COVID-19 PANDEMİSİ VE AKIL SAĞLIĞI

Doç. Dr. Feyza Ak Akyol
Araştırma Gör. İpek Boldağ

Eylül-Kasım 2021

Beyaz Yaka Çalışanların ve Gençlerin Tutum ve Davranışlarına İlişkin Araştırma Bulguları

İşbirliği ile

İçindekiler

1. Sunuş 1

2. Giriş 2

Araştırmanın Amacı 3
Araştırmanın Kapsamı 4
Araştırmanın Yöntemi 4

3. Kişilere ve Kurumlara Güven ve Aşı Değerlendirmeleri 5

Koronavirüs'ün ortaya çıkışı hakkında değerlendirmeler 5
Koronavirüs konusunda resmi kaynaklara duyulan güven 6
Koronavirüs aşıları hakkında değerlendirmeler 10

4. Okul, Çalışma ve Sosyal Hayat 13

Okulla ile ilgili değerlendirmeler 13
Koronavirüs döneminde çalışma 16
Koronavirüs sürecinde yakınlarla görüşme 19
Koronavirüs sürecinde çevre değerlendirmeleri 21
Koronavirüs döneminde hayat 23
Kapanma sürecinde yaşanan zorluklar 26
Psikolojik sıkıntılar 28

5. Sonuç 30

Sunuş

Yeni Koronavirüs Hastalığı, Covid-19 virüsünün, ilk olarak 2019'da Çin'in Wuhan kentinde ortaya çıkmasının ardından 1918 Influenza Pandemisi'nden bu yana belgelenen beşinci pandemi olarak tüm dünyaya yayılmıştır. Covid-19, halk sağlığı politikalarının fiziksel/sosyal mesafeyi korumak için sanal bağlantıya dayandırıldığı, dijital çağdaki ilk küresel salgındır. Mart 2020'nin ortalarında Covid-19 salgınını kontrol altına almak için toplumsal koşullara ve ekonomik faaliyetlere bağlı olarak uygulanan sınırlamalar, bireylerin hayatında farklı derecelerde zorluklar yaratmıştır. Ayrıca virüs, yakın tarihte benzeri görülmemiş bir sağlık krizi yaratarak halk arasında birçok endişeye neden olmuştur.

Covid-19 salgını ve ardından gelen tam ve kısmi kapanma, beyaz yaka ofis çalışanlarının mevcut dijital teknolojilere uygun olarak daha esnek bir çalışma modeline geçişini hızlandırmıştır: "evden çalışma". Bu durumun yarı ev, yarı ofisten çalışma sistemi olarak hibrit bir çalışma modeli üzerinden devam edeceği aşikârdır. Beyaz yaka çalışanlarının salgın döneminde aile ve iş hayatında yaşadıkları zorlukları ve bu zorlukların akıl sağlığı üzerindeki etkileri çalışmamızın temelini oluşturmaktadır. Çalışmanın odaklandığı bir diğer grup, hastalığın şiddetli belirtilerinden daha az etkilenen ancak potansiyel olarak istikrarsızlaşmaya karşı en savunmasız olan gençlerdir. Geniş anlamda bakıldığında gençlik, aynı zamanda yetişkin kişiliğinin inşasına dair kaygıların, aile dışında sosyalleşme ihtiyacının arttığı ve aynı zamanda iş dünyasına entegrasyonun başladığı bir yaşam dönemidir. Önceleri karantina ayları olarak geçirilen dönem, ardından bugün ortaya çıkan sağlık krizinin doğurduğu ekonomik ve sosyal bağlam, gençlerin hayatını zorlaştırmakta ve dirençlerini zayıflatabilmektedir.

AXA Sigorta ve Galatasaray Üniversitesi arasındaki ortaklığın bir parçası olarak Institut du Bosphore'un iş birliği ile 2021 yaz sonu gerçekleştirilen bu araştırma, okurları Covid-19 salgını sonrası "yeni normal" hakkında aydınlatmayı ve pandemi sonrası yaşamın ekonomik, psikolojik ve sosyal etkilerini anlamayı amaçlıyor. Ayrıca, Covid-19 pandemisinden sonra günlük yaşamda meydana gelen bu önemli değişikliklerin anlaşılmasını sağlayarak, akıl sağlığına etki eden sosyal etmenler üzerine yapılacak araştırmalar için destekleyici bir çerçeve sağlamayı hedefliyor.

İyi okumalar dileriz.

Giriş

Ocak 2020'den itibaren Covid-19 virüsünün hızla yayılmasıyla karşı karşıya kaldığımız küresel salgın tehdidi, birçok devleti kamusal alandaki özgürlükleri büyük ölçüde kısıtlamaya sevk etti. Mart 2020'den itibaren doktorların tavsiyesiyle, yüz yüze etkileşimler kısıtlandı, çoğu ülkede olduğu gibi Türkiye'de de "sosyal mesafe" kuralı benimsendi. İnsan sağlığını korumak için dayatılan bu yeni sosyal yaşam kuralları, toplumsal sonuçlardan yoksun değildi tabii. Her ne kadar tıp ve sağlıkla ilgili kaygılar ön planda olsa da bu dönemin, bireylerin ve ailelerin günlük yaşamları üzerindeki sonuçlarının önemli olduğu düşünülmektedir.

Covid-19 salgınıyla yaşadığımız çok katmanlı ve her alana yayılan krizi, toplumda var olan sıkıntıları, endişeleri ve yorgunluğu daha da artırdı. Hepimiz, bir an önce üstesinden gelmek istediğimiz bu görünmez hastalıktan olumsuz şekillerde etkileniyoruz. Hastalıktan korunmak için en iyi çarenin başkalarından uzaklaşmak, her türlü sosyallikten kaçınmak olduğu benimsenen bu dönem kişilerin akıl sağlığını nasıl etkilemekte peki? Bu durum, içe kapanma, yalnızlık, yabancılaşma ve dolayısıyla uzun vadede sosyal uyum için bir tehdit doğurur mu? Dahası, kamu sağlığı politikasına dayalı bir çözüm olan karantina ve buna bağlı diğer kısıtlamalar tüm vatandaşlar arasında eşit ve adil bir etkiye sahip olacak mı? Bu bir geçici dönem mi yoksa daha ziyade toplumdaki yaşam tarzlarında, yönetme biçiminde köklü bir değişikliğin habercisi mi? Herkes sosyal, psikolojik ve ekonomik olarak bu süreçle başa çıkabilir mi? Makro düzeyde, mevcut kriz sosyal eşitsizlikleri ne ölçüde yeniden şekillendirecek? Bu dönemde deneyimlenen sosyal yaşam kurallarının (geçici de olsa) kişinin sosyal yaşamı üzerindeki etkisi nedir? Sonuç olarak, tarihte defalarca savaşlarda, isyanlarda veya siyasi rejimlerin düşüşünde olduğu gibi, Covid-19 salgının da en az bir neslin zihnine ve hayal gücüne damga vuracağı düşünülebilir.

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ), sağlığı "... sadece hastalık ve sakatlık halinin olmayışı değil, kişinin bedenen, ruhen ve sosyal yönden tam bir iyilik halinde olması durumu" olarak tanımlar. Bu tanımda da açıkça belirtildiği üzere ruh sağlığı, sağlığın ayrılmaz bir parçasıdır Akıl ya da ruh sağlığı olarak Türkçe 'ye çevrilebilecek "mental health" kavramı kişinin hayatın rutin stresiyle başa çıkabileceği, üretkenlik gösterip kendisine ve çevresine yararlı olabileceği bir duygu/zihin/düşünce durumu haline işaret eder. Dünya Sağlık Örgütü'nün de belirttiği gibi "akıl sağlığı" sağlıklı bir vücut ve kişi için zaruridir. Akıl hastalıkları, akıl sağlığı bozuklukları günümüzde kişilerin hayatlarını sürdürememelerinde, çalışamamalarında ve raporlu olarak "engelli" kabul edilmelerinde birinci sebeptir. Aynı zamanda unutulmamalıdır ki ruh/akıl sağlığı bozuklukları farklı fizyolojik hastalıkları da sıklıkla tetiklemektedir (örneğin kalp-damar rahatsızlıkları, nörolojik problemler, obezite, hormonal dengesizlikler vb.). Bununla birlikte güvensizlik ve umutsuzluk, hızlı sosyal değişim, şiddet ve fiziksel sağlık riskleri gibi faktörler, hassas grupları akıl hastalıklarına karşı daha fazla savunmasız durumda bırakır.

Araştırmanın Amacı

Covid-19 Salgınının Beyaz Yaka Çalışanların ve Gençlerin Akıl Sağlığı Üzerindeki Etkileri Araştırması'nda Galatasaray Üniversitesi Sosyoloji Bölümü, AXA Sigorta ve Institut du Bosphore ile iş birliği yaparak, salgın döneminde uzun süredir çalışan ve çalışma hayatına yeni giren beyaz yaka grubuna mensup kadın ve erkeklerin aile ve iş hayatında yaşadıkları zorlukları ve bu zorlukların kişilerin akıl sağlığı üzerindeki etkilerine dair bulguları içermektedir. Anne ve/ya babaları beyaz yaka olarak çalışan 14-25 yaş arası lise ve üniversite öğrencilerinin salgından sosyal ve psikolojik olarak nasıl etkilendiklerine de araştırmada yer verilmiştir.

Salgınla baş etmeyi biraz olsun öğrendiğimiz bu süreçte, her birimizin hayatlarımızı bu duruma adapte etmemiz gerekti. Bu araştırma, Covid-19'un toplumda ve çalışma hayatında nelere sebep olduğunu, beyaz yaka olarak çalışanların aile hayatlarının ve akıl sağlıklarının bu küresel salgından nasıl etkilediğini anlamak üzere tasarlanmıştır. Bu çalışma ile kapanmanın bir sonucu olarak üstlerine fazladan bakım sorumluluğu yüklenmiş olan ve her şeyi bir arada sürdürmeye çalışan (okulların kapanması, ev işleri, aile üyeleriyle ilgilenme, sosyal hayattan uzaklaşma vs.) kadın ve erkeklerin salgın süresince, iş ve aile arasında sıkışan gündelik hayatlarının, nasıl ve ne derecede değiştiği, gençlerin yaşamlarının en verimli olduğu dönemlerde okul, iş olanakları ve sosyal ilişkilerden uzak kalmalarının neden olduğu çelişkiler ve tüm bu değişikliklerin akıl sağlığını ne yönde etkilediği araştırılmıştır.

Araştırmanın Kapsamı

Bir yılı aşkın süredir yaşanan Covid-19 salgın süreci nüfus genelinde stres, kaygı, korku, endişe, yalnızlık ve hatta izolasyon, umutsuzluk, sıkışmışlık ve benzeri çok sayıda duyguyu tetiklemekte, kişilerde bu duyguların "eski normal" dekinden daha fazla uyanmasına ve deneyimlenmesine sebep olmaktadır. Aynı zamanda salgınla beraber hayatımıza virüsü kapma kaygısı, sevdiklerimizi kaybetme durumu veya korkusu, kısmi ya da tamamen evden çalışmak ya da eğitimi sürdürmek, karantina dönemleri gibi zorunlu değişimler ve uyaranlar da girmiştir ve girmeye devam etmektedir.

Dışarıdan gelen stres faktörleri, artan uyaranlar ve hızlı ve çok sayıda değişim, tahmin edilebileceği üzere kişilerin akıl sağlığını olumsuz yönde etkilemektedir.

Günümüzde akıl sağlığı ile yakından ilgili bir diğer konu da kişilerin çalıştıkları işler, dolayısıyla işlerinde aldıkları sorumluluklar, işlerinin getirdiği stres, çalışma ortamı ve arkadaşları, kısacası yaptıkları iş ve çalışma koşullarıdır. Belirtildiği gibi Covid-19 salgını döneminde çalışma koşul ve ortamları da hızlı şekilde ve çokça değişmiştir. Evden çalışma sistemine geçebilen kurum ve kuruluşlarda çalışma saatleri muğlaklaşmış, çalışanların izolasyonu artmış, insan ilişkileri zayıflamış, ekrana bakma süreleri ise artmıştır. Kişilerin özel yaşam/ iş yaşamı dengeleri değişmiş ve hatta çoğu zaman bir denge kurulamamıştır. Evden çalışma sistemine geçemeyen kurum ve kuruluş çalışanlarında ise her gün işe giderken virüsü kapma ve sevdiklerine bulaştırma korku ve endişesi ortaya çıkmıştır. Bunun yanı sıra dünya çapında şirketlerin küçülmesi, ekonomik krizler, kapanan işletme, kurum ve kuruluşlar ve toplu işten çıkarmalar kişileri gelecekleri hakkında şiddetli endişelere sürüklemiştir. Kısacası, istisnalar hariç hem maaşlı çalışanlar hem de kendi işlerinin sahibi kişiler gelecekleriyle ilgili kaygılanmakta, kendilerini "güvende" hissetmemektedir.

