

# ULUSLARARASI SOSYAL ARAŐTIRMALAR DERĐİŐİ THE JOURNAL OF INTERNATIONAL SOCIAL RESEARCH

Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi / The Journal of International Social Research

Cilt: 14 Sayı: 77 Nisan 2021 & Volume: 14 Issue: 77 April 2021

www.sosyalarastirmalar.com Issn: 1307-9581

## COVID-19 VİRÜSÜNÜN NEDEN OLDUĞU SALGININ BİREYLERİN GÜNLÜK ALIŞKANLIK VE RUTİNLERİ ÜZERİNDEKİ ETKİŐİ

### *THE IMPACT OF THE PANDEMİC CAUSED BY THE COVID-19 VIRUS ON INDİVIDUALS' DAILY HABITS AND ROUTINES*

Ali TATAR\*

#### Öz

Salgın gibi toplumun geniş kesimlerini etkileyen olaylar insanların alışkanlık ve rutinlerinde ciddi değişikliklere neden olur. 2019'un sonlarında başlayıp günümüzde etkileri halen devam etmekte olan COVID-19 virüsünün neden olduğu salgının insanların yaşamlarının her yönünde etkilerinin olduğunu söylemek mümkündür. Bu etkilerin olumsuz olarak düşünülmesi eğilimi yüksekken, birtakım etkiler olumlu olarak da ele alınabilir. Sporda ve doğada geçirilen sürenin artması bu olumlu etkilere verilebilecek örneklerden sadece bir kaçıdır. Bu araştırmada etkilerin olumlu olup olmadığına bakılmaksızın COVID-19 virüsünün neden olduğu salgın koşullarının bireylerin günlük alışkanlık ve rutinlerine yaptığı etkiler incelenmiştir. Mağaza gezme ve alışveriş ile meditasyon ve sanatsal aktiviteler salgından olumsuz olarak en fazla etkilenen faaliyetler olmuştur. Katılımcılar bu aktivitelere ayırdıkları zamanın dramatik bir şekilde azaldığını beyan etmişlerdir. Yemek yapma, film/dizi izleme ile atıştırma şeyler tüketme ise olumlu anlamda en fazla etkilenen faaliyetler olmuştur. Katılımcılar bu aktivitelere ayırdıkları zamanın dramatik bir şekilde arttığını beyan etmişlerdir.

**Anahtar Kelimeler:** Salgın, COVID-19, Günlük Alışkanlıklar, Rutinler.

#### Abstract

Events that affect large segments of society, such as the pandemic, cause serious changes in people's habits and routines. It is possible to say that the pandemic caused by the COVID-19 virus, which started in late 2019 and whose effects are still ongoing today, has impacts on all aspects of people's lives. While there is a high tendency for these effects to be considered negative, some effects can also be considered as positive. Increasing the time spent in sports and nature are just some of the examples that can be given to these positive effects. In this study, regardless of whether the effects were positive or not, the effects of pandemic conditions caused by the COVID-19 virus on individuals' daily habits and routines were examined. Shopping, meditation, and artistic activities were the most adversely affected by the epidemic. Participants reported that the time they devoted to these activities decreased dramatically. Cooking, watching movies / TV series and consuming snacks were the most positively affected activities. Participants stated that the time they devoted to these activities increased dramatically.

**Keywords:** Pandemic, COVID-19, Daily Habits, Routines.

\* Yrd. Doç. Dr., Akdeniz Karpaz Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, ORCID: 0000-0002-6695-1437, ali.tatar@akun.edu.tr



## GİRİŞ

COVID-19 virüsünün neden olduğu salgının dünya çapında insanların günlük alışkanlık ve rutinlerini radikal bir şekilde dönüştürdüğü gözlemlenmektedir. Bu “yeni normal” olarak adlandırılan dönemde insanların birçoğu günlük alışkanlık ve rutinlerini değiştirmiştir. Örneğin Amerikalıların yaklaşık üçte biri, COVID-19’un bir sonucu olarak daha fazla online eğitim aldığını ifade etmektedir. Özellikle iş yaşamında yüz yüze gerçekleştirilen iletişimin kısıtlanması alternatif arayışlara neden olmuş ve çoğunlukla çevrimiçi mecralara doğru bir kayış başlamıştır. Okullar başta olmak üzere çevrimiçi mecralar kullanılmak suretiyle yapılan eğitim öğretim faaliyetlerinde artış yaşanmıştır. Evde kalmaya yönelik uygulamalar ev dışı aktiviteleri sınırlanmış ve insanların daha çok evlerinde vakit geçirmeleri ile sonuçlanmıştır. Gerçek hayatta yaşanan bu sınırlamalar yaşamın büyük bölümünün çevrimiçi ortama kaymasına neden olmuştur.

