. ZEYNEP DENİZ YÖNDEM)

BOLU, OCAK - 2023

XII + 100

Bu araştırmanın amacı COVID-19 küresel salgın sürecinin aile ve kadın stresi üzerindeki etkisinin belirlenmesidir. Araştırmada nitel araştırma yöntemlerinden içerik analizi yöntemi kullanılmıştır. Araştırma katılımcıları, ölçüt örnekleme yöntemi ile belirlenen 20 kadından oluşmaktadır. Araştırma verilerinin toplanması amacıyla çevrimiçi görüşme yöntemi kullanılmıştır. Araştırma sonucunda kadınların değerlendirmesine göre COVID-19 pandemi sürecinde aile ve kadın stresinin arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Aile stresi alanlarına bakıldığında, pandemi nedeniyle evde karantina sürecinin ekonomik, psikolojik, eş ve çocuklarla ilişkiler gibi farklı yönlerden aileler üzerinde birtakım olumsuz etkilerinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Uzun süre eve kapanma sürecinde çocukların okul sorumluluklarının takibi ve telefon, bilgisayar bağımlılığı gibi konularda ebeveynler ve çocukları arasında çatışmalar yaşandığı, ebeveynlerin çocuklarının davranış yönetimi konusunda zorlandıkları sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca kadın/eş/anne rolleri ile kadın üzerindeki etkilerine bakıldığında; kadınların ev yönetimi ile ilgili iş yüklerinin arttığı, psikolojik olarak stres, kaygı, korku, üzüntü gibi sorunlar yaşadıkları, uyku ve beslenme düzeninin bozulması, hareketsizliğe bağlı kilo alma gibi fiziksel/bedensel sorunlar yaşadıkları bulunmuştur. Ayrıca, başta temizlik alışkanlıkları olmak üzere sosyal medya araçlarının daha fazla kullanımı, gıda stoklama gibi bazı yeni davranışsal alışkanlıklar geliştirdikleri bulunmuştur. Yine sağlığın ve sosyal ilişkilerin değerini daha fazla anlama, yaşamı yeniden sorgulama gibi varoluşsal ve manevi bazı değişimler yaşadıkları sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmanın bu sonuçlarına ve alan yazın bulgularına dayanarak olası kriz durumlarında ailelere yönelik destek hizmetleri ile ilgili öneriler sunulmuştur.

**ANAHTAR KELİMELELER:** COVID-19, Stres, Aile Stresi, Kadın Stresi

## **ABSTRACT**

### **THE EFFECT OF THE COVID-19 GLOBAL EPIDEMIC PROCESS ON FAMILY AND WOMEN'S STRESS ACCORDING TO THE EVALUATION OF WOMEN**

**MA THESIS**

**SABIHA ÇİMEN**

**BOLU ABANT İZZET BAYSAL UNIVERSITY**

**INSTITUTE OF GRADUATE STUDIES**

**DEPARTMENT OF EDUCATIONAL SCIENCES**

**GUIDANCE AND PSYCHOLOGICAL COUNSELING EDUCATION  
SCIENCE**

**(SUPERVISOR: PROF. DR. ZEYNEP DENİZ YÖNDEM)**

**BOLU, JANUARY 2023**

**XII + 100**

The aim of this research is to determine the effect of the COVID-19 global epidemic process on family and women's stress. Content analysis method, one of the qualitative research methods, was used in the research. The research participants consisted of 20 women determined by the criterion sampling method. Online interview method was used to collect research data. As a result of the research, it was concluded that family and women stress increased during the COVID-19 pandemic process, according to the evaluation of women. When we look at the areas of family stress, it has been concluded that the home quarantine process due to the pandemic has some negative effects on families from different aspects such as economic, psychological, relationships with spouses and children. Follow-up of children's school responsibilities and telephone during the long-term confinement period, It has been concluded that there are conflicts between parents and their children on issues such as computer addiction, and that parents have difficulties in behavior management of their children. In addition, when we look at the roles of woman/wife/mother and their effects on women; It has been found that women's workload on home management has increased, they have psychological problems such as stress, anxiety, fear and sadness, and they have physical/physical problems such as disruption of sleep and nutrition patterns, and weight gain due to inactivity. In addition, it was found that they developed some new behavioral habits such as more use of social media tools, especially cleaning habits, and food stocking. Again, a greater understanding of the value of health and social relationships, It was concluded that they experienced some existential and spiritual changes such as re-questioning life. Based on these results of the research and the findings of the literature, suggestions about support services for families in possible crisis situations are presented.

**KEYWORDS:** COVID-19, Stress, Family Stress, Woman Stress

# İÇİNDEKİLER

## Sayfa

<b>KABUL VE ONAY SAYFASI</b> .....	<b>iii</b>
<b>ETİK BEYAN</b> .....	<b>iv</b>
<b>ÖZET</b> .....	<b>v</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>vi</b>
<b>İÇİNDEKİLER</b> .....	<b>vii</b>
<b>ŞEKİL LİSTESİ</b> .....	<b>ix</b>
<b>TABLO LİSTESİ</b> .....	<b>x</b>
<b>KISALTMA VE SEMBOLLER LİSTESİ</b> .....	<b>xi</b>
<b>TEŞEKKÜR</b> .....	<b>xii</b>
<b>1. GİRİŞ</b> .....	<b>1</b>
1.1 Problem Durumu .....	1
1.2 Araştırma Problemi ve Alt Problemler .....	4
1.3 Araştırmanın Amacı.....	4
1.4 Araştırmanın Önemi .....	4
1.5 Varsayımlar.....	6
1.6 Sınırlılıklar .....	7
1.7 Tanımlar.....	7
<b>2. ARAŞTIRMANIN KURAMSAL TEMELİ VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR</b> .....	<b>9</b>
2.1 Stres ve Stres Tepkileri .....	9
2.2 Aile Stresi ve Aile Stres Modelleri .....	12
2.2.1 Hill'in ABC-X Stres Modeli .....	14
2.2.2 McCubbin ve Patterson'ın Çift ABCX Modeli .....	16
2.2.3 McCubbin ve Patterson'ın Aile Uyum ve Adaptasyon Tepkisi .....	18
2.2.4 Olson'un Circumplex Modeli .....	19
2.2.5 Cornille, Boroto, Barnes ve Hall'un Ailedeki Zor Durum ve Sosyal Hizmetlerden Yararlanma Modeli .....	22
2.2.6 Aile Sistemi Kuramı .....	22
2.3 Aile Stresi ile İlgili Araştırmalar .....	23
2.3.1 Aile Stresi ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar .....	23
2.3.2 Aile Stresi ile İlgili Ülkemizde Yapılan Araştırmalar .....	26
2.4 COVID-19 Küresel Salgının Psikolojik Etkileri ile İlgili Araştırmalar ..	28
2.4.1 COVID-19 Küresel Salgının Psikolojik Etkileri ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar .....	28
2.4.2 COVID-19 Küresel Salgını Psikolojik Etkileri ile İlgili Ülkemizde Yapılan Araştırmalar .....	30
<b>3. YÖNTEM</b> .....	<b>34</b>
3.1 Araştırma Modeli.....	34
3.2 Araştırma Katılımcıları .....	34

3.3 Veri Toplama Araçları .....	36
3.4 Verilerin Toplanması .....	38
3.5 Verilerin Analizi .....	40
<b>4. BULGULAR .....</b>	<b>42</b>
4.1 COVID-19 Küresel Salgın Sürecinin Aile Üzerindeki Etkilerine İlişkin Bulgular .....	42
4.1.1 Ekonomik .....	42
4.1.2 Psikolojik .....	44
4.1.3 İlişkiler .....	47
4.1.3.1 Eş ile İlişkiler .....	47
4.1.3.2 Çocuklar ile İlişkiler .....	49
4.1.3.3 Çocukların Bakımı ve Eğitimi .....	51
4.1.3.4 Aile Bireyleri Dışındaki Kişiler ile İlişkiler .....	53
4.2 COVID-19 Küresel Salgın Sürecinin Kadın Üzerindeki Etkilerine İlişkin Bulgular .....	55
4.2.1 Çalışma/İş Yaşamı .....	56
4.2.2 Ev Yönetimi .....	58
4.2.3 Psikolojik .....	60
4.2.4 Fiziksel/Bedensel (Uyku, Sağlık, Beslenme... vs) .....	63
4.2.5 Davranışsal (Alışkanlıklar... vs) .....	66
4.2.6 Sosyal Yaşam .....	68
4.2.7 Yaşam Felsefesi/Öncelikler .....	70
4.2.8 Diğer Etkiler .....	72
<b>5. TARTIŞMA .....</b>	<b>74</b>
5.1 COVID-19 Küresel Salgın Sürecinin Aile Üzerindeki Etkilerine İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu .....	74
5.2 COVID-19 Küresel Salgın Sürecinin Kadın Stresi Üzerindeki Etkilerine İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu .....	77
<b>6. SONUÇ VE ÖNERİLER .....</b>	<b>81</b>
6.1 Uygulamalara Yönelik Öneriler .....	82
6.2 Yeni Yapılacak Araştırmalara Yönelik Öneriler .....	84
<b>7. KAYNAKLAR .....</b>	<b>85</b>
<b>8. EKLER .....</b>	<b>95</b>

## ŞEKİL LİSTESİ

### Sayfa

**Şekil 2.1.** Aile stresinin ikili ABC-X modeli..... 16



## TABLO LİSTESİ

### Sayfa

<b>Tablo 3.1.</b> Araştırma katılımcısı kadınların demografik bilgileri.....	35
<b>Tablo 3.2.</b> Araştırma katılımcısı kadınların daha öncesi ile karşılaştırdıklarında COVID-19 evde kalma sürecindeki stres ve gelir düzeylerine yönelik görüşleri.....	37
<b>Tablo 3.3.</b> Araştırma katılımcısı kadınların görüşme bilgileri.....	39
<b>Tablo 4.1.</b> COVID-19 küresel salgın sürecinin aile üzerindeki ekonomik etkilerine ilişkin bulgular .....	42
<b>Tablo 4.2.</b> COVID-19 küresel salgın sürecinin aile üzerindeki psikolojik etkilerine ilişkin bulgular .....	45
<b>Tablo 4.3.</b> COVID-19 küresel salgın sürecinin eş ile ilişkilere etkilerine ilişkin bulgular.....	48
<b>Tablo 4.4.</b> COVID-19 küresel salgın sürecinin çocuklar ile ilişkilere etkilerine ilişkin bulgular.....	50
<b>Tablo 4.5.</b> COVID-19 küresel salgın sürecinin çocukların bakımı ve eğitimine etkilerine ilişkin bulgular .....	52
<b>Tablo 4.6.</b> COVID-19 küresel salgın sürecinin aile bireyleri dışındaki kişiler ile ilişkilere etkilerine ilişkin bulgular .....	54
<b>Tablo 4.7.</b> COVID-19 küresel salgın sürecinin çalışma/iş yaşamına etkilerine ilişkin bulgular.....	56
<b>Tablo 4.8.</b> COVID-19 küresel salgın sürecinin ev yönetimine etkilerine ilişkin bulgular.....	59
<b>Tablo 4.9.</b> COVID-19 küresel salgın sürecinin psikolojik etkilerine ilişkin bulgular.....	61
<b>Tablo 4.10.</b> COVID-19 küresel salgın sürecinin fiziksel/bedensel etkilerine ilişkin bulgular.....	64
<b>Tablo 4.11.</b> COVID-19 küresel salgın sürecinin davranışsal etkilerine ilişkin bulgular.....	66
<b>Tablo 4.12.</b> COVID-19 küresel salgın sürecinin sosyal yaşama etkilerine ilişkin bulgular.....	68
<b>Tablo 4.13.</b> COVID-19 küresel salgın sürecinin yaşam felsefesi/önceliklere etkilerine ilişkin bulgular .....	70
<b>Tablo 4.14.</b> COVID-19 küresel salgın sürecinin diğer etkilerine ilişkin bulgular.....	72

## KISALTMA VE SEMBOLLER LİSTESİ

<b>AIDS</b>	: Edinsel Bağışıklık Yetmezliği Sendromu
<b>BAİBÜ</b>	: Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi
<b>COVID-19</b>	: Yeni Koronavirüs Hastalığı
<b>DSÖ</b>	: Dünya Sağlık Örgütü
<b>FAAR</b>	: Aile Uyum ve Adaptasyon Tepkisi
<b>ILO</b>	: Uluslararası Çalışma Örgütü
<b>MERS</b>	: Ortadoğu Solunum Sendromu
<b>SARS</b>	: Şiddetli Akut Solunum Sendromu
<b>SODİGEM</b>	: Anadolu Üniversitesi Sosyal Medya ve Dijital Güvenlik Eğitim, Uygulama ve Araştırma Merkezi
<b>TDK</b>	: Türk Dil Kurumu
<b>TÜİK</b>	: Türkiye İstatistik Kurumu
<b>TSSB</b>	: Travma Sonrası Stres Bozukluğu
<b>UNFPA</b>	: Birleşmiş Milletler Nüfus Fonu

## TEŞEKKÜR

Tez sürecim boyunca beni ilgi ve güler yüzle dinleyen, sorularımı sabırla yanıtlayan, düzeltici geri bildirimleriyle tezimin her aşamasında emeği olan, alan bilgilerinden ve bilimsel araştırma sürecindeki tecrübelerinden yararlandığım tez danışmanım Saygıdeğer hocam Prof. Dr. Zeynep DENİZ YÖNDEM'e çok teşekkür ederim. Aynı zamanda jüri üyesi olarak tez savunma sürecinde araştırmaya katkı sağlayan Sayın Prof. Dr. Nazmiye ÇİVİTCİ ve Sayın Dr. Öğr. Üyesi Ayten EREN ARTAN hocalarıma tek tek teşekkürlerimi sunarım.

Tez verilerinin toplanması aşamasında; araştırmamı yaymada emeği geçen arkadaşlarıma, hocalarıma ve araştırmama katkı sağlayan Türkiye'nin farklı illerindeki gönüllü araştırma katılımcısı kadınlara çok teşekkür ediyorum.

Sadece lisansüstü eğitimim süresinde değil yaşamım boyunca bana inancını kaybetmeyen, motivasyonumu arttıran ve her zaman beni destekleyen, arkadaşlarım, ablalarım ve biricik kardeşim Sibel ÇİMEN'e, canım annem Fatma ÇİMEN'e ve canım babam Fevzi ÇİMEN'e sonsuz teşekkürler.

# 1. GİRİŞ

Bu bölümde; araştırmanın problem durumu, problem cümlesi, alt problemler, araştırmanın amacı ve önemi, sınırlılıkları, sayıltıları ve ilgili tanımlara yer verilmiştir.

## 1.1 Problem Durumu

İlkçağlardan günümüze kadar dünya tarihinde sosyal, ekonomik, siyasi ve askeri alanlardaki gelişmeler başta olmak üzere, savaşlar, doğal afetler ve salgın hastalıkların insanlığın gelişimin doğrudan ya da dolaylı olarak, olumlu ya da olumsuz yönde etkileri olmuştur (Karaimamoğlu ve Gümüş, 2020). Salgın hastalıklar; bir bakıma tahribat gücü yüksek, hatta savaşlardan daha kötü etkilere sebep olabilen, beklenmedik ve toplu ölümlerden dolayı büyük nüfus kayıplarına yol açabilen durumlar olarak değerlendirilmektedir (Gülçiçek, 2019). Tarihsel süreç içerisinde veba, tifo, kolera, domuz gribi gibi birçok salgın hastalık görülmüştür (Kılıçdere, 2017).

Salgın hastalıkların meydana geldiği bölgeden taşarak farklı kıtalara sıçraması ve küresel boyuta taşınmasına “pandemi” denilmektedir (Gülçiçek, 2019; Kırık ve Özkoçak, 2020). Koronavirüs olarak da bilinen COVID-19, ilk olarak Çin'in Hubei eyaletinin Wuhan şehrinde Aralık 2019'da ortaya çıkmış küresel salgınlardan biridir. Binlerce insanın ölümüne neden olan ve neredeyse tüm dünyayı etkisi altına alan COVID-19, kısa sürede hızlı bir biçimde yayılmış ve dünya nüfusu için büyük bir tehdit halini almıştır (Işık-Erol, 2020). Çin'in Hubei eyaleti Wuhan şehrinde baş göstermesi ile birlikte hastalığın virüs kaynaklı ve bulaşıcı olduğu anlaşılmış, başta Çin olmak üzere zamanla dünyanın farklı bölgelerinde sosyal izolasyon ve karantina gibi sağlık tedbirlerine ek olarak ekonomik, siyasi, dini, hukuki gibi birçok alanda tedbirler alınmıştır (Üstün ve Özçiftçi, 2020).

Salgın hastalıklar ve benzeri durumlar beklenmedik gelişmelerdir ve bireylerin stres yaşamasına sebebiyet verebilir. Hatta aniden ortaya çıkan, yaşamsal tehdit içeren bu tür salgın hastalıklar bir bakıma travmatik olaylar olarak da kabul edilmektedir (Golberstein vd., 2020). COVID-19 salgınının da bireylerin kendisinin ya da yakınlarının hastalığı kapma, ölme riski gibi yaşamsal tehditleri yanında ekonomik, sosyal ve psikolojik etkileri de önemli düzeyde hissedilmiştir.

ABD’de yapılan bir araştırmada pandeminin devam ettiği Mart 2020’de bir aylık dönemde kaygı ilaçlarının kullanımında %34, depresyon ilaçlarının kullanımında ise %18 düzeyinde artış olduğu belirtilmiştir (J. Qiu vd., 2020).

Toplumsal ve küresel düzeyde yaşanan sosyolojik, ekonomik sorunlar ve bu sorunların bireyler üzerinde yarattığı korku, endişe, belirsizlik ve bunalım hissi COVID-19 küresel salgınıyla birlikte daha da hissedilir bir hal almıştır (Barua, 2020; Ho vd., 2020; Işık-Erol, 2020). Araştırma ve klinik bulgulara bakıldığında, önceki pandemi dönemlerinde olduğu gibi COVID-19 küresel salgınında da birçok insanın psikolojik olarak etkilendiği, stres ve kaygı belirtileri gösterdiği grlmektedir (Taylor vd., 2020). Küresel salgın süreci ile birlikte bireylerde; hastalığı kapma, virüs taşıyıcısı olma gibi sağlıkla ilgili endişeler; işini kaybetme gibi ekonomik olarak olumsuz etkilerinden korkma ve salgına bağlı kaygı, stres ve hatta kabuslar gibi travmatik belirtilere rastlanmıştır (Taylor, 2019).

Pandemi sürecinde ortaya çıkan önlemlerden biri olan karantina sürecinin psikolojik etkilerinin incelendiği araştırmalarda travma sonrası stres semptomları, depresyon, kaygı ve öfke tepkilerinin gözlendiği belirtilmiştir (Brooks vd., 2020; Işık-Erol, 2020; Kofman ve Garfin, 2020; stn ve zifti, 2020). Pandemi döneminde yaşanan karantina uygulamalarına bağlı sosyal kısıtlamalar, hastalığı kapma korkusu, damgalanma korkusu, ekonomik kayıplar ve hayal kırıklığı en belirgin stres kaynakları olarak sıralanmaktadır (Brooks vd., 2020). Daha spesifik olarak, COVID-19 pandemisi, fiziksel mesafe önlemleri, okul ve ocuk bakımevlerinin kapanması, finansal ve istihdam güvencesizliği, sağlık ve sosyal bakım erişimindeki değişiklikler nedeniyle sebep olduğu sosyal izolasyon yoluyla ailelere yeni sorumluluklar oluşturmuştur (Coller ve Webber, 2020). Bu değişimler, daha önce hem ailelerin ruh sağlığını ve refahını desteklemek hem de sağlık ve sosyal eşitsizliklere neden olan riskleri azaltmak için işleyen sistemleri ve yapıları kesintiye uğratmıştır (Gassman-Pines vd., 2020; Holmes vd., 2020).

Pandeminin yarattığı baskı ve aksaklıklardan aileler de etkilenmektedir. Özellikle daha az finansal ve sosyal kaynak, kalabalık evler, sınırlı teknoloji ve internet erişimi dahil olmak üzere sağlık ve sosyal eşitsizlikler yaşayan aileler bu baskı ve aksaklıklardan daha fazla etkilenmektedir (Cluver vd., 2020; Shim ve Compton, 2020). Bu stres faktörlerinin artması ile aile içi şiddet olaylarında artış olduğu (Kofman ve Garfin, 2020), ebeveynleri tarafından çocuklara bağırma ve fiziksel cezalandırma sıklığının arttığı (Pfefferbaum ve North, 2020) yönünde

araştırma bulguları bulunmaktadır. Dünya genelinde okulların ve çocuk bakımevlerinin kapanması, okul dışı etkinliklere ara verilmesi gibi sebeplerle ebeveynler çocukları için bütünüyle gözetim ve eğitim sağlayıcı rollerini üstlenmiştir. Bu durum ebeveynler üzerindeki baskıyı arttıran önemli bir stres kaynağı olmuştur. Ayrıca çocuklarının bakımı ve eğitimi yanında pandemi sürecinde ebeveynlerin finansal ve duygusal stres yükleri de artmıştır (Cluver vd., 2020).

Salgın sürecinde uygulanan sosyal izolasyon kuralları, uzaktan eğitime geçilmesiyle birlikte çocukların evden derslere katılmaları, evden çalışma ile birlikte aile üyelerinin evde geçirdiği zamanın artması ve mesai kavramının eve taşınması gibi nedenlerle kadınların ev içi sorumluluklarında artış olmuştur (Wenham vd., 2020). Aile üyelerinin evde geçirdiği zamanının artması ile birlikte ev içinde temizlik, yemek yapma, alışveriş yapma ve besinlerde hijyeni sağlama gibi davranışsal alışkanlıklar ve ev içi sorumluluklarda artış yaşanmış ve dolayısıyla kadınlara yüklenen sorumluluk pandemi sürecinde artış göstermiştir (Wenham vd., 2020). Salgın sürecinde evde kalmanın artması, kadınların ev içi sorumluluklarında ve geçirilen zamana bağlı olarak aile içi çatışmalarda artış yaşanması gibi birçok sorun kadınların psikolojik, fiziksel ve sosyal yönden etkilenmesine neden olabilmektedir (E. Ünal vd., 2021). Diğer yandan salgın sürecinde dünya genelinde yaşanan üretim faaliyetlerinde azalma nedeniyle işsizlik her iki cinsiyeti etkilese de aile içinde ekonomik anlamda yaşanacak olumsuzluklar toplumsal cinsiyet rolü gereği kadınları doğrudan etkileyebilmektedir (Birleşmiş Milletler Kadın Birimi [UN Women], 2020).

Karantina, temel olarak beslenme ve fiziksel aktivite açısından sağlıksız bir yaşam tarzını da beraberinde getirmiştir. Özellikle kilo alımı ve artan depresyon, stres ve uykusuzluk bildiren kadınlar karantinadan daha fazla etkilenmiştir (Brooks vd., 2020; Mattioli vd., 2020). Eve kapanma süreci ve bu süreçte getirilen seyahat kısıtlamaları, uygulanan sosyal mesafe kuralları, uzaktan eğitime geçilmesi, sinema, tiyatro, spor, etkinlikler ve kutlamalar gibi sanatsal ve sosyal faaliyetlerin durdurulması nedeniyle insanlar arası sosyal etkileşim sınırlandırılmıştır (Iyer vd., 2020). Bu süreçte sağlık önlemi amacıyla alınan bu gibi tedbirler nedeniyle aile üyeleri ve kadınların sosyal yaşamlarında değişimler yaşanmış buna bağlı olarak iletişim fiziksel ortamdan çevrimiçi ortamlara taşınmıştır. Salgın sürecinde sosyal yaşama getirilen bu kısıtlamalar nedeniyle aile

bireyleri depresif belirtiler gösterebilmekte, sosyal hayata yeniden karışmakta zorluk yaşayabilmektedir (E. Ünal vd., 2021).

Yukarıda özetlenen araştırma sonuçları, COVID-19 küresel salgın sürecinin aileleri, ebeveynleri ve özellikle kadınları önemli düzeyde etkilediğini yansıtmaktadır. Alan yazında COVID-19 salgınının aile ve kadın stresi üzerindeki etkisine yönelik sistematik araştırmaların sınırlı sayıda olması ve Türkiye’de bu konuda yapılmış bir araştırmaya rastlanmamış olması bu araştırmanın temel dayanak noktasını oluşturmaktadır. Bu araştırmada “kadınların değerlendirmesine göre COVID-19 küresel salgın sürecinin aile ve kadın stresi üzerine etkisi nelerdir” problemine yanıt aranmaktadır.

## **1.2 Araştırma Problemi ve Alt Problemler**

Araştırmada yanıt aranan problem cümlesi şu şekilde belirlenmiştir:

Kadınların değerlendirmesine göre COVID-19 küresel salgın sürecinin aile ve kadın stresi üzerine etkisi nelerdir?

Araştırma problemi kapsamında aşağıda yer alan sorulara cevap aranmıştır:

1. COVID-19 küresel salgın sürecinin aile stresi üzerindeki etkileri nelerdir?
2. COVID-19 küresel salgın sürecinin kadın stresi üzerindeki etkileri nelerdir?

## **1.3 Araştırmanın Amacı**

Bu araştırmanın amacı, kadınların değerlendirmesine göre COVID-19 küresel salgın sürecinin aile ve kadın stresi üzerindeki etkisini incelemektir.

## **1.4 Araştırmanın Önemi**

Dünya genelinde ve ülkemizde çok sayıda insanın ölümüne neden olan ve dünyayı etkileyen COVID-19, kısa sürede hızlı bir şekilde yayılmış ve dünya nüfusu için büyük bir tehdit halini almıştır (Işık-Erol, 2020). Salgının yayılmasını önlemek amacıyla Türkiye’de ve başka ülkelerde öncelikle sağlık alanında sonrasında ise ekonomi alanında birçok önlem alınmıştır (Üstün ve Özçiftçi, 2020). Salgın sürecinin fiziksel sağlık ve ekonomik etkileri yanında; insanların yalıtılma, evlere kapanma gibi önlemlerine dayalı sosyolojik ve psikolojik etkileri de fazlası ile hissedilmiştir. Salgın sürecinin, korku, endişe, belirsizlik ve bunalım, stres ve kaygı gibi psikolojik etkilerinin de fazlası ile olduğu alan yazında yeni gündem konusu olarak ele alınmaktadır (Barua, 2020; Ho vd., 2020; Işık-Erol,

2020; Taylor vd., 2020) Bireysel olarak gözlenen bu psikolojik etkiler yanında toplumsal yapıdaki değişmeler, toplumsal bir yapı olan aile kurumunu da etkilemiştir (Karataş, 2001).

Aile stresi ile ilgili alan yazında, ABC-X modelinin aile sistem modeli çerçevesinde konunun ele alındığı ve özel gereksinime ihtiyacı olan çocuğa sahip ebeveynlerin stresinin incelendiği araştırmalara (Akkök vd., 1992; Ardıç, 2010; Coller ve Webber, 2020; Sivrikaya, 2012; Şengül ve Baykan, 2013) sıklıkla rastlanmaktadır. Hem yurtdışında hem de yurtiçinde COVID-19 küresel salgınına yönelik yapılan araştırmalar dikkate alındığında daha çok salgının bireyler üzerindeki etkileri, seyri, sonuçları, bunun yanı sıra ekonomik, sosyal, siyasi olarak salgının toplumlar, kurumlar üzerindeki etkileri ve özellikle sağlık sektörü ve çalışanları üzerindeki fiziksel, psikolojik, ekonomik gibi alanlarda etkilerine odaklanıldığı görölmektedir (Başaran ve Aksoy, 2020; Chew vd., 2020; Kofman ve Garfin, 2020; Rome vd., 2021).

COVID-19 küresel salgınının birey sağlığının temellerinin atıldığı aile için evrensel bir stres kaynağı olduğu ve hem dünya hem de Türkiye’de yapılan çalışmalar dikkate alındığında ise COVID-19 küresel salgını sürecinde aile ve kadın stresinin bir arada ele alındığı araştırmaların alan yazında sınırlı sayıda olduğu görölmektedir.

COVID-19 küresel salgınının etkisine yönelik yürütölen diğer araştırmalar, kadınların ekonomik ve üretken yaşamlarının orantısız ve erkeklerden farklı şekilde etkilendiğini göstermektedir (Barua, 2020; Shim ve Compton, 2020). Birleşmiş Milletler (UN, 2020) raporunda dünya genelinde kadınların daha az kazandığı, daha az tasarruf ettikleri, daha az güvenceli işlerde çalıştıkları ve kayıt dışı sektörde istihdam edilme olasılıklarının daha yüksek olduğu belirtilmiştir. Ayrıca kadınların sosyal korumaya daha az erişimlerinin olduğu, hatta bazı kadınların tek ebeveyn olarak yaşamını sürdürdükleri ve dolayısıyla ekonomik şoklara dayanma kapasitelerinin erkeklerinkinden daha zayıf olduğu vurgulanmıştır. Pandemi dönemi koşullarına bakıldığında ise birçok ülkede özellikle gelişmekte olan ülkelerde işten çıkarmaların daha çok perakende, konaklama ve turizm sektörü gibi kadınların daha fazla çalıştığı hizmet sektörlerinde olduğuna dikkat çekilmiştir. Birleşmiş Milletlerin bu tespitlerine dayanarak, COVID-19 müdahale planının ve yardım/destek paketlerinin cinsiyet etkileri bağlamında ele alınması gerektiği vurgulanmıştır (Birleşmiş Milletler

Nüfus Fonu [UNFPA], 2020). Buna göre kadınların işgücü piyasasına yeniden katılmalarını, mali politikalar, vergi politikaları, istihdam ve işletme desteği, sosyal koruma, işsizlik ve diğer konularla ilgili COVID-19 ile mücadeledeki çeşitli politika tedbirlerinden faydalanmalarını sağlamak adına özel tedbirlerin alınmasına ihtiyaç olduğu belirtilmiştir.

Fraser (2020), tarafından yapılan “COVID-19 pandemisinin kadınlara ve kız çocuklarına yönelik şiddete etkisi” başlıklı çalışmada, 2020 yılı Mart ayı itibariyle vaka sayısının en fazla olduğu ülkeler olan Çin, İtalya, İran, Güney Kore’ye odaklanılmış ve COVID-19’un kadınlara ve kızlara yönelik şiddet riskini arttırdığı vurgulanmıştır. Uluslararası Çalışma Örgütü’nün (ILO, 2020) “Kadın sağlığı çalışanları: hastanelerde ve evde durmaksızın çalışmak” konulu araştırmasına göre kadınların COVID-19 küresel salgın sürecinde dünya çapında ön cephede yer aldıkları, sağlık ve sosyal hizmet alanında çalışanların %70’inden fazlasının kadınlardan oluştuğu belirtilmiştir. Yine aynı çalışmada salgın sürecinde sağlık çalışanı kadınların iş-aile yaşamını dengeleyememesi, sosyal izolasyon sebebiyle ailelerinden ayrı geçirilen zaman, bulaşıcı olma ihtimali nedeniyle kadınların duygusal ve zihinsel baskılarla baş etmek zorunda kaldıkları bulunmuştur.

Burada özetlenen yakın zaman araştırmaları ailelerin ve kadınların COVID-19 küresel salgın sürecinde risk altında olduklarını yansıtmaktadır. Bu bakımdan bu çalışmada “kadınların değerlendirmesine göre COVID-19 küresel salgın sürecinin aile ve kadın stresi üzerindeki etkisi nelerdir” problemine yanıt aranmaktadır.

Araştırma sonuçlarının COVID-19 küresel salgın sürecinin aile ve kadın üzerindeki etkisinin, stres alanlarının kapsamlı olarak tanınması yönünden alana katkı sağlayacağı öngörülmektedir. Ayrıca araştırma sonuçlarının, okul ve okul dışı ortamlarda ruh sağlığı hizmetlerinin sunumu ile ilgili planlama ve uygulamalar öncelikli olmak üzere, kriz durumlarında gerekli sosyal politikaların düzenlenmesi konusunda katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

### **1.5 Varsayımlar**

Araştırma katılımcısı kadınların, araştırma verilerinin toplanması amacıyla kullanılan; Görüşme Formu’nda yer alan soruları gerçek durumlarını yansıtacak şekilde içtenlikle yanıtladıkları varsayılmaktadır.

## 1.6 Sınırlılıklar

1. Araştırmada ele alınan aile ve kadın stresi, COVID-19 küresel salgın sürecine bağlı stres etkileri ile sınırlıdır.

2. Araştırma, araştırma katılımcısı kadınların çevrimiçi ve görüntülü görüşme ortamında, araştırma kapsamında yöneltilen sorulara yanıt niteliğinde verdikleri aile ve kadın stresi ile ilgili öznel değerlendirmeleri ile sınırlıdır.

3. Araştırma, Marmara ve Batı Karadeniz bölgesindeki illerden, evli ve 18 yaş altı okula giden çocuğu olan (anaokulundan üniversiteye kadar) kadınların katılımı ile sınırlıdır.

4. Araştırma, araştırmacı tarafından hazırlanan yarı yapılandırılmış görüşme sorularıyla sınırlıdır.

## 1.7 Tanımlar

Salgın hastalık: Kısa süre içinde etraftaki bitki, hayvan veya insanların büyük bir kısmına bulaşan ve birden yaygınlaşan hastalıklar olarak tanımlanabilmektedir (Türk Dil Kurumu [TDK], 2019).

Pandemi: Salgın hastalıkların meydana geldiği bölgeden taşarak farklı kıtalara sıçraması ve küresel boyuta taşınmasına denilmektedir (Gülçiçek, 2019; Kırık ve Özkoçak, 2020). Dünya Sağlık Örgütü'ne (DSÖ, 2020) göre pandemi kavramı dünya nüfusunun bağışıklık kazanmadığı, aniden yayılım gösteren ve mevsimsel olmayan salgın hastalıklardır (W. Qiu vd., 2017).

Koronavirüsler (CoV): Soğuk algınlığının yanı sıra Şiddetli Akut Solunum Sendromu (SARS) ve Orta Doğu Solunum Sendromu (MERS) gibi daha ciddi başka hastalıklara sebebiyet veren geniş bir virüs ailesidir (Sağlık Bakanlığı, 2020).

Sosyal izolasyon: Bireyin kendini toplumdaki kısımlardan kısmi veya tamamen uzaklaştırması anlamına gelen bir durumu ifade etmektedir (Üstün ve Özçiftçi, 2020).

Aile: Yakın olan diğer kişi ile birlikte yaşayıp ortak bir alanı paylaşan, en az iki kişinin bulunduğu, sevgi, ait olma gibi duyguların paylaşıldığı ve duygusal bağlanmanın gerçekleştiği, diğerleri ile ilgili rol, görev ve sorumlulukların üstlenildiği yapılardır (Allender ve Spradley, 2005).

Stres: Güçlük, gerilim, zorlanma, çaba veya baskı anlamlarına gelmektedir (Palmer, 1996). Stres, bireyin çevre ile etkileşiminde çevreden algılanan bir

tehlike ya da tehdit sonucunda bireyin kaynaklarını aşan ve çevreye uyumunu zorlaştıran istemleridir (Folkman ve Lazarus, 1980).

Aile stresi: Ailenin normal yaşam dönemi içerisinde karşılaştığı ani ve beklenmedik olaylar, baş etmekte zorlandığı güçlükler sonucu oluşan kriz nedeniyle ailede hissedilen strestir (Hill, 1958; Janzen ve Haris, 1986).



## 2. ARAŞTIRMANIN KURAMSAL TEMELİ VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde; genel olarak stres ve stres tepkileri, aile stresi ve aile stresi ile ilgili kuramlar, yurt dışı ve yurt içinde yapılan ilgili araştırmalara yer verilmiştir.