Araştırmanın Yöntemi

Bu kapsamda araştırmada, birbiriyle eş zamanlı olarak sürdürülen saha aşamalarında nicel ve nitel yöntemlerden oluşan iki farklı teknik kullanılmıştır. Saha çalışması GFK Türkiye tarafından gerçekleştirilen nicel araştırma; 18 Ağustos – 07 Eylül 2020 tarihleri arasında Türkiye'nin 7 coğrafi bölgesinde, 13 ilde, 20 yaş ve üstü, A, B, C1, C2 SES gruplarına mensup, beyaz yaka olarak çalışan nüfusu temsil eden 520'si kadın, 780'i erkek toplam 1300 denekle, CAPI (Bilgisayar destekli yüz yüze görüşmeler) metoduyla yapılmıştır. Örneklemin seçilmesinde çok aşamalı – tabakalı – tesadüfi yöntem, görüşülecek deneklerin belirlenmesinde ise, cinsiyet ve yaş kotası uygulanmıştır. Çalışmanın sahasının yürütüldüğü 26 il şöyledir; Adana, Ankara, Antalya, Bursa, Erzurum, Gaziantep, İstanbul, İzmir, Kayseri, Malatya, Samsun, Tekirdağ ve Trabzon. Nitel araştırma sahası ise Galatasaray Üniversitesi Sosyoloji Bölümünün araştırma ekibi tarafından gerçekleştirilmiştir. Bu kapsamda aileleri beyaz yaka çalışanlarına mensup 14-25 yaş arası 20 lise veya üniversite öğrencisi gençler ile yarı yapılandırılmış mülakat yöntemi kullanılarak derinlemesine görüşmeler yapılmış ve söz konusu gençlerin salgından sosyal ve psikolojik olarak nasıl etkilendikleri ve bu dönemde pandeminin olumsuz etkileri ile baş etme stratejileri belirlenmeye çalışılmıştır. Mülakatlar ile elde edilen bilgiler içerik analiziyle kategorize edilmiş ve araştırma raporunda aktarılmıştır.

Kişilere ve Kurumlara Güven ve Aşı Değerlendirmeleri

Koronavirüs'ün Ortaya Çıkışı Hakkında Değerlendirmeler

İnsanlık tarihi boyunca ticaret yolları veya savaşlarla bağlantılı olarak yayılan salgın hastalıklar her zaman iz bırakmıştır. Modern zamanlarda ise hava ulaşımının gelişmesiyle birlikte seyahatlerin hızlanması, yeni salgınların yayılma hızını daha da arttırmıştır. Bununla birlikte, vakaların tespit edilmesindeki ilerleme ve tedavilerin uygulanma hızı, çoğu durumda hastalıkları kontrol altına almayı da mümkün kılmıştır.

Covid-19 pandemisi ve onunla mücadele için alınan önlemlerin (kısıtlama, maske, fiziksel/sosyal mesafe vb.) ruh sağlığına olumsuz etkileri vardır. Gerçekten de söz konusu sağlık krizi, birçok insanın stres, korku ve kaygılarının yanı sıra yaşanan hayal kırıklıklarının, öfkenin, üzüntünün, yalnızlığın ve depresif belirtilerin de temel kaynağıdır. Ruh sağlığı üzerindeki etkileri, faklı toplumsal gruplara ve yaşa bağlı olarak değişmektedir.

Sağlık krizinin başlamasından bir buçuk yıldan fazla bir süre sonra, Covid-19'un ortaya çıkışı insanlar için bir gizem olmaya devam etmektedir. Virüsün ortaya çıkış nedenine yönelik birçok varsayım ortaya atıldıysa da daha sonra Çin'in Wuhan kentindeki bir laboratuvardan kaynaklandığı görüşü yaygınlaşmıştır.

Amerika Birleşik Devletleri ve Çin arasında, resmi medya organları aracılığıyla, virüsün kökenine ilişkin bilgi savaşı, özellikle konuyla ilgili komplo teorilerinin yaygınlaşmasına vesile olmuştur. Bu virüs yeni olduğu ve bilim insanları tarafından çok az bilindiği için, sıkıntı ve korku içinde olan ve bu durumla psikolojik olarak hızla başa çıkabilmek için acilen kesinliğe ihtiyaç duyan bireyler tarafından bu tür komplo teorileri üretilmesine neden olmuştur. Bir riske karşı önlem almak ve onu kontrol altına almak için harekete geçmek, tehlikenin sıklığına ve olası hasarına ilişkin bir tahminde bulunmayı gerektirir.

Araştırmaya katılan her iki beyaz yaka çalışandan biri Koronavirüs 'ün laboratuvar ortamında bilerek üretildiğini düşündüğü belirtmektedir. Bu oran özellikle aşı olmayan beyaz yaka çalışanlarda, aşı olanlara oranla anlamlı olarak daha yüksektir. Aşı olan beyaz yakaların %44'ü Koronavirüs 'ün doğal yollarla ortaya çıktığını düşünürken, bu oran aşı olmayanlarda %22'dir.

Belirsizlik, kaygının en güçlü besleyenidir. Koronavirüs salgını durumunda, kişinin birden fazla tehlike sinyaline karşı kaygı geliştirdiğini görmekteyiz. Covid-19 virüsü, belirtileri anında tespit edilemeyen, görünmeyen bir düşman gibi kişinin soluduğu veya başkalarıyla temas ettiği havadan bulaşan ve yeni bir virüs olduğu için pek çok bilinmeyeni olan, potansiyel bir ölümcül hastalıktır. Dolayısıyla virüsün nasıl ortaya çıktığını bilmek, bunu düşünmek onları biraz olsun kaygı hallerini besleyen belirsizlik halinden uzaklaştırır.

Araştırmaya katılan gençler Covid-19 salgınıyla ilgili ülkede oluşan bilgi kirliliğine dikkat çekmektedirler. Çevrelerindekilerin tepkileri ve sosyal ağlardaki birçok çelişkili bilgi, içinde bulunduğumuz dönemi gençler için oldukça endişe verici hale getirmiştir. Sosyal mesafe, maske takma gibi yürürlükte olan sağlık önlemlerine ve yönetmeliklere bağlı olarak gençlerde sosyal kaygı geliştiği görülmektedir. 19 yaşında bir lise öğrencisi kuşkularını aşağıda alıntılanmıştır:

Tablo 1: Koronavirüs 'ün ortaya çıkışı hakkında değerlendirmeler

	Toplam (n: 1300)	Aşı Olanlar (n: 1061)	Aşı Olmayanlar (n: 239)
Labaratuvar ortamında bilerek üretildiğini düşünüyorum	%50	%47	%61 ↑
Doğal yollarla ortaya çıktığını düşünüyorum	%40	%44 ↑	%22
Labaratuvar ortamında yanlışlıkla üretildiğini düşünüyorum	%10	%8	%16 ↑

Baz: 1300

Koronavirüs Konusunda Resmi Kaynaklara Duyulan Güven

Çok büyük kirlilik var, insanlar yeteri kadar bilgilendirilmiyor. Bazı şeylerin üzeri kapatılıyor. Vaka sayısı 30 binken 3 bin açıklandı. Yeteri kadar şey söylenmiyor bize, yeteri kadar bilgilendirilmiyoruz.

İnsanlar da asla emin olamıyorlar, sürekli kuşkuyla yaklaşıyor her şeye."

(Lise öğrencisi, 19 yaşında)

Sosyolog Anthony Giddens'a göre modernlik, bir "risk kültürü" nün baskınlığı ile tanımlanır. Bununla, toplumda özerklik kazanmış bireylerin, gelecekteki tehditlerin veya fırsatların farkında olarak, kendi sağlıkları da dâhil olmak üzere kendi varlıklarının inşası için sürekli olarak yaşamlarının sorumluluğunu almaya teşvik edildiğini kastedilmektedir. Modern çağ, bireylere genellikle niceliksel olarak belirlenmiş uzman bilgisi sağlar, böylece bireyler bugün tüketim tercihleri, yaşam tarzları vb. konularda doğru kararlar alabilirler.

Kişinin kaygısını azaltma eğiliminin özelliklerinden biri, sağlık krizine çözüm bulduğunu iddia eden kişilerin sözlerine bir şekilde bağlı kalma ihtiyacıdır. Gerçekten de hastalık ve ölümün acısı, çaresizlik duygusu ve kişinin kendi ve sevdiklerinin güvenliği üzerindeki kontrolünü kaybetmesi, belirsizlik ve sıkışmışlık halini tetikler. Bu kesinlik ve güvenlik ihtiyacını karşılayan kişiliklere daha sonra kahramanlar gibi davranılır. Bunun tersine bu çözümler hakkında şüphelerini ifade edenler, yeniden keşfedilen bu güvenlik umuduna yönelik potansiyel tehditler olarak algılanır.

Covid-19 salgını, insanların endişelerine yanıt vermesi gereken bilim insanlarına yönelik taleplerde patlamaya neden olmuştur. Salgın boyunca pandemi ile ilgili riskler ve belirsizliklerle karşı karşıya kalan tüm gözler bilim insanlarının üzerinde olmuştur. Virologlar, epidemiyologlar, bulaşıcı hastalık uzmanları, immünologlar, sosyologlar televizyonlarda, radyoda, basında veya internette defalarca halkı bilgilendirmiştir.

Araştırmaya katılan her iki beyaz yaka çalışandan biri Koronavirüs konusunda resmi kaynaklara güvendiğini belirtmektedir. Aşı olmayanlarda, aşı olanlara göre güven oranı anlamlı olarak düşüktür. Aşı olan beyaz yaka çalışanları, aşı olmayanlara kıyasla listelenen tüm kişi ve kurumlara daha fazla güvenmektedir.

Ayrıca, uzman bilim insanlarından oluşan Koronavirüs Bilim Kurulu'nun riskleri tahmin etmek ve tavsiyeleri formüle etmek için kamu yetkilileri tarafından görevlendirildiği unutulmamalıdır. Özellikle, güvenin ifadesi, bilim insanı ve politikacı arasında algılanan mesafeye göre değişmektedir. Tablo 2'de görüldüğü gibi beyaz yakalar en çok bilime güvenirken, Koronavirüs Bilim Kurulu'na ve Sağlık Bakanlığı'nın Koronavirüs haberlerine daha az güvenmektedir.

Tablo 2: Koronavirüs konusunda resmi kaynaklara duyulan güven

	Toplam (n: 1300)		Aşı Olanlar (n: 1061)		Aşı Olmayanlar (n: 239)	
	T2B	B2B	T2B	B2B	T2B	B2B
Bilime	77	10	81 ↑	6	57	28
Doktorlara/uzmanlara	74	11	79 ↑	7	55	26
Türk Tabipler Birliği'ne	64	17	67 ↑	13	46	33
Koronavirüs Bilim Kurulu'na	53	26	57 ↑	23	34	42
Sağlık Bakanı'na	51	29	54 ↑	26	37	43
Devlete	48	32	51 ↑	29	32	46
Sağlık Bakanlığı'nın Koronavirüs Haberlerine	45	36	49 ↑	34	29	49
Dini Kurumlara	45	38	47 ↑	35	34	49

Baz: 1300

Sağlık krizi, güvenin önemini gösterdi, ancak aynı zamanda hayatımızdaki dijital baskıyı da artırmıştır. Burada iki çelişkili eğilim mevcuttur. Sağlık krizi bir büyüteç etkisi yaratmıştır: güven ilişkisinin önemini vurgulanmış ve aynı zamanda dijital operatörler onu olağanüstü bir fırsat penceresine dönüştürmüştür.

Derinlemesine görüşmeler incelendiğinde, gençlerin salgının yönetimine ilişkin güven duygularının çok azaldığı dikkat çekmektedir. Çoğunlukla dijital araçların hastalığı kontrol altına almak için kullanıldığını ancak yetersiz kaldığı vurgulanmıştır:

Sokağa çıkma yasağı var, AVM'ye gidiyorum bana HES kodu soruluyor... HES kodu soruluyor ve oraya sadece risksiz kişiler giriyor ama içeride maske takmaya devam ediyoruz. Peki, madem HES kodu var o zaman ben neden maske takmaya devam ediyorum? Ya da dışarı çıkarken apartman girişine bir HES kodu uygulaması koyulabilirdi. Bu uygulamalar mantıklı mı? Hayır! Tamamen keyfi, tamamen!