### 2.1 Stres ve Stres Tepkileri

Latince’de “Estrica”, Fransızca’da “Estrece” kelimelerinden türetilmiş olan stres kavramı 17. yüzyıla kadar; felaket, bela, sıkıntı, dert gibi anlamlarda kullanılmıştır (Baltaş ve Baltaş, 2016). Stres konusunda 17. yüzyılda biyolog Hook tarafından ilk araştırmalar yapılmış ve stress 20. yüzyılda ise daha sistemli araştırmalara konu olmuştur. Stresle ilgili ilk kuramlardan Cannon ve Selye’nin öncülüğünü yaptığı fizyolojik stres kuramında, organizmanın bedensel ya da ruhsal sınırlarının tehdit edilmesi ve zorlanması ile ortaya çıkan, “acil durum tepkisi” ya da “genel uyum sendromu” olarak da adlandırılan durumda, bedenin gösterdiği fizyolojik stres tepkileri üzerinde durulmuştur (Yöndem, 2006). Cannon’a göre, tüm organizmaların kendi kendine iyileşme yönünde bir gücü ve çabası vardır. Stres durumunda vücut “savaş ya da kaç” (fight or flight) tepkisi olarak adlandırdığı; istemdışı, basit ve otomatik bir tepki zincirini harekete geçirmektedir (Baltaş ve Baltaş, 2016). Selye “eustress” olarak adlandırdığı stresin bir tür motivasyon kaynağı olan harekete geçirici ve yararlı etkileri yanında genellikle bedensel olarak yıpranmalara, hasara ve hatta ölüme neden olabilecek olumsuz etkilerinden “distress” kavramı ile söz etmektedir. Stresle ilgili daha sonraki araştırmalarda stres kavramı “baskı, gerginlik ve zorlanma” gibi anlamlarda kullanılmış ve olumlu ya da olumsuz her tür yaşam değişikliği uyum sağlama süreci gerektirdiğinden stres nedeni olarak kabul edilmiştir (Yöndem, 2006). Olayları tehlikeli ya da tehdit edici olarak algılama ve yorumlamada her ne kadar bireysel farklılıklar olduğu kabul edilse de günlük yaşamın sürdürülmesinde karşılaşılan gürültü, zaman baskısı, trafik sorunu gibi durumlar da stres nedeni olabilmektedir. Savaş, deprem, sel, salgın hastalık gibi durumlar ise evrensel stres nedenleri olarak kabul edilmektedir (Yöndem, 2006).

Stresi ortaya çıkaran etkenler, stres kaynakları (stressör) olarak ele alınmaktadır (Balcı, 2020; Baltaş ve Baltaş, 2016). Stres kaynakları içsel ve dışsal olarak iki başlıkta ele almaktadır ve bunlar birbiri ile etkileşim içerisindedir

(Kulaksız, 2016). Bunlardan *içsel stres kaynakları*, stres etkenlerinin kişinin kendi yaşamı ve alışkanlıklarından kaynaklanması durumudur (Kulaksız, 2016; Yöndem, 2006). Bunlar baskı, engelleme, çatışma gibi bireyin kendisinden kaynaklanan stres kaynaklarıdır (Yöndem, 2006). *Dışsal Stres Kaynakları* ise bireylerin günlük yaşamlarında karşılaştıkları kişisel ya da örgütsel stres kaynakları dışındaki etkenlerdir. Dışsal stres kaynakları; evrensel kaynaklar (jeolojik, iklimsel, teknolojik ve biyolojik), travma ve travma tepkileri, yaşam değişiklikleri ve stres, yas tepkileri ve günlük yaşamda karşılaşılabilecek stres durumları (ekonomik sorunlar, sağlık sorunları, iş ve sorumluluk fazlalığı gibi) olarak sıralanabilir (Yöndem, 2006). Ulusal ya da uluslararası boyuttaki bu olaylar insanlarda travma, korku, stres ve şok etkisine neden olabilmektedir. COVID-19 da etkilerinin küresel çapta hissedildiği bir dışsal stres kaynağıdır.

Alan yazında stres kaynakalarına gösterilen tepkilere bakıldığında; stresli durumlarda fizyolojik stres kuramında vurgulanan bedenin gösterdiği fizyolojik stres tepkilerinin yanında; bilişsel, duygusal ve davranışsal olmak üzere stres tepkileri üzerinde durulmaktadır. Stresin sonuçları ise fiziksel, psikolojik ve davranışsal olmak üzere üç başlık altında incelenmektedir. Stresin fizyolojik birçok sonucu vardır. Aşırı yeme ya da bir sorunla karşılaşıldığında aşırı yeme ya da alkol alma eğilimi sonucunda oluşan şişmanlık halleri, kilo kaybı, iştahsızlık, zayıflık veya yemek yenmediği halde tokluk hissinin oluşması, oturmayı ve sakinleşmeyi engelleyen sinirsel acılar ve ağrılar, sürekli bitkin durumundan kaynaklı yakınmalar, akşamları yatamama ya da sabah erkenden kalkma, çok fazla alınganlık, hassas olma, gözlerin yaşarması ve duygulanma, bedenin farklı yerlerinde ve özellikle ayaklarda meydana gelen kramplar ve oluşan adet sancıları olarak sıralanabilir (Ağaoğlu, 1992; Eren, 2003; Sabuncuoğlu ve Tüz, 2001). Sıralanan bu belirtiler, organizmanın bir stres faktörüyle karşılaştığında bir takım biyolojik değişimlere uğradığını göstermektedir. Yaşanan stresli bir olay karşısında organizma tarafından gösterilen fizyolojik tepkiler dikkate alındığında vücudun baskı altında kaldığı ve zorlandığı ifade edilebilir (Artan, 1986). Stres yaşayan kişilerin iç yaşantılarına bağlı olarak, dolaylı bir şekilde, duygularında ve davranışlarında psikolojik belirtilerin gözlemlendiği ifade edilmektedir. Stres belirtileri, kişilerin duygu ve düşünce gibi iç yaşantılarını büyük ölçüde etkilemekte ve davranışlara da yansımaktadır (Silah, 2001). Stresin psikolojik sonuçları şöyle sıralanmaktadır; insanlara karşı duyulan öfke, devamlı tedirginlik

duygusu, hayattan sıkılma ve zevk alamama, sürekli kaygılanma ve rahat davranamama, gündelik hayata dâhil olamama, ölüm korkusu, doğal olaylara ve kapalı yerlere duyulan aşırı korku, duygusal dengesizlik hali (Işıkhan, 2004; Kaynak, 1995; Örnek ve Aydın, 2008). Stresin davranışsal sonuçları ise şöyle sıralanmaktadır; karar vermekte güçlük çekmek, ani durumlarda uygunsuz tavır sergilemek, yalnız bırakılmış ya da kendini yetersiz ve değersiz hissetme, duygulanma, aşırı hassasiyet, kızgınlık, aşırı güven veya güvensizlik, şiddet uygulamak, dalgınlık, kaza yapma (Artan, 1986; Eren, 2003; Eroğlu, 2015).

Stres yaratan durum ve olaylar karşısında bireyin fiziksel ve psikolojik sınırları zorlanmakta ve bunun sonucunda birey fizyolojik, psikolojik ve davranışsal tepkiler göstermektedir (Zukri ve Noor, 2010). Küreselleşen dünyamızda ise stres kaçınılmaz bir hal almıştır. Küresel salgın süreci ile bireylerde hastalığı kapma, virüs taşıyıcısı olma, virüsü taşıyan yabancılarla iletişimde bulunma gibi korkuların yanı sıra ekonomik zorlanmalara yönelik endişe ve salgına yönelik kabuslar, tekrarlayan olumsuz düşünceler gibi birçok alanda stres ve kaygı belirtilerine rastlanmıştır (Taylor, 2019). Bireylerde küresel salgın nedeniyle hastalık kapma kaygısı, yaşamını yitirme korkusu ve salgının ne kadar süreceği ile ilgili belirsizlikler beraberinde psikolojik zorlanmaları getirmiştir. Aynı zamanda sosyal bir canlı olan bireylerin diğerleri ile etkileşiminin sınırlanması da bireylerin psikolojik boyutta zorlanmalarını beraberinde getirmiştir (Demir vd., 2020).

Son yıllarda bir birey olarak kadınların geleneksel rollerin dışına çıkarak çalışma hayatına girdikleri görülmektedir. Bu durum da kadınların eş, anne, ev kadını ve iş kadını olarak üstlenmiş oldukları sorumluluklarına yenilerinin eklenmesine neden olmuştur. Kadınların toplumun onlara yüklemiş olduğu sorumluluklar arasında bir denge kurmaya çalışırken çoğunlukla bu ağır yük sebebiyle stres yaşadıkları görülmektedir (Bozkaya, 2013).

Bazı araştırma sonuçları, çalışan kadınların çalışmayanlara göre daha fazla strese maruz kaldıklarını ortaya koymaktadır (Barut vd., 2010; Dökmen, 1997). Bu durumun sebebi olarak çalışan kadınların sorumluluklarının daha fazla olması, evliliğe uyum sağlamakta ve eve yönelik sorumluluklarını yerine getirmekte zorluk yaşamaları gösterilmektedir. Ülkemizde de Çilli vd. (2004) tarafından yapılan çalışmada ev kadınlarının stres düzeylerinin çalışan kadınlara göre daha fazla olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

## 2.2 Aile Stresi ve Aile Stres Modelleri

COVID-19 salgın süreci ile toplumsal ve küresel düzeyde sosyolojik, ekonomik, eğitim, idari gibi pek çok alanda birçok değişiklik yaşandığı gözlemlenmiştir (Üstün ve Özçiftçi, 2020). Toplumsal yapıdaki bu gibi değişimler, toplumsal bir yapı olan aileyi de etkilemektedir (Karataş, 2001). Toplumunu oluşturan en küçük yapı taşı olarak nitelendirilen aile, ideal tanımlarda baba, anne ve en az bir çocuğun bulunduğu çekirdek bir yapı olarak ifade edilmektedir (Doğan, 2007). Aile, yakın olan diğer kişi ile birlikte yaşayıp ortak bir alanı paylaşan, en az iki kişinin bulunduğu, sevgi, ait olma gibi duyguların paylaşıldığı ve duygusal bağlanmanın gerçekleştiği, diğerleri ile ilgili rol, görev ve sorumlulukların üstlenildiği yapılardır (Allender ve Spradley, 2005). Toplumsal bir yapı olan aile, içinde yaşadığı toplumu etkilemekle birlikte içinde bulunduğu toplumdan da etkilenmektedir (Mavili-Aktaş, 2004). Bu nedenle ailenin herhangi bir dönemde sıkıntı, zorlanma, kriz durum veya durumları ile karşı karşıya kalması hem aile bireyleri hem de toplum açısından önem kazanmaktadır (Simon vd., 2005).

Aile süreci genellikle evlilikle başlamakta ve bireylerin hayatını değiştirmektedir. Evlilikte; aile içi görev ve sorumluluklar, ebeveyn rolleri, aile bütçesinin düzenlenmesi, iş ve aile yaşamı arasında kurulacak olan denge ve yeni aile bağlarının kurulması gibi stres faktörleri yer almaktadır (Bulgurcu-Gürel, 2016). Evlilik ile başlayan süreç, ailenin büyümesi ile çiftler arasında daha da zor bir duruma dönüşmektedir. Anne baba olmak, aile için önemli bir sorumluluktur ve bu rollerin yerine getirilmesinde karşılaşılabilecek güçlükler anne babalarda stresin artmasına neden olabilmektedir (Deckard, 1998). Ailenin büyümesiyle birlikte çocukların ihtiyaçları, bakımı ve eğitimi gibi konular da strese yol açan faktörler arasında yer almaktadır (Çekiç vd., 2015).

Aile ortamı bir çocuğun yetiştirilmesinde ve hayata adım atmasında birincil ve en önemli basamak olarak görülmektedir. Bu nedenle aile ortamı çocukların psikososyal gelişimine doğrudan etki etmektedir. Ayrıca ailenin etkilendiği her türlü olay, çocuk üzerinde küçük veya büyük bir etki bırakmaktadır. Hasting vd. (2005) ebeveynlerin çocuklarına yönelik davranışlarının, çocuk yetiştirme tarzlarıyla ve çocuklarda görülen davranış problemleriyle bağlantılı olduğunu bulmuşlardır. Anne babanın yetersiz davranış yönetim şekilleri sonucunda çocukların problem davranışları pekiştirilmektedir.

Bu durumun sonucunda ise çocuklarda davranış problemlerinin artması, ebeveyn stresinin de artmasına neden olmaktadır. Bu durumda çocuk davranış problemlerinin artması ve ebeveyn stresi artışında döngüsel bir ilişki bulunmaktadır. Bu nedenle stres yaşayan ebeveynlerin çocuklarının daha fazla problem davranışlar sergiledikleri görülebilmektedir. Çok fazla problem davranış sergileyen bir çocuk yetiştirmek de ebeveynler üzerinde daha fazla strese yol açabilmektedir (Richman vd., 2009).

Ailede eve ait stres kaynakları arasında, ebeveynlik faaliyetlerine harcanan zamanın miktarı, çocuklara ait davranış problemleri, evlilikte ve aile ilişkilerinde yaşanan gerginlikler ya da aile için ayrılan zaman ve enerjinin miktarı gibi unsurlar yer almaktadır. Bu stres kaynaklarının depresyon, öfke, mutsuzluk ve aile içi çatışma gibi duygusal sorunlara yol açabileceği belirtilmektedir. Bunun yanı sıra bu stres kaynakları bireylerde fiziksel ve psikolojik hastalıklar yaratabilmektedir. Söz konusu durum sonuçta tüm aile üyelerini olumsuz yönde etkilemektedir (Kirby, 2004).

Yapılan araştırmalar stresin olumsuz etkilerinin hem bireysel hem sosyal çevreye zararlar verdiğini ortaya koymaktadır (Akkök vd., 1992; Baum ve Grunberg, 1991; Kaytez vd., 2015). Stres, ebeveynlerin duygusal sorunlarını artırmakta, iletişimin zayıflamasına ve dolayısıyla çatışmalar yaşanmasına neden olmaktadır (Artan, 1986; Baltaş ve Baltaş, 2016). İnanç sisteminde değişiklikler yaratan stres sonucunda bireylerde öz güven ve öz yeterlilik duygusunun kaybolmasına yol açabilmektedir (Ardıç, 2010; Işıkhani, 2004). Özmen ve Özmen (2012) anne babalarda stres düzeyi yüksek olduğunda; sağlık sorunları, depresif semptomlar, çocuklarında duygusal ve davranış sorunları, çocuk istismarı ve evlilik uyumunda bozulmalar gibi istenmeyen pek çok davranış görüldüğünü belirtmişlerdir. Ardıç (2010), ailenin stresle mücadele etme yeteneğini belirleyen bileşenleri; stresin kaynağının doğru bir şekilde belirlenmesi, aileyi çevreleyen destek sistemleri ve ailenin dayanıklılığı olarak sıralamaktadır. Söz konusu destek sistemlerinin ise aile içi etkileşim ve çeşitli kuruluşlar ile ailenin sosyal çevresinin oluşturduğu toplumsal destek sistemlerinden oluştuğu ifade edilmektedir.

Ailelerin karşılaştıkları stres durumları ve zorluklarla nasıl mücadele ettiği, önceki denge durumunun yeniden nasıl sağlandığı ve işlevlerini nasıl devam ettirdiği konusu ise alan yazında farklı modellerde ele alınmıştır. Söz konusu aile stres modellerinden bazıları ile ilgili kuramsal bilgilere aşağıda yer verilmiştir.

### 2.2.1 Hill'in ABC-X Stres Modeli

Reuben Hill tarafından geliştirilen ABC-X stres modelinde, ailede karşılaşılan kriz durumları ve bu durumlara karşı ailenin vereceği tepkilerin belirlenmesi amaçlanmıştır. Hill (1958) İkinci Dünya Savaşı sırasında birbirinden ayrılan ve tekrar bir araya gelen aileleri incelemiş ve ailelerin sağlıklı kalmasında uyum sağlamanın ve esnek olmanın önemini vurguladığı ABC-X Stres Modeli'ni geliştirmiştir. Bu modelde çalışma hayatının neden olduğu stres ile iş yeri, aile ve toplumsal kaynaklardan sağlanan sosyal desteğin etkisinin ebeveynlerin uyumu üzerindeki etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu kuram stresli durumlarda aileden, toplumsal kaynaklardan ve iş yerinden sağlanan sosyal desteğin ebeveynlerin uyumuna pozitif yönde katkı sağladığını savunmaktadır (Hill, 1958).

ABC-X stres modelinde kriz, ailenin beklenmedik olaylar karşısında çaresiz hissetmesi ve baş etmede yetersiz kalması nedeniyle ailede dengenin sağlanamaması sonucu ortaya çıkmaktadır. Ailenin normal yaşam süreci içerisinde karşılaştığı farklı ya da beklenmedik olaylar, baş etmekte zorlandığı güçlükler ailede krizin oluşmasına neden olabilir (Hill, 1958). Hill'e göre ailede stres yaratan ve kriz oluşmasına neden olan olaylar aile içi ya da aile dışı olaylar olmaktadır (Janzen ve Haris, 1986). Bu olaylar şu kategorilerde ele alınmaktadır:

*Aileye yeni bir üyenin katılması:* Evlenme, doğum, evlat edinme, koruyucu aile... gibi aileye yeni bir üyenin katılması.

*Ailede bir üyenin yitilmesi:* Ölüm, hastalık, savaş, iş, okul, boşanma... gibi nedenlerle aileden bir üyenin ayrılması.

*Motivasyon çöküşü:* Gelir veya iş kaybı, alkolizm... gibi nedenler sonucu yaşanan motivasyon düşüşü.

*Bireysel düzenleme ve psikolojik etkiler:* Yaşanan değişiklikler sonucu bireyin etkilenmesi ve birey üzerine psikolojik yansımaları.

*Statünün değişmesi:* Beklenmedik gelir düşüşü, yoksulluk, sağlığın yitilmesi, kadının statüsü, taşınma... gibi nedenlerle yaşanan statü değişikliği.

*Aile içi roller:* Aileye yönelik düzenlemeler, aile içi rol ve görevler, aile içi iletişimde yaşanan değişiklikler.

*Aile dışındaki dünya ile ilişkiler:* Sosyalleşme, iletişim, fiziksel yakınlık gibi aile dışında yaşanan değişiklikler.

Sıralanan kategorilerde de görüldüğü gibi ailelerde kriz bir ya da birden çok nedene bağlı olarak beklenmedik bir anda ya da süreç içerisinde başlayarak

ortaya çıkabilmektedir (Janzen ve Haris, 1986). Bunun sonucunda aile stres yaşayabilmekte ve bu etkenlerden bazılarında uyum sağlayıp dengeyi yeniden yakalayabilmektedir. Fakat ailenin karşılaştığı bu olaylar karşısında sorunla baş etmede yetersiz kalması ve çözümleme noktasında başarısız olması ailede stresin artmasına ve kriz yaşanmasına neden olmaktadır (Hill, 1958; Janzen ve Haris, 1986).

ABC-X modelinde ailede yaşanan krizi daha iyi anlayabilmek adına değişkenler incelendiğinde; ABC-X modelindeki A değişkeni, ailenin yaşadığı stres yaratan olay ya da durumu ifade etmektedir. Strese neden olan olay, olumlu ya da olumsuz öğeleri içeren herhangi bir değişiklik olabilir. Yeni durum ya da olay, aile üyeleri üzerinde tek tek ya da aile üyelerinin ilişkileri üzerinde bir bütün olarak sistem olan aile için bir stres kaynağı olabilmektedir (Burr ve Klein, 1994). Aile için stres yaratabilecek olaylar genellikle; barınma, iş, sağlık durumu ya da ilişki değişikliklerinden meydana gelmektedir. Hill'e göre orijinal ABC-X modeli kuramında A, aile dışında meydana gelen olay ve durumlar olarak ele alınmaktadır (Hill, 1958; akt. Burr ve Klein, 1994). Bunun günümüzdeki karşılığı daha çok hastalık, bağımlılık ya da engellilik gibi stres kaynaklarıdır (Burr ve Klein, 1994).

B Değişkeni ise ailenin stres kaynakları ile karşılaştığında dengesini koruyabilmesini sağlayan mevcut kaynaklarını ifade etmektedir. Bu kaynaklar ailenin değerleri ve aile bireylerinin ilişkilerinin yapısıyla ilişkilidir. Ailenin sahip olduğu kaynaklar; aile içindeki bireylerin benlik saygısı gibi aile için dengeyi ve ilişkileri besleyen ailesel kaynaklar olabileceği gibi, ekonomik güçlükleri önleyebilecek mal varlığı ya da parasal olanaklar gibi maddi kaynaklar da olabilmektedir (Burr ve Klein, 1994; Rosino, 2016).

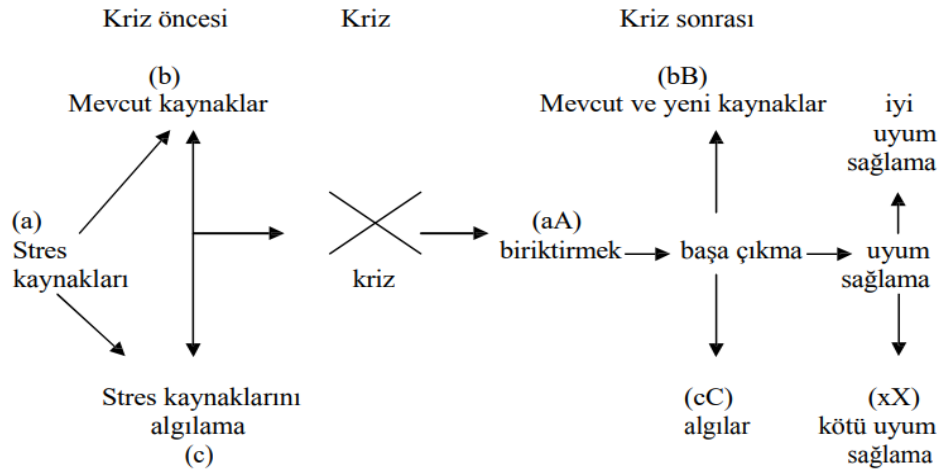
C değişkeni ise ailenin olaylara yönelik algılarını ifade etmektedir. Hill'e (1958) göre, stres yaratan durumları kriz olarak gören ailelerin, kriz olarak tanımlamayanlara göre kriz yaşama olasılığı daha fazla olmaktadır. Stres yaratan durumları olumsuz olarak algılayan aileler; depresyon, kaygı gibi olumsuz duygularla yaşama eğilimindeyken, olumsuz olarak algılamayan aileler ise olumsuz duygularla durumu ve kriz durumu yaşamamaktadır (McCubbin ve Patterson, 1983; Rosino, 2016).

Aile sistemi içerisinde yer alan X değişkeni, bir ailenin kendi içerisinde sahip olduğu mevcut kaynakları ve strese yönelik algılarının etkileşimi sonucu

meydana gelen kriz miktarını ifade etmektedir. Ailenin strese yönelik algısı olumluysa ve aile kendi içinde stresle başa çıkabilecek yeterli kaynağa sahipse stres kaynakları ile karşılaştığında kriz yaşamayabilir (Rosino, 2016). Ailede stresle etkili başa çıkabilecek yeterli kaynaklar mevcut değilse; bu durum işlev bozukluğu, düzensizlik ya da aksaklıklara sebep olmakta ve sonuçta kriz ortaya çıkmaktadır (Burr ve Klein, 1994).

### 2.2.2 McCubbin ve Patterson'ın Çift ABCX Modeli

Hill'in (1958) ABC modeline ek olarak McCubbin ve Patterson (1983), aile şeması kavramını önermiştir. Aile şeması; paylaşılan değerleri, amaçları, öncelikleri ve aile üyelerinin beklentilerini içermektedir. Buna göre, aile üyeleri dünya hakkında ortak bir algı geliştirirler ve bunu yerleştirirler. Sağlıklı aile şemaları genellikle "benden" daha ziyade "bize" odaklıdır. Bu aileler yaşamın beklentilerine karşı mükemmel çözümler üzerinde diretmek yerine yaşanabilecek olumsuzlukları kabul etme konusunda isteklidirler ve genellikle bir aile olarak karşılaşılabilecekleri zorlanmaların üstesinden gelme konusunda kendi yeteneklerine güvenirlere. Aile stresinin ikili ABC-X modeli'nin şematik olarak gösterilimi Şekil 2.1'de verildiği gibidir.



**Şekil 2.1.** Aile stresinin ikili ABC-X modeli

Kaynak: (McCubbin ve Patterson, 1983, s. 22)

Modelde geçen sembollerin açılımına burada yer verilmiştir:

X Faktörü (Ailenin uyumu): Çift ABCX Modeli, bir bütün olarak aile ve ailenin bir parçası olduğu toplum düzeyinde gerçekleştirilmektedir. Bu kapsamda ailenin uyumu ise karşılıklı ilişkilerle sağlanmaktadır. Şekilde belirtilen

düzeylelerden herhangi birinde ortaya çıkan bir ihtiyaç, diğere üyelerin kapasiteleri sayesinde giderilmekte ve bir denge durumu oluşturulmaktadır. Birinci düzeyde bir bütün olarak aile üyeleri ile aile arasında güçlü bir dengenin kurulması amaçlanır. İkinci düzeyde ise bir bütün olarak toplum ve aile arasında bir denge aranır. Bu nedenle aile üyelerinin hem aile içerisindeki katılımlarının hem de toplum hayatına katılımlarının devam etmesi gerekir. Aksi halde bu durum stresle sonuçlanarak denge durumunun bozulmasına neden olabilir (McCubbin ve Patterson, 1983).

A Faktörü (Biriktirme): Engelli çocuk dünyaya gelmeden önce de eşler arasında aile işlevlerine yönelik bir problem olabilmekte bu varolan işlev bozuklukları engelli çocuk nedeniyle daha fazla artabilmektedir. Bu kapsamda çocuğun engel durumunun yol açtığı sorunlar, yaşanan diğere sorunlarla birleştiğinde stres daha fazla artmaktadır (Seligman ve Darling, 1989). Toplumların, ailelerin ve bireylerin ihtiyaçları zaman içerisinde değişime uğramaktadır. Böylece stres yaratan durumlar birikmektedir. Söz konusu birikme beş stres türü altında toplanmaktadır (McCubbin ve Patterson, 1983). (a) Başlangıçta yaşanan stres ve zorluk durumları (örn; bebeğin dünyaya gelmesi), (b) önceki zorluklar (örn; doğumdan önce babanın işsiz kalması), (c) ailenin başa çıkma çabalarının neticeleri, (d) gündelik yaşamda ortaya çıkan olağan geçişler, (e) aile içindeki belirsizlikler ve sosyal belirsizlikler: değişim, geleceğe yönelik bir belirsizlik halinin ortaya çıkması bu stres birikmelerindedir. Ailenin kendi içinde yaşamış olduğu değişiklikler de belirsizlikler yaşamasına yol açabilmektedir.

B Faktörü (Ailenin uyumsal kaynakları): Ailelerin ortaya çıkan kriz durumuna uyum sağlamasında üç farklı kaynak vardır. Bunlar (a) aile fertlerinin bireysel kaynakları: eğitimsel ve maddi kaynaklar (problem çözme becerileri), duygusal ve bedensel sağlık ve psikolojik kaynaklar (kişilik özellikleri), (b) ailenin kendi içindeki kaynakları: ailenin uyumu, esnekliği ve birliği, (c) duygusal destek: ailenin ve aile üyelerinin önemsendiklerinin ve sevildiklerinin hissedilmesi, güven desteği: ailenin ve aile üyelerinin saygı duyduklarını ve değer verildiklerini hissetmeleri, ağ (arkadaş, akraba) desteğidir (McCubbin ve Patterson, 1983).

C Faktörü (Ailenin durumu nasıl tanımladığı ve duruma yüklediği anlam): Aile tarafından durumun gelişim açısından bir fırsat olarak görülmesi, ailenin

duruma uyum sağlamasını ve mücadele etmesini büyük ölçüde kolaylaştırmaktadır (McCubbin ve Patterson, 1983).

McCubbin ve Patterson'a (1983) göre aileler yaşam döngüsü boyunca stres yaşayabilirler; aileler olumsuz yaşantılarda da iyileşmeyi sağlayan ve önleyen güçlere sahiptirler; aileler toplum içerisindeki ilişki ağlarına katkı sağlar ve yararlanırlar; aileler paylaşılan olumsuz yaşantıları anlamaya çalışırlar ve krizle karşılaştıklarında kendi yaşamlarında denge ve düzen sağlamaya çalışırlar. Modelde; yenileyici, uyumlu ve yılmaz olmak üzere üç farklı aile türü üzerinde durulmaktadır. Yenileyici aileler, strese uyum sağlayan fonksiyonel olma şekillerini sergileme eğilimindedirler, uyumlu aileler güçlüklerle başa çıkmada bir yol olarak aile içi rutinlere ve aile zamanı üzerine odaklanmaktadır, yılmaz ailelerde ise esnekliğin ve bağlılığın derecesinin yüksek olduğu görülmektedir.

### **2.2.3 McCubbin ve Patterson'ın Aile Uyum ve Adaptasyon Tepkisi**

McCubbin ve Patterson (1983) ABCX modeline ek olarak Aile Uyum ve Adaptasyon Tepkisi (The Family Adjustment and Adaptation Response, FAAR) önermişlerdir. FAAR modelinde, ailenin uyum ya da uyarılma düzeyine ulaşması için ailenin anlamı ile etkileşimini içeren aile yetenekleri ile aile taleplerindeki denge için ailenin aktif süreçlerle meşgul olması vurgulanır (Patterson, 2002a). Aile talepleri; (a) normatif ve normatif olmayan stresörler (farklı değişim olayları), (b) devam eden aile zorlanmaları (çözümlemeyen gerginlikler) ve (c) günlük zorlukları (günlük yaşamdaki küçük zorluklar) kapsar. Aile yeteneği ise (a) maddi ve psikososyal kaynakları (ailenin sahip oldukları) ve (b) başa çıkma davranışlarını (ailenin yaptığı şeyler) içerir. Hem talepler hem de yetenekler ekosistemde (a) bireysel aile üyelerinden, (b) aile birliğinden, (c) toplumdaki çeşitli bağlamlardan olmak üzere üç farklı düzeyde ortaya çıkabilir. Örneğin; engelli çocuğun teşhis durumu bireysel düzeyde talebe, çocuğun bu durumuyla nasıl başa çıkılacağıyla ilgili evlilik çatışması aile düzeyinde talebe ve engellilik hakkındaki toplumdaki etiketleme de toplumsal düzeyde talep etmeye neden olabilir (Patterson, 2002a, 2002b).

Aile yılmazlık sürecinde: (a) maruz kalınan riske anlam verme, (b) aile sistemi sonuçları ve aile koruyucu süreçleri arasındaki kavramsal ve işlevsel ayrımları yapmanın önemi vurgulanır. Aile anlamı, FAAR modeli içerisinde önemli bir yapıdır. Aile Uyum ve Adaptasyon Modeli içerisinde (FAAR), aile

anlamları üç düzeyde yapılandırılır: (a) durumsal anlamlar (bir ailenin birincil ve ikincil taleplerinin değerlendirilmesi), (b) bir aile olarak tanımlama (ailelerin içsel olarak kendi kendilerini nasıl gördükleri), (c) dünya görüşlerinin incelenmesi (aileler, kendi aileleri dışındaki sistemle ilişkilerinde kendilerini nasıl görüyorlar) (Patterson, 2002b). Aile anlamları, aile üyelerinin ortak bir zaman, mekan ve yaşantı paylaşarak birbirleriyle etkileşim halinde olduklarında, aile üyeleri tarafından paylaşılan görüşlerden ve yorumlardan oluşur (Patterson, 2002a).

Verilen her bir stres kaynağında aileler kaynağın zorluğunu değerlendirirler. Bazı durumlarda ailelerin beklentileri yalnızca stres kaynakları olabilir ya da beklentiler tersi yönde bir ailede stres olayını azaltabilir. Örneğin, bir ebeveynin iş kaybı ailede daha basit bir yaşam stili geliştirmeleri için bir fırsat olarak incelenebilir. Ya da bir başka aile için, ebeveyn-çocuk çatışması veya alkol kullanımı, depresyonu arttıran bir felaket olarak görülebilir. Her bir stres durumu aynı zamanda bir ailenin yetenekleriyle ilişkili değerlendirilebilir. Çoğu yetenekler öncelikli olarak ailenin ustalık (mastery) hissi gibi öznedir. Pek çok beklenmedik olumsuzlukla karşı karşıya kalınca ailelerin çoğu niçin bunların olduğunu anlamaya çalışır (nedene odaklanma) ve bunun için ne yapılacağına (etkiye odaklanma) odaklanır. Bu anlam verme süreci ailelerin bunlarla nasıl başa çıkacağını etkiler (Patterson, 2002b). FAAR modeli içerisinde aileler günlük olarak uyum düzeyini başarmada var olan yetenekleri ile talepleri arasında bir denge kurmaya çalışmak için nispeten kararlı etkileşim türleriyle meşgul olurlar. Ancak, ailenin talepleri önemli bir şekilde kendi yeteneklerini aşar. Bu dengesizlik devam ettiğinde, bir ailede yönetim bozukluğuna ve önemli bir şekilde dağılıma neden olan kriz yaşanır. Aile içerisindeki kriz önemli bir şekilde ailenin hem yapısını hem de etkileşim şekillerini değiştirir (Patterson, 2002a).

#### **2.2.4 Olson'un Circumplex Modeli**

Bu modelde aile içi birliğe, iletişime ve uyuma vurgu yapılmaktadır. Birlik kavramı aile üyelerinin birbirlerinden duygusal anlamda ne kadar ayrı olduklarını ve bağlılık derecesini ifade etmektedir. Bunun yanı sıra aile birliğinin var olduğunu gösteren unsurlar arasında; sınırlar, duygusal temaslar, zaman ve mekân paylaşımı, arkadaşlar, koalisyonlar, ilgi alanları, karar alma ve boş zaman etkinlikleri yer almaktadır. Aile içindeki birlik en düşükten en yükseğe olmak üzere birlik (disengaged), bağımlılık (enmeshed), orta düzeyde bağımlılık

(separated) ve üst düzey bağımlılık (connected) olmak üzere toplam dört farklı düzeyde gerçekleşmektedir.

Buna göre aile fertlerinin bireyselliğinin ön planda olduğu ve aile birliğinin çok düşük düzeyde olduğu en alt seviyedeki birlik düzeyi (disengaged) ile aile üyelerinin bireyselliğinin önemsenmediği ve aile fertlerinin birbirine aşırı derecede bağımlı olduğu aşırı düzeydeki birlik (enmeshed), ailenin işlevlerinin yerine getirilmesini olumsuz yönde etkilemektedir. Bunun yanı sıra aile fertlerinin birbirine üst düzeyde (connected) ya da orta düzeyde (separated) bağımlı olduğu, bireyselliğin ve aile olarak birlikteliğin son derece önemli olduğu ailelerdeki birlik düzeyi, ailesel işlevlerin yerine getirilmesine büyük ölçüde katkı sağlamaktadır.

Uyum kavramı, değişim halinde aile içindeki kurallarda ve rollerde gösterilen esnekliği ve yeteneği ifade etmektedir. Uyum, bir sistem olarak nitelendirilen ailenin yaşanan değişim karşısında nasıl bir denge sağladığını ifade eden bir kavramdır. Aile uyumu kapsamında yer alan unsurlar arasında; kontrol, girişkenlik, disiplin ve aile üyelerinin birbiriyle konuşma şekilleri yer almaktadır. Bu kapsamda aile uyumu dört farklı düzeyde ortaya çıkmaktadır. Bunlar; katı (rigid), esnek (flexible), yapılandırılmış (structured) ve kaotik (chaotic) olarak ifade edilmektedir. Esneklik açısından katı yapıda olan ailelerde, aile reisinin baskınlığı sonucunda belirlenen kurallarda ve rollerde değişikliğe gidilmemektedir. Bu durum ailenin işlevlerini başarılı bir şekilde yerine getirmesine olumsuz yönde etki etmektedir. Aile reisliği, kaotik ailelerde belirgin değildir. Bu nedenle aile içinde ani bir şekilde karar alınmaktadır. Ayrıca bu ailelerde roller belirsiz olmakta ve çok sık bir şekilde değişmektedir. Yapılandırılmış bir uyum olan ailelerde ise verilen kararlarda aile fertlerinin belli bir derecede payı bulunmaktadır. Bu ailelerde kalıcı roller bulunmakta ve bazı durumlarda kurallarda değişik yapılabilmektedir. Bunların yanı sıra esnek ailelerde ise karar alma mekanizmasında eşitlikçi bir yaklaşım benimsenmektedir. Bu ailelerde belirlenen kurallarda ve rollerde gerekli olduğunda değişiklik yapılabilmektedir. Ailede uyumun daha dengeli düzeyde olduğu esnek ve yapılandırılmış düzeyler, ailenin işlevlerinin yerine getirilmesinde pozitif yönlü etkilere sahiptirler.

Modelin üçüncü boyutu olan iletişim boyutu, aile uyumunun ve birliğinin kolaylaşmasını sağlamaktadır. İletişimin öğeleri olarak aile üyelerinin empati kurması, birbirlerini dinlemesi, sadece kendi adına konuşmaları ve diğer üyeler

adına konuşmamaları, düşünce ve duyguların kolayca paylaşımı, aile üyelerinin birbirini önemsemesi, saygı göstermesi ve değer vermesi yer almaktadır. İletişim becerilerinin üst düzeyde olduğu ailelerde denge durumu daha kolay sağlanmaktadır (Olson, 1986). Bunların yanı sıra aile sisteminin değiştirilmek zorunda kaldığı bir kriz durumu halinde, dengeli aileler, birlik ve uyum açısından bütün kaynaklarını seferber etmektedirler. Böylece bu aileler etkili bir şekilde krizle başa çıkmayı başarmaktadırlar. Birliğin ve uyumun dengeli olmadığı aileler ise, söz konusu kaynaklardan yoksun olmaktadır. Dolayısıyla bu aileler kriz durumuna uyum sağlama konusunda son derece zorluk yaşamaktadırlar (Olson, 2000). Bu modele ait iki temel varsayım ifade edilmektedir (Olson, 1986; Thomas ve Olson, 1993). Bunlar:

- Esnekliğin ve dengeli bir birliğin var olduğu aileler, işlevlerinde daha başarılı olmaktadır.

- Etkili iletişim becerileri sayesinde, dengeli aileler gerekli durumlarda esneklik ve birlik düzeylerini değiştirmelerini ve yeniden düzenlemelerini sağlayacak bir şekilde işlerler.

Diğer taraftan ailelerin sahip olduğu özelliklerin, ergenlerin benlik saygısı üzerindeki etkisinin ortaya konması amacıyla aile içi uyumu ve birliği vurgulayan Circumplex Modeli üzerinde çalışılmıştır. Bu kapsamda aile birliğindeki ve uyumdaki artışa paralel olarak ergenlerin benlik saygısının da artış gösterdiği saptanmıştır (Kawash ve Kozeluk, 1990). Kosciulek (1996), tarafından yürütülen bir araştırmada kafa travması geçirmiş olan kişilerin annelerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu araştırma kapsamında Circumplex Modeli kullanılarak annelerin; ailelerin işlevlerini yerine getirmesi, aile türleri ve iletişim becerileri açısından incelenmesi sağlanmıştır. Araştırma sonucunda modelin, aileleri değerlendirmede ve müdahale aşamasında kullanılabilir nitelikte bir model olduğu ortaya konmuştur. Bunun yanı sıra Yahov (2002), tarafından yapılan araştırmada Circumplex Modeli'ne göre ailedeki uyum ve birlik ile çocuklardaki problem davranışları incelenmiştir. Bu araştırma sonucunda problem davranışlar sergileyen çocukların ailelerindeki uyum ve birlik düzeyinin son derece düşük olduğu ortaya konulmuştur. Aynı araştırmada McCubbin ve Patterson (1983), tarafından geliştirilen Çift ABCX Modeli temel alınarak başa çıkma, yılmazlık ve sosyal destek değişkenleri bir bütün olarak ele alınmıştır. Bu çerçevede aralarındaki ilişkiler, yapısal eşitlik modelleri temel alınarak geliştirilen bir model

çerçevesinde, engelli çocuğu olmayan ve zihinsel engelli çocuğu olan anneler üzerinde ayrı ayrı inceleme yapılmıştır.

### **2.2.5 Cornille, Boroto, Barnes ve Hall'un Ailedeki Zor Durum ve Sosyal Hizmetlerden Yararlanma Modeli**

Hizmetlerden Yararlanma Modeli'nde güç temelli bir yaklaşım ile ailenin yaşanan bir kriz durumunu sonlandırmasını sağlayan aile hedefleri ele alınmıştır. Bu model kapsamında ailenin işlev görmesine yönelik toplam beş evreden söz edilmektedir (Cornille vd., 1996). Bunlardan:

1. evre, ailenin devamlılığını sağlayan kurallar, roller, rutinler gibi özelliklerden oluşmaktadır. Bu evre, ailede istikrarı amaçlayarak ailenin değerlerini, kimlik duygusunu, amaçlarını temsil etmektedir.

2. evre, ailenin istikrarının bozulmasına neden olan bir olayı ifade etmektedir. Aile tarafından bozulan istikrar, eski ve yeni işlevlere başvurularak yeniden sağlanmaya çalışılmaktadır.

3. evrede aile, başa çıkma stratejilerini tükettiği zaman bir kriz durumu ortaya çıkmaktadır.

4. evre, ailede yaşanan kriz durumu etrafında şekillenmektedir. Aile, durumun aciliyeti sebebiyle bir yardıma başvuramayabilir ancak söz konusu evrede, aileye dışarıdan bir destek verilmesi gerekmektedir.

5. evrede, aile yaşanan kriz durumunu çözüme ulaştıramamakta ve kendisini sosyal desteklerden çekmektedir.

### **2.2.6 Aile Sistemi Kuramı**

Bu kuram, aileleri sistemik açıdan inceleyen yaklaşımların ilki olarak bilinir. Kuşaklar arası ya da nesiller arası gibi farklı adlandırmaları da olan bu yaklaşımın en önde gelen mimarları Murray Bowen ve Michael Kerr'dir. Bowen'ın bu yaklaşımı klinik bir model olup, psikanalitik prensip ve uygulamalardan gelişmiştir. Bowen aile danışmanlığının temel ögesi "yaşıyor olmanın sürekli bir kaygı getirdiği düşüncesidir." Bu yaklaşıma göre bazı bireyler diğerlerinden daha fazla kaygıdan etkilenir. Bunun sebebi kişilerin, önceki kuşaklardan kaygıyı aktararak kendi kuşaklarına yansıtılmalarıdır (Bowen, 1978; Brown, 1999). Eğer bireyler bir önceki kuşaklardan gelen örüntüleri inceleyip düzeltmez ise aynı örüntülerin kendi ailelerinde devam edeceği savunulur (Greene vd., 1986). Kuramın en önemli kavramlarından biri benliğin farklılaşmasıdır.

Bowen'a (1978) göre benliğin farklılaşması, bireyin içinde büyüdüğü aileden bilişsel ve duygusal yönden ayrışması, psişik ve kişilerarası boyutlarını dengelemesidir. Başka bir ifade ile bireyin subjektif olan duygusal süreci ve daha objektif olan entelektüel düşünme sürecini ayırt edebilme derecesidir. Farklılaşmamış bireyler strese, fiziksel ve sosyal rahatsızlıklara daha yatkındırlar. Kuramda geçen bir diğer önemli kavram üçgenlerdir. Üçgen, iki kişi ve bu iki kişi dışında kalan sabit durumu ifade eder. En bilinen üçgen anne, baba ve çocuk arasındadır (Bowen, 1978). Üçgenlerin sağlıklı ve sağlıklı olmayanları ya da bireyler arası ve birey-nesne arası olanları vardır. Örneğin; stresli durumlarda kaygı, aile ile ilgili merkez üçgenden aile dışındaki üçgenlere, özellikle iş ve sosyal sistemlere kayabilir (Brown, 1999; Greene vd., 1986). Buna göre ailelerin problemlerinin çoğunun sağlıklı üçgenlerden kaynaklandığı savunulur. Dolayısıyla bu yaklaşımın danışmadaki hedefi, üçgenlerin önlenmesi ve aile ilişkilerinin işlevsel olmayan, tekrar eden kuşaklararası örüntülerine son vermek için çiftlerin ve bireylerin duygusaldan çok bilişsel düzeyle ilişkiye geçmelerine yardımcı olmaktır (Bowen, 1978).

### **2.3 Aile Stresi ile İlgili Araştırmalar**

Bu başlık altında tarih sırası dikkate alınarak, aile stresi ile ilgili yurt dışında ve yurt içinde yapılmış araştırmalara yer verilmiştir. Araştırmalarda ekonomik stres ve aile çatışması, evlilikte eşler arası etkileşim, evliliğin kalitesi ve durağanlığı, ekonomik stres ve aile çatışmasının ergenler üzerinde etkisi üzerine yoğunlaşıldığı görülmektedir. Diğer yandan özel gereksinimli çocuğa sahip anne babaların aile stresini etkileyen endişe ve depresyon düzeyleri, baş etme yöntemleri ve algılanan ve var olan sosyal desteğin etkisi gibi konular üzerinde yoğunlaşıldığı görülmektedir. Gelişimi normal seyreden çocuklar ve farklı alanlarda özel gereksinime ihtiyaç duyan çocukların anne babalarına özellikle de annelerine yönelik karşılaştırmalı araştırmalara ağırlık verildiği görülmektedir.

#### **2.3.1 Aile Stresi ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar**

Bu başlık altında aile stresi ile ilgili yurt dışında yapılan araştırmalar kronolojik olarak ele alınmaktadır.

Breslau vd. (1982), 369 özel gereksinime ihtiyaç duyan ve 456 normal gelişim gösteren çocuğun anneleri ile görüşmeler yapmışlar ve özel gereksinimli çocuğa sahip annelerin algılamış olduğu stresi belirlemeye çalışmışlardır. Bu

araştırmanın sonucunda özel gereksinimli çocukların annelerinin daha fazla stres yaşadıklarını, kaygı ve depresyon belirtilerinin daha fazla olduğunu bulmuşlardır. Ayrıca özel gereksinimli çocuğun anneye bağımlılığı arttıkça annelerin kaygı ve depresyon düzeylerinin de arttığını belirtilmişlerdir.

Bouma ve Schweitzer (1990), otizmlı, kistik fibroz tanısı almış ve fiziksel ya da psikolojik herhangi bir hastalık tanısı olmayan çocuğa sahip anneleri, stres düzeyleri ve stres kaynakları yönünden karşılaştırmışlardır. Araştırmanın sonucunda otizmlı çocuğa sahip annelerin, kistik fibroz hastalığı olan çocuğa sahip annelere göre daha çok aile stresi yaşadığı sonucuna ulaşılmıştır. Yine benzer şekilde J. L. Sanders ve Morgan (1997), otizm ve down sendromu olan çocukların aileleri ile normal gelişim gösteren çocukların annelerini stres ve uyum düzeyleri yönünden karşılaştırmışlardır. Araştırmada otizmlı ve down sendromu olan çocukların annelerinin stres düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Conger vd. (1990), tarafından yürütülen ve aile stres modelinin ilk olarak test edildiği araştırmada; ekonomik baskı ve zorlanma, evlilik kalitesi ve eşler arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırmada düşük aylık gelir düzeyinin ve düzensiz iş yaşamının aile bireyleri üzerinde ekonomik bir baskı yarattığı, yaşanan ekonomik baskılar sebebiyle evlilikte eşler arasında düşük destekleyici ilişkiler ve yüksek düşmanlık duyguları geliştiği sonucuna ulaşılmıştır. Aynı zamanda, yüksek düşmanlık ile düşük evlilik kalitesi arasında da anlamlı bir ilişki olduğu gözlemlenmiştir. Benzer şekilde Conger vd. (1992), yaptıkları bir başka araştırmada da düzensiz iş yaşamı ve düşük aylık gelirin ekonomik baskı ve zorlanmalara neden olduğu saptanmıştır. Yaşanan ekonomik baskı nedeniyle olumlu ebeveynlik davranışlarının düştüğü sonucuna varılmıştır. Düşük ebeveynlik davranışlarının ergen çocukların uyumu üzerinde olumsuz etkileri olduğu görülmüştür.

Conger vd. (1994), toplam dokuz yıl süren boylamsal bir araştırmada, ergenlerin problem davranışları, ailenin yaşadığı ekonomik stres ve aile çatışması arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Araştırmada ergenlerin ve ebeveynlerinin 3 yıl ara ile düzenli olarak kişisel bildirimleri alınmış ve aynı zamanda ebeveyn düşmanlığı ve evlilik çatışması konusunda eğitimli dış gözlemciler tarafından bazı raporlar hazırlanmıştır. Araştırma sonucunda, ekonomik baskı hisseden çiftlerin, kendilerini daha fazla depresif hissettikleri ve evlilik çatışmalarını daha yoğun yaşadıkları gözlemlenmiştir. Evlilikte çatışma yaşayan çiftlerin çocuklarına karşı

da ebeveyn düşmanlığı sergiledikleri belirlenmiştir. Anne babaları tarafından sergilenen düşmanlığın ise ergenlerde içselleştirme ve dışsallaştırma davranışsal sorunlarını artırdığı sonucuna ulaşılmıştır.

Hastings vd. (2005), okul öncesi dönemde otizmlı çocuğa sahip ailelerin stres düzeyini belirlemek amacıyla bir araştırma yapmışlardır. Araştırma sonucunda annelerin babalara oranla daha çok depresyon yaşadıkları ve otizmlı çocuğun göstermiş olduğu davranış problemleriyle annelik stresi arasında yüksek düzeyde ilişki bulunduğu görülmüştür. Yine benzer bir şekilde Dabrowska ve Piusula (2010), yürüttükleri araştırmada, okul öncesi dönemde otizm, down sendromu olan çocukların aileleri ve gelişimi normal seyreden çocukların ailelerinde ebeveynlik stresi ve stresle başa çıkma stratejilerini incelemiştir. 162 ebeveynin katıldığı araştırma sonucunda otizmlı çocuğa sahip annelerin stres düzeylerinin yüksek olduğu görülmüştür. Aynı zamanda annelerin yaşadığı stresin, babaların yaşadığı stresten daha yüksek olduğu bulgusuna da ulaşılmıştır.

Murphy vd. (2006), uzun dönemli bakım veren anne babaların, uzun dönem bakım vermenin etkilerine bakış açısını araştırdıkları çalışmaya 40 anne-baba katılmıştır. Katılımcıların günlük işleri için çok kısıtlı zamana sahip oldukları, diğer aile üyelerinin ihtiyaçlarını karşılayabilme konusunda sorun yaşadıkları ve bunlarla engelli çocukları uyuduktan sonra ilgilenebildikleri saptanmıştır. Katılımcıların 1 yıl önceyle kıyaslandığında 16 katılımcının genel sağlığının kötüye gittiği, 20 katılımcının değişmediği ve 4 katılımcının sağlıklarının iyiye gittiği bulgusu elde edilmiştir. Katılımcılardan 22 tanesinin fiziksel ve duygusal sağlıklarının bakım vermektan dolayı olumsuz etkilendiği, neredeyse tamamının kronik bitkinlik ve uykusuzluk yaşadığı belirlenmiştir. Fiziksel ve duygusal etkilerin daha çok birincil bakım veren kişi olan annede görüldüğü saptanmıştır.

Plant ve M. R. Sanders (2007), ebeveyn stresini belirlemek amacıyla okul öncesi dönemde gelişimsel yetersizliği olan çocuğa sahip 105 katılımcı anne ile bir araştırma yapmışlardır. Araştırma sonucunda çocukların davranış problemlerinin, çocukların bakımı ile ilgili belirli görevleri yerine getirmek konusunda yaşanan güçlüklerin ve yetersizliğin derecesinin katılımcı annelerin stres seviyesini etkilediğini belirtmişlerdir. Araştırmada çocuğun sahip olduğu yetersizliğin düzeyi, annenin bakım veren rolünün getirdiği sorumluluklar ve bu

sorumlulukları yerine getirirken karşılaşılan zor çocuk davranışları gibi faktörlerin ise aile stresinin birincil belirleyicilerinden olduğu saptanmıştır.

### **2.3.2 Aile Stresi ile İlgili Ülkemizde Yapılan Araştırmalar**

Yurt dışında olduğu gibi yurt içinde de aile stresine yönelik bazı araştırmalar yapılmıştır. Aile stresi konusunda ülkemizde yapılan araştırmalarda da daha çok özel gereksinime ihtiyacı olan çocuğa sahip anne babalarla ilgili araştırmaların yapıldığı dikkat çekmektedir. Aşağıda sıralanan bu araştırmalarda; anne babaların algıladıkları sosyal destek, depresyon, endişe, tükenmişlik ve umutsuzluk, stres ve stresle başa çıkma yolları, çocuğun kabulü, annelerin psikolojik durumları ve çiftlerin evlilik uyumları gibi konulara odaklanıldığı görülmektedir.

Akkök vd. (1992), özel gereksinime ihtiyacı olan çocukların ailelerinin stres düzeylerini ve bu stresi yaşamalarına neden olabilecek etkenleri araştırdıkları araştırmada otizm ve zihinsel engeli olan çocuklara sahip 64 baba ve 82 anne ile çalışmışlardır. Araştırma sonucunda otizmlili çocuğa sahip olmanın, anne babalarda stres yaratan bir durum olduğu görülmüştür. Aynı zamanda otizmlili çocuğun ebeveynine olan bağlılık düzeyi, çocuğun özel gereksinimi nedeniyle gelişim sürecinde karşılaşılabileceği güçlükler ve sağlık problemleri, çocuğun özel gereksiniminin eğitilebilirlik düzeyi gibi faktörlerin ebeveynlerde yaşanan aile stresini etkilediği bulunmuştur.

Gündoğdu (1995), otizmlili ve normal gelişim gösteren çocuğa sahip ebeveynlerin evlilik uyumuna ilişkin algılarını, endişe ve depresyon düzeylerini karşılaştırmıştır. Araştırmaya otizmlili çocuğa sahip 40 ve normal gelişim gösteren çocuğa sahip 40 anne baba katılım göstermiştir. Sonuç olarak otizmlili çocuğa sahip anne babaların, depresyon ve durumluk-sürekli endişe düzeyleri daha yüksek bulunmuştur. Evlilik uyumuna yönelik algının ise yine otizmlili çocuğa sahip anne babalarda daha olumlu olduğu sonucuna varılmıştır.

Fırat (2000), 3-12 yaş aralığında en az bir yıl önce otizm ve zihinsel engel tanısı almış çocuğa sahip annelerin; kaygı, depresyon ve psikolojik semptomlarını karşılaştırmıştır. Araştırmada zihinsel engeli olan çocuğa sahip annelerin depresif olmama oranı %55.3 olarak bulunurken otizmlili çocuğa sahip annelerin depresif olmayanlarının oranı ise %25.5 bulunmuştur. Araştırma sonucunda, otizmlili çocuğa sahip annelerin patolojik semptomlarının daha yüksek olduğu ve zihinsel

engeli olan çocuğa sahip annelere göre otizmlili çocuğu olan annelerin daha çok depresif semptom gösterdikleri bulunmuştur.

Sarı (2007), zihinsel engelli çocuğu olan anneler için “Aile Yüku Değerlendirme Ölçeği” geliştirdiği araştırmasında 630 anneden veri toplamış ve 61 anneye ölçek uygulamıştır. Araştırma sonucunda aileye; çocuk sağlığı (büyüme-gelişme, davranışsal gözetim, diş sağlığı vb.), çocuk için gelişimsel ve eğitimsel girişimler (erken girişim, özel eğitim) ve çocuğun topluma uyumu konularında bakım ve danışmanlık verilmesi gerektiği sonucuna ulaşmıştır. Bu temel girişimlerin başarıya ulaşmasında yetersizlik düzeyi ve yetersizliğe neden olan etmenlerin bilinmesinin önemli bir faktör olduğunu belirtmiştir.

Aytaç ve Rankin (2009), evli çiftler ile yaptıkları araştırmada ekonomik dalgalanmaların çiftler arasında neden olduğu çatışmaları ve bunun sonucunda evlilikten alınan doyum üzerine etkisini incelemişlerdir. Araştırma sonucunda ekonomik dalgalanma yaşayan çiftlerin, ekonomik zorlanma ile birlikte üzerlerinde ekonomik baskı hissettikleri sonucuna ulaşılmıştır. Artan baskının özellikle kadınlarda; yorgunluk, stres, öfke gibi olumsuz duygulara neden olduğu ve bununla birlikte çocuğun bakımı, günlük rutinler, ev ekonomisi ve görev paylaşımı gibi konularda eşleri ile anlaşmazlık yaşamalarına ve tartışmalara neden olduğu görölmüştür. Erkeklerde ise yaşanan ekonomik zorlanma ve baskı ile evlilikteki sorunlar arasında ilişki olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

şengöl ve Baykan (2013), çocuğu normal gelişim gösteren ve zihinsel yetersizliği bulunan çocuğa sahip annelerin kaygı, depresyon ve stresle baş etme becerilerini araştırmıştır. Araştırmaya, çocuğu normal gelişim gösteren 50 anne ve zihinsel yetersizliği bulunan çocuğa sahip 50 anne olmak üzere toplam 100 anne katılmıştır. Araştırmanın sonucunda, normal gelişim gösteren çocuğa sahip annelerin kaygı ve depresyon puanları zihinsel yetersizliği bulunan çocuğa sahip annelerin puanlarına göre daha düşük bulunmuştur. Aynı zamanda araştırma sonucunda, zihinsel yetersizliği bulunan çocuğa sahip annelerin yoğun stres yaşadıkları, uzun süre devam eden problemlerle baş etmede genel olarak yetersiz kaldıkları buna ek olarak baş etme tutumu olarak genellikle boş vermeyi çokça kullandıkları görölmüştür.

Kaytez vd. (2015), engelli çocuğu olan ebeveynlerin stres düzeyleri ve aile gereksinimlerinin belirlenmesini amaçladığı araştırmada özel gereksinime ihtiyacı olan 200 çocuğun ebeveyni ile çalışma yürütmüşlerdir. Yaptıkları

araştırmada herhangi bir işte çalışmayan ve mezuniyeti ilkokul olan annelerin ihtiyaçlarının daha fazla olduğunu bulmuşlardır. Aynı zamanda 5 yaşından küçük çocuğu olan, doğumdan itibaren üç yaşına kadar tanı almış çocuğu olan annelerin stres seviyelerinin daha yüksek olduğunu bulmuşlardır.

Fırat (2016), otizimli çocuğa sahip ebeveynlerin anksiyete ve depresyon düzeylerini incelemiştir. Araştırmaya zel bir rehabilitasyon merkezine devam eden 40 otizimli çocuğun ebeveynleri katılmış, annelerinin babalara oranla daha yoğun anksiyete ve depresyon yaşadığı sonucuna ulaşılmıştır. Aynı zamanda otizimli çocuğa sahip annelerin durumluk kaygı düzeyleri ile eğitim düzeyleri arasında da anlamlı bir fark bulunmuş ve annelerin eğitim düzeyi arttıka durumluk kaygı düzeylerinin azaldığı bulunmuştur.

## **2.4 COVID-19 Küresel Salgının Psikolojik Etkileri ile İlgili Araştırmalar**

Bu başlık altında COVID-19 küresel salgınına yönelik yurt dışında ve yurt içinde yapılan araştırmalara yer verilmiştir. Hem yurt dışında hem de yurt içinde COVID-19 küresel salgınına yönelik yapılan araştırmalar dikkate alındığında daha çok salgının bireylerde yarrattığı uygunsuz fiziksel belirtileri, seyri ve sonuçlarının incelendiği grlmştr. Bunun yanı sıra ekonomik, sosyal, siyasi olarak salgının toplumlar, kurumlar üzerindeki etkileri ve özellikle sağlık sektörü ve çalışanları üzerindeki fiziksel, psikolojik, ekonomik...vb gibi alanlarda doğurduğu sonuçları üzerine odaklanıldığı grlmektedir.

### **2.4.1 COVID-19 Küresel Salgınının Psikolojik Etkileri ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar**

Bu başlık altında COVID-19 küresel salgınının psikolojik etkileri ile ilgili yurt dışında yapılan araştırmalar kronolojik olarak ele alınmaktadır.

Chew vd. (2020), pandemi döneminde Hindistan ve Singapur'da bulunan, 5 hastanede görev yapan, toplam 906 sağlık çalışanı ile anket yöntemi ile sağlık alışanlarında görünen fiziksel belirtiler ve psikolojik sonuçlar arasında ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma sonucunda sağlık çalışanlarının %5,3'inde şiddetli depresyon grlmştr. Depresyon düzeyi yüksek olan sağlık çalışanlarının fiziksel belirtilerinin başında ise baş ağrısı gelmektedir. Araştırma sonucunda fiziksel belirtiler ve psikolojik sorunlar arasında anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

Huang ve Zhao (2020), Çin'de yaş ortalaması 35.3 olan 7.236 katılımcı ile yaptıkları araştırmada toplumda yüksek oranda genellenmiş kaygı bozukluğu ve uyku kalitesine ilişkin problemler olduğunu saptamışlardır. Kaygı bozukluğunun özellikle 35 yaş ve altı katılımcılarda daha fazla olduğu belirtilmiştir. Aynı zamanda bu araştırmada sağlık çalışanları ve salgına yönelik çok düşünen bireylerin de kaygı düzeylerinin yüksek olduğu bulunmuştur. Yine benzer bir biçimde Ho vd. (2020) Singapur'da yürüttükleri araştırmada, planlanmış seyahatlerin ertelenmesi, sosyal mesafe, salgına ilişkin sürekli medyadan bilgiye maruz kalma gibi nedenlerin kaygı ve depresyonu tetiklediğini belirtmişlerdir.

Zhang vd. (2020), COVID-19 küresel salgınından etkilenen bireylerin psikolojik zorlanma düzeylerini belirlemeyi amaçladıkları araştırmalarını 205 katılımcı ile Çin'de gerçekleştirmişlerdir. 2020 yılı Şubat ayı içerisinde gerçekleştirilen araştırmada katılımcılara anket uygulanmış ve bireylerin depresyon, anksiyete ve psikolojik zorlanma düzeyleri belirlenmek amaçlanmıştır. Araştırmada COVID-19'a yakalananlar, salgın belirtisi olmasa bile karantina altında olanlar ve genel toplumdaki bireyler karşılaştırılmıştır. Araştırma sonucunda toplumda depresyon belirtileri görülme oranı %34,7; anksiyete belirtileri görülme oranı %19,6 bulunurken COVID-19 geçirmiş bireylerin depresyon belirtileri oranı %29,2 ve anksiyete belirtileri oranı %20,8 olarak bulunmuştur. Araştırma sonucunda bireylerde görülen depresyon ve anksiyete belirtilerinin COVID-19 küresel salgını öncesine göre yüksek olduğu bulunmuştur.

Wang vd. (2020), salgının ilk aşamasında salgının psikolojik etkilerine, salgına bağlı yaşanan kaygı, depresyon ve stres düzeylerinin belirlenmesine yönelik yürüttükleri araştırmada Çin'de yaşayan 21-76 yaş arasında 835 kadın ve erkek katılımcı ile çalışmışlardır. Araştırmada salgının ilk dönemlerinde katılımcılarda travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) belirtileri görüldüğünü saptamışlardır. İlk ölçümden 4 hafta sonra katılımcılara aynı ölçekler uygulanmış ve katılımcıların TSSB belirtilerinde bir azalma görülmüştür. Buna karşın bulunan azalmanın klinik açıdan anlamlı olmadığı, yaşanan azalmaya rağmen belirtilerin ciddi olduğu bulunmuştur. İlk değerlendirmede orta ile ciddi derece stres, kaygı ve depresyon değerleri belirlenmiş ve 4 hafta sonraki değerlendirmede de ciddi düzeyde aynı psikolojik sıkıntıların devam ettiği görülmüştür. Yine benzer bir şekilde Wang vd. (2021), Çin'de 194 farklı şehirde yaşayan 12-59 yaş aralığında

1738 kadın ve erkek katılımcıyla yaptıkları araşırmada, katılımcıların %53.8'i salgının psikolojilerini olumsuz yönde ve ciddi şekilde etkilediğini belirtmiştir. Ayrıca katılımcılardan %16.5'i orta ve ciddi derecede depresif semptom, %28.8'i orta ve ciddi derecede anksiyete semptomu, %8.1'i ise orta ve ciddi derecede stres deneyimlediklerini bildirmişlerdir.

Lai vd. (2020), Çin'de 34 hastanede 1257 sağlık çalışanının katılımıyla araştırma gerçekleştirmişlerdir. Yaptıkları araştırmada COVID-19 tanısı almış hastaların teşhis, tedavi ve bakımı ile uğraşan sağlık alışanlarında diğer sağlık çalışanlarına göre daha sık depresyon, uykusuzluk ve stres belirtileri olduğunu bulmuşlardır. Yine benzer bir şekilde Park vd. (2018) 187 hemşire katılımcı ile yaptığı araştırmada, MERS hastalığı teşhisi almış hemşirelerin diğerlerine göre yüksek düzeyde kaygı yaşadıklarını, dayanıklılık düzeylerinin düşük olduğunu ve damgalanma korkusu yaşadıklarını bulmuşlardır.

Tian vd. (2020), evrimii anket yöntemini kullanarak Çin'de 1060 katılımcı ile araştırma yürütmüşlerdir. Araştırmada katılımcıların %70'inden fazlasının orta ve daha yüksek düzeyde obsessif kompulsif belirtiler, fobik anksiyete ve psikotik semtomlara sahip oldukları bulunmuştur. Aynı araştırmada kadınlar ve erkekler arasında anlamlı bir fark olmamasına rağmen 18-50 yaş arasında, en fazla lise eğitim seviyesine sahip, boşanmış veya dul bireylerin ve tarım alışanlarının COVID-19 sürecinde daha fazla obsessif kompulsif belirtiler gösterdiklerini, fobik anksiyete ve psikotik semptomlara sahip olduklarını saptamışlardır.

#### **2.4.2 COVID-19 Küresel Salgını Psikolojik Etkileri ile İlgili Ülkemizde Yapılan Araştırmalar**

Bu başlık altında COVID-19 küresel salgınının psikolojik etkileri ile ilgili ülkemizde yapılan araştırmalar, kronolojik sıralama ile sunulmuştur.

Tatar ve Adıgüzel (2019) 522 kadın ile yaptığı araştırmada evli, eğitim düzeyi düşük, çocuğu olan ve çalışan kadınların iş-aile çatışmasını daha fazla yaşadıkları, psikolojik yüklerinin ve evde sorumluluklarının arttığı sonucuna ulaşmışlardır. Benzer bir şekilde Zeybekoğlu ve Dursun (2020), Türkiye'de COVID-19 küresel salgını nedeniyle okulların tatil edilmesi sonucunda çocuklarıyla evde zaman geçirmek zorunda kalan annelerin annelik statüsünde yaşanan değişimi incelemişlerdir. Araştırmada katılımcı annelerin, çocuklarının uzaktan eğitim ders, ödev ve etkinlikleriyle ilgilendikleri buna ek olarak evde

hijyen, temizlik, yemek ve ev işlerinde sorumluluklarının arttığı ve uzaktan çalışma ile birlikte işlerini de eve taşıdıkları görülmüştür. Araştırma sonucunda, annelik statüsüne bağlı rollerin ve beklentilerin arttığı, evden çalışma ve uzaktan eğitim nedeniyle annelik statüsünün yeniden tanımlanma sürecine girdiği bulunmuştur.

Akbaş-Tuna ve Türkmendağ (2020), COVID-19 küresel salgın sürecinde farklı sektörlerde yer alan beyaz yakalı çalışan ve yöneticiden oluşan toplam 58 katılımcı ile yürüttükleri araştırmasında pandemi ile birlikte uzaktan çalışmaya başlayan beyaz yakalı çalışanların yaşamış olduğu değişimleri ve yaşanan değişimlerin çalışma motivasyonları üzerindeki psikolojik etkisini belirlemeyi amaçlamışlardır. Araştırmada iş yaşamının eve taşınmasının evde sorumluluk ve iş yükünü arttırdığı, mesai saatlerinde esnemeler yaşandığı ve mesailerin uzadığı, uzaktan çalışmaya psikolojik olarak hazır olmayan bireylerin bu süreçte zorlandığı sonuçlarına ulaşılmıştır. Bunların yanı sıra pandemi sürecinde iş yaşamının eve taşınması ile birlikte katılımcıların yol, vakit ve maddi anlamda tasarruf sağladıkları, ev sorumlulukları ile daha fazla ilgilenabildikleri, uzaktan çalışmanın rahatlığı ile daha yaratıcı ve esnek davranabildikleri gibi pandemi sürecinin getirmiş olduğu uzaktan çalışma sürecinde katılımcıların psikolojik olarak çalışma motivasyonlarının olumlu etkilediği sonucuna da ulaşılmıştır.

Çıtlak ve Pekdemir (2020) 18-65 yaş arasında 226 erkek ve 225 kadınla yaptıkları araştırmada, katılımcıların pandemi döneminde kaygıya yatkınlık düzeylerinin yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Benzer bir biçimde Çölgeçen ve Çölgeçen (2020), Türkiye’de yaşayan 442 kişi ile gerçekleştirdikleri araştırmalarında COVID-19’a bağlı kaygı düzeylerini incelemişlerdir. Araştırmaya katılanların durumluk kaygı düzeylerinin sürekli kaygı düzeylerine göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Araştırmada kadınların kaygı düzeylerinin erkeklere göre; bekar bireylerin ise evli olanlara göre daha yüksek kaygı düzeyine sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Aynı araştırmada pandemi sürecinde işe devam etmeyen kişilerin kaygı düzeylerinin işe devam eden veya evden çalışan kişilere göre daha yüksek kaygı düzeyine sahip olduğu sonuçlarına ulaşılmışlardır.

Göksu ve Kumcağız (2020), Giresun ilinde çeşitli mesleklerde görev yapan 303 kişi (%51’i kadın, %49 ‘u erkek) ile yaptıkları araştırmada, pandemi döneminde kaygı durumunun arttığı, kadınların erkeklere oranla daha fazla kaygı yaşadığı, kadınların algılanan stres seviyelerinin erkeklere göre daha fazla olduğu

sonuçlarına ulaşılmışlardır. Buna ek olarak araştırmada, yaş gruplarına ve mesleklere göre bireylerin algılanan stres ve kaygı düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar olduğu bulunmuştur. Araştırma sonuçlarına göre 20-29 yaş grubunda yer alan bireylerin sürekli kaygı düzeyleri, 30-39 yaş ve 50 ve üzeri yaş grubunda yer alan bireylerden daha yüksektir. Aynı araştırma sonuçlarına göre hemşire mesleğindeki bireylerin durumluk kaygı düzeyleri ise akademisyen, öğretmen, psikolog ve diğer meslek grubunda yer alan bireylerden anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Bakioğlu vd. (2020), 18-76 yaş arası 663'ü kadın ve 297'si erkek katılımcılardan Mart-Nisan 2020 tarihleri arasında çevrimiçi anket ile veri toplamışlardır. Araştırmada; stres, belirsizliğe tahammülsüzlük, kaygı ve depresyonun COVID-19 korkusu ile ilişkisi incelenmiştir. Araştırma sonucunda COVID-19 korkusunun kadınlarda erkeklere göre daha yüksek olduğu ve bu korkunun depresyon, kaygı ve stres ile pozitif yönlü bir ilişkisi olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır.

Salcan ve Sarıkaya (2020), pandemi sürecinde 126 eczane çalışanı ile yaptıkları araştırmada; eczane çalışanlarının kaygı, depresyon ve uykusuzluk durumlarını incelemişlerdir. Araştırma sonucunda, katılımcıların %49,1 oranında anksiyete, %45,2 oranında depresyon ve %52,4 oranında uykusuzluk problemleri yaşadığı saptanmıştır. Buna ek olarak katılımcıların anksiyete, depresyon ve uykusuzluk problemlerinin orta düzeyde olduğu belirtilmiştir.

M. Ünal ve Gücük (2021), COVID-19 küresel salgını ve bu süreçte salgına yönelik yapılacak koruyucu davranışların bireylerin psikolojileri üzerine etkisini belirlemeyi amaçladığı araştırmada Ekim-Kasım 2020 ayları arasında 18-65 yaş aralığında 402 katılımcı ile araştırmasını yürütmüşlerdir. Araştırma katılımcıları COVID-19 testi pozitif olan ve COVID-19 öyküsü olmayan biçiminde iki gruba ayrılmıştır. Araştırmada her iki grupta yer alan bireylerin depresyon ve anksiyete belirtileri gösterme oranı salgın öncesi topluma göre daha yüksek bulunmuştur. Aynı zamanda sosyal medyayı aktif kullanma ve salgına yönelik haberleri aktif takip etme gibi nedenlerden dolayı genç katılımcıların ileri yaş katılımcılara göre daha çok depresyon ve anksiyete belirtisi gösterdiği saptanmıştır. Aynı araştırmada maske, hijyen, mesafe gibi salgına yönelik koruyucu davranışların bireyler tarafından uygulanma sıklığı arttıkça depresyon ve anksiyete belirtilerinde azalma yaşadıkları da bulunmuştur.

Yukarıda sıralanan araştırmalara bakıldığında COVID-19 sürecinde annelerin uzaktan çalışma ile birlikte ev içi sorumluluklarının daha da arttığı aynı zamanda özellikle uzaktan eğitim nedeniyle yeni gevler üstlendikleri grlmektedir. Buna ek olarak COVID-19 sürecinde kadınların zaten varolan iş-aile çatışmalarının derinleştiği, kaygı, stres, depresyon düzeylerinde artış yaşadıkları gözlemlenmiştir.



### 3. YÖNTEM

Bu bölümde; araştırma modeli, araştırma katılımcıları, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve verilerin analiz sürecine ilişkin bilgiler yer almaktadır.