(Lise/Üniversite öğrencisi, 20 yaşında)

…Bir kere bana sorarsan insanların pandemi konusunda yeterince bilgilendirildiğini ve bilinçlendirildiğini düşünmüyorum, o yüzden insanlar çok bilinçsizce hastalığı yaymaya devam ettiler, bir grup insan da bu insanlar yüzünden daha çok evlerine tıkılmak zorunda kaldılar.

(Üniversite öğrencisi, 25 yaşında)

Halka IBAN gönderildi ve bağış istendi. Gerçekten çok komikti. Her eve 5 adet maske gönderildi. Pandemi süresince benim evime devletin gönderebildiği maske sayısı beşti ya da bilmiyorum bana mı ulaşmadı. Benim annem babam devlet memuru, okula gidip geliyorlar. Haftanın üç günü okula gitseler bile bir haftada o maskeler bitiyor

(Üniversite öğrencisi, 20 yaşında)

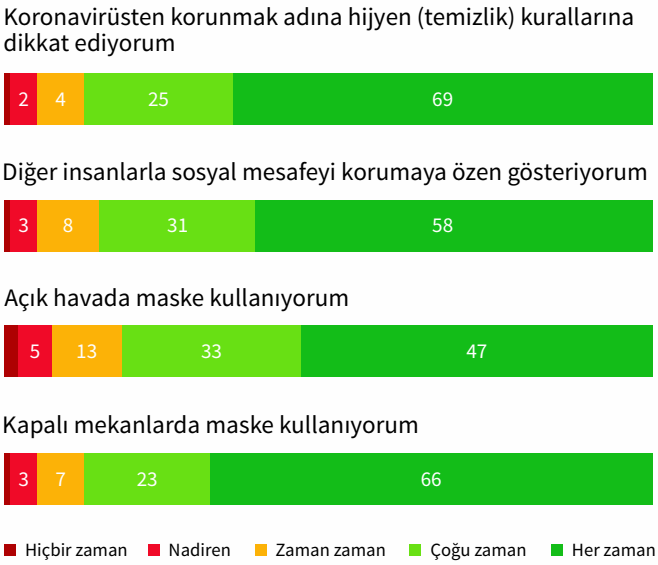
Pandemi yönetim planlarında, salgın riski ile rasyonel bir şekilde başa çıkabilen ve enfekte olma riskini sınırlamak için gerekli önlemleri takip edebilen halkın sorumluluğuna güvenilebileceği fikri yatar. Korkuya karşı savunmasız insanlar, özellikle geçmişte kendilerinin veya başkalarının maruz kaldığı hastalıklar veya felaketler gibi eski yaralar uyandırıldığında, bazen çok güçlü endişeler duyarlar. Bu nedenle, salgına karşı tavsiye edilen önlemler bireyler tarafından sorgulansa da uygulanır. Örneğin, pandeminin evrimi nedeniyle öneriler değiştiğinde, bu yeni öneriler halk tarafından kısa sürede kabul görmüştür.

Halk sağlığı önlemlerinin işe yaraması için halkın katılımına ihtiyaç vardır. Önlemler demokratik bir toplumda kolluk kuvvetleriyle, zorla kabul ettirilemez. Bu, kısıtlamaların bir noktada kaldırılması gerektiği düşünüldüğünde, önlemler daha da önemli hale gelir. Bununla birlikte, bu önlemler ne kadar uzun sürerse, etkili olmaları için güçlü destek almaları o kadar az olasıdır. Bu paradoks zamanla daha da sorunlu hale gelir. Aynı şekilde, aşılama söz konusu olduğunda sosyal kabul edilebilirlik özellikle önemlidir.

Beyaz yaka çalışanların %89'u resmi kaynakların Koronavirüs konusunda yaptığı uyarılara uyduklarını belirtmiştir. Her on aşı olmamış beyaz yaka çalışandan biri ise uyarılara uymadığını söylemektedir. Bu oran aşı olmuş kişilerde %2'dir. Bu, yaşanan farklı risklerin göreceli ağırlıklarından kaynaklanan bir karardır. İnsanlar çalışmayı bırakmanın, evde kalmanın nasıl bir şey olduğunun farkındadırlar. Bu kısıtlamaları ve belirsizlikleri deneyimlemişlerdir. Pek çok insanın bakış açısına göre, istikrarlı yaşam koşulları ve gelecek için güvenlik sağlamak, virüs bulaşmasını önlemekten daha önemlidir. Bu nedenle kaderci davranma gibi bir lüksleri yoktur.

Resmi kaynakların yaptığı tavsiyelere uyan beyaz yakaların %69'u Koronavirüs' ten korunmak adına hijyen kurallarına her zaman uyduğunu belirtmektedir. Bu kişilerin %66'sı ise kapalı mekânlarda her zaman maske taktığını söyler.

Grafik 1: Resmi kaynaklardan yapılan uyarılara uyma sıklığı



Öğrencilerle yapılan görüşmeler incelendiğinde, Koronavirüsle ilgili yapılan uyarılara uydukları görülmektedir. Bu uyarılara uymalarının nedeni çoğunlukla hastalıktan korunma, endişe duyma ve ailevi durumlardır. Öğrenci görüşlerinden bazıları aşağıdaki gibidir:

Ben Haziran'a kadar evden çıkmadım. Alışverişimizi bile deli gibi evden yapıyorduk, çıkmayalım diye. Çok sıkı uyduk tedbirlere. Annem asla yanıma yaklaşmadı işten döndükten sonra. Önce duş aldı her gün, sonra ancak karşımdaki koltukta oturdu

(Lise öğrencisi, 18 yaşında)

Biz zaten burnumuzu evin dışına çıkaramıyorduk. Annem ve babam gece çıkmamız için zorluyordu bizi. Sitenin etrafında yürüyüp hava almamızı istiyorlardı, düşünün artık o kadar kapalı kalmıştık. Bizim burada sitenin bahçesine inme şansımız oluyordu sadece. Kardeşim benden daha kötü etkilendi zaten, o çok sıkıntı yaşadı. Annem hemşire ya, eve geliyordu, hiç bize dokunmuyordu bile. Hastanede formasını çıkarmış olmasına rağmen diğer kıyafetlerini direkt makineye atıyor, duş alıyor ve ondan sonra ancak bizimle aynı odada bulunabiliyordu. İlginç bir deneyimdi gerçekten.

(Üniversite öğrencisi, 21 yaşında)

Çok aşırı yalnız kalmadım. Arkadaşlarımla haftanın 3-4 günü buluşuyordum korona olmasına rağmen. Birinde buluşuyorduk. İrem'lere gidiyorduk anneannesinin evi boş oluyordu, yemek yiyorduk sohbet ediyorduk falan. Bir de onun annesi babası doktor olduğu için sürekli test oluyordu. Sürekli negatif çıktığı için gönül rahatlığıyla gidiyorduk. O yüzden yalnız kalmadım ya, sadece o sınav zamanı kendimi duygusal olarak kötü hissetmiştim

(Üniversite öğrencisi, 1 yaşında)

Diğer taraftan, toplumdaki bir başka gerilim sağlığın korunması adına bireysel özgürlüklerin önüne konulan birden çok engelle kendini göstermiştir: birbirini takip eden hafta sonu sokağa çıkma yasakları, özel hayata ve aile hayatına (nikâh, düğün, cenaze) yönelik kısıtlamalar, her türlü gösteri, toplu ibadet yasakları. Bu kısıtlamaların çoğuna, seyahat belgesi adı altında bir izni gerekçelendirme zorunluluğundan, uyulmaması durumunda uygulanacak yaptırıma (maske takmama cezası) kadar değişen zorlayıcı tedbirler eşlik etmiştir.

Her ne kadar beyaz yaka çalışanların arasında Koronavirüs kapsamında resmi kaynaklardan yapılan tavsiye ve uyarılara uymayanların sayısı oldukça az olsa da bu kişilerin %44'ü bu süreçten yorulduğu ve sıkıldığı için, %38'i ise resmi kaynaklara güvenmediği için uymadığını belirtmiştir.

Tablo 3: Koronavirüs tedbirlerine uymama sebepleri	**Koronavirüs Tedbirlerine Uymayanlar (n: 45)**
Koronavirüs sürecinden çok yoruldum ve sıkıldım	44
Resmi kaynaklara güvenmiyorum	38
Koronavirüse yakalanırsam rahat atlatacağımı düşünüyorum	31
Koronavirüsün sıradan bir virüs olduğunu, salgın olmadığını düşünüyorum	18
Salgının abartıldığını düşünüyorum	16
Koronavirüse yakalanmayacağımı düşünüyorum	16
Salgının bittiğini düşünüyorum	11
Maskenin koruyucu olduğunu düşünmüyorum	4
Aşının koruyucu olduğunu düşünmüyorum	2
Aşının yan etkileri olduğunu düşünüyorum	2
Cevap yok	2

Baz: 46

Araştırma kapsamında görüşme yapılan gençlerin Koronavirüs kapsamında resmi kaynaklardan yapılan tavsiye ve uyarılara uymama sebebi, aşağıdaki örneklerde görüldüğü gibi, hastalığın daha az ciddiye almalarından kaynaklıdır:

> *Bana dershaneye gidebileyim diye özel izin çıkarttırdık, babamın şirketinde çalışıyor gibi göstererek beni. Bu saçma sapan yasaklar yüzünden eğitimimden geri kalmak istemedim.*
>
> **(Lise öğrencisi, 18 yaşında)**

> *Yani şimdi çalışmaya başladım son sene ve iş yüzünden oradan oraya gidiyorum. Her zaman her tedbire uyulmuyor. Ama artık aşıları da olduktan sonra ne yalan söyleyeyim normalleşti benim için biraz daha.*
>
> **(Üniversite öğrencisi, 25 yaşında)**

Koronavirüs Aşıları Hakkında Değerlendirmeler

Koronavirüs bulaşmış insan sayısı artmaya devam ederken, atalarımızdan kalma korkularımızı uyandıran yeni korkular da bizi beklemektedir. Başka yerlerde olduğu gibi Türkiye de insanların marketlere koşarak tuvalet kâğıdı veya makarna raflarını boşalttıklarına tanık olunmuştur. Nasıl olur da farklı ülkelerde yaşayan insanlar var olmayan bir tehlikeye aynı şekilde tepki vermektedir?

İki virüs dolaşımdadır: Covid-19 ve korku; toplu paniğe dönüşebilen ve hiper bağlantılı bir dünyada yaşadığımız için çok daha hızlı yayılabilen bir korku. Koronavirüs'e karşı geliştirilen aşılar önce korku virüsünü ardından da Covid-19'ü kontrol altına almaya başlamıştır.

Beyaz yakaların %70'i BionTech aşısı olmuştur, bu oran kadınlarda ve AB SES grubunda daha yüksektir. 20-24 yaş grubunda aşı olmayan kişilerin oranı ise diğer yaş gruplarına oranla daha fazladır. BionTech aşısına Sinovac aşısından daha fazla güven duyulmaktadır. Her 3 kişiden ikisi BionTech aşısına güvendiğini belirtmektedir. Bu oran kadınlarda erkeklere göre daha fazladır.

Tablo 4: Koronavirüs aşılarına duyulan güven

	Aşılara Duyulan Güven	
	T2B Çok güveniyorum + Güveniyorum	**B2B** Hiç güvenmiyorum + Güvenmiyorum
BionTech	%63 ↑ Kadın (%69)	%18 ↑ Aşı olmayan (%59)
Sinovac	%32 ↑ Kadın (%37)	%38 ↑ Aşı olmayan (%61)

Aşı bekledik, bence aşıdan sonraki süreç yine çok kötü değildi ama aşı gelene kadar gerçekten sıdkımız sıyrıldı. Aşıdan sonra rahatladık ama çok uzun süre, çok çok uzun süre aşı bekledik biliyorsunuz ki

(Lise/Üniversite öğrencisi, 20 yaşında, erkek)

Korku, tehlikeye karşı geliştirilen bir tepkidir; sağlığımız ve hatta yaşamımız için aşırı risk almaktan kaçınırken seçimlerimizi ve eylemlerimizi yönlendirmeye yardımcı olur. Ancak bilindiği gibi tüm insanlar tehlikeye karşı aynı duyarlılığa sahip değildir, bazıları onu hafife alır ve bedeli ne olursa olsun ilerler, diğerleri çok daha fazla geri çekilir, hatta çoğu zaman korkudan hasta olacak duruma gelirler. Araştırma sonuçlarında da görüldüğü gibi aşı olmaktan kaçınan bazı insanlar yeterince korkmamakta ve riskli davranışlarına devam etmektedir.