#### 3.1 Araştırma Modeli

Bu araştırma, kadınların değerlendirmesine göre COVID-19 küresel salgın sürecinin aile ve kadın stresi üzerine etkisini incelemek amacıyla yapılmış nitel bir araştırmadır. Araştırmada nitel araştırma yöntemlerinden içerik analizi yöntemi kullanılmıştır. Nitel araştırmalar insana yönelik olay ve algıların doğal ortamında derinlemesine veri toplanmasına imkan veren araştırma modelidir (Hatch, 2002). Nitel yöntemin tercih edildiği araştırmalarda ele alınan konu derinlemesine ve kendi bağlamında yorumlanırken insanların onlara yüklediği anlamlara da odaklanılır ve olaylar arasındaki farklı bağıntılar daha açık bir biçimde algılanır (Merriam ve Grenier, 2019). İçerik analizi ile ise araştırmada elde edilen veriler daha yakından incelenerek verileri açıklayan kavram ve temalara ulaşılması amaçlanır (Yıldırım ve Şimşek, 2016).

Bu araştırmada yarı yapılandırılmış görüşme tekniği kullanılmıştır. Nitel veri toplama tekniklerinden yarı yapılandırılmış görüşme tekniği ile araştırmacı her katılımcıya soracağı soruları önceden hazırlamakta ve görüşmenin akışına göre sorularda düzenleme yapabilmekte, alt veya yan sorularla görüşmeyi detaylandırabilmektedir (Büyüköztürk vd., 2016).

#### 3.2 Araştırma Katılımcıları

Araştırma katılımcıları 20 kadından oluşmaktadır. Araştırma katılımcılarının belirlenmesinde amaçlı örneklem seçim yöntemlerinden ölçüt örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Bu örnekleme yönteminde önceden tespit edilmiş olan ölçütlere karşılık gelen durumların çalışılması esas alınmaktadır (Yıldırım ve Şimşek, 2016). Araştırma katılımcılarının, derinlemesine ve detaylı incelenmesinin amaçlandığı nitel araştırmalar, farklı örnekleme biçimlerini içerse de genel olarak araştırılan konunun en iyi şekilde tanımlanmasına ve problemin çözümüne yönelik en iyi katkıyı sağlayacak örneklere ulaşmayı amaçlamaktadır (Baltacı, 2019). Nitel araştırmalarda büyük gruplarla çalışılmaması ve genelleme yapmak amaçlanmadığından çoğu zaman örneklem seçimi amaçlı olarak gerçekleştirilmektedir (Hatch, 2002; Merriam ve Grenier, 2019). Bu araştırmada da

amaçlı örneklem seçim yöntemlerinden ölçüt örnekleme yöntemi, örneklemin problemle ilgili olarak belirlenen niteliklere sahip kişiler, olaylar, nesnelere ya da durumlardan oluşturulması nedeniyle tercih edilmiştir. Bu araştırmada araştırmaya katılım ölçütleri; kadın olmak, Türkiye’de yaşıyor olmak, evli olmak, 18 yaş altı ve okula giden çocuğu olmak, farklı meslek gruplarından olmak ve araştırmaya katılım konusunda gönüllü olmak olarak belirlenmiştir. Araştırma katılımcısı kadınların demografik bilgileri Tablo 3.1’de sunulmaktadır.

**Tablo 3.1.** Araştırma katılımcısı kadınların demografik özellikleri

<b>Yaş</b>	26-31	3
	32-37	9
	38-43	5
	44-49	3
<b>Eğitim düzeyi</b>	İlkokul	5
	Ortaokul	2
	Lise	4
	Ön Lisans	1
	Lisans	6
	Yüksek Lisans	2
<b>Evlilik süresi</b>	8-13 yıl	10
	14-19 yıl	6
	20-25 yıl	4
<b>Çocuk sayısı</b>	1 çocuk	7
	2 çocuk	7
	3 çocuk	6
<b>Evde yaşayan kişi/kişiler</b>	Var	3
	Yok	17
<b>Çalışma durumu</b>	Çalışıyor	12
	Çalışmıyor	8
<b>Mesleği</b>	Ev Hanımı	4
	İşçi	3
	Doktor	2
	Yönetici	2
	Muhasebeci	2
	Kabin Memuru	2
	Memur	1
	Serbest Girişimci	1
	Müfettiş	1
	Sağlık Teknikeri	1
İşletmeci	1	
<b>Testi pozitif çıkan, hastanede kalma, kayıp-ölüm</b>	Var	19
	Yok	1

Bu arařtırmada farklı yař grubu, farklı eđitim dűzeyine sahip, farklı meslek grubundan kadınlar ile heterojen bir grup ve maksimum çeřitlilik oluřturulmaya çalıřılmıřtır. Tablo 3.1’de gűrűldűđű gibi arařtırmaya katılan kadınlar 26-49 yař ve aralıđında, eđitim durumlarının ise ilkokul ve yűksek lisans dűzeyi arasında deđiřkenlik gűstermektedir. Arařtırma katılımcısı kadınlar en az 8, en fazla 25 yıldır evli ve en fazla 3 çocuđa sahiptir. Arařtırma katılımcısı kadınların 12’si çalıřmakta olup 8’i çalıřmamaktadır. Katılımcı kadınların çalıřma ve meslek ile ilgili dađılımlarına bakıldıđında; 4 ev hanımı, 3 iřçi, 2 doktor, 2 yűnetici, 2 muhasebeci, 2 kabin memuru ve memur, serbest giriřimci, műfettiř, sađlık teknikeri ve iřletmeci gibi meslek alanlarında çalıřtıkları gűrűlmektedir. Arařtırma katılımcısı kadınların 17’si çekirdek ailesi ile yařadıđını, 3 kadın ise ailesi ile birlikte evde yařayan bařka kiři olduđunu belirtmiřtir. COVID-19 kűresel salgın sűrecinde aile bireylerinden ya da yakın akrabalarından COVID-19 testi pozitif çıkan, hastanede kalma ya da kayıp-űlűm gibi sorunlar yařayan 19 kadın olduđu, 1 kadının ise bu durumlarla karřılařmadıđı gűrűlmektedir. Arařtırma katılımcılarının 12’si İstanbul, 2’si Kocaeli, 2’si Dűzce ve diđerleri ise Bursa, Sakarya, Balıkesir illerinde yařamaktadır. Bu bakımdan arařtırma katılımcısı kadınların Batı Karadeniz ve Marmara Bűlgesi’nde yařadıkları ifade edilebilir.

### 3.3 Veri Toplama Araçları

Arařtırma verilerinin toplanması amacıyla, arařtırmacı tarafından hazırlanan Gűrűřme Formu kullanılmıřtır. Gűrűřme Formu ile ilgili kapsamlı bilgilere ařađıda yer verilmiřtir.

**Gűrűřme Formu:** Bu arařtırmada verilerin toplanmasında kullanılan Gűrűřme Formu (EK 1), arařtırmacı tarafından yarı yapılandırılmıř olarak hazırlanmıřtır. Nitel veri toplama tekniklerinden yarı yapılandırılmıř gűrűřme tekniđi ile arařtırmacı her katılımcıya soracađı soruları űnceden hazırlamakta olup gűrűřmenin akıřına gűre sorularda dűzenleme yapabilmekte ve alt veya yan sorularla gűrűřmeyi detaylandırabilmektedir (Bűyűkűztűrk vd., 2016). Arařtırma verilerinin toplandıđı Gűrűřme Formu; Gűnűllű Katılımcı Bilgilendirme ve Onam Formu, Demografik Bilgiler ve Gűrűřme Soruları bařlıklarının yer aldıđı ű bűlűmden oluřmaktadır.

Gűnűllű Katılımcı Bilgilendirme ve Onam Formu bűlűműnde; arařtırmanın amacı ve arařtırmaya iliřkin bilgiler verilmiřtir. Aynı zamanda bu

bölümde, araştırmanın gizliliği ve araştırma katılımcısı kadınların araştırmaya gönüllü katıldığına yönelik bilgilere yer verilmiştir.

Demografik Bilgiler bölümünde; araştırmaya katılan kadınların yaşı, eğitim düzeyi, evlilik süresi, çocuk sayısı, çekirdek aile dışında evde yaşayan kişi/kişiler, çalışıp çalışmama durumu, çalışıyorsa mesleği/işi, aile bireyleri ya da yakınlarından COVID-19 testi pozitif çıkan, hastanede kalma, kayıp-ölüm olup olmadığı bilgileri toplanmıştır. Demografik Bilgi Formu'nda aynı zamanda COVID-19 küresel salgın süreci öncesi ile karşılaştırdığımızda: aile stres düzeyiniz, kadın/eş/anne olarak stres düzeyiniz, gelir düzeyiniz alt başlıkları verilmiş ve Arttı-Değişmedi-Azaldı seçenekleri ile sunularak kadınların kişisel bildirimine dayalı değerlendirmeleri sorulmuştur. Araştırma katılımcısı kadınların daha öncesi ile karşılaştırdıklarında COVID-19 evde kalma sürecindeki stres ve gelir düzeylerine yönelik görüşleri Tablo 3.2'de sunulmaktadır.

**Tablo 3.2.** Araştırma katılımcısı kadınların daha öncesi ile karşılaştırdıklarında COVID-19 evde kalma sürecindeki stres ve gelir düzeylerine yönelik görüşleri

<b>Aile stres düzeyi</b>	Arttı	15
	Değişmedi	3
	Azaldı	2
<b>Kadın stres düzeyi</b>	Arttı	18
	Değişmedi	1
	Azaldı	1
<b>Aylık gelir durumu</b>	Arttı	2
	Değişmedi	10
	Azaldı	8

Son olarak Görüşme Soruları bölümünde aile ve kadın stresine yönelik iki açık uçlu soru ile COVID-19 salgın sürecinin aile stresi ve kadın-eş-anne olarak kadın stresi üzerindeki etkilerine dair bilgilerin toplanması amaçlanmıştır. Görüşme sorularından iki temel soru üzerinden şekillenen temalarda ise aile stres modellerinden Hill'in ABC-X modelinde geçen, ailede karşılaşılan kriz durumlarında gözlenebilecek stres alanları (Janzen ve Haris, 1986) dikkate alınarak; aile stresi alanında ekonomik/maddi/parasal, psikolojik, eş-çocuklar-aile bireyleri dışındaki kişiler ile ilişkiler, çocukların bakımı ve eğitimi temaları belirlenmiştir. Kadın stresi alanında ise benzer şekilde çalışma/iş yaşamı, ev

yönetimi, psikolojik, fiziksel/bedensel (uyku, sağlık, beslenme...vs), davranışsal (alışkanlıklar...vs), sosyal yaşam, yaşam felsefesi/öncelikler ve diğer başlıkları ile temalar adlandırılmıştır.

Görüşme Formu'nda yer alan soruların hazırlanmasında açık ve anlaşılır ifadelere yer verme, COVID-19 sürecinin stres etkilerinin kapsamlı olarak belirlenmesi ve bireysel ve aile stres alanları ile ilgili alan yazın taraması gibi durumlar dikkate alınmıştır. Ayrıca Görüşme Formu'nda yer alan soruların açıklığını, anlaşılabilirliğini ve uygunluğunu test etmek amacıyla 1 kadın gönüllü katılımcı ile ZOOM programı üzerinden pilot görüşme gerçekleştirilmiştir. Pilot görüşme uygulamasının yapıldığı görüşme 20 dakika sürmüştür, Görüşme Formu'nda yer alan soruların uygun ve anlaşılır olduğuna karar verilmiş ve görüşme formu araştırma verilerinin toplanması amacıyla kullanılmıştır.

### **3.4 Verilerin Toplanması**

Verilerin toplanması sürecinde Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi (BAİBÜ) İnsan Araştırmaları Etik Kurul'undan Etik Kurul İzni (Ek 2) ve uygulamalar için Sağlık Bakanlığı'ndan araştırma izni (Ek 3) alınmıştır. Daha sonra araştırma katılımcılarına ulaşmak amacıyla araştırma, görüşme ve araştırmacının iletişim bilgilerinin yer aldığı araştırmacı tarafından hazırlanan bilgilendirici bir tanıtım ve duyuru afişi (Ek 4) hazırlanmış, afiş sosyal medya ortamında (facebook, intagram ve whatsapp) paylaşılmıştır. Duyuru afişindeki iletişim bilgilerinden araştırmacıya telefon ve sosyal medya ortamı aracılığıyla dönüş yapan 23 gönüllü kadına araştırma hakkında ön bilgilendirme yeniden sözler olarak yapılmış ve görüşme için zaman planlaması yapılmıştır. Bilgilendirme yapılan 23 kadından 2'si taşınma, yoğunluk gibi kişisel sebepler nedeniyle, 1'i ise internete ulaşım ve ZOOM programını kullanmada yardımcı olacak birinin olmaması nedeniyle araştırmaya katılamayacağını belirtmiştir. Toplamda 20 araştırma katılımcısı ile gerçekleştirilen görüşmeler, Şubat-Nisan 2021 tarihleri arasında, araştırmacının kendisi tarafından, araştırmacı ve görüşülen kişilere uygun gün ve saat planlaması yapılarak, çevrimiçi ortamda ZOOM programında görüntülü olarak gerçekleştirilmiştir. Araştırma verilerinin toplandığı dönemde salgın sürecinin ve yüzyüze görüşme kısıtlamalarının devam etmesi sebebiyle çevrimiçi ortamda görüşme yapılması uygun görülmüştür. Araştırma katılımcısı kadınların görüşme bilgileri Tablo 3.3'te sunulmaktadır.

**Tablo 3.3.** Araştırma katılımcısı kadınların görüşme bilgileri

<b>Görüşülen Kişinin Kod Adı</b>	<b>Görüşme Tarihi</b>	<b>Görüşme Süresi (Dk)</b>
<b>K1</b>	05.02.2021	45
<b>K2</b>	08.02.2021	20
<b>K3</b>	08.02.2021	18
<b>K4</b>	10.02.2021	30
<b>K5</b>	10.02.2021	15
<b>K6</b>	10.02.2021	45
<b>K7</b>	10.02.2021	20
<b>K8</b>	12.02.2021	20
<b>K9</b>	12.02.2021	14
<b>K10</b>	13.02.2021	35
<b>K11</b>	13.02.2021	15
<b>K12</b>	17.02.2021	16
<b>K13</b>	07.03.2021	16
<b>K14</b>	07.03.2021	13
<b>K15</b>	07.03.2021	29
<b>K16</b>	08.03.2021	16
<b>K17</b>	17.03.2021	18
<b>K18</b>	21.03.2021	15
<b>K19</b>	03.04.2021	17
<b>K20</b>	04.04.2021	13

Görüşmeye başlamadan önce katılımcılara araştırmanın gönüllülük esasına dayalı olarak gerçekleştirileceği belirtilerek araştırmanın nasıl yürütüleceği, görüşmenin ne şekilde gerçekleşeceği, araştırmada katılımcıların gerçek isim ve kimlik bilgilerinin kullanılmayacağı, verdikleri bilgilerden dolayı olumlu veya olumsuz bir biçimde etkilenmeyecekleri, araştırma sonuçlarının nasıl kullanılacağı ve görüşmenin kesintiye uğramaması için ses ve görüntü kaydı alınacağı gibi etik konularda sözel bilgi sunulmuştur. Görüşme öncesinde, görüşmelerde etik kurallar çerçevesinde ses ve görüntü kaydı alınması için de katılımcıların sözlü onayı alınmıştır. Araştırma katılımcısı kadınların tamamı ses ve görüntü kaydı alınmasına sözel onay vermiştir. Sözlü onayları alındıktan sonra görüşme formunda yer alan aydınlatılmış onam formunu sözel onaylamaları istenmiştir. Görüşmeler yarı yapılandırılmış derinlemesine görüşmeler olarak planlanmıştır. Araştırmacı, görüşme formunda yer alan soruları yönelterek görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Görüşme sırasında soruların aynı sırayla sorulmasına, anlaşılmayan soruların tekrar edilmesine dikkat edilmiştir. Sorunun kapsamına uygun cevap verilemeyen durumlarda belirlenen temaya uygun şekilde yeniden ifadelendirme yapılmış ve yönlendirme yapılmamasına özen gösterilmiştir. Kadın

katılımcılarla yapılan görüşmeler 13 ile 45 dakika arasında ortalama 21,5 dakika sürmüştür.

### **3.5 Verilerin Analizi**

Araştırmacı katılımcılarla görüşmelerini tamamladıktan sonra ses ve görüntü kayıtlarının dökümü aşamasına geçilmiştir. Yapılan 20 görüşme, görüşmelerin bitiminde yazıya aktarılmış ve kayıtların dökümü sırasında her bir katılımcı için ayrı bir görüşme formu kullanılmıştır. Görüşme kayıtlarının yazılı döküme geçirilmesi aşamasında ifadelerle ilgili herhangi bir ekleme ya da çıkarma yapılmadan araştırma verileri görüşme kayıt formuna aktarılmış, ses kayıtları ile karşılaştırılarak kontrol edilmiştir. Katılımcılarla gerçekleştirilen 20 görüşmelerin toplam dökümü 116 sayfadan oluşmaktadır.

Araştırma katılımcısı kadınlarla görüşmeler tamamladıktan sonra görüşmelerin yazılı dökümleri içerik analizi ile belirlenen temalara uygun kategori ve kodlara ayrılarak incelenmiştir. İçerik analizinde sistematik ve net bir biçimde betimlenen veriler açıklanıp yorumlanır ve bulgular düzenli ve yorumlanmış bir biçimde sunulur. İlk olarak veriler incelenir ve temalar altında çerçeve oluşturulur, kategori ve kodlar ortaya koyulur. Daha sonra veriler okunup düzenlenerek anlamlı, mantıklı bir bütün oluşturulmaya çalışılır, düzenlenen bulgular tanımlanıp seçilen alıntılarla desteklenerek yorumlanır (Yıldırım ve Şimşek, 2016). Bu araştırmada temalar ABC-X modelinde geçen (Janzen ve Haris, 1986) aile stres alanları dikkate alınarak belirlenmiştir. Araştırmada temalar olarak; aile stresi alanında ekonomik/maddi/parasal, psikolojik, eş-çocuklar-aile bireyleri dışındaki kişiler ile ilişkiler, çocukların bakımı ve eğitimi temaları; kadın stresi alanında ise çalışma/iş yaşamı, ev yönetimi, psikolojik, fiziksel/bedensel (uyku, sağlık, beslenme...vb.), davranışsal (alışkanlıklar...vb.), sosyal yaşam, yaşam felsefesi/öncelikler ve diğer temaları belirlenmiştir. Temaların altında yer alan kategori ve kodların oluşturulmasında; Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik anabilim dalı öğretim üyesi tez danışmanının ve aynı alanda yüksek lisans eğitimine devam eden bir alan uzmanının görüşleri alınmıştır. Ayrıca kategori ve kodların belirlenmesi, görüşme kodlama anahtarına işlenen verilerin güvenilirliğini test etmek amacıyla, rastgele seçilen 5 görüşme formu işaretlenmemiş ve kodlama anahtarı nitel araştırma dersi almış, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık alanında yüksek lisans yapan bir uzmana gönderilmiştir. Araştırmacı ve uzman birbirinden bağımsız olarak katılımcıların görüşme dökümlerini okumuştur. Katılımcının

görüşüne uygun olduğu düşünölen seçenekler, ilgili görüşme kodlama anahtarı bölümüne araştırmacı ve uzman tarafından işaretlenmiştir. Araştırmacı ve uzmanın görüşme kodlama anahtarı tek tek incelenerek görüş farklılıklarının açıklaması yapılmıştır. Yapılan karşılaştırma sonucunda aynı olan işaretlemeler “Görüş Birliği”, farklı olan işaretlemeler ise “Görüş Ayrılığı” olarak kaydedilmiştir. Her bir katılımcının güvenilirlik verisi birbirinden bağımsız hesaplanmıştır. Güvenirlik yüzdesi her soru için görüş birliği \ (görüş birliği + görüş ayrılığı) x 100 olarak hesaplanmıştır (Merriam ve Grenier, 2019). Araştırma katılımcısı kadınlarla yapılan görüşmelerin güvenilirlik yüzdesi güvenilirlik ortalaması % 97,14 olarak hesaplanmıştır. Güvenilirlik yüzdesi ranjı incelendiğinde ise en yüksek değer 100, en düşük değer 80 ve ranj 20 olarak bulunmuştur.

## 4. BULGULAR

Bu bölümde COVID-19 küresel salgın sürecinin aile ve kadın üzerindeki etkilerine ilişkin bulgular aile üzerindeki etkileri ve kadın üzerindeki etkileri olmak üzere iki ayrı başlık halinde verilmiştir.

### 4.1 COVID-19 Küresel Salgın Sürecinin Aile Üzerindeki Etkilerine İlişkin Bulgular

Araştırma katılımcısı kadınlardan 15'i daha öncesi ile karşılaştırdıklarında COVID-19 evde kalma sürecindeki aile stres düzeyinin arttığını, 3 katılımcı değişmediğini, 2 katılımcı ise azaldığını belirtmiştir. COVID-19 küresel salgın sürecinin aile stresi üzerindeki etkileri; ekonomik, psikolojik ve ilişkiler olmak üzere üç temada ele alınmış ve araştırma bulguları bu alt başlıklara göre raporlaştırılmıştır.

#### 4.1.1 Ekonomik

Katılımcılardan 18'i pandemi sürecinde, kendilerinin ya da eşlerinin iş yerinin kapanması, çalışma koşullarındaki aksamalar, gıda maliyetlerindeki artışa bağlı gider artışı gibi sebeplerle ailelerinin ekonomik açıdan olumsuz etkilendiğini, 2 katılımcı ise eve kapanma koşullarında; araba kullanmama, dışarıda yemek yememe gibi nedenlerle giderlerinin azaldığını ve ekonomik olarak pandemi sürecinin ailelerini olumlu yönde etkilediğini belirtmiştir. Bulgular Tablo 4.1'de sunulmaktadır.

**Tablo 4.1.** COVID-19 küresel salgın sürecinin aile üzerindeki ekonomik etkilerine ilişkin bulgular

<i>Tema</i>	<i>Olumsuz Etkilenme (18)</i>	<i>Olumlu Etkilenme (2)</i>
<i>Ekonomik/Maddi/Parasal</i>	<i>İş yerinin kapanması/çalışma koşullarındaki aksamalar (f=11: K1, K2, K3, K4, K5, K7, K12, K15, K16, K17, K20)</i>	<i>Masraflarda azalma (f=2: K10, K11)</i>
	<i>Giderlerde artış (f=7: K6, K8, K9, K13, K14, K18, K19)</i>	

Katılımcılardan 11'i (K1, K2, K3, K4, K5, K7, K12, K15, K16, K17, K20) işsiz kalma, gelir azalması gibi nedenlerle bu süreçten ekonomik olarak olumsuz etkilendiklerini belirtmiştir.

K12. “Eşim özel sektörde çalıştığı için bir süre işsizlik oldu, tekrar başlama durumu oldu. Benim için de ben sağlık sektöründe eskiden çalışırken normalde daha iyiydi gelir ama bu süreçte sahada çalışmayan personelin geliri düştü, öncelik onlara verilince biz geride kaldık, ekstra aldığımız gelirimiz çok çok azaldı.”

K16. “Sıkıntıya girdiğimizi söyleyebilirim çünkü eşim mesailere kalıyordu, kalması da ek ücret demektir bizim için, onlar tamamen kalktı kalkmasıyla da ücret düştü eve gelen miktar düştü o yüzden de bazı şeylerde sıkıntılar yaşadık, almak istediklerimizi alamadık çocuklar konusunda özellikle. Bunun dışında çok önemsemediğim için dile pek getirmiyorum ama bu çocuklar konusunda eğitim olsun, kendi şahsi eşyaları olsun, ihtiyaçları olsun çok fazla alamadık.”

K17. “Pandeminin uçurları vurma ve kazancımızın gerilemesinden dolayı maddi olarak etkilendik. Belli bir yaşam standardımız vardı fakat covid bu durumu ciddi şekilde zorlaştırdı ve zorlandık. Zaten biz eksiye düşerken bir de her şey daha da pahalılandı daha kötü etkilendik haliyle.”

Katılımcılardan 7’si (K6, K8, K9, K13, K14, K18, K19) ise bu süreçte gıda maliyetindeki artış nedeniyle gelirleri sabit kalsa da giderlerinin arttığını belirtmiş, bu nedenle alım güçlerinin düştüğünü ve süreçten ekonomik olarak olumsuz yönde etkilendiklerini ifade etmişlerdir.

K6. “Kovid döneminde gıda masrafları çok fazla arttı. Neden çünkü ikiye katlandı gıda, normalde aldığımız bir süt bile 3 lirayken 7 lira oldu, peynir uçtu, salça uçtu falan böyle sebzeler uçtu... korkunç derecede gıda masrafı bizim arttı. Önceden bize küçük de olsa harcamalık kalırdı kıyafet alırdık ama şu an alamıyoruz. Geziyorduk işte servistir şudur budur onları da karşılıyorduk şuan mesela onlar olmamasına rağmen sadece gıda alıyoruz ama yine de yetmiyor. Ekstra harcamalarımız varken bile borca girmiyorduk ama şu an son dönemlerde borca bile girdik.”

K8. “Ya şöyle oldu ülke genelinde hayat pahalılaştığı için bizim gelirimiz sabit kaldığı için... Aslında bizim gelirimizde Allah'a şükür bir değişim olmadı, işten çıkma, ücretsiz izin vesaire gibi bir sürecimiz olmadı benim de olmadı eşimin de olmadı aynı devam ettik ama ülkenin yaşam standartları değiştiği için bizim gelirimizi etkiledi. Yani bizim harcadığımız parayı etkilediği için haliyle ekonomikman etkilenmiş olduk. Ödediğimiz kiranın aldığımız bir teneke yağa kadar ödediğimiz fiyat değişti haliyle gider arttığı için olumsuz etkilendi.”

K19. “Askere gitmeden önce eşim para biriktiriyordu ama şimdi evde biz kaldık, harcasak bir dert harcamasak ayrı. Bu dönem bir de her şeyin de fiyatları o kadar arttı ki artık lüks harcama gibi bir durumumuz yok, çok dikkatli harcamalar yapmaya çalışıyorum. Maddi anlamda çok etkiledi bizi olumsuz yönde maalesef.”

K14. “Çalışma olarak eşim de ben de çalışıyoruz ama alım gücünde bir azalma oldu her şey pahalılaştığı için.”

Katılımcılardan 2’si (K10, K11) ise araba kullanmama, dışarıda yemek yememe gibi nedenlerle giderlerinin azaldığını ve bu süreçten ekonomik olarak olumlu yönde etkilendiklerini belirtmiştir.

K10. “Ben arabayla gidip geliyordum, mazot dolduruyordum arabaya ya da dışarıda yemek yiyordum sürekli işte para harcıyordum ama bunların hiçbirini yapmıyorum şimdi uzaktan çalıştığımız için, evdeyim. Sonra çocuğu okula gönderiyorum, onun için para veriyordum, çocuğum sineması osu busu falan... bizim sabit giderlerimiz azaldı o yüzden tasarruf dönemi gibi bile oldu diyebilirim.”

K11. “Parasal ekonomik daha önce çalışmıyordum. Çalışmaya başladıktan sonra ekonomik olarak iki maaş girmeye başladı, daha iyi oldu. Sonuç olarak işe girdiğim için olumlu bir durum söz konusu. Zaten hep evdeyiz pek bir harcama da yapamıyoruz haliyle, Allah şükür ekonomik anlamda olumsuz bir değişiklik olmadı.”

#### **4.1.2 Psikolojik**

Katılımcılardan 18’i eve kapanma ve sosyal ortamlara katılamamaya bağlı sinirlilik hali, stres, bunalım, içine kapanma, üzüntü; hastalık bulaşması olasılığına bağlı korku, kaygı, endişe ve çalışamama ya da çalışma koşullarındaki değişimlere bağlı çaresizlik ve tükenmişlik gibi aile bireyleri üzerinde olumsuz psikolojik etkileri olduğunu belirtmiştir. Araştırma katılımcısı kadınların psikolojik etkilerini açıklarken eş ve çocuklar gibi aile üyelerinin farklı psikolojik tepkileri üzerinde durdukları ve özellikle çocuklarının psikolojik olarak daha fazla olumsuz yönde etkilendiklerine yönelik açıklamalar yaptıkları belirlenmiştir. Yine sağlık çalışanı bir katılımcının ise kendisine yönelik mesafeli durma, yakınlaşmaktan korkma gibi sosyal ortamlarda tepkiler aldığı yönünde açıklamalar yaptığı belirlenmiştir. Araştırma katılımcılarından 2 kadın ise

ailelerinin psikolojik olarak pek fazla etkilenmediklerini belirtmişlerdir. Bulgular Tablo 4.2’de sunulmaktadır.

**Tablo 4.2.** COVID-19 küresel salgın sürecinin aile üzerindeki psikolojik etkilerine ilişkin bulgular

<i>Tema</i>	Olumsuz Etkilenme (18)	Etkilenmeme (2) (f=2: K3, K5)
<i>Psikolojik</i>	Eve kapanma ve sosyal ortamlara katılamamaya bağlı sinirlilik hali, stres, bunalım (f=7: K1, K2, K4, K6, K11, K16, K19)	
	Virüs kapma ya da bulaştırma korkusuna bağlı endişe, takıntı, üzüntü (f=5: K9, K13, K15, K18, K20)	
	İş yaşamındaki değişikliğe bağlı çaresizlik, tükenmişlik (f=2: K7, K12)	
	Endişe/belirsizlik hissi (f=2: K8, K17)	
	Sürece alışma (f=2: K10, K14)	

Katılımcılardan 7’si (K1, K2, K4, K6, K11, K16, K19) psikolojik olarak olumsuz etkilenmeyi; eve kapanma, arkadaşlarla sosyal ortamlarda zaman geçirememeye gibi kısıtlanmışlığa bağlı sinirlilik hali, stres ve bunalım olarak ifade etmişlerdir.

*K6. “Yani çocuğum artık arkadaşlar ile buluşamıyor o yüzden böyle üzülüyorum onlar için, onlar da kendilerini üzülüyorlar zaten. Çünkü evde gerçekten 7/24 telefon, televizyon, bilgisayar... sinirlerini azaltmak için hep bunlarla, içe kapandı çocuklar.”*

*K11. “Ben daraldım daraldım ama eşim ve çocuklar da çok daraldı. Çocuklar gezmek istiyor, arkadaşları ile oynamak istiyor, parka gitmek istiyor... o yüzden yani psikolojik olarak evde kalmaları onları da etkiledi. Kısıtlanmış hissettik, bu da stres yaşamamıza neden oldu.”*

*K16. “Eşimin üstüne çok fazla etkili olduğunu sanmıyorum ama çocuklar konusunda çocuklar çok fazla strese girdi. Ben güzel bir şey söylesem bile bana sürekli ters cevap veriyorlar, en uslu en akıllı çocuğum bile şu an çok agresif şu an onunla baş etmeye çalışıyorum aslında onlar bayağı bir strese girdiler anlayacağınız”.*

Katılımcılardan 5’i (K9, K13, K15, K18, K20) ise virüs kapma ya da bulaştırma korkusuna bağlı endişe, takıntı, üzüntü gibi olumsuz psikolojik etkilerinin olduğunu belirtmiştir.

K9. “Şimdi psikolojik olarak söyle ben sağlık çalışanı olduğu için tabii Onlar da tedirgin biraz çevremdeki insanlar da görüşme konusunda sağlıkçıyım deyince biraz bir adım geride duruyor bulmak istiyorlar onlar da haklı Gerçi bizde de o yönde bir tedirginlik oldu yani Hastalık bulaşma korkusu ve kaygısı yaşayan doğumlarda ben kendimi kötü hissettiğinde mesela nöbet sonrasında kendimi bir süre böyle bakıyorum ne durumdayım boğazımda yanma belirti falan var mı Ona göre daha çok kendimi karantinaya almıyorum öyle bir şey oldu yani.”

K13. “Eşim de ben de kızım için çok korktuk. Kendimizden çok kızımız için kaygılandık. Küçüklükten bronşit var onda, ona bulaşırsa diye çok çok korktuk, korkuyoruz. Ben zaten anlattığım gibi psikolojik etkili hastalık belirtileri gösteriyorum sürekli ee eşim de ister istemez bana mı üzölsün kızma mı kaygılsın derken adam da bunaldı bu dönemde.”

2 katılımcı (K7, K12) da psikolojik olarak olumsuz etkilenmeyi; işsiz kalma nedeniyle içe kapanma, üzüntü, çaresizliklik (K7), sağlık sektöründe iş yükü fazlalığı nedeniyle tükenmişlik (K12), eve kapanma ve beraberinde yaşanan ailedeki rollerin değişimine bağlı mutsuzluk, keyifsizlik (K7) olarak ifade etmişlerdir.

K7. “Psikolojik olarak da sürekli evde çocuk bakan bir erkeğin ne kadar mutlu olabileceğini hepimiz tahmin ediyoruz... Şu bakımdan da üzüliyorum ama iş yeri kapandı, onu da anlıyorum, yapabileceği çok fazla bir şey yok iş arıyor bir de bir taraftan evde sıkılıyor çok farkındayım ama maalesef ona da yapabileceğim bir şey yok. Onda da ben de de çaresizlik oldu, onda daha çok tabi ama.

K12. “Olumsuz değerlendiriyorum bu süreci çünkü dediğim gibi biz de sağlık sektörü olarak söylüyorum tükenmişlik oluştu, yorgunluk oluyor, dışarı çıkamıyorsun sosyal ortam sıfır. Evin içine kapanyorsun, normalde o saatlerde verebildiğini de çocuğuna bu sefer veremiyorsun eksik bir duygu oluyor, çocuğu ne kadar farkına vardığını bilemiyorum ama çocuk farkındaymış, üzüliymiş gibi hissediyorum çocuğuma yetişemediğimi görüyorum. Eşim desen kendi halinde işin gelgitlerinden bir hayli canı sıkkın, kendi köşesine çekildi, çocuk onu da hissediyor biliyorum.”

Katılımcılardan 2’si (K8, K17) psikolojik olarak olumsuz etkilenmeyi şimdi ve geleceğe yönelik endişe/belirsizlik hissi olarak ifade etmişlerdir.

K8. *“Yani evde olmak, yarının ne getireceğini bilmemek hepimizi çok etkiledi şu an sanırım alıştık sadece ama dediğim gibi eşimin pozitif olduğu dönemde eşim de çok stres yaşadı ben ve çocuğum da. Hepimiz çok korktuk ama yine de eşim ve çocuğum bana göre daha sakinler onlar kaygılıysalar da çok seslendirmiyorlar ama genel anlamda aynı şekilde etkilendik diyebilirim.”*

K17. *“Sürekli bir kaygı içindeyiz; işimizi, sağlığımızı ve çevremizi sürekli düşünmek kaygı yaratıyor hepimizde.”*

Sürecin başında olumsuz yönde etkilenen ancak sonrasında sürece alıştığını ifade eden 2 katılımcı (K14, K10) vardır.

K10. *“İlk zamanlar çok korktuk hepimiz, birbirimiz için. Eşim ve çocuğum daha çok bana ne olur diye korktular, endişelendiler, ama şimdi iyiyiz çok şükür dikkat etmeye çalışıyoruz.”*

K14. *“Hepimiz çok stresliyiz, bunaldık ama alıştık da artık ne zamandır bu şekilde ne zamana kadar devam eder belli değil ama buna da alıştık maalesef.”*

Araştırma katılımcılarından 2’si (K3, K5) bu süreçte ailesinin psikolojik olarak fazla etkilenmediğini belirtmiştir.

K3. *“Psikolojik olarak çok etki bırakmadı ama psikolojiden çok sağlık konusunda etki bıraktı eklem ağrıları, baş ağrıları falan.”*

K5. *“Ben öyle eşimin de çocuğumun da psikolojik olarak çok etkilendiğini düşünmüyorum. Yani dediğim gibi arkadaşlarla yakınlarla görüşememe dışında sanırım psikolojik olarak çok da etkilenmedik, her şeye devam ediyor kurallara uyuyoruz, eşim işe gidip geliyor biz de devam ediyoruz.”*

### **4.1.3 İlişkiler**

İlişkiler ana teması; eş ile ilişkiler, çocuklarla ilişkiler, çocukların bakımı ve eğitimi, aile bireyleri dışındaki kişiler ile ilişkiler olmak üzere dört alt başlıkta ele alınmıştır.

#### **4.1.3.1 Eş ile İlişkiler**

Katılımcılardan 6’sı evde birlikte zaman geçirmeye bağlı olarak eşleri ile birbirlerini daha iyi tanıdıklarını ve birbirlerinin değerlerini anladıklarını, birbirlerine bağlanma ve destek olma gibi olumlu deneyimler yaşadıklarını belirtmişlerdir. Buna karşın araştırma katılımcısı 6 kadın ise yine evde geçirilen zamanın artması nedeniyle eşleri ile tartışmalarının arttığını, eşlerinin ev düzenine karışması nedeniyle zorlandıklarını ve buna bağlı olarak eşleri ile ilişkilerinin

olumsuz etkilendiğini belirtmişlerdir. Katılımcılardan 8'i ise eşleri ile ilişkilerinin değişmediğini belirtmiştir. Bulgular Tablo 4.3'te sunulmaktadır.