Aşı olmayan beyaz yakaların %28'i yakın zamanda aşı olmayı düşündüğünü belirtmiştir. Bu oran kadınlarda erkeklere göre daha yüksektir. Yakın zamanda aşı olmayı düşünmeyenlerin %64'ü aşıların koruyuculuğuna inanmadığı için, %54'ü ise aşıların yan etkilerinden korktuğu için aşı olmamış ve olmayı da düşünmemektedir.

Gençlerin de aşıya ilgi gösterdikleri ve güvendikleri görülmüştür.

Tablo 5: Koronavirüs aşılarını olmak istememe nedenleri

	Aşı Olmak İstememe Nedenleri
Aşıların koruyuculuğuna inanmıyorum	**%64**
Aşıların yan etkilerinden korkuyorum	**%54**
Aşıların bana zararı olacağını düşünüyorum	**%47**
Aşının virüs mutosyanlarına karşı etkili olduğunu düşünmüyorum	**%36**
Aşının kısırlık yaptığını düşünüyorum	**%25**
Sağlıklı beslendiğim ve spor yaptığım için aşı yaptırmayı gerekli görmüyorum	**%21**
Koronavirüs sıradan bir virüs olduğu içni aşı olmayı gereksiz buluyorum	**%19**
İnsanlara aşı ile mikroçip takılacağını düşündüğüm için aşı olmak istemiyorum	**%19**
Alerjim ve/veya diğer sağlık sorunlarım olduğu için aşı olamıyorum	**%7**
Aşının içeriği hakkında bilgi sahibi olmadığım içi aşı olmak istemiyorum	**%1**
Aşının ticari amaçlar ile üretildiğini düşünüyorum	**%1**

Baz: 89 (Yakın zamanda aşı olmayı düşünmeyenler)
Baz: 239

Gençler arasında az da olsa aşı olmayı düşünmeyenler mevcuttur. Hastalığı hafif geçirmiş olmak veya zamanla hastalığın seyrine alışmak temel nedenler arasında gösterilmektedir.

Aşı olmaktan çekinme esas olarak aşının olası yan etkileri konusundaki belirsizlik ile ilgilidir. Bu, birkaç yüzyıldır diğer aşılarda bulunan bir mekanizmadır. Çiçek hastalığına, boğmacaya, MMR aşısına (kızamık, kabakulak, kızamıkçık) karşı aşı konusunda endişeler hep olmuştur. İnsanlar, "Hastalığı kapmak mı yoksa aşının yan etkilerini görmek mi daha kötü?" diye sorgulamaktadır.

İlk başlarda yine çok titizdik her şeyde. Gelen her şey yıkanıyordu, dezenfekte ediliyordu ama bir süre geçtikten sonra mecburen alışmaya başladık ve şu an herkes dışarı çıkıyor bizim evde ve onun kaygısı da çok azaldı, sonuçta geçirdik hastalığı ve bir daha başımıza gelirse daha hafif atlatırız, aşı da mı olacağız yani, öyle düşündüğümüz için bir rahatlama söz konusu diyebilirim.

(Üniversite öğrencisi, 21 yaşında)

Okul, Çalışma ve Sosyal Hayat

Okul ile İlgili Değerlendirmeler

23 Mart 2020 tarihinde Millî Eğitim Bakanlığı ve YÖK tarafından alınan karar ile birlikte yüz yüze eğitim yerine uzaktan eğitim sürecine geçilmiştir. Bu istisnai durum birçok sorunu beraberinde getirmiştir: aile bireylerinin çocuklarının okul etkinliklerini denetlemek için gerekli olan sosyal veya dilsel becerilerinin ve zamanın olmaması, evden çalışmanın evde eğitimle birlikte yürütülmesinin zor olması ve hatta ailenin tüm üyelerinin uzun süre evde bulunmasının neden olduğu gerginliklerin oluşması...

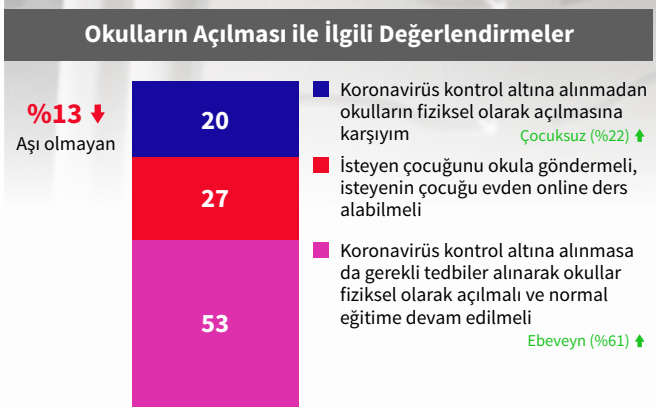
Okulların kapatılması kararının ardından okullar ve eğitim kurumları hızla uzaktan eğitim sistemlerini kurmak zorunda kalmıştır. Bu durum, tüm okul personeli için ağır bir iş yükü oluşturmuş, eğitmenler çok kısa sürede çalışma ve öğretim yöntemlerini kökten değiştirmek zorunda kalmıştır. Öğrenciler ve aileleri de bu eğitimsel kargaşadan önemli ölçüde etkilenmiştir. Karantina dönemi yani eve kapanma ebeveynlerde acil çözülmesi gereken sorulara yol açmıştır: Çocuğumun geride kalmamasını nasıl sağlayabilirim? Daha önce zaten zor bir durumdaysa, onun vazgeçmesini nasıl engellerim? Ebeveyn-çocuk ilişkilerini ağırlaştıran bu yükümlülük varken nasıl işe gidebilirim?

Kapanma sürecinde, öğretmenlere ve ebeveynlere yöneltilen talep, başlangıçta sınıflarda programlanan öğrenimde ilerlemeye devam etmektir. Öğretmenler eğitim faaliyetlerini her şeye rağmen gerekli düzenlemelerle velilere aktarmışlar, bu nedenle veliler de bu eğitimsel süreklilik programında aktif rol almak zorunda kalmışlardır.

Öğretmenlerin tüm beklentilerini karşılamak isteyerek hem evi hem de okulu düzenlemeye çalışan aileler, bunu nasıl yapacaklarını bilmediklerini çabucak fark etmiştir. Bu durum ebeveynlerde suçlulukla karışık aşırı sorumluluk duygusunu da ortaya çıkarmıştır. Dolayısıyla okulların tekrar açılması onlar için önemlidir.

Beyaz yaka çalışanların %53'ü Koronavirüs kontrol altına alınmasa bile gerekli tedbirler alınarak okulların fiziksel olarak açılması ve normal eğitime devam edilmesi gerektiğini düşünmektedir.

Tablo 6: Okulların açılması ile ilgili değerlendirmeler



Araştırma kapsamında kapatma önlemlerinin eğitim üzerindeki etkileri, ebeveynleri beyaz yaka çalışan olan gençlerle de tartışılmıştır. Örneğin okuldan uzak kalınan dönemde arkadaşlıkların dağılması, görüşmeler sırasında birkaç kişi tarafından vurgulanmıştır. Aşağıda 21 yaşında bir üniversite öğrencisinin ilkokuldaki kardeşi için aynı endişeleri paylaştığı görülmektedir:

Benim kardeşim birinci sınıfta ve bu süreç aşırı kötüydü. Şöyle, şimdi bunlar okula çok az gittiler ve derslerin hepsi online'dı. Öğretmen biraz orta yaşlıdan büyük, biraz yaşlı. O yüzden bizim için çok sıkıntılı geçti, sürekli annem ilgilendi. Kardeşim de çok istekli olmayınca biraz zor oldu bizim için. Okumayı öğrendi ama zor bir süreçti. Öğretmeni çok ilgiliydi ama okula gitmek farklı, online okumayı öğrenmek çok farklı birbirinden. Ben çok üzülüyordum açıkçası kardeşime. Okula gidemiyor, arkadaş edinemiyor falan diye

(Üniversite öğrencisi, 21 yaşında)

Görüşülen beyaz yakaların %43'ü okullarda eğitimin tamamen yüz yüze olması gerektiğini, %15'i ise tamamen online olması gerektiğini düşünmektedir.

Grafik 2: Okullardaki eğitimin şekli ile ilgili değerlendirmeler

Okulların kapatılması ve sosyal temasların azaltılması gibi sağlık önlemlerinin uygulanması hem kişiler arası ilişkilerde hem de çalışma alanlarında karışıklıklara neden olmuştur. Örneğin ebeveynler ilk birkaç ay boyunca bir yandan evden çalışmayı sürdürürken, diğer yandan da uzaktan eğitimle ilgili belirli zorlukların üstesinden gelmek için çocuklarının eğitimine destek olmak zorunda kalmışlardır.

Sosyal temastaki azalma, öğrencilerin büyük çoğunluğu tarafından bir eksiklik olarak yaşanmıştır. Araştırmaya katılan gençler uzaktan eğitim süresince, motivasyonlarının bozulduğunu veya konsantre olmakta güçlük çektiklerini bildirmektedirler. Öte yandan, sınıfa gitmek zorunda olmamak, bazılarına göre ders çalışmak için daha fazla zaman kazandırmakta ya da sınavlarda başarılı olmak için kopya çekmelerine fırsat vermektedir.

Kopya… Zaten kopya olmadan bir sınav geçmedi. Hatta kendim geçmedim çünkü arkadaşlarımı falan soktum sınavlara, onlar geçti benim yerime sınavları. Zaten en ufak sınava bile 8-10 kişi giriyorduk. Çılgınlar gibi kopya çektik. Eğer kul hakkı diye bir şey varsa budur, kul hakkı diye bir şey yokmuş bu zamana kadar… İki tane çok kritik dersim vardı mesela onların sınavlarına ben girmedim.

(Üniversite öğrencisi, 25 yaşında)

Kamera açma zorunluluğu yoktu bizde, hatta kamera açmak yasaktı. Açılmıyordu EBA'dan girdiğinde. O yüzden girsem de açmadığım için çok fazla dinlemiyordum. Hocayla iletişim kötüydü, iyi idare edemediler. Kolaylık açısından iyiydi aslında ama değerlendiremedim ben biraz. Zor oluyor yani, ben katılamadım öyle çok fazla. EBA falan donunca, dersler bir kere işlenememeye başlayınca hevesim kaçtı

(Lise öğrencisi, 18 yaşında)

Ama dersi geçme açısından çok rahatlattı çünkü diğer türlü benim okul yine uzayacaktı. O yüzden pandemiye şükrediyorum açıkçası. Kopya rahattı. Kopya çektim ve geçtim.

(Üniversite öğrencisi, 25 yaşında)

Koronavirüs Döneminde Çalışma

Kapanma döneminde yaygınlaşan evden çalışma, bazı eşitsizliklerin birçoğunun altını çizmiştir. Kriz sırasında çalışmaya devam etmek zorunda kalan temel sektörlerdeki işçilerin aksine, "beyaz yakalar" uzaktan çalışma sayesinde evlerinden görevlerine devam edebilmektedir. Başka bir deyişle bu sağlık krizinde beyaz yakalar çalışma hayatı açısından aslında kazananlar arasında nitelendirilebilir: işlerine virüsle temas etmeden evlerinde devam eden çalışanlar, yeni çalışma yöntemlerine o kadar iyi adapte olmuştur ki, büyük bir kısmı bunun norm haline gelmesinden yanadır. Uzaktan çalışma, onlara daha fazla esneklik sağlarken, daha önce işe gidip gelirken harcanan zamandan ve paradan tasarruf etmelerini sağlamaktadır. Dolayısıyla, çoğu bankacı, avukat, danışman, muhasebeci, reklamcı, teknoloji çalışanı ve diğer ofis çalışanı olan beyaz yakaların haftada beş gün ulaşımda vakit harcamak istememesinin ve birçok işverenin çalışanlarına sağladığı hizmet giderlerini azaltmalarının iş dünyasındaki yeni düzenlemelerin habercisi olduğu söylenebilir.

Kapanmayla birlikte oluşan bu yeni çalışma düzeninin iş üzerindeki etkileri de çok sayıdadır. Bazıları işlerini kaybetme korkusu yaşarken, bir kısmı ekonomik zorluklarla karşılaşmıştır, diğerleri ise artan teknoloji kullanımına uyum sağlamak zorunda kalmıştır. Bu, açıkçası evde çocuğu olan birçok ebeveyn için bir meydan okuma niteliğindedir. Saatlerin esnekliği ve işverenin anlayışı kolaylaştırıcı faktörlerdir.