**Tablo 4.3.** COVID-19 küresel salgın sürecinin eş ile ilişkilere etkilerine ilişkin bulgular

<i>Tema</i>	Olumlu Etkilenme (6)	Olumsuz Etkilenme (6)	Etkilenmeme (8) (f=8: K2, K4, K5, K9, K11, K14, K18, K19)
<i>Eş ile İlişkiler</i>	Birlikte fazla zaman geçirmeye bağlı birbirini daha iyi tanıma (f=2: K3, K7)	Birlikte fazla zaman geçirmeye bağlı tartışma (f=5: K1, K6, K12, K13, K20)	
	Değerini anlama (f=2: K8, K10)	Alan ihlali (f=1: K17)	
	Birbirine bağlanma/destek olma (f=2: K15, K16)		

Eşi ile ilişkilerinin olumlu yönde etkilendiğini belirtilen kadınların; evde birlikte zaman geçirince birbirini daha iyi tanıma (K3, K7), birbirinin değerini anlama (K8, K10), birbirlerine bağlanma ve destek olma (K15, K16) gibi olumlu deneyimler yaşadıkları belirlenmiştir.

*K3. “Vallahi şimdiden daha iyi, tanıdık birbirimizi diyeyim baştan. Mesela eşim sabah saat 6'da gidiyordu, akşam saat 6'da geliyordu, yemek şu bu ondan sonra yatıyordu şimdi hep beraberiz diye daha iyi tanıdık birbirimizi. Olumlu oldu yani öncekine göre daha iyi.”*

*K8. “Eşimin pozitif çıkması ne kadar dile getirmese de onu kötü etkiledi. Eşim içine kapandı bu süreçte ne kadar dile getirmese. Birbirimizin değerini anladık ikimiz de psikolojikmen birazcık yıpranınca bunu yansıttık tabi birbirimize ama hem sağlığımızın değerini anladık hem de birbirimizin değerini farkına vardık ama yıprandığımız için de biraz birbirimizi kırdığımız, kırıldığımız bir dönem de oldu.”*

*K16. “Eşimde bir sıkıntım yok hiçbir zaman da olmadı iyiyiz gayet. Bu dönemde genellikle olumsuz olarak söylüyorlar ama bağlılığımız arttı. Tabii ki karantinada olduğumuz süreçte eşim, normalde pek bir şey yapmazdı, ben biraz ağır geçirdim tek böbrekle olduğum için ondan dolayı bana çok yardımcı oldu her anlamda.”*

Eşi ile ilişkilerinin olumsuz etkilendiğini belirten kadınların ise; sokağa çıkma yasakları ve izolasyon nedeniyle evde çok fazla birlikte vakit geçirmeden kaynaklı eşle tartışmaların artması (K1, K6, K12, K13, K20) ve eşin ev düzenine karışması nedeniyle zorlanma (K17) gibi deneyimler yaşadıkları belirlenmiştir.

*K1. “Eşimle daha aram bozuldu. Ne bileyim işten geliyordu mesela benim dertleşmem gerekiyordu, o bana kızdığı zaman, bağırp çağırduğunda bilmiyorum işte, o üzüyordu beni, artık kendimi odaya kapatıp kilitliyordum.”*

*K12. “Eşimle ilişkimiz negatif etkilendi. O da haliyle sürekli eve kapanmış olmak, sosyal ortamın sıfırlaması, hiçbir şekilde dışarı çıkamamak, hafta sonu dışarı çıkamamak derken aynı çemberin içinde kalmak sürekli onu negatif etkiliyor, e ister istemez ilişkimize de yansıyor tartışıyoruz, didişiyoruz.”*

*K13. “Eşimle stresli olduğumuz için aramızda sıkıntılar oluyor. Tartışmalarımız çoğaldı, huzursuzluk oldu, güzel şeyler yapamıyorsun, farklı etkinliklerde bulunamıyorsun. Önceden her şeyi daha rahat yaptığımız zaman daha huzurlu oluyorduk, sıkıntı sorun olmuyordu ama böyle olunca eşimle de sıkıntı oluyor. Mesela eşimden para istiyorum o bile sıkıntı oluyor, önceden böyle bir sıkıntımız yoktu ikimiz de çalışırken her şey yetiyordu, daha iyiydi.”*

*K17. “Eşimin bu dönemde evde daha fazla zaman geçirmesi benim için zorlayıcı oldu. Her kadının evinde kurduğu bir düzeni ve kendine ait bir alan ve zamanı olmalı bu durum zorlaştı benim için eşim evde olduğundan ama yine de çok tartışmadık etmedik.”*

8 katılımcı (K2, K4, K5, K9, K11, K14, K18, K19) ise ilişkilerinin değişmediğini belirtmiştir.

#### **4.1.3.2 Çocuklar ile İlişkiler**

Katılımcılardan 9’u çocuklarının bu süreçte evden çıkamadığı için daha stresli ve sinirli olduğunu, dışarıya çıkma isteği, internet ve televizyon gibi ekran bağımlılıklarından dolayı tartışmalar yaşadıklarını ve çocuklarına kural, kısıtlamalar koymakta zorlandıklarını belirtmişlerdir. Hatta katılımcı kadınlardan biri çocuğunun bu süreçteki ilişkilerinden dolayı kendisini sevmediğini, nefret ettiğini söylediğini belirtmiştir. Araştırma katılımcısı 8 kadın ise çocukları ile ilişkilerinin olumlu yönde etkilendiğini, birlikte daha fazla zaman geçirme ve birbirlerine daha fazla bağlanma gibi sebeplerle ilişkilerinde olumlu gelişmeler olduğunu belirtmiştir. Katılımcılardan 3’ü ise çocukları ile ilişkilerinde bir değişim olmadığını belirtmiştir. Bulgular Tablo 4.4’te sunulmaktadır.

**Tablo 4.4.** COVID-19 küresel salgın sürecinin çocuklar ile ilişkilere etkilerine ilişkin bulgular

<i>Tema</i>	<i>Olumsuz Etkilenme (9)</i>	<i>Olumlu Etkilenme (8)</i>	<i>Etkilenmeme (3) (f=3: K2, K9, K15)</i>
<i>Çocuklar İle İlişkiler</i>	Disiplin, düzen sorunları (f=5: K10, K12, K17, K19, K20)	Birlikte zaman geçirme (f=4: K5, K8, K11, K18)	
	Tartışma (f=2: K6, K14)	Bağlanma (f=4: K1, K3, K4, K7)	
	Can sıkıntısı/Stres/Gerginlik (f=1: K13)		
	Öfke (f=1: K16)		

Çocukları ile ilişkilerinin olumsuz yönde etkilendiğini belirten kadınlar; özellikle uzaktan eğitim sürecinde evde ve ekran başında geçirilen sürenin artması nedeniyle çocuklarının disiplini ve düzeni konusunda kural ya da kısıtlamalar koymakta zorlandıklarını belirtmişlerdir (K10, K12, K17, K19, K20).

*K17. “Çocuğumun uzaktan eğitime devam etmekte bu yüzden ona pandemi öncesi kadar disiplin ve düzen uygulayamıyoruz. Psikolojik olarak çok etkilenmemesi için arkadaşça davranıyoruz bu da ilişkideki mesafeye zarar veriyor bazen bizim anne babası olduğumuzu unutuyor, bağıyor, sinirleniyor.”*

*K20. “Çocuklar sürekli internet ve televizyona vakit geçiriyorlar, evdeyim evet ama iletişimimiz önceki kadar evde olmama rağmen çünkü sürekli dediğim gibi internet ve televizyonda vakit geçiriyorlar.”*

Katılımcılardan 2’si (K6, K14) çocuklar üzerinde kontrol kuramadıklarında tartışma yaşadıklarını ifade etmiştir. Aynı zamanda can sıkıntısı, gerginlik ve stres (K13) ve öfke nedeniyle (K16) ilişkilerinin olumsuz etkilendiğini belirten katılımcılar da vardır.

*K6. “Benim kaygı seviyem çok yüksek çocuklarla ilişkilerimde. Onlara mesela bir kitap okuyun diyorum, onları boş görmek ya da bilgisayar üzerinde görmek canımı sıkıyor bu sefer de ister istemez tartışıyoruz çocuklarla da.”*

*K13. “Çocuğum bir süre sonra dışarı çıkamamaktan dolayı, arkadaşları ile oynayamamaktan dolayı, okula niye gidemiyorum, hani buraya gidelim, şunu yapalım gibi yapamadığımız çok sıkıldı, bunaldı. O da artık evin içinde her gün böyle yapınca, üzüldüğüm için ben de onun istediklerini yapamadığım için kızım da aramızda böyle bir sorun oluştu.”*

K16. “Benim büyük oğlum, en akıllı oğlum dediğim çocuğum bana hiç geri cevap verse de ağır laflar demezdi ama bu pandemi süresinde bana beni sevmediğini söylüyor, artık benden nefret ettiğini söylüyor. Aslında öyle şekilde düşünmediğini biliyorum ama öfkesi ile mi stresi ile mi artık ne düşünüyor bilmiyorum onları söylemeye başladı. Ortanca oğlum öyle şeyler söylemez, büyük oğlum da çok az. Büyük oğlumdan duyuyorum genelde böyle laflar o beni biraz üzüyor ama yapacak bir şeyim yok, düşünmemeye çalışıyorum.”

Çocukları ile ilişkilerinin olumlu yönde etkilendiğini belirten kadınlar; birlikte daha fazla zaman geçirme (K5, K8, K11, K18) ve birbirlerine daha fazla bağlanma (K1, K3, K4, K7) gibi sebeplerle ilişkilerinde olumlu gelişmeler olduğunu belirtmişlerdir.

K5. “Yani olumlu daha çok birlikte vakit geçirdiğimiz için. Bu vakti nasıl daha değerli geçirebiliriz, boş vakitlerimizde neler yapabiliriz bu konuda biraz daha düşünmeye başladım ben. Yani bizim ilişkimiz bu süreçte daha sıkı oldu tabii birlikte vakit geçirme arttı ilişkimiz de artınca olumlu etkilendik.”

K3. “Oy ben çocuklarıma kurban olurum, ben çocukları çok seviyorum. Şunu mesela düşünüyorum okullar açılır yine giderler, yine tek kalırım diye düşünüyorum. Yani bi yandan istiyorum bu hastalığın gitmesini bir yandan da hani tabii hastalık olmasın, herhangi bir şey olmasın ama yanımda olsunlar onu istiyorum bir yandan da, bağlandık yani birbirimize baştan da öyleydi de şimdi daha çok.”

K7. “İyi oldu ya çocuklarla da. Mesela ben cuma günü işe gideceğim büyük oğlum diyor ki niye gidiyorsun anne ya, çok alıştı evde olmama evde olmamıza. Bazen çok diyorum dışarı çık yok gerek yok diyor. Evde böyle çekirdek aile hepimiz çok alıştık birbirimize. Bir de yeni doğmuş küçük çocuğum olduğu için onun böyle büyümesine şahit olmak, dişlerinin çıktığını görmek falan... Aslında hepimiz için çok güzel oldu bu süreç.”

#### **4.1.3.3 Çocukların Bakımı ve Eğitimi**

Katılımcılardan 18’i çocukların bakım ve eğitimi konusunda birtakım sorunlar yaşadıklarını ve sorumluluklarının arttığını belirtmiştir. İş yüklerinin ve sorumluluklarının arttığını belirten katılımcıların (K2, K4, K5, K6, K8, K10, K11, K12, K13, K14, K17, K18, K19, K20) alt kategorileri; uzaktan eğitim derslerinin saatlerini takip etmek ve uzaktan eğitimin yaşattığı dezavantajları kapatmaya çalışmak olarak sıralanabilir. Katılımcılardan 2’si ise çocuklarının eğitimi ve

bakımı konusunda değişim yaşamadıklarını belirtmiştir. Bulgular Tablo 4.5'te sunulmaktadır.

**Tablo 4.5.** COVID-19 küresel salgın sürecinin çocukların bakımı ve eğitimine etkilerine ilişkin bulgular

<i>Tema</i>	<i>İş yükünün artması (18)</i>	<i>Değişim olmaması (2)</i> <i>(f=2: K3, K15)</i>
<i>Çocukların bakım ve eğitimi</i>	<i>Uzaktan eğitim sorunları (f=14: K2, K4, K5, K6, K8, K10, K11, K12, K13, K14, K17, K18, K19, K20)</i>	
	<i>Aile bireylerinin evde geçirdiği zamanın artması (f=2: K1, K9)</i>	
	<i>Disiplin (f=2: K7, K16)</i>	

*K2. “Eğitim konusunda biraz sıkıntı yaşadık mesela büyük sınava hazırlandığı için öğrenemediği konuları oluyor, çok takıldığı şeyler oluyor sürekli, yüzyüze eğitim gibi olmuyor, sürekli telefonla bilgisayarla hocalarını aramak durumunda kalıyor. Mesela okullar açılmadığı dönemde küçüğün eğitimi çok zor oluyordu bilgisayardan sürekli başında durmak zorunda kalıyordum.”*

*K4. “Yani benim şu an koviddan bu yana çocuklarım evde ve evden eğitim alıyorlar. Biraz zor oluyor, canlı ders olayında mesela toplu bir kahvaltı yapmak bile çok zor oluyor. Birine denk gelen birine denk gelmiyor, öğlen oluyor bu sefer öğle yemeğine eşim geliyor. Hadi öğleden sonra da hadi bakalım diyorsun işlere biraz dalalım. Öyle bir oluyor ki benim zaten ilkokul birinci sınıf kızın işte sabah ve öğleden sonra canlı dersleri var. Hani çalışan bir bayan değilim ama evde çocuklara göre çalışan bir bayan moduna soktum kendimi. Sabah dersi varsa öğlen işimi yapıyorum, öğlense dersi sabah yapıyorum. Ha diğerleri büyük olduğu için odalarını kapatıyorum onlar kendileri halledebiliyorlar ama tabi birinci sınıf annesi olarak maalesef ister istemez çocuğın yanında sorumluluklarım da arttı benim.”*

*K5. “Evde sürekli beraberiz. Uzaktan eğitim yaptıkları için sorumluluklarım arttı biraz. Takip ediyorum sürekli bir dersten molaya girdiğinde hemen tablete koşması konusunda biraz uyarıyorum, onu sınırlamaya çalışıyorum, farklı etkinliklerle uğraşmasını istiyorum. Bu konuda biraz sorumluluklarım arttı yani. Okuldayken biraz daha kolaydı okulda kaliteli vakit*

*geçiriyordu, şimdi onu benim evde sağlamam gerekiyor elimden geleni yapıyorum ama ne kadar faydalı bilemem.”*

*K14. “Uzaktan eğitim iyi olmadı bazen internet gidiyor orada yarım kalıyor devam edemiyoruz, bazen ediyorsun öyle olunca sıkıntılı oluyor takıldığı, takip edemediği kısımları bize kalıyor. İsten geldiğin vakitte kendime ayırdığım vakti hem eve hem de çocukların eğitimine ayırmak zorunda kalıyorum.”*

Katılımcılardan 2’si (K1, K9) herkesin sürekli evde olması nedeniyle iş yüklerinin arttığını, 2 katılımcı (K7, K16) ise sürekli evde vakit geçirmeye ek olarak disiplinle ilgili sorun yaşadıklarını ve bu konuda da sorumluluklarının arttığını ifade etmiştir.

*K1. “Çocukların hepsi evde şimdi büyük kızım iş arıyor ama yine de hepimiz evdeyiz. Küçük kızım evde kitaplarını okuyor ama okula gitmeyi çok istiyor. İster istemez hepimiz evde olunca bakımda benim yüküm arttı.”*

*K16. “Çocukların bakımı, eğitimi konusunda ekonomik olarak kendimizi kısmak zorunda kaldık. Çocuklar okula gitmiyor evdeler bir de hırçınlaştılar dediğim gibi uzaktan derslerini takip etmekte çok zorlanıyorum. Uyardığımda dinlemiyorlar, sürekli telefonda oyun oynuyorlar, televizyon izliyorlar derslerine odaklanmıyorlar hiç.”*

2 katılımcı (K3, K15) bu süreçte çocukların bakım ve eğitimi konusunda bir değişim olmadığını belirtmiştir.

#### **4.1.3.4 Aile Bireyleri Dışındaki Kişiler ile İlişkiler**

Araştırma katılımcısı 13 kadın, temelde bulaş korkusu nedeniyle eve kapandığını, insanlarla aralarına hem fiziki hem de duygusal bir mesafe koyduğunu bu nedenle de aile bireyleri dışındaki kişiler ile ilişkilerinin olumsuz etkilendiğini belirtmiştir. Bu süreçten olumsuz etkilendiğini belirten katılımcı kadınlardan bazıları ise korku ve karantina nedeniyle oluşan mesafeyi telefon görüşmeleriyle kapatmaya çalıştığını ancak bunun yüzyüze görüşme yerine geçmediğini belirtmişlerdir. Hatta 1 katılımcı bu süreçte tüm ilişkilerden soyutlandığını belirtmiştir. Katılımcılardan 1’i ise aile bireyleri dışındaki kişiler ile ilişkilerinin olumsuz etkilendiğini fakat iletişimin seviyeli hale gelmesinin ise çekirdek ailedeki ilişkilerini olumlu etkilendiğini ifade etmiştir. Araştırma katılımcısı kadınlardan 6’sı aile dışı ilişkilerinin etkilenmediğini belirtirken 1’i ise olumlu etkilendiğini belirtmiştir. Bulgular Tablo 4.6’da sunulmaktadır.

**Tablo 4.6.** COVID-19 küresel salgın sürecinin aile bireyleri dışındaki kişiler ile ilişkilere etkilerine ilişkin bulgular

<i>Tema</i>	<i>Olumsuz etkilenme (13)</i>	<i>Etkilenmeme (6)</i> (f=6: K6, K11, K14, K16, K18, K19)	<i>Olumlu etkilenme</i> (1) (f=1: K10)
<i>Aile bireyleri dışındaki kişiler ile ilişkiler</i>	<i>Bulaş korkusu (f=7: K1, K2, K8, K9, K12, K13, K15)</i>		
	<i>Telefonla iletişim (f=4: K3, K5, K7, K17)</i>		
	<i>Soyutlanma (f=1: K20)</i>		
	<i>İletişimin azalması (f=1: K4)</i>		

Aile bireyi dışındaki kişiler ile ilişkilerinin olumsuz etkilendiğini söyleyen katılımcıların (K1, K2, K8, K9, K12, K13, K15) belirttiği temel sebep bulaş korkusudur. Katılımcılar, bu korku nedeniyle eve kapanmış, insanlarla aralarına hem fiziki hem de duygusal bir mesafe koyduğunu belirtmişlerdir.

*K8. “Ben sağlıklı olduğum için de biraz uzak durdum insanlardan. Hani bulaştırmamak için kimseye, kimseyle de görüşemedik.”*

*K15. “Etkilendik, çok etkilendik en yakınlarımız da iletişime geçmemek çok kötü bir duygu, samimi davranmamak. Komşuluk ilişkilerine biraz uzaklaşma oldu, çok fazla birlikte olamamak insanları etkiliyor önceki gibi değiliz, oturup uzun uzun muhabbet edemiyoruz, hep bir kaçış var bulaşır mı bize, bulaştırır mıyız onlara diye. Hep ondan dolayı tedbirli oluyorsun o yüzden samimi olamıyorsun. Birçok ilişkide kısıtlamaya gitmek duygularımda olumsuz etkiledi. Karşı karşıya muhabbet etmek çok güzel, telefonu muhabbet ediyoruz ama insanın yüz yüze kurduğu temastaki samimiyeti göremiyorsun o yüzden insanlar birbirinden kopuyorlar.”*

Katılımcılardan 4’ü (K3, K5, K7, K17) korku ve karantina nedeniyle oluşan mesafeyi telefon görüşmeleriyle kapatmaya çalıştığını ancak bunun yüzyüze görüşme yerine geçmediğini belirtmişlerdir.

*K5. “Yani onlarla ister istemez görüşme anlamında mesafe koymak zorunda kaldık. Daha çok telefonla görüşüyoruz. Hani ilişkide o gitmeler gelmeler olmayınca insan açıkçası insan insana hasret kalıyor telefonda ne kadar konuşsak da yüz yüze konuşmadaki atmosferde olmak gibi olmuyor o anlamda olumsuz etkilendik. Ama tabii ortadan şu tehlike kalksa yine eskisi gibi oluruz. Herkes gibi*

*ben de mesafe alıyorum sevdiğim de kendine göre bir mesafe alıyorlar o yüzden bir sıkıntı yok yüz yüze görüşememe dışında.”*

*K17. “Arkadaşlarımızla ve akrabalarımızla sadece görüntülü iletişim kurabiliyoruz ve bu durum ilişkisel olarak uzaklaşmaya ve mesafeye sebep oluyor. Dertleşmek, sohbet etmek, sarılmak ve yüz yüze iletişimin ne kadar önemli olduğunu anladık.”*

Katılımcılardan 1’i (K20) bu süreçte tüm ilişkilerden soyutlandığını belirtirken, 1 katılımcı (K4) ise aile bireyleri dışındaki kişiler ile ilişkilerinin olumsuz etkilendiğini fakat iletişimin seviyeli hale gelmesinin ise çekirdek ailedeki ilişkilerini olumlu etkilendiğini ifade etmiştir.

*K20. “Sosyalleşme azaldı dediğim gibi kimseyle görüşmüyoruz artık, arada annem uğruyor yine, soyutladık kendimizi herkesten.”*

*K4. “Hafta sonu demek kayınvalidem, görüşmelerimin sürekli sabahtan akşama bizde olması demektir. Şu virüs döneminde ailecek evde olduğumuz için gerçekten o yönden virüse çok teşekkür edesim geliyor. Aile dışı iletişimimiz daha bi seviyeli daha bi ölçülü oldu bu aslında bizim kendi evimizin iletişimi arttı. Seviyeli olması daha iyi oldu gerçekten benim için.”*

6 katılımcı (K6, K11, K14, K16, K18, K19) aile dışı ilişkilerinin etkilenmediğini belirtmiştir. Katılımcılardan 1’i (K10) ise aile bireyleri dışındaki kişilerle ilişkilerinin olumlu yönde geliştiğini ifade etmiştir.

*K10. “Yani kardeşimle anlaşırız biz mesela ama şu an iştah atıyorum seviyorumlu mesajlar atmaya başladık birbirimize, ailelerle yani görüşemiyoruz ama daha bir yakınlaşma oldu.”*

## **4.2 COVID-19 Küresel Salgın Sürecinin Kadın Üzerindeki Etkilerine İlişkin Bulgular**

Araştırma katılımcısı kadınlardan 18’i daha öncesi ile karşılaştırdıklarında COVID-19 evde kalma sürecindeki Kadın/Eş/Anne olarak stres düzeyinin arttığını, 1 katılımcı değişmediğini, 1 katılımcı ise azaldığını belirtmiştir. COVID-19 küresel salgın sürecinin kadın stresi üzerindeki etkileri; çalışma/iş yaşamı, ev yönetimi, psikolojik, fiziksel/bedensel (uyku, sağlık, beslenme...vs), davranışsal (alışkanlıklar...vs), sosyal yaşam, yaşam felsefesi/öncelikler ve diğer olmak üzere yedi temada ele alınmış ve araştırma bulguları bu başlıklara göre raporlaştırılmıştır.

#### 4.2.1 Çalışma/İş Yaşamı

Araştırma katılımcısı 20 kadından 12'si çalışan, 8'i ise çalışmayan ev kadınlarından oluşmaktadır. Çalışan kadınların meslek dağılımına bakıldığında; 1'i muhasebeci, 2'si kabin memuru, 3'ü işçi, 2'si yönetici, 1'i müfettiş, 1'i sağlık teknikeri ve 2'si doktordur. Araştırma katılımcısı kadınların yarısı (n=10) pandemi sürecinde iş yükünün artması, iş yaşamında benimsenen yeni kurallar ve iş bulmada güçlük yaşama gibi nedenlerle çalışma/iş yaşamlarının olumsuz etkilendiğini belirtmişlerdir. Katılımcılardan biri (K1) çalışmıyor olmasına rağmen çalışmak istediğini fakat pandemi sürecinde iş bulmakta zorlandığını belirtmiştir. Katılımcılardan 2'si mesai saatlerinin esnemesi (K7), uzaktan çalışma ile iş yerine ulaşım sorunu olmayışı (K10) nedeniyle çalışma/iş yaşamlarının olumlu etkilendiğini belirtirken 1 katılımcı (K15) iş yaşamında herhangi bir değişim olmadığını belirtmiş, 7 katılımcı ise (K2, K3, K4, K5, K6, K16, K19) çalışmadıkları için bu soruyu yanıtlamamıştır. Bulgular Tablo 4.7'de sunulmaktadır.

**Tablo 4.7.** COVID-19 küresel salgın sürecinin çalışma/iş yaşamına etkilerine ilişkin bulgular

Tema	Olumsuz Etkilenme (10)	Olumlu Etkilenme (2)	Etkilenmeme (f=1: K15)
Çalışma / İş Yaşamı	İş yükünün artması (f=4: K8, K9, K12, K18)	Mesai saatlerinin olmaması (f=1: K7)	
	İş yaşamında yeni kurallar (f=3: K14, K17, K20)	İşyerine ulaşım sorunu olmayışının avantajı (f=1: K10)	
	İş bulmada zorluk (f=3: K1, K11, K13)		

Katılımcılardan 4'ü (K8, K9, K12, K18) pandemi sürecinde sağlık sektöründe iş yükünün artması nedeniyle olumsuz olarak etkilendiğini belirtmişlerdir. Katılımcılardan 3'ü (K14, K17, K20) ise pandemi nedeniyle iş yerinde yeni kurallar uygulandığını, döküman yükünün arttığını ve iş yaşamlarının olumsuz etkilendiğini belirtmişlerdir.

*K8. (Medikal Muhasebeci) Yani ben evden çalıştığım süreçte hem ev işi hem de normal işimi yaptığım için benim için biraz yorucu oldu. Hani normalde sadece işe gidip yoruluyordum, evde çok az vakit kalıyordu ama şu an hem iş hem ev olduğu zaman işi yürütmem daha zor ve daha yorucu oldu benim için.*

K12. (Sağlık Teknikeri) "Şu anda tüm Türkiye'de bir esnek çalışma, aynı zamanda günlük esnek çalışma, personellerin saat olarak ekstra esnek çalışması varken biz sağlık sektöründe hem daha fazla çalışıyor hem de çok yoruluyoruz..."

K18. (Doktor) "Bu dönemde herkes evden, rahat çalışıyor ama biz doktorlar olarak ek ek görevlendirmeler alıyoruz, sahaya çıkıyoruz, virüsle iç içeyiz sürekli. Telefonla hastaları bilgilendiriyoruz, filyasyon ekibi olarak yoğun bir tempo içerisindeyiz."

K17. (Kabin Memuru) "Havacılık sektörünün birden ağır darbe alması iş yaşantımızı olumsuz etkiledi. Uçuşların ve yolcuların azalması ile beraber maddi olarak yaşam standartlarımız geriledi. Çalışma yoğunluğu pandemi öncesine nazaran azaldı fakat değişen kurallar gereği takip edilmesi gereken eğitimler ve dökümanlar çoğaldı."

Katılımcılardan 3'ü (K1, K11, K13) pandemi sürecinde iş bulmada zorluk yaşadığını belirtmiştir. Katılımcılardan 2'si (K11, K13) işsiz kaldığını ve pandemi sürecinde iş bulmakta zorlandığını belirtirken 1 katılımcı (K1) ise bu süreçte işe başlamak ve çalışmak istediğini fakat pandemi sürecinde iş bulmakta zorlandığını belirtmiştir.

K11. (İşçi) "...İş bakıyordum ama koronadan dolayı iş bulamadım. Bir ara geçici olarak bir yerde çalıştım, şimdi farklı bir yere girdim çalışıyorum."

K13. (İşçi) "İşten çıkarılma gibi bir durum oldu ilk başlarında, sonra da bir türlü iş düzeni tutturamadım bu süreç çok kötü etkiledi bizi. İş yerlerinde zaten işten ayrılmak durumunda kaldım, evde kaldım, iş aradım, bulamadım, bayağı bir dönem farklı işlere başvurmak durumunda kaldım. Şimdi çalışıyorum ama bayağı bir dönem zorlandım iş konusunda."

K1. (Ev Hanımı) "Ben çalışmak istiyordum. Ama her yerde çalışamıyorum midemde rahatsızlık var. Çok ağır olmayan bir işte çalışmak istiyordum, bir yere başvurmuştum ama covid olunca oraya da giremedim ama çalışmak istiyorum inşallah girebilirim o işe."

Pandemiden olumlu etkilendiğini söyleyen katılımcılar da bulunmaktadır. Katılımcılardan 1'i (K7) biraz zorlayıcı olsa da mesai kavramının önemini yitirmesini olumlu olarak değerlendirmiştir. Katılımcılardan 1'i (K10) ise iş yerine ulaşım sorunu yaşamadığı için olumlu etkilendiğini belirtmiştir.

K7. (Yazılım Yöneticisi) Çalışma anlamında çok motivasyonumuz düşmedi ama ama biraz yine de zorlayıcı oldu. Artık evde olduğumuzu bildiği için

yöneticiler de, akşam da çalışabiliyorsunuz, hafta sonları da çalışabiliyorsunuz. Hani bir mesai kavramı artık yok oldu aslında bununla beraber biraz, değişik oldu, iyi oldu.

K10. (Müfettiş) “İş konusunda pandeminin çok avantajını yaşadım çünkü benim işim Sirkeci’de ben Kartal’da oturuyorum, işim çok uzak. Uzaktan çalışmaya başlayınca da bayağı iyi oldu. İşim normalde çok yoğundu ama şimdi evden çalıştığım için biraz daha rahat çalışıyoruz, iş yüküm de hafıfledi. Ama işte şunu alayım, şunu takayım, şöyle giyineyim gibi çalışma hayatına da bir özlem var. Eskiden olsa eşim çalışsın çok para kazansın ben çalışmıyorum diye bakardım ama şimdi çalışma hayatını özliyorum bazen.”

Katılımcılardan 1’i (K15) iş yaşamında herhangi bir değişim olmadığını belirtmiştir. 7 katılımcı ise (K2, K3, K4, K5, K6, K16, K19) çalışmadıkları için bu soruyu yanıtlamamıştır.

K15. (Yönetici) “Çalışma saatleri içerisinde değişiklik olmadı, değişmedi, aynı saatlerde çalıştık. Düzce şartlarında en az etkilenen benim firmam oldu covid-19 süresinde. Geçen sene birçok firma çok fazla pozitif çıktığı için iş yerleri kapatıldı, uzun süre ara verdiler bizde hiç öyle bir şey yaşanmadı, biz gerçekten ciddi anlamda uyuduk bütün kurallara. Kalabalık bir ortamda çalışıyoruz, çalışanların yasaklara uymalarını sağlamak bayağı bir zorladı bizi. Çok fazla uyumayan, ciddiye almayın insanlarla uğraştık. Sürekli onları uyanmak zorunda kaldık.”

#### **4.2.2 Ev Yönetimi**

Evde geçirilen zamanın artması, tüm aile bireylerinin aynı anda evde olması, evin hem ev hem okul hem de işyeri haine gelmesi gibi sebeplerle ev yönetiminde değişimler yaşanmıştır. Katılımcılardan 15’i pandemi sürecinde yeni kazanılan temizlik alışkanlıkları, evde geçirilen zamanın artması ve uzaktan eğitim nedeniyle ev yönetimi ile ilgili sorumluluklarının arttığını, 2 katılımcı eşlerinin desteği sayesinde sorumluluklarının azaldığını, 3 katılımcı ise bir değişim olmadığını belirtmiştir. Bulgular Tablo 4.8’de sunulmaktadır.

**Tablo 4.8.** COVID-19 küresel salgın sürecinin ev yönetimine etkilerine ilişkin bulgular

Tema	Ev İşlerinde Sorumluluk Artması (15)	Değişim Olmaması (3) (f=3: K12, K13, K14)	Sorumluluk Azalması (2)
Ev Yaşamı	Temizlik yükü (f=9: K1, K2, K3, K7, K9, K15, K16, K17, K20)		Ev işlerinde eş desteği (f=2: K11, K18)
	Yemek (f=3: K4, K8, K10)		
	Uzaktan eğitim (f=3: K5, K6, K19)		

Katılımcılardan 9'u (K1, K2, K3, K7, K9, K15, K16, K17, K20) yeni kazanılan temizlik alışkanlıkları nedeniyle evde temizlik sorumluluklarının arttığını ifade etmişlerdir.

*K1. "Evde sorumluluklarım arttı. Tabiki bu dönemde eve kapandıkları için ister istemez psikolojileri de bozuldu öyle olunca evde hepsi birden olunca daha çok uğraşmak zorunda kalıyorum evle, temizlik işlerindeki sorumluluğum daha çok arttı. Eşim dışarıda çalışıyor mesela o eve gelince hemen üstünü başını çıkarttırıyorum, temizlik yapmak, ütü yapmak, çamaşır yıkamak, dezenfekte etmek derken çok fazla arttı sorumluluklarım ister istemez. Bütün yük yani benim üstümde öyle diyeyim."*

*K15. "Evde daha büyük bir stres oldu benim için çünkü eşim kronik hasta, annem yetmiş yaş üstü. İlk zamanlar çok titiz davrandık baktık abarttım çocuklarıma dikkat ediyorum bulaşmasın eve geldiğimizde, evin hijyen kurallarına uymaları için uğraştım çok. Mesafeli oturuyoruz, yemeklerimizi ilk zamanlarda sıra sıra yedik. Bizde önemlidir aile yemeği, tabi onları bile değiştirdik son dönem. Her şeyi ayrı ayrı düşünmek, yapmak daha da yoruyor, iş çıkarıyor insana ama olsun bir daha olmayalım da."*

Katılımcılardan 3'ü (K4, K8, K10) tüm öğünlerin evde yenmesi nedeniyle daha fazla yemek yaptığını ve sorumluluğunun arttığını belirtirken 3 katılımcı (K5, K6, K19) ise uzaktan eğitim nedeniyle sorumluluklarının arttığını belirtmiştir.

*K8. "Evde sadece sabah kahvaltısı vesaire akşam yemeği oluyordu önceden ama şu an sürekli evde olduğumuz için sabah yemeği, öğlen yemeği,*

*akşam yemeği gibi rutinler de arttı ve benim sorumluluklarım da arttı. Temizlik, bulaşık, kıyafet her şey arttı evde olunca.”*

*K6. “Çocuğumun birinci sınıfa başlamasından dolayı bütün yük benim üstüme kaldı. Onun dersini yap, onu derse otursun diye motive etmeye çalış motive olamıyor ders burada olunca, öğretmen yok çünkü. Öğretmen ders anlatıyor ama onlar telefonla oynuyorlar yani çok olumsuz etkilendik ev anlamında, bu beni çok etkiledi yüküm çok çok arttı...”*

Katılımcılardan 3’ü (K12, K13, K14) ise bu süreçte ev yönetimindeki sorumlulukta değişim olmadığını ifade etmiştir.

*K12. “Genelde bütün sorumluluk bende olduğu için ekstra bir sorumluluk yüklendi diyemem. Zaten çocuğumun her şeyi ile ben ilgileniyordum. Çalışan anne olarak zaten bütün sorumluluklar benim üstümde olduğu için yine aynı şekilde devam etti, bu süreç ekstra olmadı.”*

*K14. “Ev yönetimiyle ilgili herhangi bir değişiklik olmadı, önceden nasılsa şimdi de öyle.”*

Katılımcılardan 2’si (K11, K18) ise eş desteği sayesinde ev sorumluluklarında azalma olduğunu belirtmiştir.