Her dört beyaz yakadan üçü Koronavirüs sürecinde çalışma durumunda bir değişiklik olmadığını belirtirken, yalnızca %16'lık bir kesim çalıştığı şirket Kısa Çalışma Ödeneğinden yararlandığı için gelirinin azaldığını söylemektedir.

Tablo 7: Koronavirüs sürecinde çalışma durumu

Koronavirüs sürecinde çalışma durumu	
İşten çıkarıldım ve yeni bir iş buldum	**%64**
İşten / ücretsiz izne çıkarıldım ve belirli bir süre sonra aynı işe yeniden başladım	**%54**
İş yerim kısa çalışma ödeneğinden (KÇÖ) yararlandı ve bu nedenle gelirim azaldı	**%47**
Çalışma durumumda herhangi bir değişiklik olmadı	**%36**

Baz: 1300

Ev işleri; evin genel bakımı, ailenin gelir veya servetinin yönetimi, çocukların eğitimi, özellikle yaşlılar, engelliler olmak üzere, bağımlı olanların bakımı veya aile içinde geçirilen zamanın organizasyonu dâhil olmak üzere çok çeşitli etkinlikleri içerir. Geçerli sosyal normlar altında, kadınlar ve kız çocuklar evin bakımından sorumludur ve aile üyelerine bakarlar. Covid-19 salgını süresince okulların kapanması, yaşlıların izolasyonu ve evde artan hasta sayısı nedeniyle bu görevlerin yükünün arttığı görülmektedir. Bu durumun, uzaktan çalışma sırasında iş ve özel hayat arasındaki dengeyi korumada olumsuz etkileri olmuştur.

Buna rağmen her üç beyaz yaka çalışandan ikisi Koronavirüs dönemi boyunca işi ve özel hayatı arasında dengeyi sağlayabildiğini belirtir. Bununla birlikte her dört beyaz yakadan ikisi ise bu dönemde iş yükünün arttığını söyler.

Tablo 8: Koronavirüs sürecinde çalışma durumu

	T2B	B2B
Koronavirüs dönemi boyunca **işim ve özel hayatım arasındaki dengeyi sağlayabildim**	67	10
Koronavirüs döneminde **çalıştığım kurumun bana değer verdiğini hissettim**	65	11
Koronavirüs döneminde **yöneticilerim ve/veya çalışma arkadaşlarım bana karşı anlayışlıydı ve bu dönemi daha kolay atlatmamı sağladı**	63	10
Koronavirüs döneminde **çalıştığım şirketin beni mağdur etmeyeceğine güvendim**	62	14
Koronavirüs döneminde **işimi kaybetme korkusu yaşadım**	53	29
Koronavirüs döneminde **iş yüküm arttı**	51	28
Koronavirüs döneminde **iş yüküm aşırı arttığı için kendimi çok baskı altında hissettim / hissediyorum**	44	33
Koronavirüs döneminde **almam gereken terfi/zam vb. yükselmeler gecikti/gerçekleşmedi**	42	33

Baz: 1300

Kesinlikle katılmıyorum | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Kesinlikle katılıyorum

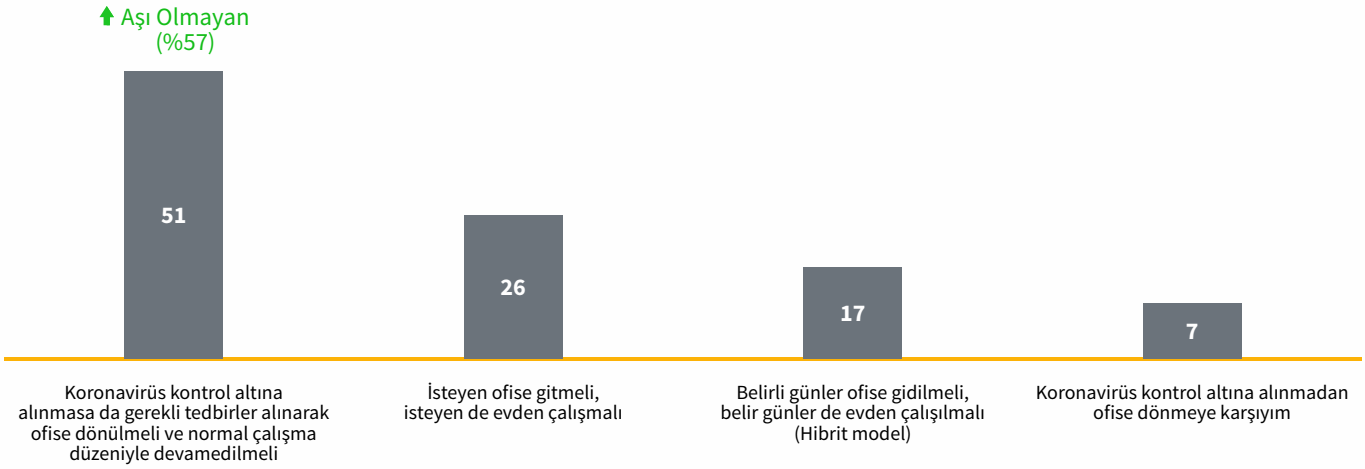
T2B B2B

Genel olarak, Covid-19 araştırması, beyaz yakaların büyük bir kısmı için çalışma koşullarında bir aksama olmadığını göstermektedir. Her ne kadar uzaktan çalışma pratiği bir ayrıcalık olarak algılansa da kriz, uzaktan çalışanlar arasında bile bir eşitsizliğin var olduğunu göstermiştir. Beyaz yaka çalışanlar için İş'te yalnızlık duygusu ve iş-aile çatışması eşitsizliği ortaya çıkaran önemli faktörlerdir.

Evden çalışma, akıl sağlığına etki eden bazı durumları tetikleyen değişikliklere yol açmıştır. Beklentilerin netliğinin azalması, işi yapmak için artan bilgi eksikliği ve düşük iş tatmini seviyeleri, psikolojik sağlığın bozulmasına neden olur. Daha önce işyerlerine gidip gelen beyaz yaka çalışanlar için, sokağa çıkma yasağı ve evden çalışma iş güvencesizliği duygularını ve karantinanın yol açtığı çalışma saatlerinden duyulan memnuniyetsizliği ortaya çıkarmış, psikolojik sıkıntılara neden olmuştur.

Araştırmaya katılan beyaz yaka çalışanların %51'i Koronavirüs kontrol altına alınmasa bile gerekli tedbirler alınarak ofise dönülmesi ve normal çalışma düzeniyle devam edilmesi gerektiğini düşünmektedir. %17'lik bir kesim ise hibrit çalışma modelinden yana bir tutum sergilemiştir.

Grafik 3: Koronavirüs sürecinde çalışma durumu



Diğer grubu göre anlamlı olarak yüksektir

Baz: 1300

Ebeveynler ve özellikle kadınlar, kriz sırasında uzaktan çalışma koşullarından daha çok etkilenmişlerdir. Okulların kapanmasıyla birlikte iş ve aile hayatı arasına engeller koymanın karmaşık bir görev olduğu kanıtlanmıştır. Uzaktan eğitim alan çocukları olan uzaktan çalışan ebeveynler, aile yaşamını düzenlemek için harcanan zaman sebebiyle oldukça yorgun düşmüşlerdir. Kadınlar, kapanma döneminde erkeklerden daha ağır bir yükle baş etmek zorunda kalmışlar ve ev işlerine eşlerinden daha fazla zaman ayırmışlardır. Görüşülen gençler beyaz yaka çalışanları olan ebeveynlerinin kendilerini "güvende" hissetmediklerini söylemişlerdir.

Benim annem hiç online çalışmadı bu süreçte. Bir noktada iş değiştirdi, CNN'de çalışırken Haber Türk'e geçti. O dönemde, pandemin ilk zamanında, mart ayından sonraki yazda işe gitmedi… Evde kapalı kalmak onu epey rahatsız etti ve orada bir belirsizlik yaşadık pandemiden dolayı. Nasıl olacak, iş bulabilecek mi bir daha? Yaşı bir yere geldi, artık ona biri iş vermeyi tercih edecekler mi? Ama bir şekilde Haber Türk'ten bir teklif geldi ve oraya geçti. Ama o belirsizlik dönemi ikimiz için de zordu, pandemi olmasa bence daha kolay ilerlerdi

(Lise öğrencisi, 18 yaşında)

Annem zaten sevmediği bir işte çalışıyordu ve sadece eve birinin bakması gerektiği için çalışıyordu ve zaten paranın çoğu da benim eğitim masraflarına harcanıyordu. Bence annemin değeri o işte bilinmiyordu. Pandemi döneminde yükü iyice arttı, bunun üzerine bir de patronu ona iyice kişisel asistanı gibi davranmaya başladı, anneme saçma sapan ithamlarda bulundu. Annem de o zaman kovun beni dedi. Bu şekilde işten çıkarıldı, işsiz kaldı. Ama pandemi bahane edildi, tazminatı hala düzgün şekilde ödenmedi. Belli bir yaşı da geçti, tekrar iş bulabilir mi, çalışabilir mi bilmiyoruz

(Lise öğrencisi, 19 yaşında)

Benim babam yine yazılım uzmanı. Benim babam yazılım uzmanı olmasına rağmen onun maaşı bile geç yattı, hatta belki de yatmadı ama babam bize söylemedi üzülmeyelim diye.

(Lise öğrencisi, 17 yaşında)

Sonuçlar, beyaz yakaların çoğu için pandemi sırasında artan risk faktörlerinin seviyesinin bireylerin endişesiyle doğru orantılı arttığını göstermektedir. Örneğin, pandemi sırasında çalışanların büyük bir kısmı, işini kaybetme korkusu yaşamış, kendilerini iş yerinde baskı altında hissetmişlerdir. İş ve özel hayat dengesi çaba gösterilerek kurulmuştur. Nitekim beyaz yakaların yarıdan fazlasının tedbirler alınarak ofise dönülmesi ve normal çalışma düzeniyle devam edilmesi gerektiğini söylemesi bu çatışmalı durumdan uzaklaşma isteği olarak yorumlanabilir.

Koronavirüs Sürecinde Yakınlarla Görüşme

Kapanma döneminde yaşanan izolasyon ve bunun getirdiği yalnızlık duygusu, nüfusun sağlığı üzerinde önemli etkilere sahiptir, etkileri muhtemelen en savunmasız bireylerde daha fazladır. Bu durum Covid-19'un neden olduğu yeni sosyal politikalarla daha da kötüleşmiştir. Eskiden daha sık ziyaret edilen aile büyükleri yalnız bırakılmış, komşu ziyaretleri azalmış, arkadaşlarla buluşma imkânı olmamıştır.

Her üç beyaz yakadan ikisi koronavirüs sürecinde farklı hanelerde yaşayan akrabaları, arkadaşları veya komşularıyla görüştüğünü belirtmektedir. Görüşen kişilerin %25'i haftada birkaç defa görüştüğünü belirtir. Görüşme sıklığı haftada ortalama 1,33 gündür. Kadınların erkeklere oranla anlamlı olarak daha sık çevresiyle görüştüğü görülmektedir.

Tablo 9: Koronavirüs sürecinde yakınlarla görüşme

Ne sıklıkla görüştünüz?		
Hemen hemen her gün	**%3**	
Haftada birkaç defa	**%25**	Kadın (%30) ↑
Ayda birkaç defa	**%40**	
Birkaç ayda bir	**%25**	
Senede 1-2 defa	**%7**	Erkek (%9) ↑

Haftada ortalama **1,33 gün**

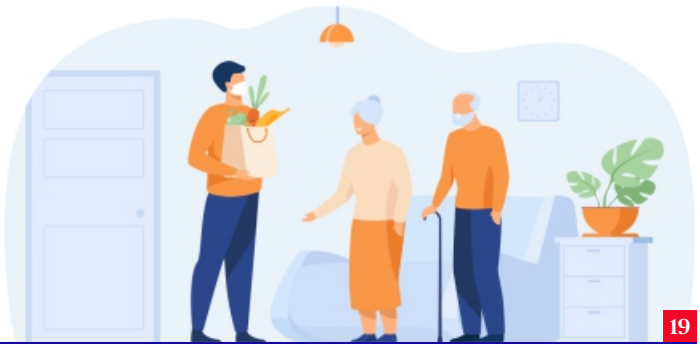
1,48 gün ↑ **1,22 gün**

Baz: 865 (yakınlarıyla görüşenler)

Karantina döneminde korunmasız yaşlılara ve hastalığı hafif geçirdiği ancak virüsü güçlü bir şekilde bulaştırdığı düşünülen gençlere evde kalma zorunluluğu getirildi. Bu iki grupla ekonomik potansiyelini sürdürmesi gereken nüfusun geri kalanı arasında bir ayrım yapılmıştır. Yüz yüze görüşmelerde azalmanın etkisi, ruh sağlığı, davranış bozuklukları ve fiziksel sağlığa da olumsuz yansımaktadır.

Genel olarak yalnızlık, ruh sağlığı problemlerinde (depresyon, anksiyete, dikkat eksikliği bozukluğu, bağımlılıklar, kendine zarar verme, intihar) artışla bağlantılıdır, aynı zamanda ruh sağlığına ilişkin diğer olumlu yönlerde (memnuniyet hissi, iyi hissetme, stres yönetimi, mesleki beklentiler konusunda iyimserlik) azalma yalnızlık duygusunu artırır.

Gençlerle yapılan görüşmelerde özellikle yaşlı aile bireylerinin yalnızlığı ve bu durumun onların ruh sağlığını nasıl etkilediği görülmektedir. Hastalık bulaştırma korkusu, yakınlarının hastalığı sırasında destek olamama veya cenazelerinde bulunamama aynı zamanda gençlerde bir suçluluk duygusuna da neden olmuştur.



Benim anneannem kanser hastasıydı ve bu süreçte vefat etti. Dayılarım hastalık bulaştırırım korkusuyla çok uzun süre onu göremediler. Aynı şekilde anneannemin de komşuları vardı, arkadaşları vardı, çıkamadı. İnsan düşünmeden edemiyor, ya o kendi hayatına devam edebilseydi, bu kadar kısıtlanmasaydı, daha yavaş ilerler miydi acaba hastalığı?"

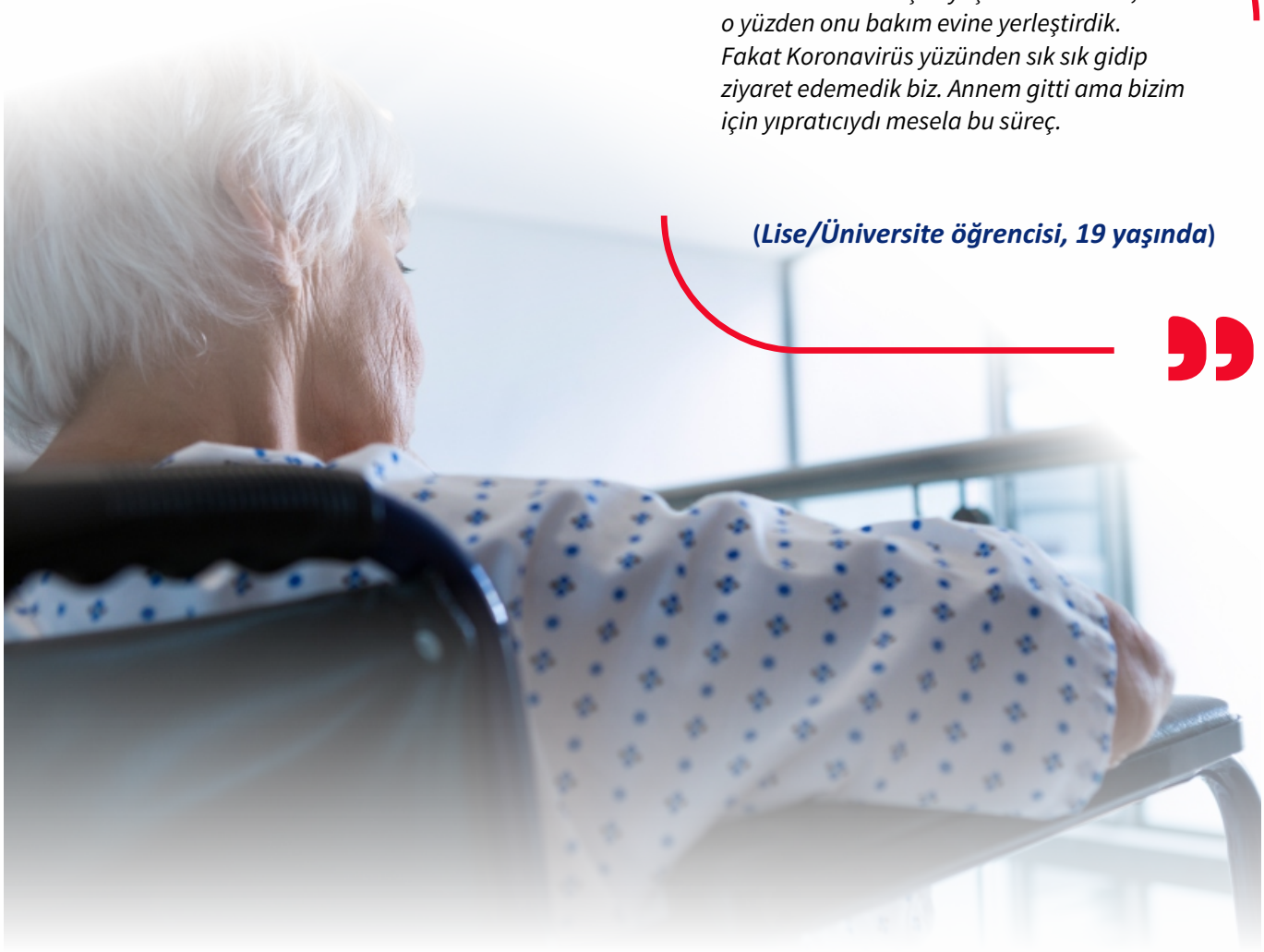
(*Üniversite öğrencisi, 22 yaşında*)

Bu süreçte beni en çok etkileyen şey babamın kuzeninin vefat etmesi ve benim cenazeye gidemememdi. Evde tek başıma kalmıştım, o beni duygusal olarak çok kötü etkiledi. Son yolculuğuna uğurlamak derler ya, onu yapamadım işte ben

(*Lise öğrencisi, 16 yaşında*)

Anneannem artık çok yaşlandı ve hasta, o yüzden onu bakım evine yerleştirdik. Fakat Koronavirüs yüzünden sık sık gidip ziyaret edemedik biz. Annem gitti ama bizim için yıpratıcıydı mesela bu süreç.

(*Lise/Üniversite öğrencisi, 19 yaşında*)



Koronavirüs Sürecinde Çevre Değerlendirmeleri

Orta Çağ'daki veba veya Birinci Dünya Savaşı'nın sonundaki İspanyol gribi örneklerinden anlaşılacağı gibi insanlığın bir pandemi nedeniyle büyük bir sağlık kriziyle karşı karşıya kaldığı bu durum tarihte ilk değildir. Bütün pandemiler, tarihsel dönemlere, toplumlara ve kültürlere bağlı olarak farklı biçimlerde ifade edilen korku, endişe, çaresizlik, inkâr gibi aynı kolektif olumsuz duyguları üretmiştir.

Covid 19 araştırması, krizin insanların sosyal ilişkilerinin durumu üzerindeki iki etkisini ortaya çıkarmıştır: toplumsal dayanışmadaki azalma ve yalnızlık duygusundaki artış. Beyaz yaka çalışanların yarısı koronavirüs sürecinde toplumsal dayanışmanın azaldığını düşünmektedir. Oysa bu tür olumsuz duygular ancak toplumdaki dayanışma arttıkça hafifler. Yaklaşık her üç beyaz yakadan ikisi ise komşuluk ilişkilerinin azaldığını belirtiyor. Görüşülenlerin %43'ü bu süreçte çevrelerinde sözel şiddettin arttığını, %38'i ise fiziksel şiddetin arttığını söylemektedir.

Tablo 10: Koronavirüs sürecinde çevre değerlendirmeleri

Koronavirüs sürecinde çevremde...	T2B (Çok arttı + arttı)	Değişmedi	B2B (Çok azaldı + azaldı)
Toplumsal dayanışma	25	26	50
Komşuluk ilişkileri	17	21	62
Akrabalar arasında dayanışma	17	30	53
Sözel şiddet (bağırma, hakaret vb.)	43	43	14
Fiziksel şiddet	38	48	14

Baz: 1300

Çok azaldı | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Çok arttı
B2B — T2B

Bu krizin ne kadar süreceğini, kötüye gidip gitmeyeceğini ve işlerin ne zaman düzeleceğini bilmemekteyiz. Ayrıca şu an için kişilerin üzerindeki uzun vadede kalıcı etkilerini ölçememekteyiz. Bazıları mevcut durumu, tehlikesini bildiğimiz, ancak görünmez kalan bir düşmanla karşı karşıya olduğumuz bir savaş durumuna benzetmekte. Bununla birlikte araştırmaya katılan gençler virüsün görünmeyen tehlikelerinden bahsederken, oldukça karamsar bir tavır sergilemektedirler.

Bir kere şuna eminim, herhangi bir Avrupa ülkesi ya da İsrail ya da Amerika'da olsaydım ülkeme gelen turist benden daha değerli olmazdı ve politikalar onlara göre belirlenmezdi. Yani bu eleştirim sadece hükümet bazında değil, halk da aynı şeyi yaptı. O bölgedeki insanlar da gelen turistlere her zaman daha fazla önem verip yerli turisti fiyatlarla kazıklama, saplama derdindeler. Ama özellikle uygulanan politika çok kötüydü

(Lise/Üniversite öğrencisi, 20 yaşında)

Başta herkes İtalya'daki durumdan çok korkuyordu Avrupa'da en çok vaka orada vardı sonra bir anda adamlar kestiler, rahatladılar. Şu an bakıyorum İtalya'da futbol maçlarına 40 bin seyirci alıyorlar, insanlar iç içe. Neden? İyileştiler çünkü. Vakaları en azına indirdiler. Tabii bu biraz Türk insanıyla da alakalı. Çok dikkat etmiyoruz. Biraz başımıza buyruk hareket etme özelliğimiz var böyle kural tanımama falan ama yani ben çok memnun değildim.

(Lise öğrencisi, 18 yaşında)

Kadına yönelik şiddetin bu dönem ne kadar arttığından bahsetmeme gerek yok sanırım. Bu konuda da hiçbir şey yapılmıyor

(Üniversite öğrencisi, 24 yaşında)

Kişiler kendi sağlıklarını korumak adına çok sevdiklerinden ayrı kalmayı kabul etmişlerdir. Kişinin kendi risklerini yönetme konusundaki bireysel sorumluluğuna yapılan bu atıf, toplumun bireyselleşmesiyle tutarlıdır. Yetkililer bireyleri kendi risklerini benimsemeye ikna etmek için güç kullanmak yerine giderek artan bir şekilde kendi bedenlerini yönetmeleri için gerekli bilgileri vermektedir. Hepimiz istenilen davranışları uygulayarak, toplumsal pratiklerin düzenlenmesinde sorumlu aktörler haline gelmekteyiz. Bu nedenle, doğru davranışlara sahip olarak onu korumanız, büyütmeniz gerektiğinde ısrar eden koruyucu sağlık kampanyalarının merkezinde genellikle bireysel sorumluluk yer almakta.

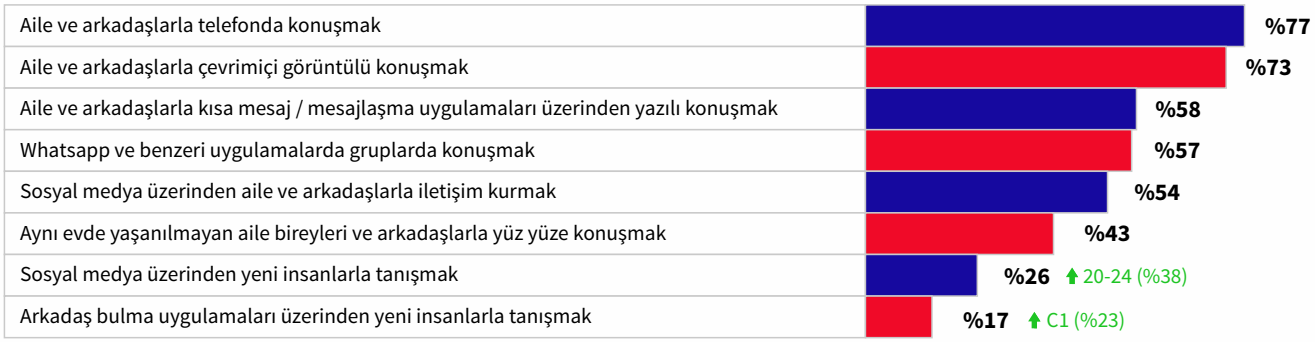
Aynı sebeple evden çıkmama, sosyal mesafe, maske takma gibi koruyucu sağlık önlemlerini uygularken bir yandan bireysel sorumluluğu yerine getiren beyaz yaka çalışanlar ve gençler, diğer yandan bu düzenlemelerin getirdiği belirsizliklerle karamsarlığa düşmüşlerdir.