*K11. “Çalışmaya başladıktan sonra eşim daha fazla yardımcı olmaya başladı. Önceden evdeki her şeyi daha çok ben yapardım, o yine yardım ederdi de şimdi çalıştığım için yemeği ben yapıyorsam o içeride çocukların arkasını topluyor, bana ev işlerinde daha çok yardım ediyor.”*

*K18. “Evde ek bir yüküm söz konusu değil fakat işte geçirdiğim zaman ve sorumluluklarım arttığı için biraz daha eşim üstleniyor ev işlerini artık. O da doktor psikiyatrist ama bana göre saatleri ve düzeni daha aynı kaldığından evde yükü o sırtlandı bu dönemde, çok yardımcı oluyor bana.”*

#### **4.2.3 Psikolojik**

Psikolojik olarak olumsuz etkilendiğini belirten 18 katılımcıdan birçoğu bu süreçte virüs kapma ve başkalarına bulaştırma korkusu nedeniyle stres yaşadığını belirtmiştir. Yaşadığı strese bağlı olarak, korku ve panik duygusunun arttığını, haberleri takip etmekten kaçındığını belirten katılımcılar da bulunmaktadır. Aynı zamanda evde geçirdiği zaman nedeniyle sıkılıp bunaldığını, kendini kısıtlanmış hissettiğini belirten katılımcılar da bulunmaktadır. Bunlara ek olarak 1 katılımcı ise sağlık sektöründe iş yükü ve risklerin artması nedeniyle tükendiğini, işi ve ailesi ile ilgili alanlarda yetersizlik yaşadığını ifade etmiştir. Eve kapanma,

salgında hastalık kapma korkusu ve kaygıları yanında olumlu düşünmeye çalışan ve bu düşünceleri yakın çevresindeki kimselere de yansıtmaya çalışan 2 katılımcı da bulunmaktadır. Bulgular Tablo 4.9’da sunulmaktadır.

**Tablo 4.9.** COVID-19 küresel salgın sürecinin psikolojik etkilerine ilişkin bulgular

<i>Tema</i>	Olumsuz etkilenme (18)	Olumlu etkilenme (2)
<i>Psikolojik</i>	Stres (f=6: K1, K3, K4, K5, K10, K17)	Pozitif olma (f=1: K6)
	Sıkıntı/bunalma/kısıtlanmışlık (f=6: K7, K11, K13, K14, K16, K19)	Soğukkanlı davranma (f=1: K18)
	Bulaşma/bulaştırma korkusu (f=5: K2, K8, K9, K15, K20)	
	Tükenmişlik/Yetersizlik (f=1: K12)	

Psikolojik olarak olumsuz etkilendiğini belirten katılımcılardan 6’sı (K1, K3, K4, K5, K10, K17) bu süreçte stres yaşadıklarını ifade etmişlerdir. Stres yaşadığını belirten katılımcılardan 4’ü (K1, K5, K10, K17) virüs kapma korkusu nedeniyle stres yaşadığını belirtirken; 1 katılımcı (K3) yaşadığı strese bağlı panik duygusunun daha da arttığını, 1 katılımcı (K4) ise yaşadığı stres nedeniyle haberleri takip etmekten kaçındığını belirtmiştir.

*K3. “Tabii ki stres oldum haliyle. Bir de bende panik atak vardı, biraz da stres nedeniyle artışı oldu o nedenle ilaç kullanmaya başladım, önceden kullanmıyordum bu kovidle birlikte daha artınca stresim kullanmaya başladım. İyiyim çok şükür şimdi kullanıyorum ilaçlarımı. “*

*K4. “Psikolojik olarak hangisini sayalım hangisini sayalım. Tabiki stres ister istemez yaratıyor kovid. Geçen sene ilk karantinaya girdiğimiz zaman eşim kronik rahatsızlığı olduğu için ona 2 aylık bir çalışma izni verildi, çocuklarıma kurban gideyim yani en zor dönem onun evde olduğu dönemdi. Çünkü eşim gerçekten çok aksi yani o aksi kelimesini çocuklara kullanırız ya çok yaramaz aksi diye gerçekten benim eşim öyle bir insan maalesef. Yani özellikle onun evde olduğu süreç benim için en zor süreçti. Bi de ben şöyle söyleyeyim ben virüsle ilgili şu anda hiçbir şekilde ne haber dinliyorum, ne okuyorum hiçbir şekilde. Kötü etkileniyorum çünkü virüsle ilgili haberleri dinlediğimde, dinlemekten de kaçıyorum artık.”*

K17. “Özellikle ilk zamanlarda ilk panik halinde gelecek kaygısı oluştu, psikolojik kaygılar başladı. Kendimi sürekli hastalığa karşı koruma düşünceleriyle boğuştum sadece kendimi de değil çocuğumu eşimi, çocuğun geleceği ve eğitimi için kaygılarım arttı hep.”

Evde geçirdiği zaman nedeniyle sıkılıp bunaldığını, kısıtlanmış hissettiğini belirten 5 katılımcı (K7, K11, K13, K14, K19) da süreçten olumsuz etkilendiklerini belirtmişlerdir.

K11. “Dışarı çıkamadığımız için, özgürce yürüyüp gezemediğimiz için, istediğimiz yerlere gidemediğimiz için psikolojik olarak rahatsızım yani. Bıktık, sıkıldık, bunaldım. Önceden en azından fırsat buldukça kaçardık bir yerlere ama şimdi kısıtlandık, kapana kısıldık resmen nasıl iyi olayım ki geliyor ara sıra daralıyorum. Çocuklar yönünden dışarı çıkamadığımız için de çocuklar evde çok daraldı, zaten ikisi de küçük üzülüyorum onlar için, gelişimleri kötü etkilenirse diye sürekli endişeleniyorum.”

K13. “Evde daha çok rahatsızlandım, ağrılarım oldu doktor psikolojik kaynaklı olabilir dedi. Evde kapalı kaldık psikolojimi etkilendi tabi korkuyoruz, kaygılanıyoruz hastalık bu olduk ama bir daha olabiliriz, ölebiliriz, bulaştırabiliriz, her şey olabilir. Bir de evde sürekli aynı işleri yapıyorsun bayağı bir can sıkıyor, dışarı çıkamamak çoğu şeyden uzak kalmak çok sıkıcı, bunaldım. O kadar bunaldım ki yüzümde sivilceler oldu streten.”

Katılımcılardan 5'i (K2, K8, K9, K15, K20) ise virüse yakalanma ve başkalarına bulaştırma korkusu nedeniyle psikolojik olarak olumsuz etkilendiklerini belirtmişlerdir.

K9. “Psikolojik olarak tabii daha fazla kaygı oldu, tedirginlik oldu, biraz korku oldu hani bir şey yaptıktan sonra acaba işte hastalık oldu mu, bulaştı mı ya da mesela iş dönüşlerinde ben de acaba covid oldum mu, eve bulaştırır mıyım kaygısı oldu çok.”

K15. “Hem kendime hem de çocuklarıma yönelik endişelerim arttı, hastalığa yakalanma hastalığa bulaştırma gibi korkularım var. İşte olursan, çocuklarım oğlumun kendi işi yeri var o dikkat ediyor mu etmiyor mu sürekli ona uyarılar yapmak, onu da gerdim kendimi de gerdim. Birine sebep olmak çok kötü bir duygu yani ben bu süreç boyunca bundan korktum...”

Katılımcılardan 1'i (K12) ise sağlık sektöründe iş yükü ve risklerin artması nedeniyle tükendiğini, işi ve ailesi konusunda yetersizlik yaşadığını ifade etmiştir.

K12. *“Tabi ki ilk başta sağlık sektöründe hiç kimsenin bilmediği virüsle karşı karşıya kaldık haliyle korktuk. Dışarıdan insanların korkuları ile karşılaştık sağlık sektöründe çalıştığımız için. Bu virüsün nasıl yayıldığı tam olarak bilinmediğinden en başta bir vebalı gibi yaklaşıldı dışarıdan insanlar tarafından, sonradan geçti. Herkes alıştı, biz de alıştık. Ama bu sektörde esnek saat uygulamasının da olmaması bizi bir tükenmişlik sendromuna götürdü, artı maddi bir katkısı da olmayınca herkeste bir bitkinlik, çocuklarımızın da sıkıntısı eklenince tükenmişlik sendromuna girdik. Sağlık sektörü haricinde bütün anneler çocuklarına destek verebilirler ama biz çok çalıştığımız için eksik kalıyoruz, annelik konusunda ciddi yetersiz hissettim. Bir de covid kaptım ya bir kere tekrardan kötü olursam psikolojisine takıldım.”*

Eve kapanma, salgında hastalık kapma korkusu ve kaygılarının yanı sıra olumlu düşünmeye çalışan ve bu düşünceleri yakın çevresindeki kimselerde yansıtmaya çalışan (K6) ve soğukkanlılığını koruyan (K18) katılımcılar da bulunmaktadır.

K6. *“Yani ben sürekli olarak psikolojik olarak kendimi küçüklükten beri değerlendiririm, meraklıyım ve insanları bu konuda olumsuzluğa düştükleri zamana gidip yardım etme konusunda da elimden geleni yapıyorum. Sürekli olarak pozitif tarafından bakmaya ve olumsuz olduğumda çıkmaya çalışıyorum. Çünkü öyle ya hastalık ve negatif tarafında kaldığımız zaman kendimi de çevremi de kötü hissediyorum. Çevremi de pozitive çektiğim zaman daha olumlu etkileniyorum.”*

K18. *“Ben soğukkanlı kalmaya çalışıyorum. Virüsü çok yakın zamanda olmasa da kısa bir süre sonra atlatacağımıza inanıyorum, inanmaya çalışıyorum. Maske, hijyen, mesafeye dikkat ederek psikolojimi iyi tutmaya çalışıyorum her zaman.”*

#### **4.2.4 Fiziksel/Bedensel (Uyku, Sağlık, Beslenme...vs)**

Katılımcılardan 14’ü evde kalma sürecinde hareketsizliğin artması, beslenme alışkanlıkları ve yemek düzeninin değişmesi gibi sebeplerle kilo alma, uyku düzeninde bozulma gibi fiziksel/bedensel anlamda olumsuz olarak etkilendiğini belirtirken; 3 katılımcı bu süreçte sağlıklı beslenme, düzenli uyku ve kilo verme gibi sebeplerle olumlu yönde etkilendiklerini, 3 katılımcı ise değişim olmadığını ifade etmiştir. Bulgular Tablo 4.10’da sunulmaktadır.

**Tablo 4.10.** COVID-19 küresel salgın sürecinin fiziksel/bedensel etkilerine ilişkin bulgular

<i>Tema</i>	Olumsuz etkilenme (14)	Olumlu etkilenme (3)	Etkilenmeme (3) (f=3: K2, K11, K15)
<i>Fiziksel / Bedensel Etkiler</i>	Kilo alma (f=6: K4, K8, K10, K14, K16, K17)	Sağlıklı beslenme (f=1: K6)	
	Uyku düzeninde bozulma (f=4: K1, K3, K9, K19)	Kilo verme (f=1: K18)	
	Fiziksel aktivitelerde azalma/hareketsizlik (f=2: K5, K7)	Düzenli uyku/beslenme (f=1: K20)	
	COVID-19'a bağlı fiziksel belirtilerin sürmesi (f=2: K12, K13)		

Olumsuz yönde etkilenen katılımcıların 6'sı (K4, K8, K10, K14, K16, K17) kilo aldıklarını belirtmiştir. Katılımcılardan 3'ü (K4, K10, K17) beslenme alışkanlıkları ve yemek düzenindeki değişiklikler nedeniyle kilo aldığını belirtirken; 3 katılımcı (K8, K14, K16) ise hem hareketsizlik hem de yemek düzeninin değişmesi nedeniyle kilo aldığını belirtmiştir.

*K4. "Hem şekerim var hem hipotiroidim olduğu için kilo almaya elverişli bir vücudum var benim. Bu dönem hem eşim hem çocuklarım evde olduğu için çok yemek yapıp yedik ve çok fazla kilo aldım. Hatta bir dönem aldığım kilolar yüzünden diyetisyene bile gittim şu an en azından biraz kurtuldum aldığım artı kiloları verdim..."*

*K10. "...ben normalde beslenmeme çok dikkat eden birisiydim, hamur işlerini iki ayda bir yapardım falan ama şu an herkes gibi sürekli pasta poğaçaya yapıp yeme gibi alışkanlıklarımız değişti e haliyle yeme düzenimi saldıgım için düzgün beslenemiyorum ve kilo da aldım."*

*K14. "Evde olduğumuz için sürekli yemeğe vurduk kendimizi, sürekli yiyoruz. Onun dışında da yok bir şey aslında yemek, hareketsizlik derken kilo almaya devam ediyoruz."*

*K16. "Fiziksel olarak kilo aldığımı söyleyebilirim çünkü sürekli evde olduğum için önceden en azından birkaç kişiye gidebiliyorduk komşuya falan aktiviteler biraz daha fazlaydı. Şu an evde olduğum için biraz da tatlıya düşkünüm açıkçası o yüzden biraz kilo aldım, onun dışında başka bir şeyim yok yani fiziksel olarak çok şükür sağlığımız yerinde."*

Katılımcılardan 4'ü (K1, K3, K9, K19) uyku düzenlerinin olumsuz yönde etkilendiğini belirtmişlerdir.

K1. *“Uykuu, gece hiç uyuyamıyordum sabahlara kadar, gündüz çok az saat uyuyordum. Kokuyla uyanıyordum, sanki 1999'da en büyük deprem olmuştu ya Kocaeli'de, o en büyük depremi gibi uyuyordum ve yarım saat içinde uyanıyordum ilk zamanlar, kabus görüp öyleydim yani, çok kötüydüm...”*

K19. *“Gece gündüz kavramı kalmamıştı uyku düzenimiz çok bozuldu. Çocuklar küçük, hastalık bulaşır diye dışarı çıkamadıklarından ilk başlarda gece geç saatlere kadar oynayıp sabahları geç saate kadar uyuyorduk....”*

Katılımcılardan 2'si (K5, K7) bu süreçte evde kalma nedeniyle fiziksel aktivitelerde azalma yaşadığını ve hareketsizliğin arttığını belirtirken; 2 katılımcı (K12, K13) ise COVID-19'a bağlı fiziksel sağlık sorunlarının devam ettiğini ifade etmiştir.

K5. *“Sürekli evde olduğumuz için ister istemez aktif değiliz, hareketsizliğimiz arttı..”*

K12. *“Covid-19 virüsünü kapığım zaman ciğerlerimde de bir yayılma oldu haliyle biraz daha çabuk yorulan, nefeste de biraz problem yaşadım. Öksürüğü biraz uzun süre kaldı. Covidden sonra da genel bir yorgunluk oldu. Artı tat ve kokum da gitti hala koku duymuyorum yok gibi bir şey”.*

Katılımcılardan: 1'i (K6) kilo alsa da sağlıklı beslenme konusunda bilinçlendiğini, 1'i (K18) bu süreçte kilo verdiğini, 1'i (K20) ise uyku düzeni ve beslenme düzeninin olumlu yönde etkilendiğini belirtmiştir. Katılımcılardan 3'ü (K2, K11, K15) ise bu süreçte fiziksel anlamda bir değişim yaşamadıklarını ifade etmişlerdir.

K6. *“En kötü etkisi hareketsizlik. Ama mesela geçen sene doğumdan aldığım kiloların etkisi ile ben spor yaparak bayağı bir kilo vermiştim ama tabii eskisi kadar aktif bir spor hayatımın olmadığı için hareketim de ona göre kısıtlandı ve daha çok kilo artışına sebep oldu bu dönem. Mesela yine aynı tempoya girip yaza fit gireyim, daha sağlıklı olayım diye genel anlamda daha sağlıklı beslenme konusunda biraz daha bilinçli oldum. “*

K18. *“Benim düzenim aynı sayılır aslında sadece biraz daha hareketli geçiyor eskiye göre o yüzden herkesin aksine bu dönemde ben biraz kilo bile verdim diyebilirim.”*

K20. “Çalışma anlamında rahatlayınca uyku düzenim düzeldi. Daha düzenli uyuyorum, sabah erken saatlerde uyanıyorum, beslenmeme de dikkat ediyorum evde daha çok.”

#### 4.2.5 Davranışsal (Alışkanlıklar...vs)

Katılımcıların tamamı pandemi sürecinde davranışsal değişimler yaşadıklarını belirtmişlerdir. Bu değişimlerin büyük çoğunluğunun (n=13) temizlik konusunda olduğu belirlenmiştir. Ayrıca temas ve mesafe, stok yapma, telefon ve zaman kullanımı konularında davranışsal değişiklikler yaşadığını belirten katılımcılar da bulunmaktadır. Bulgular Tablo 4.11’de sunulmaktadır.

**Tablo 4.11.** COVID-19 küresel salgın sürecinin davranışsal etkilerine ilişkin bulgular

Tema	Etkilenme (20)	Etkilenmeme (0)
Davranışsal	Temizlik (f=13: K1, K2, K3, K4, K5, K7, K10, K12, K16, K17, K18, K19, K20)	
	Temas/mesafe (f=3: K11, K13, K14)	
	Stok yapma (f=2: K8, K15)	
	Zamanı etkin kullanamama (f=1: K6)	
	Telefon kullanımında artış (f=1: K10)	

Katılımcılardan 13’ü (K1, K2, K3, K4, K5, K7, K10, K12, K16, K17, K18, K19, K20) alınan yiyecek ve eşyaların dezenfekte edilmesi, açık havada bekletilmesi, evi temizleme, kişisel hijyen gibi temizlik konularında yeni alışkanlıklar edindiklerini belirtmişlerdir.

K1. “15 gün mesela odaya kapattım kendimi. Bildiğin çamaşır suyuyla meyveler yıkanır mı, çamaşır suyuyla yıkıyordum meyveleri. Klor yapıyordum hafif limonu, portakalı, elmayı onunla yıkıyorduk. Poşeti alıyordum hemen balkona götürüyordum. Kovada sürekli suyum dolu, sürekli evi silme derdindeyim yani, hiç boş zamanım olmuyor. Yani çok dikkat ediyorduk, o kadar dikkat ediyorduk ki ben şaşırdım nasıl hasta olduk diye. “

K7. “Eve gelen her şeyi yıkamaya başladım. Önce bir marketten aldığım şeyleri yere koyuyorum sonra onları tek tek siliyorum. Atıyorum maydanozları tek tek sirkeli sulara bekletiyorum onları tekrardan yıkıyorum orada bir inanılmaz efor var gerçekten yani. Neredeyse her şeyi online alıyoruz, kargoları falan evin içine atardık önceden ama şimdi hepsine bomba muamelesi yapıyoruz resmen. Hani eskiden yoktu böyle bir insan değildim ama şimdi korkuyorum biri hapşurdu mu acaba falan diye poşetleri atıyorum tek tek, hepsini ayırıyorum orada birazcık

*kötü oldum ama bir sürü geçerse hemen bırakacağım yani. Ya dolaba öylece koyabilmek ne büyük lüksmüş ben yumurtaları bile yıkıyorum şu an yani.”*

*K10. “Eve gelen tüpü bile siliyoruz, su damacanasını yıkıyoruz o kadar kötü. O yüzden ben çok etkilendim. Haftada bir iki gün temizlik yaparken şimdi her gün temizlik yapar hale geldim. Şimdi sürekli yemek yeniyor o yüzden sürekli bulaşık çıkıyor yıkamaya. Bi de şimdi bu dönemde birlikte daha çok telefon kullanmaya başladım. Çok telefon bağımlısı değilim ama işte hayata dair ne var ne yok diye takip etmeye çalışıyorum sürekli.”*

*K12. “Ev temizliği, ekstra hijyen konusunda, maske konusunda zaten alışkanlık oldu hayatımızın içinde artık bir parçası haline geldi. Ellerimize, el hijyenime daha fazla dikkat etmeye ve gelir gelmez duş almaya başladım. İlk zamanlar işte sürekli forma giyiyoruz orda değiştir, havalandır, sterilize et ama artık formayı kapının arkasına asıyoruz her gün yıkamıyorum. “*

Katılımcılardan 3’ü (K11, K13, K14) titizlik ve maskeye ek olarak temas ve mesafe konusunda davranışsal değişiklikler yaşadıklarını belirtmiştir.

*K11. “Daha titiz olduk, her şeyi yıkıyor her şeyi siliyoruz sürekli. Ne bileyim aman oraya dokunma, aman dışarıdan geldin üstünü başını değiştir falan, hemen elini yüzünü yıka gibi temiz olmaya daha çok dikkat ediyoruz. Önceden de ediyorduk tabi ama şu an dikkatten çok zorunluluk oldu bu. Dışarıda da bir yere dokunmuyoruz çocuklar da biz de, maskemizi takmadan çıkmıyoruz hiçbir yere, mesafeye de dikkat ediyoruz.”*

Katılımcılardan 2’si (K8, K15) ise pandemi sürecinin getirmiş olduğu belirsizlik nedeniyle özellikle gıda ürünleri stoklama davranışlarında artış olduğunu ifade etmiştir.

*K15. “...bir ara daha kötü günler bizi bekliyormuş gibi düşündüm ve onlar için bir şeyler bırakmam gerekiyormuş gibi düşündüm eve alabildiğim kadar erzak alıp depoladım.”*

Katılımcılardan 1’i (K6) zamanı aktif kullanmaya başladığını, 1 katılımcı (K9) daha çok düşünerek davranmaya başladığını ifade ederken; 1 katılımcı (K10) telefon kullanma alışkanlığında artış olduğunu belirtmiştir.

*K6. “Bir an çocukların evde kalması ile birlikte evde yüküm arttı ama ben yine de pozitif düşünen bir insan olduğum için olumlu yönden bakmaya çalışıyorum, kendimi geliştirmek için bir şeyler yapmaya çalışıyorum ama yüküm ağır olunca kendimi bu anlamda zaman ayırma konusunda çok büyük sıkıntı*

oluyor. Aslında bu sefer zamanı nasıl kullanabilirim diye farklı farklı böyle zihin haritaları, kitaplar okumaya başladım. Şu anda onları hayatıma empoze etmeye çalışıyorum, daha aktif daha verimli nasıl olabilirim diye araştırmaya çalışıyorum. Yani bir anlamda bu olumsuz zamanı olumluya dönüştürdüm de diyebilirim.”

K9. “Davranışsal alışkanlıklar davranışlarında yani daha daha düşünerek hareket ediyorum o konuda o şekilde. Sadece çocuklarda farklılıklar var hareketsiz yaşamdan dolayı kilo aldılar.”

K10. “...Bi de şimdi bu dönemde birlikte daha çok telefon kullanmaya başladım. Çok telefon bağımlısı değilim ama işte hayata dair ne var ne yok diye takip etmeye çalışıyorum sürekli.”

#### 4.2.6 Sosyal Yaşam

Katılımcıların 19’u pandemi döneminde evde kalarak virüs kapma ve bulaştırma korkusu nedeniyle ev gezmesi, misafir ağırlama, tiyatro ya da sinema gibi sosyal aktivitelere katılamadıklarını belirtmiştir. Sosyalleşme ihtiyaçlarını telefon ve sosyal medya aracılığıyla gidermeye çalışan katılımcıların yanı sıra hastalık, cenaze gibi önemli günlere katılamama nedeniyle olumsuz yönde değişim yaşandığını belirten katılımcılar da bulunmaktadır. Katılımcılardan 1’i ise aile apartmanında yaşadığı için salgın sürecinde sosyal yaşamında değişim olmadığını belirtmiştir. Bulgular Tablo 4.12’de sunulmaktadır.

**Tablo 4.12.** COVID-19 küresel salgın sürecinin sosyal yaşama etkilerine ilişkin bulgular

Tema	Değişim Oldu (19)	Değişim Olmadı (1)
Sosyal Yaşam	Aktivitelerde azalma (f=15: K1, K2, K3, K5, K6, K7, K9, K10, K11, K12, K13, K14, K17, K18, K19)	Aile apartmanında yaşama (f=1: K16)
	Özel günlere katılamama (f=2: K8, K15)	
	Telefon/Sosyal medya iletişimde artış (f=2: K4, K20)	

15 katılımcı (K1, K2, K3, K5, K6, K7, K9, K10, K11, K12, K13, K14, K17, K18, K19) pandemi sürecinde evde kalma ve virüs bulaşma-bulaştırma korkusu nedeniyle; gezme, misafirlığe gitme, misafir kabul etme, arkadaşlarla vakit geçirme, tatil, tiyatro... gibi sosyal aktivitelerinin çok azaldığını ya da tamamen ortadan kalktığını ifade etmişlerdir.

K1. “Mesela gezmelere gidemiyorum sosyal yaşam diyince o, misafir çok kabul edemiyorum. Aslında çok sıkılıyorum birini görmek istiyorum ama kız kardeşime bile gitmiyorum iki buçuk üç aydır. Onlar da benden korktular onlara hastalık bulaşır diye. Yani korktular hala bizde hastalık kaldı diye.”

K7. “Vallahi kimseyle görüşemiyoruz anneme giderken bile korkuyorum. Üç beş ayda bir gidiyoruz artık gittiğim zaman bile sarılmaya çekiniyoruz, ben çekiniyorum onlar çekiniyor. Arkadaşlarımı desen çok uzun zamandır görmüyorum görsen de bir de şey korkusu var hani ben evdeyim genelde çıkmıyorum ama ya diyorum bilmiyorsam ve ben belirtisiz geçiriyorsam ve birine bulaştırırsam korkusundan da görüşmek istemiyorum. Bir de önceden evet siz bize gelin biz size gidelim gibi ağızdan rahat rahat çıkan teklifler artık beni ister mi acaba, ben ister miyime döndü orada birazcık da bir şey oldu. Ne doğum günü kutlanıyor ne bir şeyler kutlanıyor böyle bir şey oldu. Sevgimiz saygımız hepimizin birbirine devam ediyor ama sıcak görüşmeleri özlüyoruz. Zaten gidip bir yerde oturmak mümkün değil, bir de işe gitmediğim için iş arkadaşlarımı da görmüyorum bayağı bir oldu.”

K10. “...Maske, mesafe, hijyene dikkat ederek lojmandakilerle yine aynı sosyal yaşamımızı devam ettirmeye çalışıyoruz. Ama çocukla sürekli bir yerlere gidiyorduk spora, cimnastiğe, sürekli tiyatrolara, sinemalara birlikte gidiyorduk, atıyorum oyun alanlarına gidiyorduk öyle bir hayattan şöyle buraya geldik.”

Katılımcılardan 2’si (K8, K15) ise bu süreçte sevdiklerinden ayrı kaldıklarını ve doğum günü, hasta ziyareti, cenaze gibi özel günlere katılamadıklarını ifade etmiştir.

K8. “Memlekete gidemiyoruz, ailemi göremiyorum, cenazelere gidemiyoruz, doğum günlerine gidemiyoruz, sevdiklerimizi ziyaret edemiyoruz, parka bile gidemiyoruz, sosyal hayatımız sifıra indi. Beni en çok üzen çocukla birlikte aktivite yapamamak.”

K15. “Akraba eş dost ziyaretlerimiz bitti, cenazelere katılamaz olduk, hasta ziyaretine gidemez olduk, büyüklerimize yaklaşamaz olduk. Bir yıldır annemi öpmüyorum mesela... Bir yıl oldu bu insanı gerçekten psikolojik etkiliyor. Birçok alışkanlıklardan vazgeçtik, vazgeçmek zorunda gezmelerimiz, sosyal faaliyetlerimiz tamamen kısıtlandı, doğal olarak kısıtlamak zorunda kaldık tedbir olarak doğru olanı yaptığımızı düşünüyorum ama sosyal hayatımız da kalmadı yani.”

Katılımcılardan 2'si (K4, K20) ise sosyalleşme ihtiyaçlarını telefon ve sosyal medya ile karşılamaya başladıklarını belirtmiştir.

K20. *“Ciddi anlamda etkilendik arkadaşlıklar, aile ile görüşmeler azaldı hatta sıfıra indi çok az görüşebiliyoruz o da çoğu zaman sosyal medya üzerinden, sosyalleşmemiz sosyal medya, telefonlar üzerine taşındı.”*

Katılımcıların neredeyse tamamı (n=19) sosyal yaşamlarında değişim yaşadığını belirtirken 1 katılımcı (K16) ise aile apartmanında yaşadığı için pandemi sürecinde sosyal yaşamında değişim olmadığını ifade etmiştir.

K16. *“Nomalde de evdeydim, çocuklarım evde olmasından ya da okula giriş saatlerinden uymadığından kaynaklı bir durum arada bir gidiyordum şimdi hep evdeyim. Aile apartmanı olduğu için elimle kaynanamlayım o yüzden farklı bir değişiklik olmadı benim için.”*

#### 4.2.7 Yaşam Felsefesi/Öncelikler

Katılımcıların bazıları (n=12) sağlığın ve sosyal ilişkilerin değerini anlamak gibi bu soruya önceliklerini belirterek cevap vermişlerdir. Bazı katılımcılar (n=8) ise farkındalıklarının arttığını ve her günün kıymetini anladıklarını, anı yaşamaya çalıştıklarını belirtmiş ve içe dönüş, şükretme, dinginlik gibi alanlarda hayatı sorguladıklarını belirtmişlerdir. Bulgular Tablo 4.13'te sunulmaktadır.

**Tablo 4.13.** COVID-19 küresel salgın sürecinin yaşam felsefesi/önceliklere etkilerine ilişkin bulgular

Tema	Öncelikler (12)	Yaşam Felsefesi (8)
Yaşam Felsefesi / Öncelikler	Sağlığın değerini anlama (f=10: K1, K6, K8, K11, K14, K15, K16, K18, K19, K20)	Anı yaşama (f=4: K5, K7, K10, K12)
	Sosyal ilişkilerin değerini anlama (f=2: K2, K17)	Hayatı yeniden sorgulama (f=4: K3, K4, K9, K13)

Katılımcılardan 10'u (K1, K6, K8, K11, K14, K15, K16, K18, K19, K20) bu süreçte sağlığın en öncelikli konu olduğunu vurgulamışlardır.

K8. *“Eskiden de her şeyin başı sağlık derdik ama şimdi artık her şeyin sağlık olduğunu, sağlık olmadan hiçbir şeyin olmayacağını, sevdiğimizimizin sesini duymanın bile ne kadar kıymetli olduğunu anladım. Tabi hiçbir zaman eski*

*normal gibi olmayacak sanırım hayatımız bu yaşananlardan sonra eskiye dönüş yıllar alacak sanırım.”*

*K15. “Her şeyin başının sağlık olduğunu bir kez daha anladık. Sağlık olmadan insan hiçbir şey yapamıyormuş, her şeyden mahrum kalıyormuş. Bizim sağlığımız çok şükür şimdi yerinde ama sağlığını kaybetme korkusu bile yetiyor, yaşadığımız zamanın kıymetini bilmek gerek.”*

*K17. “Sadece sağlıklı kalabilmek üzerine yeniden kuruldu düşüncelerim. Ailemin, sevdiklerimin ve herkesin bu hastalıktan dolayı hayatını yitirmemesi önceliğim oldu.”*

Katılımcılardan 2’si (K2, K17) ise bu süreçte sevdiklerinin ve sosyal ilişkilerin değerini daha iyi anladıklarını ifade etmişlerdir.

*K2. “Yani insanların kıymetini anladım. Birbirimize gelme gitme olmadığı için evde bunalma durumundan artık akraba, eş, dost, insanların kıymetini anladım ben öyle oldum yani bilmiyorum. Bir an önce bitsin de hani sosyal yaşama artık dönelim diye bakıyorum.”*

Anı yaşama felsefesini benimsediğini belirten 4 katılımcı (K5, K7, K10, K12) farkındalıklarının arttığını, her günün değerini daha iyi anladıklarını belirtmişlerdir. Aynı zamanda geleceğe yatırım yapma arzuları olduğunu ifade etmişlerdir.

*K5. “Biz aslında ne kadar özgür olduğumuzu fark ettik. Eşim, çocuğum birlikte çok gezerdik yurtiçi-yurtdışı. Artık hiçbir şeyi sonraya bırakmamayı, biraz daha fazla olarak anı yaşamayı açıkça benimsedik. Bence birçok insan benimsemiştir artık diye düşünüyorum.”*

*K10. “Geleceğe yönelik yatırım yapmak gerekiyor konusunda biraz tarla bahçe alayım gibi bunları biraz daha öne alayım gibi düşündüm. Yaşayacaksan apartmanda değil de kendi müstakil evimde yaşamalıyım diye, bunu biraz öne almalıymışız gibi hissettim.”*

*K12. “Daha kendi çekirdeğimde kabuğumda yaşadığım için biraz daha böyle manevi olarak farklı bir şekilde değerlendiriyorum. Daha önce kafaya takıp büyüttüğüm, daha çabuk kızdığım şeylerin değersizliğini görebildim ve daha rahat bir kafayla yaşamaya odaklanıyorum artık. Şu virüsten sonra sorunlarımın küçük şeyler olduğunu anladım, öyle bir etkisi oldu.”*

Katılımcılardan 4'ü (K3, K4, K9, K13) bu süreçte hayatı yeniden sorguladıklarını belirtirken içe dönüş, şükür ve dinginlik duygularını hissettiklerini de ifade etmişlerdir.

K4. "Bu hastalık aslında hep kötü tarafından bakmak değil iyi tarafından da bakmamı sağladı benim. Çerçevenin karanlık tarafından değil de diğer tarafından baktığım zaman evet gerçekten şükür ettiğim noktalar çok oldu hani şu dönemde şu evin içinde olduğumuz zamanda bile mesela dört duvar arasında olsak bile en azından burası bizim evimiz hapisane mi değil ve sağlıklı bir şekilde biz bu evin içindeyiz. Evet insan her darlandığı noktada bir şükür sebebi arayıp kendini o şekilde rahatlatmaya çalışıyor ben öyle yaptım yani."

K13. "Her şey bir anda sanki farklı oldu. Her şey yolunda giderken, güzelken bir yandan hastalıkla mücadele etmeye başladık, her şeyden uzak kalmak zorundayız bu da beni hayatı sorgulamaya itti, daha çok içime döndüm."

#### 4.2.8 Diğer Etkiler

Katılımcıların 17'si pandemi döneminde önceki başlıklarda belirtilen etkiler (sosyal hayatın olumsuz yönde etkilenmesi, davranışsal değişiklikler, uyku ve beslenme düzeninin bozulması, psikolojik etkiler, eş ve çocuklarla yaşanan sorunlar) dışında bir etki yaşadıklarını belirtmemişlerdir. 3 katılımcı ise diğer teması altında korku ve kötü hisler gibi psikolojik etkiler yaşadıklarını yeniden belirtmiştir. Bulgular Tablo 4.14'te sunulmaktadır.

**Tablo 4.14.** COVID-19 küresel salgın sürecinin diğer etkilerine ilişkin bulgular

Tema	Korku/kötü his (3)	Etki belirtmeyen (17) (f=17: K1, K3, K4, K5, K6, K7, K9, K10, K11, K12, K13, K14, K16, K75, K18, K19, K20)
Diğer Etkiler	Hastalık bitmeyecek korkusu (f=1: K2)	
	Her an her şey olabilir korkusu (f=1: K8)	
	Toplumsal değerlerden geri kalmanın kötü hissettirmesi (f=1: K15)	

Katılımcılardan 1'i (K2) hastalık bitmeyecek korkusu, 1'i (K8) her an her şey olabilir korkusu ve 1'i (K15) ise toplumsal değerlerden, adetlerden geri

kalmanın kötü hissettirmesine yönelik bu süreçte korku ve kötü hisler yaşadığını belirtmiştir.

*K2. “Yani nasıl diyeyim sürekli düşünüyorum etraftan biri hasta olduğu zaman bile nasıl atlatacak, acaba bitecek mi, bitmeyecek mi diye bile çok fazla düşünüyordum ilk zamanlar, onlarda bile düşünüyordum öyle söyleyeyim.”*

*K8. “Ne olacağını ön göremiyorum, her an her şey olabilir gibi.”*

*K15. “Toplumsal değerler vardır ya cenazelerimiz, acılarımız, paylaşımlarımız... Toplumsal değerlerimizden, dertlerimizden, adetlerimizden geri kalmak çok kötü bir duygu.”*

Katılımcılardan 17’si ise (K1, K3, K4, K5, K6, K7, K9, K10, K11, K12, K13, K14, K16, K75, K18, K19, K20) pandemi döneminde önceki başlıklarda belirtilen etkiler dışında herhangi bir değişim yaşadıklarını belirtmemiştir.

## 5. TARTIŞMA

Bu bölümde; araştırma bulgularının ilgili alan yazın bulguları ile tartışılmasına ve yorumlanmasına yer verilmiştir.

### 5.1 COVID-19 Küresel Salgın Sürecinin Aile Üzerindeki Etkilerine İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu

Araştırmada kadınların bidirimine dayanarak aile stresinin genel olarak arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Aile stres alanları ayrı ayrı temalarla ele alındığında ise ailelerinin birçoğunun bu süreçte iş yerlerinin kapanması ya da çalışma koşulları ile ilgili değişimlerden dolayı ekonomik açıdan olumsuz etkilendiği ve gelir kaybı yaşadıkları sonucuna ulaşılmıştır. Zülfiyar ve Özmen'e (2020) göre COVID-19 salgını yüzyılın en büyük ekonomik sorununun yaşanmasına yol açmış ve birçok kişi işini kaybetmiştir. UN Women (2020) tarafından Türkiye'de yapılan araştırmada erkeklerin %8,7'sinin, kadınların ise %20'sinin işlerini kaybettiği belirtilmiştir. Araştırmalardan elde edilen bu benzer sonuçlar COVID-19 salgın sürecinde çalışma koşullarında yaşanan değişimler nedeniyle birçok kişinin işsiz kaldığını, iş bulmakta zorlandığını ve bu süreçten ailelerin ekonomik olarak olumsuz etkilendiğini yansıtmaktadır.