Koronavirüs Döneminde Hayat

Kapanma, izolasyon, sosyal mesafe ile birlikte gelen toplumsal kriz daha önce yaşanmayan bir durumdur. İhtiyacımız olan yeni yaşam biçimi olarak sunulan "sosyal mesafe" kavramı sorunlu ve yanıltıcıdır. Aslında sosyal olarak mesafeli olmamıza gerek yoktur; belirli bir fiziksel ve mekânsal mesafeye saygı göstermemiz yeterlidir. Özellikle önceden belli sağlık sorunları olan ve 65 yaş üstü kişilerin evlerinde kalmaları kuralı getirilmiş, insanlarla fiziksel temas için en az iki metre mesafe bulunması şart koşulmuştur. Ancak birçok insan için bu fiziksel mesafe otomatik olarak daha az sosyal temas, daha az yakınlık ve dolayısıyla gerçek sosyal mesafe anlamına gelmektedir. Mevcut durum, yaşam koşulları nedeniyle yalnızlık riski daha fazla olan yaşlılar için özellikle zor olmuştur.

Kapanma süresi boyunca başkalarıyla iletişim kurma yollarının başında aile ve arkadaşlarla telefonda ve çevrimiçi görüntülü konuşmak gelir. Beyaz yakaların %67'si Koronavirüs öncesine göre hayatlarının olumsuz yönde değiştiğini söylemektedir. Bu dönemde bireylerin %77'si çevreyle iletişimi telefonla konuşarak, %73'ü ise görüntülü konuşarak ve %58'i mesaj uygulamaları üzerinden haberleşerek sağlamıştır.

Grafik 4: Koronavirüs sürecinde sürdürülen iletişim biçimleri



Baz: 1300

Birçok ülkede olduğu gibi Türkiye'de de sosyal hayatın bu yeni kuralları, psikolojik sonuçlardan yoksun değildir. Tıbbi ve sağlık kaygıları ön planda olan bu yeni uygulamaların bireylerin ve ailelerin günlük yaşamları üzerindeki sonuçları önemli olacaktır. Uzaktan iletişim yüz yüze sosyalliğin yerini alamaz. Sosyal bağları kısıtlamaya alışmak, başkalarından korkmaya neden olabilir: birbirimizi ne kadar az görürsek, birbirimize o kadar az güveniriz. Sosyal mesafe, ara temasları ortadan kaldırır: bu nedenle empati kapasitemizi zayıflatır ve sosyal uyum için bir tehdit oluşturur.

Önceki döneme kıyasla daha fazla yapılan aktiviteler sorulduğunda her 5 katılımcıdan 3'ü daha fazla dizi/film izlediğini belirtmiştir. Katılımcıların evde daha fazla bulunmaları sonucu vakit geçirmek için yaptıkları aktiviteler yalnız geçirilenlerdir. %51'i internette ve sosyal medyada daha fazla vakit geçirmiştir. %47'si ise daha fazla ev işi yapmıştır.

Tablo 11: Koronavirüs döneminde yapılan aktiviteler

	Önceki döneme kıyasla daha fazla yaptıklarınz
Daha fazla dizi / film izledim	62
Internette / sosyal medyada daha fazla vakit geçirdim	51
Daha fazla ev işi yaptım	47
Ailemle daha fazla kaliteli vakit geçirdim	43
Daha fazla kitap okudum	40
Hobilerime daha fazla vakit ayırdım	35
Daha fazla spor yaptım	26
Daha fazla meditasyon yaptım	11
Hiçbiri	9

Baz: 1300

Salgının ve karantinanın sosyal sonuçlarından özellikle gençler daha fazla etkilenmiştir. Bu yaş grubunda deneyimlenen ağırlıklı olarak diğer gençlerle etkileşime dayalı sosyal yaşam, kapalı yerlerdeki toplantılar (üniversiteler, kütüphaneler, barlar, festivaller vb.) pandemi döneminde sosyal medyaya indirgenmiştir. Ayrıca, öğrenci olsun ya da olmasın pek çok genç, genellikle küçük konutlarda yaşıyor ve bu da zorunlu kapanma dönemlerinde birlikte yaşamayı daha da zor kılıyordur. Son olarak, uzaktan eğitim ve staj koşulları, öğrenmenin yüz yüze öğrenme kadar etkili olmasına izin vermemektedir. Tüm bu koşullar gençlerin gelecek beklentilerini ve ruh sağlıklarını olumsuz yönde etkilemektedir.

Bir de bizim ev küçük. Ben de çıkamıyorum. Devamlı beraberiz ve ev de ufacık, evin içinde de bir yere kaçamıyorsun ve kendine tam olarak bir özel alan sağlayamıyorsun. O noktada biz de biraz gerildik zaman zaman. … Evde devamlı biri vardı, devamlı biri çok erken kalkıyordu. Ben 13.00'da kalkıyorum ve nedense bir saati geçtikten sonra annem kaldırıyor beni. Ben yatmak istiyorum hâlbuki ve annem işe başlayıp ben evde bütün gün kalmaya başladığımda –yani evde yalnız kalmaya alışığım- evde de bütün gün kalıyordum. Öyle olunca biraz evin de sorumlulukları bana kalmaya başladı bulaşıktır çamaşırdır. Bir de şunu görüyorum, annem sabah gidiyor akşam geliyor ve gerçekten çok yorgun."

(Lise öğrencisi, 18 yaşında)

Pandemiden önce hiçbir şey yapmıyordum, hiçbir şeyin farkında değildim. Ama pandemide şöyle bir şey oldu, sürekli evde olduğumuz için sürekli acıkıyoruz ve günde 10 öğün falan yiyorduk. Sürekli yemek pişiyor, onun bulaşığı. Herkes evde olduğu için ev bir günde kirleniyor. Normalde hiç bu tarz işler yapmazken tamamen pandemide kendi odamı temizlemeye başladım hatta annem hiç temizlemiyordu odamı. Okul açılana kadar böyle devam etti, tamamen kendi temizliğimi kendim yapar oldum. Yemek yapmaya başladım, bu tarz şeyler oldu. Yemek yapmaya sardım, onun dışında da bulaşığa falan yardımcı olmaya başladım."

(Lise öğrencisi, 18 yaşında)

Tablo 12: Koronavirüs sürecinde akıl sağlığını korumak

						T2B	B2B
Koronavirüs sürecinde kendime ve aileme iyi bakabildiğimi düşünüyorum	16	53	19	8	3	%56	%23
Koronavirüs süreci boyunca akıl sağlığımı korumak için terapiye gittim	5	12	15	45	23	%17	%69
Koronavirüs sürecinde akıl sağlığımı koruyabilmek için kendime daha çok vakit ayırdım	8	48	21	20	4	%69	%11

Kesinlikle katılıyorum (5) Katılıyorum (4) Ne katılıyorum ne katılmıyorum (3) Katılmıyorum (2) Kesinlikle katılmıyorum (1)

Kesinlikle katılmıyorum 1 2 3 4 5 Kesinlikle katılıyorum

B2B T2B

Baz: 1300

Koronavirüs sürecinde kendisine ve ailesine iyi bakabildiğini düşünenlerin oranı %56'dır. Akıl sağlığını korumak için terapiye gidenlerin oranı yalnızca %17 iken akıl sağlığını koruyabilmek için kendine daha çok vakit ayıranların oranı %69'dur.

Virüse yakalanma korkusu, yalnız yaşamanın ağırlığı, okul veya çalışma koşullarıyla ilgili değişiklikler, gelecekle ilgili korkular, ölüm korkusu, sevilen birinin virüsten öleceği veya enfekte olacağı korkusu, sosyal temasın azalması, telefon veya ekran kullanımındaki artış, uyku veya yeme rutinlerinde değişiklikler araştırmaya katılan gençler tarafından kaygıyı artıran faktörler arasında sayılmıştır:

Ben şu an psikoloğa gitmeye başladım ve genel olarak uykusuzum. Bütün uyku düzenim benim o süreçte mahvoldu. Bilgisayar ve ekran başında olmaya o kadar alıştım ki çünkü sadece online ders değil, normal şartlarda da zaten telefondayım ve benim ekranda olma sürem katlanarak artmaya başladı.

(Lise öğrencisi, 18 yaşında)

Bize haftada bir kere Menekşe Abla geliyor. Menekşe Abla da annem üniversitedeyken onlara gelen abla. Dolayısıyla o gelemediği için tüm ev işleri bize kaldı. Yani ben temizliğin bu kadar yorucu olacağını düşünmemiştim... Evimiz üç oda bir salon, üç katlı bir müstakil evde yaşamıyoruz. Ama temizlerken ben diyorum ki sürekli, "Bu evin kaç odası var!" Annem de çok detaycı, geçiyorum ve üzerinden bir daha geçirtiyor bana. Yemekleri biz yapıyoruz, ütüyü biz yapıyoruz, temizliği biz yapıyoruz ve aslında farkındayım eve birinin gelmesi ve bizim yerimize bunları birinin yapması yine belki çok ayrıcalıklı bir şey ama yani gerçekten düzen çok değişiyor ve gerçekten çok zor. Evi temizlemek çok zor

(Lise öğrencisi, 19 yaşında)

Kapanma Sürecinde Yaşanan Zorluklar

Katılımcılar tarafından bildirilen pandeminin başa çıkılması en zor etkisi, sosyal temasın azalmasıdır. Evde geçirilen zaman arttıkça teknoloji kullanımı artmış, bireyler etkileşimiz iletişim araçlarını daha çok kullanmışlardır. Modern iletişim araçları ve güncel medya, bir yandan toplumu bilgilendirmeye yardımcı olurken, diğer yandan zaten kendilerini risk altında hisseden bireyleri korkutacak manzaralar sunarlar. Bu kanallardan yayımlanan pandeminin ekonomik sonuçları ve ruh sağlığıyla ilgili olan haberler insanların endişelerin arttırmıştır.

Katılımcıların yarısı salgın döneminde bunalma durumu, depresif bozukluklar ve uyku bozuklukları yaşadıklarını belirtmiştir. %23'ü hiçbir kişisel zorlukla karşılaşmamışken %34'ü yaşadıkları zorlukların hâlihazırda azalarak sürdüğünü belirtir. Azalarak sürdüğünü belirtenlerin oranı aşı olanlar arasında, herhangi bir zorlukla karşılaşmayanların oranı da aşı olmayanlar arasında anlamlı olarak yüksektir.

Tablo 13: Salgın döneminde yaşanan kişisel zorluklar

	Salgın döneminde yaşanan kişisel zorluklar (n:1300)
Kaygı ve panik	53 ↑Kadın (%59)
Umutsuzluk	50
Uyku bozuklukları	43 ↑Kadın (%48)
Bunalmışlık, depresif bozukluklar	39 ↑Kadın (%43)
Sigara tüketimindeki fark edilir artış	28
Zorlu aile ilişkileri	22
Sorunlu romantik ilişkiler	13
Alkol tüketiminde fark edilir artış	13
Hiçbirini deneyimlemedim	18

Baz: 1300

Bu sağlık krizinin başlangıcından önce de gençlerin sosyal ve ekonomik entegrasyonu çok kolay olmadığı gibi, sistem de sorunsuz değildi. Çalışma, pandeminin gençler üzerindeki etkilerinin sistematik, derin ve orantısız olduğunu ortaya koymaktadır. Gençler bu dönemde gelecekleri ve toplumdaki yerleri konusunda daha da endişeli bir tutum sergilemeye başladılar:

Ben dâhil değilim buna ama ablamla babam sabahları kavga etmeyi çok seviyorlar. Annem de sabah ses duymak istemiyor ama artık sabahı aynı anda yaşıyorlar, ablamla babam kavga ediyor ve annemin de çalışma odası mutfağa yakın. Annem sürekli, "Neden devamlı kavga ediyorsunuz, ben sabah ses duymak istemiyorum. Hep böylesiniz. Bir sabah da kavga etmeyin," diyordu.

(Lise öğrencisi, 19 yaşında)

Şimdi şey zordu, bunu söyleyince kendimi çok şımarık hissediyorum ama annem çalıştığı için ben de hep okula gittiğim için ev işlerini biz yapmıyorduk. Onları biz yapmaya başlayınca kaos başladı. Çünkü genelde hani kız çocuğu ve anne yapsın diye beklenir. Ben de öyle şeylerden hiç hoşlanmam, babamla ve kardeşimle kavga ediyordum "neden siz yapmıyorsunuz, şaka mı bu artık" diye. İşte bir şekilde orta yolu bulup atlattık bir buçuk yılı ama şimdi ben daha çok kaçıyorum evden çünkü çok sıkıldım.

(*Lise öğrencisi, 19 yaşında*)

… Kardeşim için biraz zor oldu. Değişti yani. O çok dışarıda ve sokakta olan bir çocuktu ama birden eve kapandı. 8.sınıf, sınav senesiydi, sınava hazırlanıyordu falan. O dönemde o annemlerle tartışmalar yaşadı. Dışarı çıkamadığı için onun sinir ve öfkesini onlardan çıkarmaya başladı. Anne ve babamın zaten sinirleri çok hassas, tahammülleri yok. O yüzden araları biraz açıldı ve ben arada tampon bölge olmak zorunda kaldım."

(*Üniversite öğrencisi, 21 yaşında*)

Psikolojik Sıkıntılar

Mevcut koronavirüs ile toplum sağlığı açıkça risk altına girmiştir çünkü İspanyol gribinden farklı olarak bu salgınlar toplumda beklenen, toplumun hazır olması gereken tehlikelerdir. Koronavirüs ayrıca, esas olarak teknolojik, kimyasal veya radyoaktif riskleri bir araya toplayan "risk toplumu" nun doğasında bulunan görünmez riskler kategorisine girer. Özellikle hastalığın asemptomatik taşıyıcıları olan çocukların temas edebileceği yaşlıları korumak için alınan ilk önlemler okulları kapatmak ve yaşlı nüfusu evde karantinaya almak gibi radikal kararları beraberinde getirmiştir. Riskin bu görünmezliği, yönetimini de zorlaştırmaktadır.

Bu kriz, bu nedenle, çoktan aştığımızı düşündüğümüz, uzun zaman önce üstesinden geldiğimize inandığımız, ancak uygulamalarımızda zorlandığımız bir varsayımı temelden sorgulatmaktadır: Modern tıbbın ve teknolojinin gelişmesiyle birlikte her şeyi kontrol edebilen – evreni, kararlarımızı, yaşamlarımızı, hatta bazılarının rüyası olan ölümü bile- insanlık bu virüse neden yenik düşmüştür?

Mevcut pandemi, değişikliklerden ve endişelerden payını almıştır. İş yaşam dengesindeki bozukluklar, özellikle evde kalma kısıtlamaları ve uzaktan çalışma nedeniyle birçok çalışanın akıl sağlığı etkilenmiştir. Yaşlı aile bireylerine destek olamama endişesi, Covid-19'a yakalanma ve aile üyelerine bulaştırma korkusu ve bunun ekonomik yansımaları birçok çalışanın hissettiği endişeler arasında yer almaktadır.

Beyaz yakaların %82'si aile üyelerinin sağlığı için, %73'ü ise kendilerinin Koronavirüs kapma riskinden endişelendiğini belirtmektedir. Katılımcıların %61'i gergin olduğunu, %67'si stresli hissettiğini, %46'sı ise yaşama karşı ilgisiz olduklarını belirtmişlerdir. Görüşülenlerin %18'i bu dönemde sözel şiddete, %12'si ise fiziksel şiddete maruz kaldığını söylemektedir.

Tablo 14: Salgın döneminde yaşanan psikolojik sıkıntılar

	T2B	B2B
Aile üyelerimin sağlığı için endişeleniyorum	82	7
Koronavirüs kapma riskinden endişeliyim	73	12
Sosyalleşmek, insanlarla bir arada olmak ve yeni insanlarla tanışmak eskisine göre daha zor geliyor	67	15
Mevcut koşulları düşündüğümde gerginim	61	21
Koronavirüs sürecinde duygularımı kontrol edemediğim anlar oldu	60	21
Evden ayrıldığım anlarda stresli hissediyorum	57	22
Gelecekte maddi açıdan temel ihtiyaçlarımı karşılayamama korkusu yaşıyorum	56	22
Bir daha hiçbir zaman eski hayatıma dönemeyecekmişim gibi hissediyorum	54	26
Çocuğumun / çocuklarımın okula gidememesi düzenimizi çok olumsuz etkiledi	54	28
Koronavirüs sürecinde hanemin maddi durumu kötüye gitti	52	27
Eskisine göre yaşama karşı daha ilgisizim	46	36
Koronavirüs sürecinde borçlandım. (yakınlarıma, bankaya vb.)	45	39
Koronavirüs sürecinde aynı hanede yaşadığım kişilerle olumsuz etkilendi	40	38
Sakin ve rahatım	39	37
Koronavirüs döneminde sözel şiddete maruz kaldım	18	67
Koronavirüs döneminde fiziksel şiddete maruz kaldım	12	75

Baz: 1300

Kesinlikle katılmıyorum | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Kesinlikle katılıyorum

T2B B2B

Duygusal süreçte aynı anlattığım gibi çok iniş çıkışlıydı. Bir an "ne güzel işte aileyle olmak güzel bir şeymiş ya unutmuşum bunu" deyip, sonra "ya yeter artık biraz da arkadaşlarımla olabilsem keşke" diye çok bunaldığım, "bir daha göremeyecek miyim" dediğim, işte" hep böyle kameradan mı görüşeceğim arkadaşlarımla hiçbir ortamda bir araya gelemeyecek miyim, nasıl geleceğim", bunları düşünüp çok bunaldığım zamanlar da oldu açıkçası

(Üniversite öğrencisi, 25 yaşında)

Nitel öğrenci görüşmeleri de anket sonuçlarını doğrulamaktadır. Görüşme yapılan gençlerin yaklaşık yarısı, pandeminin zihinsel sağlıkları üzerinde olumsuz veya yıpratıcı bir etkisi olduğunu bildirirken, yarısı üzgün, depresif veya çaresiz olduğunu söylemektedir. Stres belirtileri de oldukça fazla dile getirilmiştir: Uyumakta zorlandıkları ve iştahsızlıktan etkilendikleri görülmektedir.

Başta her gün vaka sayısı kaç olmuş, ölüm kaç olmuş diye kontrol ediyordum. Ama bir süre sonra bana gerçekten hiç iyi gelmediğini fark ettim çünkü kafayı yiyordum, sonra takip etmeyi bıraktım hatta haber izlerlerken odayı falan terk ediyordum

(Lise öğrencisi, 18 yaşında)

Yalnız kalmak, kendi kendine kalmak tabi ki zordu. Korku ve endişe benim için çok baskındı.

(Lise öğrencisi, 19 yaşında)

Sonuç

Koronavirüs gibi pandemiler, tarih boyunca insan uygarlığını etkilemiş ve toplumların ekonomik, siyasi kaderi üzerinde önemli sonuçlar doğurmuştur. Her insan uygarlığının kavşağında, büyük ölçekli pandemilerin ortaya çıkması, insanlığın kırılganlığının farkına varmasına neden olurken toplumları bilinmeyenin korkusuyla karşı karşıya bırakmıştır. Böylece medeniyetlerin zafer ve gurur anlarına hep keder, umutsuzluk ve çaresizlik duyguları eşlik etmiştir. İnsanlık ne zaman ölümcül bir salgınla karşı karşıya kalsa, kendisini toplumların siyasi gelecekleri hakkında tartışmaların içinde bulmuştur.

Covid-19 salgını dünya çapında milyonlarca insanın hayatını alt üst etmeye devam etmektedir. Koronavirüs, semptomları olmadan bile yüksek bulaşıcılığı, kesin bir aşı ve tedavisinin olmaması, olası komplikasyonları ve nüfusun belirli gruplarında ölümcül olması nedeniyle korku ve strese neden olmaktadır. Vaka sayıları eğrisini düzleştirmek ve sağlık ağını korumak için uygulanan önlemler de psikolojik sıkıntıların ve ruh sağlığının bozulmasının kaynağını oluşturmaktadır. Örneğin, nüfus hareketliliğinin kısıtlanması ve belirli kamusal alanların kapatılması, sosyal izolasyona ve başkalarına karşı güvensizlik duygusunun yaratılmasına veya vurgulanmasına neden olur.

Tüm bu unsurlar, her yaştan, aileden, topluluktan, sosyal sınıftan bireyleri, sağlık ve sosyal hizmetler de dâhil olmak üzere var olan tüm toplumsal kurumların sürekli değişen durumları karşısında ayakta kalmak için stratejiler geliştirmeye iter. İnsanlar Koronavirüs pandemisi ve sonuçları karşısında eşitsiz olsalar da onun ruh sağlığı üzerindeki olumsuz etkilerine bağışık kalamamaktadırlar.

Salgın ve beraberinde alınan önlemler öncelikle beyaz yaka çalışanların iş yaşamında değişikliklere yol açmıştır. Her ne kadar uzaktan çalışma pratiği bir ayrıcalık olarak algılansa da, kriz, uzaktan çalışanlar arasında bile bir eşitsizliğin var olduğunu göstermiştir. Beyaz yaka çalışanlar için işte yalnızlık duygusu ve iş aile çatışması eşitsizliği ortaya çıkaran önemli faktörlerdir. Örneğin, karantinadan bu yana, uzaktan çalışan beyaz yakalar evde çalışmaktan ya da çalışma saatlerinden daha memnun olmadıklarını ve daha fazla belirsizlik hissettiklerini bildirmekteler. Öte yandan, iş aile çatışmasının etkisini azaltmak için daha fazla çaba sarf ettiklerini belirtmektedirler.

Genç yetişkinler üzerinde yapılan araştırma, ortalama olarak gençlerin pandemi sırasında artan stres seviyelerini gözler önüne serer. Nitel görüşmelerden elde edilen veriler, Covid-19 pandemisinin gençler üzerindeki etkilerinin sistematik, derin ve orantısız olduğunu ortaya koyar. Gençler gelecekleri ve toplumdaki yerleri konusunda endişeli bir tutum sergilemektedirler. Görüşme yapılan gençlerin yaklaşık yarısı, pandeminin zihinsel sağlıkları üzerinde olumsuz veya yıpratıcı bir etkisi olduğunu bildirirken, yarısı üzgün, depresif veya çaresiz olduğunu söyler.

Sonuç olarak Covid 19 araştırması, krizin insanların akıl sağlığı üzerindeki iki önemli etkisini ortaya çıkarmıştır: toplumsal dayanışmadaki azalma ve yalnızlık duygusundaki artış.

Olası salgınlardan insanların korunması ve refah içinde yaşamaları için konutla ilgili politikalara sağlık riskinin entegre edilmesi ve sosyal yardımlar ile ekonomik güvencesizliğin önlenmesi gerekli görünmektedir. Özellikle kaygı, depresyon semptomlarını azaltmak için toplumun çeşitli kesimlerine yönelik psikoeğitimsel bir yaklaşım sürdürülmelidir, tıpkı dinleme ve destek önlemleri yoluyla en savunmasız bireyler için psikososyal desteğin sürdürülmesinin gerekli olduğu gibi. Nüfusun, endişeli ve hatta travmatik olabilen bu tür olumsuz olayları mümkün olduğunca kolay atlatacak donanıma sahip olması hedeflenmelidir.

Bu krizin ne kadar süreceğini, kötüye gidip gitmeyeceğini ve işlerin ne zaman düzeleceğini bilmek mümkün değildir. Ayrıca şu an için sonuçlar da ölçülemez bir durumdadır. Mevcut durumu, tehlikesini bildiğimiz, ancak görünmez bir düşmanla karşı karşıya olduğumuz bir savaşa benzetmek mümkündür. Birbirimize tekrar dokunabileceğimiz ve sarılabileceğimiz bir günün geleceğine olan inançla, bundan sonraki dünya için şimdiki ve gelecek nesillerin bilimsel donanımına katkıda bulunmaya devam etmemiz gerekmektedir. Birbirine aynı koşul ve şartlarla bağlanan insanlar artık güvensizlik, bencillik ve öfke içinde yaşayamazlar.

Unutmamak gerekir ki akıl sağlığı olmadan sağlık olmaz. Bu nedenle, bu sağlık krizi bağlamında fiziksel sağlığa yönelik risklerle beraber aynı zamanda ve aynı şekilde ruh sağlığına yönelik riskleri de dikkate almak elzem ve acildir.

Eylül-Kasım 2021

Beyaz Yaka Çalışanların ve Gençlerin Tutum ve Davranışlarına İlişkin Araştırma Bulguları

Doç. Dr. Feyza Ak Akyol
Araştırma Gör. İpek Boldağ

İşbirliği ile