Bu araştırmada COVID-19 salgınının katılımcıların aile bireyleri üzerinde; evde karantina ve sosyal etkinliklere katılamama nedeniyle sinirlilik hali, bunalım, stres, içe kapanma, üzüntü; virüs kapma ve bulaştırma olasılığına bağlı korku, kaygı, çaresizlik ve tükenmişlik gibi olumsuz psikolojik etkilerinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Kadınların değerlendirmesine göre aile üyelerinden özellikle çocukların psikolojik olarak daha fazla etkilendikleri sonucuna ulaşılmıştır. Mertens vd. (2020) yaptıkları araştırmada COVID-19 salgınında belirsizlik, sağlık kaygısı, medyada doğru ya da yanlış bilgilere sürekli maruz kalma ve sevdikleri insanların risk altında olması düşüncesi bireylerin yaşadığı korkunun kaynakları olarak belirlenmiştir. Çin'de üniversite öğrencileri ile yapılan araştırmada öğrencilerin %0.9'u yoğun, %2.7'si orta derecede ve %21.3'ü de hafif derecede kaygı belirtileri yaşadığını belirtmiştir (Cao vd., 2020). Wang vd. (2021) tarafından yapılan araştırmada ise katılımcıların orta dereceden şiddetliye olacak şekilde; %16.5'inin depresyon, %28.8'nin kaygı ve %8.1'inin de stres belirtileri gösterdikleri belirtilmiştir. Bu araştırmanın ve başka araştırmaların COVID-19 sürecine bağlı psikolojik tepkilerle ilgili sonuçları, bu sürecin önemli

bir stres kaynağı olduğunu, bütün aile bireylerinin ve özellikle çocukların psikososyal destek ihtiyaçlarının arttığını yansıtmaktadır.

Bu araştırmada COVID-19 evde kalma sürecinde eşler arası ilişkilerin hem olumlu hem de olumsuz yönde etkilendiği sonucuna ulaşılmıştır. Alan yazında COVID-19 sürecinde aile ilişkilerinin olumlu ve olumsuz yönde etkilendiğine ilişkin araştırmanın bu sonucunu destekleyici başka bazı araştırma sonuçları bulunmaktadır. Ergül ve Yılmaz (2020), araştırmasında COVID-19 süresince aile içi iletişimin, aile etkileşiminin; ebeveynlik, duygusal/finansal yeterlilikler ve fiziksel yeterlilik faktörlerini pozitif olarak etkilediği sonucuna ulaşılmışlardır. Aynı araştırmada COVID-19 süresince aile üyelerinin birbirlerini desteklemeye, birbirleriyle ilgilenmeye ve birbirleriyle uyumlu olmaya önem verdikleri gibi sonuçlar bulunmaktadır. Güven vd. (2020) Türkiye'nin 39 farklı ilinden 4-12 yaşları arası çocuğu olan 323 ebeveyn ile yaptığı araştırmada, eşlerin yarısından fazlasının kısıtlama sürecinde eşyle ilişkilerinde mutlu olduğunu ve 5'te 1'inin ise mutsuz olduğu belirlenmiştir. Ancak bu konuda yapılan bazı araştırmalarda (John vd., 2020; Toprak vd., 2020) ev içi şiddet artışının; Fransa'da %30, Brezilya'da %40, Arjantin'de %25, Singapur'da %33, ABD'de %35 oranında olduğu belirtilmiştir. Yine Kadın Cinayetlerini Durduracağız Platformu (2021) raporuna göre; COVID-19 önlemleri doğrultusunda geçmiş aylara göre platform başvuru numaralarını arayanların oranı nisan ayında %55, mayıs ayında ise %78 artmış; nisan ayında en çok cinsel şiddet, mayıs ayında ise en çok psikolojik şiddet sebebiyle başvuru olduğu ve en çok evli olduğu erkekten şiddet gören kadınların başvurduğu raporlaştırılmıştır. Ayrıca Türkiye İstatistik Kurumu'nun (TÜİK, 2020) 2019 Evlenme ve Boşanma İstatistikleri'ne göre, 2018 yılında 143 bin 573 olan boşanan çift sayısı, 2019 yılında %8,0 artarak 155 bin 47 olmuştur. Araştırmalardan elde edilen bu birbirinden farklı sonuçlar COVID-19 kısıtlamalarında bütün aile üyelerinin evde birlikte zaman geçirmesinin evlilik ve eş ilişkisini her ailede farklı şekilde etkilediğini yansıtmaktadır. Bazı eşler için bu süreç evlilik ilişkisi için avantaja dönüşürken bazı evlilik ilişkilerinde ise bu sürecin dezavantajlı yaşandığı yansıtılmaktadır. Bu araştırmada katılımcıların birçoğunun çocukları ile ilişkilerinin olumlu yönde etkilendiği ancak eve kapanmanın beraberinde getirdiği stres ve telefon ya da bilgisayar gibi teknolojik araçların çocuklar tarafından fazla kullanımı gibi nedenlerle çocukların davranış yönetimi ve disiplini konularında ailelerde sorunlar yaşandığını, hatta

ebeveynlerin çocukları ile daha fazla tartıştıkları sonucuna ulaşılmıştır. Pandemi sürecini çocukları ile iletişim için bir fırsat olarak olarak değerlendiren kadınlar, pandemi öncesi çalışma saatleri nedeniyle çocuklarına yeteri kadar vakit ayıramadıklarını ya da çalışmamasına rağmen okul saatleri nedeniyle çocukları ile kısıtlı zaman geçirdiklerini vurgulamışlardır. Alan yazında pandemi sürecinin aileleri farklı şekilde etkilediğine yönelik açıklamalar ve araştırma sonuçları bulunmaktadır. Szabo vd. (2020) COVID-19 evde kalma sürecinin aile üyeleri arasındaki ilişkileri olumlu yönde artıracaklarını ve ortak değerlerini yansıtmalarına fayda sağlayacağını belirtmiştir. Güven vd. (2020) tarafından yapılan araştırmada ebeveynlerin %80'i çocuklarıyla olan ilişkilerinden mutlu olduklarını, %12'si ise mutsuz olduğunu belirtmiştir. Ayrıca bu süreçte çocukların aşırı ilgi istemelerinin ebeveynlerde stres yarattığını ortaya koyan bazı araştırmalar da (Cluver vd., 2020; Ueda vd., 2020) bulunmaktadır. Başaran ve Aksoy (2020) ise annelerin eş ve çocuk kaynaklı olarak stres düzeylerinin arttığını, özellikle çocukları ilkokula giden ebeveynlerin, çocuklarının uzaktan eğitim programlarını takip etmekte zorlandıklarını ve çocukların uzaktan eğitimlerinin sürdürülmesi amacıyla kullanılan teknolojik cihazlarla çoğunlukla oyun oynama eyleminde bulduklarını belirtmişlerdir. Bu ve benzeri araştırma sonuçları dikkate alındığında, COVID-19 salgının yaşama getirdiği değişikliklerin en önemlilerinden birinin okulların yüz yüze eğitime ara vermesi ve uzaktan/çevrimiçi eğitime geçilmiş olmasıdır. Bu yeni uygulama ile davranışları düzenleme, akademik programın takibi gibi konularda ebeveynlere daha fazla sorumluluk yüklenmiş ve bu durum kadınlarla çocukları arasında çatışmaları artırarak kadınların stres yaşamalarına sebep olmuştur şeklinde yorumlanabilir. Bu araştırma sonucunda katılımcıların büyük çoğunun virüs kapma ve bulaştırma korkusu nedeniyle eve kapandığı, insanlarla aralarına hem fiziki hem de duygusal bir mesafe koydukları, bazı katılımcıların oluşan mesafeyi telefon görüşmeleriyle kapatmaya çalışsa da bunun yüzyüze görüşme yerine geçmediğini belirttiği ve bunun sonucunda ise birçok katılımcının aile bireyi dışındaki kişiler ile ilişkilerinin olumsuz yönde etkilendiği sonucuna ulaşılmıştır. Özyürek ve Çetinkaya (2021) araştırmasında katılımcıların %70,1'inin akraba, komşu ve arkadaşlarıyla görüşmelerini kısıtladıkları bulunmuştur. Güven vd. (2020), araştırmasında ise arkadaşları ile görüşmeye devam eden katılımcıların oranı sadece %29 olarak belirtilmiştir. Bunun yanında araştırma katılımcılarının

arkadaşları ile %48 ve akrabaları ile %37 oranında çevrimiçi ortamda sosyalleşme davranışlarının olduğu belirtilmiştir.

## **5.2 COVID-19 Küresel Salgın Sürecinin Kadın Stresi Üzerindeki Etkilerine İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu**

Bu araştırmada kadınların COVID-19 küresel salgın sürecinde stres düzeyinin genel olarak arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Kadınların stres alanlarına ayrı ayrı bakıldığında, pandemi sürecinde iş bulmakta zorlandıkları, iş yaşamındaki yeni düzenlemeler nedeniyle iş yüklerinin arttığı ve çalışma yaşamlarının genel olarak olumsuz etkilendiği sonucuna ulaşılmıştır. Bu araştırma sonuçları ile benzer sonuçları olan araştırmalar bulunmaktadır. UN Women (2020), Türkiye’de yapılan araştırmada kadınların %20’sinin, erkeklerin ise %8,7’sinin pandemi sürecinde işini kaybettiği belirtilmiştir. Aynı araştırmada pandemi nedeniyle işini kaybeden kadınların oranının %18,8 olduğu ve erkeklere oranla %14,2 daha yüksek olduğu vurgulanmıştır. Çalışan kadınlar arasında ücretsiz izin alanların oranı (%15,7) ve erkeklere göre %11,2 daha fazladır. Bu durum kadınların gelirleri ve aile içindeki ekonomik statülerini de etkilemiştir. Aynı araştırmada katılımcılara izin alma nedenleri sorulmasa da kadınların hanede “yan” gelir elde eden kişiler olarak statüsü ve karşılıksız ev ve bakım işlerinin çoğunu üstlenmeleri, bu durumun temel nedenleri olarak ifade edilmiştir. Bu araştırmanın ve başka araştırmaların benzer sonuçları COVID-19 salgın sürecinde kadınların bu süreçte iş kaybı yaşadığını ve salgın sürecinde çalışma yaşamında getirilen yeni düzenlemeler nedeniyle iş bulmada zorlandıklarını bu süreçten ekonomik olarak olumsuz etkilendiklerini yansıtmaktadır.

Bu araştırmada, araştırma katılımcısı kadınların büyük çoğunluğunun COVID-19 salgın döneminde; aile bireyleri ile evde geçirilen zamanın artması, yeni kazanılan temizlik alışkanlıkları, okul ve işin eve taşınması gibi nedenler sonucunda kadınların özellikle ev yönetimi ile ilgili sorumluluklarının arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Aygün vd. (2021) 15 yaş üzeri 1500 kadın ve erkekle yaptıkları araştırmada COVID-19 sürecinde erkeklerin sadece %3’ünün ev işi sorumluluğunun kendisinde olduğunu, %67’sinin ise eşinde olduğunu belirtmiştir. Alpar (2020) kadınların hane içinde üstlendikleri işlerin ve rollerinin bu süreçte iç içe geçtiğini belirtmiştir. Bu ve benzeri araştırma bulgularına dayanarak, kadınların pandemi kaynaklı evde kalma sürecinde ev işi sorumluluklarının artması, kadınlara yüklenen toplumsal cinsiyet rollerinden ‘bakım’ rolünün daha

fazla ön plana çıktığını oysa çalışma yaşamına devam eden kadınların iş ve meslek yaşamı ile ilgili yaşam alanları ile bu rollerden kısmen uzaklaşabildiklerini düşündürmektedir. Yine okul ve çocuk bakımevi gibi kurumların kapalı olduğu dönemde uzaktan eğitim nedeniyle kadınların iş yükünde artış yaşanmıştır. Pandemi sürecinde birçok aile bakıcı ve temizlikçi uygulamasına ara vermiştir. Bu durum ev ve çocuklara ilişkin sorumlulukların kadına yüklenmesine neden olmuştur. Özellikle belirli bir mesleği olan, iş yaşamı ile ilgili sorumlulukları olan kadınların ev yönetimi ile ilgili sorumlulukların eklenmesi ile stres düzeyi daha fazla artmıştır.

Bu araştırmada kadınların pandemi sürecinde virüs kapma ve bulaştırma korkusu sebebiyle stres, tükenmişlik ve çaresizlik gibi duygular yaşadıkları ve bu süreçten psikolojik olarak olumsuz etkilendikleri sonucuna ulaşılmıştır. Yapılan birçok araştırmada COVID-19 salgınının yaygın endişe, korku ve kaygıya neden olduğu belirtilmiştir (Ahorsu vd., 2020; Mamun ve Griffiths, 2020; Wang vd., 2020). COVID-19 korkusuna ek olarak, sokağa çıkma yasağı, bulaş korkusu nedeniyle başkalarıyla görüşmeme, evden çalışma gibi yaşam koşullarındaki değişimler kadınlarda; bıkkınlık, yalnızlık, tükenmişlik gibi duyguların hissedilmesine neden olmuştur (Mamun ve Griffiths, 2020). Aşkın vd. (2020) yaptıkları araştırmada bu süreçte sosyal izolasyon nedeniyle çaresiz hissetme, stresli hissetme, yalnızlık hissi ve depresyon belirtilerinin öne çıktığını vurgulamıştır. DSÖ (2020) sosyal mesafe ve izolasyon nedeniyle kişilerde kaygı, öfke, stres ve ajite ruh halinin olabileceğini ve bireylerin kaçınma davranışları gösterebileceklerini belirtmiştir. Wang vd. (2020) bu süreçte kadınlarda stres, anksiyete ve depresyon düzeylerinin erkeklere göre daha yüksek olduğunu bulmuştur. Bu araştırma ve benzer araştırmalar COVID-19 salgın sürecinde salgının kendisi ve salgına yönelik alınan tedbirler de dahil olmak üzere bu sürecin kadınlar üzerinde stres, kaygı, endişe, tükenmişlik gibi duyguları arttırdığını ve kadınların bu süreçten psikolojik olarak olumsuz etkilendiklerini yansıtmaktadır.

Bu araştırmada kadınların COVID-19 salgın sürecinde evde kalma nedeniyle hareketsizliğinin arttığı, beslenme alışkanlıkları ve yemek düzenlerinin değişmesi nedeniyle kilo aldıkları, uyku düzenlerinde bozulmalar yaşadıkları ve dolayısıyla fiziksel/bedensel anlamda bu süreçten olumsuz etkilendikleri sonucuna ulaşılmıştır. Alan yazında COVID-19 salgın sürecinin beslenme ve

fiziksel aktivite üzerinde etkilerine dair benzer sonuçları olan araştırmalar bulunmaktadır. Dinçer ve Kolcu (2021) 18-65 yaş arası 384 yetişkin bireylerle yaptıkları araştırmada araştırma katılımcıların yarısının pandemi döneminde beslenme alışkanlıklarının olumsuz etkilendiği, uyku sürelerinin arttığı, fiziksel aktivite düzeyinin azaldığı sonuçları raporlaştırılmıştır. Macit (2020) ise 18-65 yaş arası 58 erkek ve 283 kadın olmak üzere toplam 341 katılımcı ile yaptığı araştırmada katılımcıların % 80.9'unun COVID-19 sonrası fiziksel aktivite düzeyinin azaldığı sonucuna ulaşmıştır. Rome vd. (2021) tarafından 15-60 yaş arası sağlıklı bireylerle yapılan araştırmada uzun süreli evde kalmanın araştırma katılımcılarının % 49.4'ünde uyku alışkanlıklarını olumsuz yönde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmalardan elde edilen benzer sonuçlar COVID-19 kısıtlamalarında evde kalma uygulamalarının, kadınlar üzerinde fiziksel/bedensel olarak olumsuz etkisini yansıtmaktadır. Sonuç olarak evde kalma kısıtlamalarıyla artan hareketsizlik ve karbonhidrat ağırlıklı beslenmenin obezite ve diğer sağlık sorunlarını artırma olasılığı pandemnin sağlık problemlerini artırma riski olarak dikkate alınmalıdır.

Bu araştırmada pandemi sürecinde kadınların alınan eşya ve yiyeceklerin dezenfekte edilmesi, ev temizliği, kişisel hijyen önlemlerinde artış, maskeye ek olarak temas ve mesafe konusunda önlemler alma, gıda ve temizlik ürünlerini stok yapma, telefon ve zaman kullanımını gibi birtakım davranışsal değişiklikler yaşadıkları sonucuna ulaşılmıştır. Davranışlarda yaşanan bu değişikliklerin; Dünder'in (2021) yaptığı araştırmada katılımcıların çoğu dışarıdan alınan ürünleri en az sekiz saat beklettiğini, bazı ürünleri sirkeli su ve sabunlu su ile yıkadıklarını ifade etmişlerdir. Benzer şekilde Görür (2021), araştırma katılımcıların %80'inden fazlasının gıda paketlerinin tüketimden önce temizlenmesi gerektiğine inandıklarını belirtmişlerdir. Aynı araştırmada kadınların erkeklere kıyasla daha fazla stok yapma eğiliminde olduğu bulunmuştur. Benzer şekilde Hacıoğlu ve Sağlam (2020), tüketicilerin hastalık korkusu ve kısıtlamalardan dolayı tüketim alışkanlıklarının ve satın alma alışkanlıklarının değiştiğini bulmuşlardır. Özellikle daha güvenli ve daha az temassız olduğu düşünce ile internet alışverişlerinin arttığı belirtilmiştir. Bu araştırma ve benzer araştırmaların sonuçları COVID-19 salgın sürecinde bazı davranışlarda ve alışkanlıklarda değişimler gözlenmesinin olası olduğunu yansıtmaktadır. Özellikle pandeminin başlarında virüsün nasıl bulaştığına yönelik bilgi eksikliği nedeniyle alışveriş poşetlerinin açık havada

bekletilmesi, kutulu ürünlerin deterjanla silimesi ya da yıkanması, sebze ve meyvelerin daha fazla sirkeli suda bekletilmesi gibi bazı temizlik alışkanlıkları eklenmiştir. Aynı zamanda ev işleri, temizlik, hijyen gibi konularda toplumsal anlamda kadınlara yüklenen ve kadınlardan evde beklenen bu sorumluluklar dikkate alındığında, bu salgın sürecinin kadınların iş yükünü ve stres yükünü artırdığı söylenebilir.

Bu araştırmada COVID-19 sürecinde kadınların sosyal ilişkilerini daha çok çevrimiçi ortamda sürdürdükleri ve bu durumun doğal olarak telefon ve sosyal medya kullanımlarını artırdığı sonucuna ulaşılmıştır. Zülfiyar ve Özmen (2020) tarafından yapılan araştırmada, pandemi sürecinde katılımcıların %91'i aile, dost ve arkadaşlarla buluşmayı, %83'ü açık hava ve doğada sevdikleriyle olmayı ve %77'si yüz-yüze dertleşmek ve sohbet etmeyi özlediğini belirtmiştir. Global Web Index'in (GWI, 2019) 20 ülkede yürüttüğü araştırmada tüketicilerin %42'sinin salgın nedeniyle sosyal medyada daha uzun süre zaman geçirdikleri belirlenmiştir. Anadolu Üniversitesi Sosyal Medya ve Dijital Güvenlik Eğitim, Uygulama ve Araştırma Merkezi (SODİGEM, 2020), tarafından Türkiye'de yürütülen 18-54 yaş arasındaki kişilerin katıldığı araştırmada ise katılımcıların %70'inin COVID-19 süresince bilgisayar ve %80'inin ise cep telefon kullanım süresinin arttığı bulunmuştur. Evde kalma sürecinde cep telefonu kullanımının kadınlarda %42,7, erkeklerde ise %52,8 arttığını sonucuna ulaşılmıştır. Bu ve benzer araştırmaların sonuçları COVID-19 salgın sürecinde kadınların sosyal ilişkilerini çevrimiçi ortamlara taşıdıklarını ve sosyal medyada salgın süreci ile birlikte daha fazla vakit geçirdiklerini yansıtmaktadır.

Bu araştırmada kadınların sağlığın ve sosyal ilişkilerin değerini daha fazla anlama, farkındalıklarının artması, yaşamın ve içinde buunulan zamanın değerini anlama, içe dönüş, şükretme, dinginlik gibi yaşam felsefesi ve öncelikler konusunda önemli düzeyde değişimler yaşadıkları sonucuna ulaşılmıştır. Gürsu ve Bayındır (2021) pandemi sürecinde COVID servisinde çalışan ve testleri pozitif çıkan 30 sağlık personeli ile gerçekleştirdikleri araştırmada katılımcıların maneviyat ya da dini yönelimlerinde genel olarak artış gözlenmiştir. Bu araştırma ve benzer araştırma sonuçları COVID-19 salgın sürecinde genel olarak farkındalıkların arttığını, sağlık ve ilişkilerin değerinin daha fazla anlaşıldığını, aynı zamanda şükür ve dinginlik gibi duyguların yaşandığını yansıtmaktadır.

## 6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırmadan elde edilen sonuçlar özetlenmiştir.

1. COVID-19 salgını nedeniyle eve kapanma sürecinde ailelerin stres düzeyinin arttığı; bu sürecin ekonomik, psikolojik ve aile içi ilişkiler yönünden ailenin stresini artıran bazı olumsuz etkilerinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır.
2. COVID-19 salgın sürecinde, iş yerlerinin kapanması, çalışma koşullarının değişimi ve gıda maliyetlerindeki artış nedeniyle ailelerin ekonomik olarak stres yaşadıkları sonucuna ulaşılmıştır. Ancak eve kapanma sürecinde harcamaların azalması ve ulaşım maliyetlerinin olmaması nedeniyle bu süreci ekonomik olarak daha rahat geçiren ailelerin de bulunduğu sonucuna ulaşılmıştır.
3. COVID-19 pandemi sürecinde hastalık ve bulaşma yolları ile ilgili belirsizliklerden dolayı aile bireylerinin korku, kaygı, üzüntü, çaresizlik ve tükenmişlik gibi psikolojik tepkiler gösterdikleri, kadınların değerlendirmesine göre özellikle ailedeki çocuk ve gençlerin psikolojik olarak bu süreçten daha fazla etkilendikleri sonucuna ulaşılmıştır.
4. Evde birlikte zaman geçirmeye bağlı olarak eşler arası ilişkilerde hem olumlu hem de olumsuz değişimlerin yaşandığı sonucuna ulaşılmıştır. Eşlerin olumlu olarak birbirlerini daha iyi tanıdıkları, birbirlerinin değerlerini anladıkları, birbirlerine bağlanma ve destek olma gibi olumlu deneyimler yaşadıkları sonucuna ulaşılmıştır. Buna karşın yine evde geçirilen zamanın artması nedeniyle eşler arası tartışmalarının arttığı, eş ilişkilerinin olumsuz etkilendiği sonucuna ulaşılmıştır.
5. COVID-19 salgın sürecinde çocuklar ile ilişkilerin hem olumlu hem de olumsuz etkilendiği sonucuna ulaşılmıştır. Çocukların ve gençlerin bu süreçte evden çıkamadığı için daha stresli ve sinirli oldukları; okul sorumluluklarının takibi, telefon bilgisayar gibi ekran bağımlılıklarına karşı koruma gibi disiplin ve davranış düzenlemelerinde ebeveynlerin zorlandıkları ve çocukları ile ilişkilerinde daha fazla tartışma yaşadıkları sonucuna ulaşılmıştır. Buna karşın COVID-19 sürecinin bazı ailelerde aile içi iletişimin ve paylaşımın artmasına, aile olarak birlikte zaman geçirilme

gibi olumlu etkilerle aile bağlarının artmasına da katkıda bulunduğu sonucuna ulaşılmıştır.

6. COVID-19 evde kalma sürecinde kadınların stres düzeyinin arttığı, özellikle ev yönetimi, uzaktan eğitimle ilgili ek sorumluluklar nedeniyle kadınların bu süreçte zorlandıkları sonucuna ulaşılmıştır.
7. Pandemi sürecinde evden çalışma, çalışma düzeni ile ilgili değişimler, hatta çalışmak isteyip iş bulamama gibi nedenlerle kadınların çalışma ve iş yaşamının genel olarak olumsuz etkilendiği sonucuna ulaşılmıştır.
8. Pandemi sürecinde yemek yapma sıklığının artması, temizlik ihtiyacının artması gibi sebeplerle kadınların, ev yönetimi ile ilgili iş yüklerinin ve sorumluluklarının arttığı sonucuna ulaşılmıştır.
9. COVID-19 salgın sürecinde, kadınların evde karantina ve sosyal etkinliklere katılım gösterememe sebebiyle bunalım, sinirlilik hali ve stres yaşadıkları, üzüntü ve içe kapanma gibi olumsuz duygular hissettikleri aynı zamanda virüs kapma ve bulaştırmaya yönelik korku, endişe, kaygı, çaresizlik ve tükenmişlik gibi olumsuz psikolojik etkiler yaşadıkları sonucuna ulaşılmıştır.
10. COVID-19 salgın sürecinde evde kalma sürecinde hareketsizlik, beslenme ve uyku düzeninde değişimler nedeniyle kadınların fiziksel/bedensel alanlarda bu süreçten olumsuz etkilendikleri sonucuna ulaşılmıştır.
11. Salgın sürecinde kadınların, başta temizlik alanı olmak üzere temas ve mesafe, stok yapma, telefon ve zaman kullanımı konularında davranışsal değişiklikler yaşadığı sonucuna ulaşılmıştır. Temizlik alışkanlıklarında titizliğe doğru bir değişim olduğu sonucuna ulaşılmıştır.
12. COVID-19 salgın sürecinde kadınlarda yaşam felsefesi ve öncelikler alanında, sağlık ve ilişkilerin değerinin anlaşılması, farkındalıkların artması, şükür ve dinginlik gibi duyguların yaşanması gibi varoluşsal ve manevi değişimler yaşandığı sonucuna ulaşılmıştır.

Bu araştırmanın sonuçlarına dayanarak burada uygulamalara ve yeni yapılacak araştırmalara yönelik öneriler sıralanmıştır:

### **6.1 Uygulamalara Yönelik Öneriler**

1. Aile kurumunun pandemi dönemi gibi kriz durumlarından stres düzeyinin arttığı, ekonomik, psikolojik ve aile ilişkileri gibi farklı yönlerden

etkilendiği sonuçlarına dayanarak psikososyal müdahale çalışmalarında ailelere yönelik çalışmalar planlanması yararlı olacaktır.

2. Salgın hastalık gibi kriz durumlarının olumsuz ekonomik etkilerinin aile stresini arttıran önemli bir ek stres kaynağı olduğu, özellikle ekonomik olarak dezavantajlı ailelerin desteklenmesinin, sosyal adalet sisteminin etkin bir şekilde işletilmesinin aileyi koruyucu işlevi olacağı göz önünde bulundurularak bu konuda bazı yasal düzenlemeler yapılması yararlı olacaktır.
3. Salgın hastalık ya da benzeri kriz durumlarının etkilerinin cinsiyete ve aile içi rollere göre farklılaşabileceği dikkate alınarak, cinsiyete dayalı koruma, önlem ve müdahale çalışmaları planlanmalıdır.
4. Kadınların değerlendirmesine göre, evde kalma sürecinde aile bireylerinden en fazla çocuk ve gençlerin psikolojik olarak olumsuz etkilendiği sonuçlarına dayanarak, okul psikolojik danışmanlarının program liderliği ile okullarda çocuk ve gençlere yönelik aktif psikolojik destek hizmetlerinin artırılması pandemi sürecinin olumsuz etkilerinin atlatılmasında yararlı olacaktır.
5. Ebeveynlerin çocuk ve gençlerin davranış yönetimi konularında önemli düzeyde stres yaşadıkları sonucuna dayanarak okul ve okul dışı kurumlar tarafından bu tür eğitimlerle desteklenmeleri yararlı olacaktır.
6. Kadınların iş yaşamına ek olarak, toplumsal cinsiyet rollerinin bir yansıması olarak ev yönetimi ile ilgili sorumlulukları bütünüyle yüklenmelerinin stres yükünü arttırdığı dikkate alınarak ailede ev yönetimi ile ilgili görev dağılımı planlaması yapılması ve çocuk ve gençlerin yetiştirilmesinde bu sorumlulukların kazandırılması yararlı olacaktır.
7. Aile içi iletişim, etkili ebeveynlik becerileri, evde verimli zaman yönetimi konularındaki eğitimlerle ailelerin güçlendirilmesine yönelik çalışmalar yapılması yararlı olacaktır.
8. Zorunlu hallerde uygulanabilecek uzaktan eğitim uygulamalarında ailelere yönelik destek eğitimleri yararlı olacaktır.
9. Salgın sürecinin bireyler üzerindeki etkileri yanında aile, sosyal ilişkiler, komşuluk ilişkileri, iş ortamı gibi daha geniş sistemler üzerindeki olumsuz etkileri dikkate alınarak ruh sağlığı hizmetlerine daha kolay erişim olanaklarının artırılması yararlı olacaktır.

10. Karantina döneminin sınırlamalarından kaynaklı hareketsizliğin, sosyal ilişkilerle ilgili kısıtlamaların ve psikolojik etkilerin fiziksel sağlık üzerindeki olumsuz etkilerini azaltma amaçlı ve halk sağlığını korumaya yönelik aktif yaşam alanlarının, spor ve sanat alanlarının artırılması yararlı olacaktır.

### **6.2 Yeni Yapılacak Araştırmalara Yönelik Öneriler**

1. Aile ve kadın stresinin ele alındığı bu araştırmanın daha kapsamlı örneklem grupları ile yapılması kriz durumlarında stres tepkilerinin tanınması açısından yararlı olacaktır.
2. Bu araştırmada sadece kadınların değerlendirmesine dayalı olarak pandemi sürecinde stres tepkileri ele alınmıştır. Yeni yapılacak araştırmalarda farklı aile üyelerinin bakış açısıyla pandemi sürecinin aile üzerindeki etkilerinin değerlendirilmesi yararlı olacaktır.
3. Marmara ve Batı Karadeniz bölgesindeki illerden kadın katılımcılarla sınırlı olan bu araştırmanın ülkenin farklı bölgelerinden katılımcılarla yapılması sonuçların genellenmesinde yararlı olacaktır.
4. Ailelerin ve kadınların COVID-19 küresel salgını sürecindeki stres tepkileri yanında başetme yaklaşımlarının da ele alındığı daha kapsamlı araştırmaların yapılması yararlı olacaktır.

## 7. KAYNAKLAR

(Bu tez çalışmasında APA 7th Edition atıf sistemi kullanılmıştır.)

- Ağaoğlu, O. K. (1992). *İşgücünü verimli kullanma tekniklerinin turizm sektörüne uygulanması*. Milli Produktivite Merkezi Yayınları.
- Ahorsu, D. K., Lin, C. Y., Imani, V., Saffari, M., Griffiths, M. D., & Pakpour, A. H. (2020). The Fear of covid-19 scale: Development and initial validation. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 20(3), 1537-1545. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00270-8>
- Akbaş-Tuna, A., & Türkmendağ, Z. (2020). Covid-19 pandemi döneminde uzaktan çalışma uygulamaları ve çalışma motivasyonunu etkileyen faktörler. *İşletme Araştırmaları Dergisi*, 12(3), 3246-3260. <https://doi.org/10.20491/isarder.2020.1037>
- Akkök, F., Aşkar, P., & Karancı, A. N. (1992). Özürlü çocuğa sahip anne babalardaki stresin yordaması. *Ankara Üniversitesi Özel Eğitim Dergisi*, 1(2), 8-12.
- Allender, J. A., & Spradley, B. W. (2005). *Community health nursing concepts and practice*. Lippincott Williams ve Wilkins.
- Alpar, B. I. (2020). Covid-19 salgın sürecinde kadın ve hane içi emeği. D. Demirbaş, V. Bozkurt ve S. Yorgun (Eds.), *Covid-19 pandemisinin ekonomik, toplumsal ve siyasal etkileri* (s. 171-184). İstanbul Üniversitesi Yayınevi.
- Anadolu Üniversitesi Sosyal Medya ve Dijital Güvenlik Eğitim, Uygulama ve Araştırma Merkezi. (2020). Pandemi döneminde bireylerin dijital yaşamları. 11 Aralık 2021 tarihinde <https://www.anadolu.edu.tr/universitemiz/merkezler/sosyal-medya-ve-dijital-guvenlik-egitim-uygulama-ve-arastirma-merkezi-sodigem> internet sitesinden alınmıştır.
- Ardıç, A. (2010). Özel gereksinimli çocuk ve aile. A. Cavkaytar, (Ed.), *Özel eğitimde aile eğitimi ve rehberliği* (s. 20-48). Maya Akademi.
- Artan, İ. (1986). *Örgütsel stres kaynakları ve yöneticiler üzerine bir uygulama*. Özgün Matbaacılık.
- 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.
- Aygün, A. H., Köksal, S., & Uysal, G. (2021). Covid-19 pandemisinde toplumsal cinsiyet eşitsizliği: Ev işlerini kim yaptı? çocuklara kim baktı?. *İpm-Mercator Politika Notu*, 1-12.
- Aytaç, A. I., & Rankin, H. B. (2009). Economic crisis and marital problems in Turkey: Testing the family stress model. *Journal of Marriage and Family*, (71), 756-767. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2009.00631.x>
- Bakioğlu, F., Korkmaz, O., & Ercan, H. (2020). Fear of covid-19 and positivity: Mediating role of intolerance of uncertainty, depression, anxiety, and stress. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1-14. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00331-y>
- Balcı, A. (2020). Covid- 19 özelinde salgınların eğitime etkileri. *Uluslararası Liderlik Çalışmaları Dergisi: Kuram ve uygulama*, 3(3), 75-85. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/ijls/issue/58115/772767> sitesinden alınmıştır.
- Baltacı, A. (2019). Nitel araştırma süreci: Nitel bir araştırma nasıl yapılır?. *Ahi Evran Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 5(2), 368-388. <https://doi.org/10.31592/aeusbed.598299>
- Baltaş, Z., & Baltas, A. (2016). *Stres ve başa çıkma yolları*. Remzi Kitabevi.

- Barua, S. (2020). Understanding coronanomics: The economic implications of the coronavirus (Covid-19) pandemic. *Manuscript*, 1-44.
- Barut, Y., Özkamalı, E., & Tıngır, S. (2010). Çalışan kadınlarla çalışmayan kadınların stresle başa çıkma yolları. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3(14), 120- 130.
- Başaran, M., & Aksoy, A. B. (2020). Anne-Babaların korona-virüs (covid-19) salgını sürecinde aile yaşantılarına ilişkin görüşleri. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 13(71), 668-678. <https://doi.org/10.17719/jisr.10589>
- Baum, A., & Grunberg, N. E. (1991). Gender, stress, and health. *Health Psychology*, 10(2), 80–85. <https://doi.org/10.1037/0278-6133.10.2.80>
- Birleşmiş Milletler. (2020). The impact of covid-19 on women. 27 Ekim 2021 tarihinde <https://reliefweb.int/sites/reliefweb.int/files/resources/policy-brief-the-impact-of-covid-19-on-women-en.pdf> internet sitesinden alınmıştır.
- Birleşmiş Milletler Kadın Birimi. (2020). Covid-19: Emerging gender data and why it matters. 5 Ocak 2023 tarihinde 2020. <https://data.unwomen.org/resources/covid-19-emerging-gender-data-and-why-it-matters> internet sitesinden alınmıştır.
- Birleşmiş Milletler Nüfus Fonu. (2020). Impact of covid-19 on access to contraceptives in the lac region. 27 Ekim 2021 tarihinde [https://lac.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/technical\\_report\\_impact\\_of\\_covid\\_19\\_in\\_the\\_access\\_to\\_contraceptives\\_in\\_lac\\_1\\_2.pdf](https://lac.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/technical_report_impact_of_covid_19_in_the_access_to_contraceptives_in_lac_1_2.pdf) internet sitesinden alınmıştır.
- Bouma, R., & Schweitzer, R. (1990). The impact of chronic childhood illness on family stress: A comparison between autism and cystic fibrosis. *Journal of Clinical Psychology*, 46(6), 722–730. [https://doi.org/10.1002/1097-4679\(199011\)46:6<722::AID-JCLP2270460605>3.0.CO;2-6](https://doi.org/10.1002/1097-4679(199011)46:6<722::AID-JCLP2270460605>3.0.CO;2-6)
- Bowen, M. (1978). *Family therapy in clinical practice*. Jason Aronson.
- Bozkaya, G. (2013). Kadınların işgücüne katılımını belirleyen faktörler: Türkiye üzerine bir analiz. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 3(5), 69-89. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/kilissbd/issue/45257/566859>
- Breslau, N., Strauch, K., & Mortimer, E. A. (1982). Psychological distress in mothers of disabled children. *American Journal of Disabled Child*, 136(8), 682-686.
- Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessley, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: Rapid review of the evidence. *Lancet Psychiatry*, 395(10227), 912-920. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)
- Brown, J. (1999). Bowen family systems theory and practice: Illustration and critique. *Australian and New Zealand Journal of Family Therapy*, 20(2), 94-103. <https://doi.org/10.1002/j.1467-8438.1999.tb00363.x>
- Bulgurcu-Gürel, E. (2016). Duygusal tükenmişlik, iş stresi ve işe bağlılığın iş-aile çatışması üzerindeki etkisi: Ampirik bir araştırma. *Sosyal Bilimler Dergisi*, (48), 346-363. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/dpusbe/issue/26800/283379> sitesinden alınmıştır.
- Burr, W., & Klein, S. (1994). *Reexamining family stress: New theory and research*. SAGE Publishing.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2016). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Pegem Akademi.
- Cao, W., Fang, Z., Hou, G., Han, M., Xu, X., Dong, J., & Zheng, J. (2020). The psychological impact of the covid-19 epidemic on college students in China. *Psychiatry Research*, (287). <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112934>

- Chew, N. W., Lee, G. K., Tan, B. Y., Jing, M., Goh, Y., & Ngiam, N. J. (2020). A multinational, multicentre study on the psychological outcomes and associated physical symptoms amongst healthcare workers during covid-19 outbreak. *Brain, Behavior, And Immunity*, (88), 559-565. <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2020.04.049>
- Cluver, L., Lachman, J. M., Sherr, L., Wessels, I., Krug, E., Rakotomalala, S., Blight, S., Hillis, S., Bachman, G., Green, O., Butchart, A., Tomlinson, M., Ward, C. L., Doubt, J., & McDonald, K. (2020). Parenting in a time of covid-19. *Lancet*, 395(10231), 64. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30736-4](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30736-4)
- Coller, R. J., & Webber, S. (2020). Covid-19 and the well-being of children and families. *Pediatrics*, 146(4). Article e2020022079. <https://doi.org/10.1542/peds.2020-022079>
- Conger, R. D., Conger, K. J., Elder, G. H., Lorenz, F. O., Simons, R. L., & Whitbeck, L. B. (1992). A family process model of economic hardship and adjustment of early adolescent boys. *Child Development*, 63(3), 526-541. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.1992.tb01644.x>
- Conger, R. D., Elder-Jr, G. H., Lorenz, F. O., Conger, K. J., Simons, R. L., Whitbeck, L. B., Huck, S., & Melby, J. N. (1990). Linking economic hardship to marital quality and instability. *Journal of Marriage and Family*, 52(3), 643-656. <https://doi.org/10.2307/352931>
- Conger, R. D., Ge, X., Elder, G. H., Lorenz, F. O., & Simons, R. L. (1994). Economic stress, coercive family process, and developmental problems of adolescents. *Child Development*, (65), 541-561. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.1994.tb00768.x>
- Cornille, T. A., Boroto, D. R., Barnes, M. F., & Hall, P. K. (1996). Dealing with family distress in schools. *Families in Society*, (77), 435-445. <https://doi.org/10.1606/1044-3894.9>
- Çekiç, A., Akbaş, T., & Hamamcı, Z. (2015). Anne baba stres ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlaması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Gaziantep University Journal of Social Sciences*, 14(3), 647-667.
- Çıtlak, Ş., & Pekdemir, Ü. (2020). An analysis on sleep habits and generalized anxiety levels of individuals during the Covid-19 Pandemic. *International Journal of Family Counseling and Education*, 5(1), 60-73. <https://doi.org/10.32568/jfce.742086>
- Çilli, A. S., Kaya, N., & Bodur, S. (2004). Çalışan ve ev kadınlarında psikolojik belirtilerin karşılaştırılması. *Genel Tıp Dergisi*, (14), 1-5.
- Çölgeçen, Y., & Çölgeçen, H. (2020). Covid-19 pandemisine bağlı yaşanan kaygı düzeylerinin değerlendirilmesi: Türkiye örneği. *Electronic Turkish Studies*, 15(4). <http://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.44399>
- Dabrowska, A., & Piusula, E. (2010). Parenting stress and coping styles in mothers and fathers of pre-school children with autism and down syndrome. *Journal of Intellectual Disability Research*, 54(3), 266-280. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2788.2010.01258.x>
- Deckard, K. D. (1998). Parenting stress and child adjustment: some old hypotheses and new questions. *clinical psychology. Science and Practice*, 5(3), 314-332. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2850.1998.tb00152.x>
- Demir, M., Günaydın, Y., & Demir, Ş. Ş. (2020). The evaluation of the antecedents, effects, and consequences of coronavirus (covid-19) on tourism in Turkey. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 6(1), 80-107. <https://doi.org/10.24289/ijsser.734263>
- Diñçer, S., & Kolcu, M. (2021). Covid-19 pandemisinde toplumun beslenme alışkanlıklarının incelenmesi: İstanbul örneği. *Türkiye Diyabet ve Obezite Dergisi*, (2), 193-201. <https://doi.org/10.25048/tudod.928003>
- Doğan, İ. (2007). *Vatandaşlık, demokrasi ve insan hakları*. Pegem Akademi Yayıncılık.

- Dökmen, Z. Y. (1997). Çalışma, cinsiyet ve cinsiyet rolleri ile ev işleri ve depresyon arasındaki ilişki. *Türk Psikoloji Dergisi*, 12(39), 39-53.
- Dündar, A. (2021). *Covid-19 pandemisinin gıda güvenliği konusunda tüketici davranışlarında yaptığı değişikliklerin ve oluşturduğu beklentilerin belirlenmesi: Bitlis eren üniversitesi örneği*. [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Bitlis: Bitlis Eren Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Dünya Sağlık Örgütü. (2020). Rolling updates on coronavirus disease (covid-19). 14 Ekim 2021 tarihinde <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/events-as-they-happen> internet sitesinden alınmıştır.
- Eren, E. (2003). *Yönetim ve organizasyon*. Beta Yayınları.
- Ergül, B., & Yılmaz, V. (2020). Covid-19 salgını süresince aile içi ilişkilerin doğrulayıcı faktör analizi ile incelenmesi. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, 38-51. <https://doi.org/10.21733/ibad.733909>
- Eroğlu, F. (2015). *Davranış bilimleri*. Beta Yayıncılık.
- Fırat, S. (2000). *Otistik ve zihinsel özürlü çocukların annelerinde kaygı, depresyon, aleksitimi ve genel psikolojik değerlendirme*. [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Adana: Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Fırat, S. (2016). Otistik çocukların anne-babalarının depresyon ve kaygı düzeyleri. *Çukurova Medical Journal*, 41(3), 539-547. <https://doi.org/10.17826/cukmedj.237509>
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21(3), 219-239. <https://doi.org/10.2307/2136617>
- Fraser, E. (2020). *Impact of covid-19 pandemic on violence against women and girls*. (London: VAWG Helpdesk Research Report) 284. Erişim adresi: <https://www.sddirect.org.uk/resource/query-284-impact-covid-19-pandemic-violence-against-women-and-girls>
- Gassman-Pines, A., Ananat, E. O., & Fitz-Henley, J. (2020). Covid-19 and parent-child psychological well-being. *Pediatrics*, 146(4). <https://doi.org/10.1542/peds.2020-007294>
- Global Web Index. (2019). Latest 2019 social media user trends report. 11 Aralık 2021 tarihinde <https://www.globalwebindex.com/reports/social> internet sitesinden alınmıştır.
- Golberstein, E., Wen, H., & Miller, B. F. (2020). Coronavirus disease 2019 (covid-19) and mental health for children and adolescents. *JAMA Pediatrics*, 174(9), 819-820. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2020.1456>
- Göksu, Ö., & Kumcağız, H. (2020). Covid-19 salgınında bireylerde algılanan stres düzeyi ve kaygı düzeyleri. *Electronic Turkish Studies*, 15(4), 463-479.
- Görür, N. (2021). *Koronavirüs (covid-19) pandemisinin üniversite öğrencileri ve akademisyenlerin yeme alışkanlıkları ile gıda güvenliği bilgi ve uygulamalarına etkisi*. [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Muş: Muş Alparslan Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü.
- Greene, G. J., Hamilton, N., & Rolling, M. (1986). Differentiation of self and psychiatric diagnosis: An empirical study. *Family Therapy*, 13(2), 187.
- Gülçiçek, M. (2019). *1929-1945 yılları arasında İzmir'de salgın hastalıklar ve çözüm arayışları*. [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Gürsu, O., & Bayındır, S. (2021). Covid-19 hastalığını geçiren sağlık çalışanlarının başa çıkma sürecinde din ve maneviyat. *Turkish Academic Research Review*, 6(1), 181-220. <https://doi.org/10.30622/tarr.873732>

- Gündoğdu, F. B. (1995). *Otistik ve normal çocuğu olan ana-babaların evlilik uyumlarını algılamaları ve bazı değişkenler bakımından karşılaştırılması*. [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Güven, M., Şeker, V., Erbil, F., Özgünlü, M., Alvan, G., & Uzunkök, B. (2020). *Covid-19 pandemisinin aile yaşantısına yansımaları rapor-2* (covid-19 aile). İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınları. Erişim adresi: [https://www.researchgate.net/publication/343305552\\_Covid-19\\_Pandemisinin\\_Aile\\_Yasantisina\\_Yansimalari\\_Rapor-2](https://www.researchgate.net/publication/343305552_Covid-19_Pandemisinin_Aile_Yasantisina_Yansimalari_Rapor-2)
- Hacıoğlu, A. B., & Sağlam, M. (2020). Covid-19 pandemi sürecinde tüketici davranışları ve e-ticaretteki değişimler. *Medya ve Kültürel Çalışmalar Dergisi*, 16-29. <https://doi.org/10.29228/mekcad.2>
- Hastings, R. P., Kovshoff, H., Ward, N. J., Espinosa, F. D., Brown, T., & Remington, B. (2005). Systems analysis of stress and positive perceptions in mothers and fathers of pre-school children with autism. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 35(5), 635-644. <https://doi.org/10.1007/s10803-005-0007-8>
- Hatch, J. A. (2002). *Doing qualitative research in education settings*. Suny Press.
- Hill, R. (1958). Generic features of families under stress. *Social Casework* 39(2-3), 139-150. <https://doi.org/10.1177/1044389458039002-318>
- Ho, C. S., Chee, C. Y., & Ho, R. C. (2020). Mental health strategies to combat the psychological impact of covid-19 beyond paranoia and panic. *Ann Acad Med Singapore*, 49(1), 1-3.
- Holmes, E. A., O'Connor, R. C., & Perry, V. H. (2020). Multidisciplinary research priorities for the covid-19 pandemic: A call for action for mental health science. *Lancet Psychiatry*, 7(5), 47-60. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30168-1](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30168-1)
- Huang, Y., & Zhao, N. (2020). Generalized anxiety disorder, depressive symptoms and sleep quality during covid-19 epidemic in China: A web based cross sectional study. *Psychiatry Research*, (288). <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112954>
- Işık-Erol, S. (2020). Covid-19'un çalışma hayatına yansımaları: Salgından etkilenen bazı ülkeler tarafından alınan önlemler. *Dicle Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 10(19), 212-231. <https://dergipark.org.tr/en/pub/duibfd/issue/54251/714976> sitesinden alınmıştır.
- Işıkhan, V. (2004). *Çalışma hayatında stresle başa çıkma yolları*. Sandal Yayınları.
- Iyer, M., Jayaramayya, K., Subramaniam, M. D., Lee, S. B., Dayem, A. A., Cho, S. G., & Vellingiri, B. (2020). Covid-19: An update on diagnostic and therapeutic approaches. *BMB Reports*, 53(4), 191-205. <https://doi.org/10.5483/BMBRep.2020.53.4.080>
- Janzen, C., & Harris, O. (1986). *Family Treatment in social work practice*. F E Peacock Publishing.
- John, N., Casey, S. E., Carin, G., & McGovern, T. (2020). Lessons never learned: Crisis and gender-based violence. *Developing World Bioethics*, (20), 65-68. <https://doi.org/10.1111/dewb.12261>
- Kadın Cinayetlerini Durduracağız Platformu. (2021). Mart 2020 raporu. 11 Aralık 2021 tarihinde <http://kadincinayetleriniidurduracagiz.net/veriler/2901/kadin-cinayetlerini-durduracagiz-platformu-mart-2020-raporu> internet sitesinden alınmıştır.
- Karaimamoğlu, T., & Gümüş, T. T. (2020). Veba ile başlayan değişim: Kara ölüm'den sonra Büyük Britanya'da değişen gündelik yaşam. *Selçuk Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi*, (44), 509-526. <https://doi.org/10.21497/sefad.845503>

- Karataş, K. (2001). Toplumsal değişme ve aile. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 12(2), 89-98. <https://dergipark.org.tr/en/pub/tsh/issue/48488/616790> sitesinden alınmıştır.
- Kawash, G., & Kozeluk, L. (1990). Self-esteem in early adolescence as a function of position within olson's circumplex model of marital and family systems. *Social Behavior and Personality*, 18(2), 189-196. <https://doi.org/10.2224/sbp.1990.18.2.189>
- Kaynak, T. (1995). *Organizasyonel davranış ve yönlendirme*. Alfa Basım Yayım Dağıtım.
- Kaytez, N., Durualp, E., & Kadan, G. (2015). Engelli çocuğu olan ailelerin gereksinimlerinin ve stres düzeylerinin incelenmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 197-214.
- Kılıçdere, S. (2017). *Seyahat acentalarında kriz yönetimi kapsamında 2016 turizm*. [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Aydın: Adnan Menderes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kırık, A. M., & Özkoçak, V. (2020). Yeni dünya düzeni bağlamında sosyal medya ve yeni koronavirüs (covid-19) pandemisi. *Sobider- The Journal Of Social Sciences*, 7(45), 133-154. <http://dx.doi.org/SOBIDER.43146>.
- Kirby, D. D. (2004). *Parenting stress*. Yale University Press.
- Kofman, Y. B., & Garfin, D. R. (2020). Home is not always a Haven: the domestic violence crisis amid the covid-19 pandemic. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, (12), 199-201. <https://doi.org/10.1037/tra0000866>
- Kosciulek, J. F. (1996). The circumplex model and head injury family types: A test of the balanced versus extreme hypotheses. *Journal of Rehabilitation*, 62(2), 49-54.
- Kulaksız, A. (2016). *Çalışma yaşamında stres ve stres yönetimi: özel ve kamu üniversitelerinde çalışan akademisyenler üzerine bir araştırma*. [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Konya: Necmettin Erbakan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Lai, J., Ma, S., Wang, Y., Cai, Z., Hu, J., Wei, N., Wu, J., Du, H., Chen, T., Li, R., Tan, H., Kang, L., Yao, L., Huang, M., Wang, H., Wang, G., Liu, Z., & Hu, S. (2020). Factors associated with mental health outcomes among health care workers exposed to coronavirus disease 2019. *Journal of the American Medical Association*, 3(3). Article e203976. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2020.3976>
- Macit, M. S. (2020). Covid-19 salgını sonrası yetişkin bireylerin beslenme alışkanlıklarındaki değişikliklerin değerlendirilmesi. *Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 13(3), 277-288. <https://doi.org/10.26559/mersinsbd.769698>
- Mamun, M. A., & Griffiths, M. D. (2020). First covid-19 suicide case in Bangladesh due to fear of covid-19 and xenophobia: Possible suicide prevention strategies. *Asian Journal of Psychiatry*, (51), 1-2. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102073>
- Mattioli, A. V., Sciomer, S., Cocchi, C., Maffei, S., & Gallina, S. (2020). Quarantine during covid-19 outbreak: Changes in diet and physical activity increase the risk of cardiovascular disease. *Nutr Metab Cardiovasc Dis*, 30(9), 1409-1417. <https://doi.org/10.1016/j.numecd.2020.05.020>
- Mavili-Aktaş, A. (2004). Aile terapisinde sosyal hizmet yaklaşımı. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 7(7), 1-10. <https://dergipark.org.tr/en/pub/spcd/issue/21101/227249>
- McCubbin, H. I., & Patterson, J. M. (1983). The family stress process: The double abcx model of adjustment and adaptation. *Marriage & Family Review*, 6(1-2), 7-37. [https://doi.org/10.1300/J002v06n01\\_02](https://doi.org/10.1300/J002v06n01_02)
- Merriam, S. B., & Grenier, R. S. (2019). *Qualitative research in practice: Examples for discussion and analysis*. Jossey-Bass Publishers.
- Mertens, G., Gerritsen, L., Duijndam, S., Salemink, E., & Engelhard, I. (2020). Fear of the

coronavirus (covid-19): Predictors in an online study conducted in march 2020. *J Anxiety Disord*, 1-33. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2020.102258>

Murphy, N. A., Christian, B., Caplin, D. A., & Young, P. C. (2006). The health of caregivers for children with disabilities: Caregiver perspectives. *Child Care Health Dev.*, 33(2), 180-187. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2214.2006.00644.x>

Olson, D. H. (1986). Circumplex model vii validation studies and faces ii. *Family Process*, (25), 337-351. <https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.1986.00337.x>

Olson, D. H. (2000). Cicumplex model of marital and famil systems. *Journal of Family Therapy*, 22(2), 144-167. <https://doi.org/10.1111/1467-6427.00144>

Örnek, A. Ş., & Aydın, Ş. (2008). *Kriz ve stres yönetimi*. Detay Yayıncılık.

Özmen, S., & Özmen, A. (2012). Ana-baba stres ölçeğinin geliştirilmesi. *Milli Eğitim Dergisi*, (196), 20-35. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/milliegitim/issue/36171/406671> sitesinden alınmıştır.

Özyürek, A., & Çetinkaya, A. (2021). Covid-19 pandemi döneminde aile ve ebeveyn-çocuk ilişkilerinin incelenmesi. *Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 18(1), 96-106. <https://dergipark.org.tr/en/pub/cagsbd/issue/63182/959761> sitesinden alınmıştır.

Palmer, S. (1996). *Developing stress management programmes*. Sage Publications.

Park, J. S., Lee, E. H., Park, N. R. & Choi, Y. H. (2018). Mental health of nurses working at a government-designated hospital during a mers-cov outbreak: A cross-sectional study. *Archives of Psychiatric Nursing*, 32(1), 2-6. <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2017.09.006>

Patterson, J. M. (2002a). Intergtating family resilience and family stress theory. *Journal of Marriage and Family*, (64), 349-360. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2002.00349.x>

Patterson, J. M. (2002b). Understanding family resilience. *Journal of Clinical Psychology*, 58(3), 233-246. <https://doi.org/10.1002/jclp.10019>

Pfefferbaum, B., & North, C. S. (2020). Mental health and the covid-19 pandemic. *New England Journal of Medicine*, 383(6), 510-12. <https://doi.org/10.1056/NEJMp2008017>

Plant, K. M., & Sanders, M. R. (2007). Predictors of care-giver stress in families of preschoolaged children with developmental disabilities. *Journal of Intellectual Disability Research*, 51(2), 109-124. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2788.2006.00829.x>

Qiu, J., Shen, B., Zhao, M., Wang, Z., Xie, B., & Xu, Y. (2020). A nationwide survey of psychological distress among Chinese people in the covid-19 epidemic: Implications and policy recommendations. *General Psychiatry*, 33(2), Article e100213. <https://doi.org/10.1136/gpsych-2020-100213>

Qiu, W., Rutherford, S., Mao, A., & Chu, C. (2017). The pandemic and its impacts. *Health, Culture and Society*, 9(10), 3-11. <https://doi.org/10.5195/hcs.2017.221>

Richman, D. M., Belmont, J. M., Kim, M., Slavin, C. B., & Hayner, A. K. (2009). Parenting stress in families of children with cornelia de lange syndrome and down syndrome. *Journal of Developmental and Physical Disabilities*, 21(6), 537-553. <https://doi.org/10.1007/s10882-009-9156-6>

Rome, O., Sinai, L., Sevitt, R., Merody, A., Nadolne, M., Shilco, P., & Buchris, N. (2021). Owls and larks do not exist: Covid-19 quarantine sleep habits. *Sleep Medicine*, (77), 177-183. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2020.09.003>

Rosino, M. (2016). ABC-X model of family stress and coping. *Encyclopedia of Family Studies*, 1-6. <https://doi.org/10.1002/9781119085621.wbef5313>

Sabuncuoğlu, Z., & Tüz, M. (2001). *Örgütsel psikoloji*. Ezgi Kitabevi.

- Sağlık Bakanlığı. (2020). Yeni koronavirus hastalığı covid-19. 14 Ekim 2021 tarihinde [https://covid19bilgi.saglik.gov.tr/depo/rehberler/covid-19-rehberi/COVID19\\_REHBERI\\_GENEL\\_BILGILER\\_EPIDEMIOLOJI\\_VE\\_TANI.pdf](https://covid19bilgi.saglik.gov.tr/depo/rehberler/covid-19-rehberi/COVID19_REHBERI_GENEL_BILGILER_EPIDEMIOLOJI_VE_TANI.pdf) internet sitesinden alınmıştır.
- Salcan, S., & Sarıkaya, B. (2020). Covid-19 pandemisinde eczanede çalışan personelin kaygı, uykusuzluk ve depresyon prevalansı. *Türkiye Halk Sağlığı Dergisi*, (18), 58-65. <https://doi.org/10.20518/tjph.770288>
- Sanders, J. L., & Morgan, S. B. (1997). Family stress and adjustment as perceived by parents of children with autism or down syndrome: Implications for intervention. *Child & Family Behavior Therapy*, 19(4), 15-32. [https://doi.org/10.1300/J019v19n04\\_02](https://doi.org/10.1300/J019v19n04_02)
- Sarı, H. (2007). Zihinsel Engelli çocuğu olan ailelerde aile yüklenmesi. *Cumhuriyet Üniversitesi Hemşirelik Yüksek Dergisi*, 11(2), 1-7.
- Seligman, M., & Darling, R. B. (1989). *Ordinary families, special children: A system approach to childhood disability*. The Guilford Press.
- Shim, R. S., & Compton, M. T. (2020). The social determinants of mental health: Psychiatrists' roles in addressing discrimination and food insecurity. *Focus*, (18), 25-30. <https://doi.org/10.1176/appi.focus.20190035>
- Silah, M. (2001). *Çalışma psikolojisi*. Selim Kitabevi.
- Simon, J. B., Murphy, J. J., & Smith, S. M. (2005). Understanding and fostering family resilience. *The Family Journal*, 13(4), 427-436. <https://doi.org/10.1177/10664807052787>
- Sivrikaya, T. (2012). *Zihinsel yetersizliği olan çocuğa sahip annelerin aile stresi, algıladıkları sosyal destek ve aile yükünün belirlenmesi*. [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Bolu: Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Szabo, T. G., Richling, S., Embry, D. D., Biglan, A., & Wilson, K. G. (2020). From helpless to hero: Promoting values-based behavior and positive family interaction in the midst of covid-19. *Association Behavior Analysis in Practice*, 13(3), 568-576. <https://doi.org/10.1007/s40617-020-00431-0>
- Şengül, S., & Baykan, H. (2013). Zihinsel engelli çocukların annelerinde depresyon, anksiyete ve stresle başa çıkma tutumları. *Kocatepe Tıp Dergisi*, 14(1), 30-39. <https://dergipark.org.tr/en/pub/kocatepetip/issue/17406/182270>
- Tatar, Ş., & Adıgüzel, O. C. (2019). Türkiye'de tartışmalı ve sosyobilimsel konular üzerine yazılan lisansüstü tezlerin eğitim bilimleri perspektifinden incelenmesi . *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi Armağan Özel Sayısı*, 305-325. <https://doi.org/10.17494/ogusbd.548368>
- Taylor, S. (2019). The psychology of pandemics: Preparing for the next global outbreak of infectious disease. *Asian Communication Research*, 17(2), 98-103. <https://doi.org/10.20879/acr.2020.17.2.98>
- Taylor, S., Landry, C.A., Paluszek, M. M., Fergus, T.A., McKay, D., & Asmundson, G. J. (2020). Development and initial validation of the covid stress scales. *Journal of Anxiety Disorders*, 72, 102232. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2020.102232>
- Thomas, V., & Olson, D. H. (1993). Problem families and the circumplex model: Observational assessment using the clinical rating scale (crs). *Journal of Marital and Family Therapy*, 19(2), 159-175. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.1993.tb00975.x>
- Tian, F., Li, H., Tian, S., Yang, J., Shao, J., & Tian, C. (2020). Psychological symptoms of ordinary Chinese citizens based on scl-90 during the level 1 emergency response to covid-19. *Psychiatry Research*, (288), 111992. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112992>

- Toprak, A., Biçen, E., & Ersoy, G. (2020). Covid-19 salgınında ev içi şiddet. *The Bulletin of Legal Medicine*, 25(1), 48-57. <https://doi.org/10.17986/blm.2020.v25i.1408>
- Türk Dil Kurumu. (t.y.). Salgın hastalık. (2019). 15 Mayıs 2022 tarihinde <https://sozluk.gov.tr> internet sitesinden alınmıştır.
- Türkiye İstatistik Kurumu (2020). Evlenme ve boşanma istatistikleri - 2019. 31 Ocak 2023 tarihinde <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Evlenme-ve-Bosanma-Istatistikleri-2020-37211#:~:text=Evlenen%20%C3%A7iftlerin%20say%C4%B1s%C4%B1%202019%20y%C4%B1%C4%B1nda,azalarak%20135%20bin%2022%20oldu>. internet sitesinden alınmıştır.
- Ueda, M., Stickley, A., Sueki, H., & Matsubayashi, T. (2020). Mental health status of the general population during the covid-19 pandemic: A cross-sectional national survey in Japan. *Psychiatry Clin Neurosci*, 74(9), 505-506. <https://doi.org/10.1111/pcn.13105>
- Uluslararası Çalışma Örgütü (2020). Women health workers: Working relentlessly in hospitals and at home. 26 Kasım 2021 tarihinde [https://www.ilo.org/global/about-the-ilo/newsroom/news/WCMS\\_741060/lang--en/index.htm](https://www.ilo.org/global/about-the-ilo/newsroom/news/WCMS_741060/lang--en/index.htm) internet sitesinden alınmıştır.
- Ünal, E., Atik, D., & Gözüyeşil, E. (2021). Covid-19 pandemisi ve kadınlar. *Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 4(1), 1-8. <https://doi.org/10.48124/husagbilder.825346>
- Ünal, M., & Gücük, S. (2021). Covid-19 pandemisi ve koruyucu davranışların bireyler üzerindeki psikolojik etkilerinin değerlendirilmesi. *Turkish Journal of Family Medicine and Primary Care*, 15(4), 837-845. <https://doi.org/10.21763/tjfmpe.937696>
- Üstün, Ç., & Özçiftçi, S. (2020). Covid-19 pandemisinin sosyal yaşam ve etik düzlem üzerine etkileri: Bir değerlendirme çalışması. *Anadolu Kliniği Tıp Bilimleri Dergisi*, 25(1), 142-153. <https://doi.org/10.21673/adoluklin.721864>
- Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., Ho, C. S., & Ho, R. C. (2020). Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 coronavirus disease (covid-19) epidemic among the general population in China. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(5), 1729. <https://doi.org/10.3390/ijerph17051729>
- Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., McIntyre, R. S., & Ho, C. (2021). A longitudinal study on the mental health of general population during the covid-19 epidemic in China. *Brain, Behavior and Immunity*, 87, 40-48. <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2020.04.028>
- Wenham, C., Smith, J., & Morgan, R. (2020). Covid-19: The gendered impacts of the outbreak. *The Lancet*, 395(10227), 846-848. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30526-2](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30526-2)
- Yahov, R. (2002). External and internal symptoms in children and characteristics of the family system: A comparison of the linear and circumplex models. *The American Journal of Family Therapy*, (30), 39-56. <https://doi.org/10.1080/019261802753455633>
- Yıldırım, A., & Şimşek, H. (2016). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemi*. Seçkin Yayıncılık.
- Yöndem, Z. D. (2006). *Kişilik dinamikleri ve stresle baş etme*. Morpa Kültür Yayınları.
- Zeybekoğlu, Ö. A., & 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. <https://dergipark.org.tr/en/pub/asead/issue/54658/738006> sitesinden alınmıştır.
- Zhang, J., Lu, H., Zeng, H., Zhang, S., Du, Q., Jiang, T., & Du, B. (2020). The differential psychological distress of populations affected by the covid-19 pandemic. *Brain, Behavior And Immunity*, 87, 49-50. <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2020.04.031>
- Zukri, M., & Noor, H. (2010). A study of occupational stress and coping strategies among correctional officers in Kedah, Malaysia. *Journal of Community Health*, 16(2), 66-67.

Zülfikar, H., & Özmen, S. (2020). Covid-19 izolasyon sürecinde bireylerin sosyo-ekonomik özellik ve davranış ilişkileri. D. Demirbaş, V. Bozkurt ve S. Yorgun (Eds.), *Covid 19 pandemisinin ekonomik, toplumsal ve siyasal etkileri* (s. 251-262). İstanbul Üniversitesi Yayınları.



## 8. EKLER

### EK 1 Görüşme Formu

#### GÖNÜLLÜ KATILIMCI BİLGİLENDİRME VE ONAM FORMU

Değerli katılımcı, bu araştırma Abant İzzet Baysal Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Eğitim Bilimleri Bölümü Rehberlik ve Psikolojik Danışma Eğitimi Yüksek Lisans Öğrencisi Sabiha ÇİMEN (tez danışmanı Prof. Dr. Zeynep DENİZ YÖNDEM) tarafından yüksek lisans tezi kapsamında yürütülmektedir.

Araştırmanın amacı, *kadınların değerlendirmesine göre COVID-19 küresel salgın sürecinin aile ve kadın stresi üzerine etkisini* incelemektir. Bu amaçla, *evli ve 18 yaş altı okula giden çocuğu (anaokulundan üniversiteye kadar) olan kadınlarla* yapılan görüşme yaklaşık 15 dakika sürecek ve bilimsel veri toplanacaktır.

Araştırmaya katılım gönüllülük esasına dayanmaktadır. Tüm katılımcıların isimleri gizli tutulacak olup ulaşılan veriler gerçek isimlerinizi çağrıştırmayacak kodlar kullanılarak paylaşılacaktır. Araştırma kapsamında toplanan veriler, sadece bilimsel amaçlar ışığında kullanılacak olup araştırmanın amacı dışında kullanılmayacaktır.

Araştırmaya gönüllü olarak katıldığınıza dair aşağıda yer alan ilgili bölümü imzalayarak çalışmaya katılım sağlayacaksınız. Araştırma kapsamında aklınıza takılan bir soru olduğunda aşağıda yer alan iletişim adreslerinden bana ulaşabilirsiniz. Bu formu okuduğunuz ve araştırmada bilimsel verilere ulaşmamda yardımcı olduğunuz için teşekkür ederim.

#### **Araştırmacı İletişim Bilgileri:**

Sabiha ÇİMEN

Danışman: Prof. Dr. Zeynep DENİZ YÖNDEM

Bu araştırmaya tamamen kendi isteğimle katılıyorum, istediğim takdirde çalışmadan ayrılabileceğimi bilerek verdiğim bilgilerin bilimsel amaçlarla kullanılmasını kabul ediyorum.

Tarih:

İmza:

## Demografik Bilgiler

- Yaş:
- Eğitim düzeyi:
- Evlilik süresi:
- Çocuk sayısı:

Cinsiyet	Yaş	Eğitim durumu
1.çocuk		
2.çocuk		
3.çocuk		
Diğer		

- Çekirdek aile dışında evde yaşayan kişi/kişiler:
- Çalışıp çalışmama durumu/mesleği-işi
- Çalışıyorsa, COVID-19 küresel salgın sürecinde iş yaşamınız nasıl etkilendi?
- COVID-19 küresel salgın sürecinde aile bireylerinden ya da yakın akrabalarınızdan COVID-19 testi pozitif çıkan, hastanede kalma, evde karantina ya da herhangi bir kayıp-ölüm oldu mu?

*Evet ise*.....

- COVID-19 küresel salgın süreci öncesi ile karşılaştığımızda:

Arttı	Değişmedi	Azaldı
Aile stres düzeyiniz		
Kadın olarak stres düzeyiniz		
Ailenizin aylık gelir durumu		

## Görüşme Soruları

- COVID-19 salgın sürecinin aileniz üzerindeki etkileri nelerdir?

*a. Ekonomik/Maddi/Parasal*

*b. Psikolojik*

*c. İlişkiler*

*Eş ile ilişkiler* .....

*Çocuklar ile ilişkiler* .....

*Aile bireyleri dışındaki kişiler ile ilişkiler* .....

*İş ile ilişkiler* .....

*d. Çocukların bakımı ve eğitimi*

• COVID-19 salgın sürecinin 'kadın-eş-anne' olarak sizin üzerinizdeki etkileri nelerdir?

- a. Çalışma/İş Yaşamı.....
- b. Ev yönetimi.....
- c. Psikolojik.....
- d. Fiziksel/Bedensel(uyku, sağlık, beslenme...vs).....
- e. Davranışsal (alışkanlıklar...vs).....
- f. Sosyal Yaşam.....
- g. Yaşam felsefesi/Öncelikler.....
- h. Diğer.....

Soruları yanıtladığınız için teşekkür ederiz.

## EK 2 Etik Kurul İzni



**Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi**  
**Sosyal Bilimlerde İnsan Araştırmaları Etik Kurulu**

**Sabiha ÇİMEN**  
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü  
Rehberlik ve Psikolojik Danışma Eğitim ABD

**Sayın Sabiha ÇİMEN**

"Kadınların Değerlendirmesine Göre COVID-19 Küresel Salgın Sürecinin Aile ve Kadın Stresi Üzerine Etkisi" adlı İnsan Araştırmaları Etik Kuruluna yapmış olduğunuz başvuru (Protokol NO: 2020/264) kurulumuzun 15.11.2020 tarihli ve 2020/11 toplantısında değerlendirilerek etik olarak uygun bulunmuştur. Bilgilerinize sunarız.

\_\_\_\_\_  
(Başkan)

Prof. Dr. Mehmet ERYİĞİT (Üye)

Prof. Dr. \_\_\_\_\_

Prof. Dr. H. Birol YALÇIN (Üye)

\_\_\_\_\_ Al KOY (Üye)

Dr. \_\_\_\_\_ DURAKOĞLU (Üye)

Av. Z. \_\_\_\_\_ Demirci (Üye)

## EK 3 Sağlık Bakanlığı Araştırma İzni



T.C.  
SAĞLIK BAKANLIĞI  
Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü

Sayı : 60867207 / 605.99  
Konu : Araştırma İzni

### BOLU ABANT İZZET BAYSAL ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE (Öğrenci İşleri Daire Başkanlığına)

İlgi: a) 28.01.2021 tarih ve E-79594239-302.14 sayılı yazınız.  
b) Kamu Hastaneleri Genel Müdürlüğü'nün 25.03.2019 tarih ve 86642992-799-E.884 sayılı yazısı.

İlgi (a) sayılı yazınız ile Üniversiteniz Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışma Eğitimi Bilim Dalı Yüksek Lisans Programı öğrencisi Sabiha ÇİMEN'in, "Kadınların Değerlendirilmesine Göre Covid-19 Küresel Salgın Sürecinin Aile ve Kadın Stresi Üzerine Etkisi" konulu tez çalışması, Kamu Hastaneleri Genel Müdürlüğü'nün ilgi (b) sayılı yazısında belirtildiği üzere bilimsel araştırma izinlerinin, bilimsel araştırmanın yapılacağı sağlık tesisi ve İl Sağlık Müdürlüğünden alınması gerektiği hususunda,

Gereğini bilgilerini arz ederim.

Prof. Dr. Ahmet TEKİN  
Bakan a.  
Sağlık Hizmetleri Genel Müdürü

Ek: Yazı (3 sayfa)

## EK 4 Tanıtım Afifi

BOLU ABANT İZZET BAYSAL ÜNİVERSİTESİ  
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK ALANINDA

# COVID-19 KÜRESEL SALGIN SÜRECİNDE AİLE VE KADIN STRESİ

KONULU TEZ ÇALIŞMAM İÇİN

**EVLİ, 18 YAŞ ALTI OKULA GİDEN  
ÇOCUĞU OLAN KADINLARLA**

YAKLAŞIK 15 DAKİKA SÜRECEK ONLINE GÖRÜŞMEYE  
GÖNÜLLÜ KATILIMCI OLMAK İÇİN AŞAĞIDAKİ İLETİŞİM  
NUMARASINDAN BANA ULAŞABİLİRSİNİZ.



Psikolojik Danışman  
SABİHA ÇİMEN

0 [REDACTED] 1