2019 yılının sonunda Çin’in Wuhan şehrinde başlayıp tüm dünyaya yayılan virüsün kontrol altına alınması uzadıkça insanların alışkanlıklarında meydana gelen değişimlerin daha kalıcı olması muhtemeldir.

Salgın sürecinde ve sonrasında bireylerde sağlıklı yaşam, çevrimiçi alışveriş, dijitalleşme, doğaya saygılı tüketim gibi eğilimler görülmesi oldukça normaldir. Yaşam tarzı araştırmalarının yapılması bu noktada önem kazanmaktadır. Yaşam tarzı araştırmaları bireylerin ihtiyaç ve isteklerinin anlaşılması, karşılanması ve bunların konuyla ilgili taraflara iletebilmesi açısından önemlidir.

Bu çalışmada beklenmedik bir anda ortaya çıkan bir virüs nedeniyle insanların alışkanlıklarının nasıl değiştiği sorgulanmıştır. İnsanlar biyolojik açıdan bakıldığında hayatta kalma içgüdülerini rutinler oluşturarak desteklerler. Bu şekilde, çevresel değişkenlerin olumsuz etkilerini azaltma imkanına kavuşurlar. Evrimsel olarak insanlar genetik olarak bu şekilde kodlanmışlardır. Rutin oluşturma belirsizlikleri azaltırken rutin dahilinde meydana gelen ani değişimler insanlar tarafından hemen fark edilir. Böylelikle insanlar hayatta kalma içgüdülerini güvenli bir şekilde sürdürebilirler.

Salgın gibi toplumun geniş kesimlerini etkileyen olaylar insanların alışkanlık ve rutinlerinde ciddi değişikliklere neden olur. 2019’un sonlarında başlayıp günümüzde etkileri halen devam etmekte olan COVID-19 virüsünün neden olduğu salgının insanların yaşamlarının her yönünde etkilerinin olduğunu söylemek mümkündür. Bu etkilerin olumsuz olarak düşünülmesi eğilimi yüksekken, birtakım etkiler olumlu olarak da ele alınabilir. Sporda ve doğada geçirilen sürenin artması bu olumlu etkilere verilebilecek örneklerden sadece bir kaçıdır. Bu çalışmada etkilerin olumlu olup olmadığına bakılmaksızın COVID-19 virüsünün neden olduğu salgın koşullarının bireylerin günlük alışkanlık ve rutinlerine yaptığı etkiler incelenecektir.

## 1. KAVRAMSAL ÇERÇEVE

### 1.1. Salgın Nedir?

İngilizce kökenli “pandemic” kelimesinden dilimize geçmiş olan “salgın” küresel salgın anlamına gelir. Türk Dil Kurumu (TDK) sözlüğünde yer almayan “salgın” kelimesi Türkçe konuşma dilinde oldukça yaygın olarak kullanılmaktadır. Pandemi, yeni bir hastalığın küresel ölçekte yayılmasıdır. Pandemide hastalık genellikle bir virüse bağlı olarak yayılmakta ve yüksek ölüm oranları görülebilmektedir. Dünya tarihinde görülen en önemli salgınlardan biri 1918-1919 yıllarında görülen ve İspanyol gribi adıyla bilinen hastalıktır. Salgın esnasında ortaya çıkan hastalık nüfusun büyük bölümünü etkisi altına alarak hızla yayılır. Salgının topluma olan etkisi, “virüsün bulaşma hızı”, “insanların bağışıklık sisteminin tepkisi”, “insanlar arası temas”, “tıbbi hizmetlerin yeterliliği ve kalitesi” ve “iklim” ile doğrudan ilişkilidir. Salgın ülkelerin sağlık altyapısını derinden etkilediğinden, salgını önlemek, kontrol altına almak veya tedavi imkanlarını genişletmek için ciddi hazırlıkların yapılması gerekir. Salgınlar yayılma hızı ve yarattığı tahribata bağlı olarak toplumsal düzenin derinden etkileyebilmektedir (Çınar ve Özkay, 2020, 37).

İnsanların günlük yaşamlarında ciddi değişimleri tetikleyen salgınlar WHO (World Health Organization) tarafından takip edilmektedir. Salgınların ayırıcı en önemli özelliklerinden biri genellikle insanlar arasında hızlı bir şekilde transfer edilmesidir. Salgın ilan edildikten sonra hastalığın seyri bölgesel olmaktan çıkarak küresel bir noktaya doğru evrilir. Virüse bağlı ölümlerde yaşanacak olası artışlar ve hastalığın toplumsal yaşam akışını sekteye uğratması, ülkelerin başta sokağa çıkma kısıtlamaları olmak üzere ciddi tedbirler almalarına yol açar.

### 1.2. Pandemilerin Kısa Tarihiçesi

Salgınlar, tarihin her döneminde toplumları derinden etkilemiştir. Özellikle tarihsel süreç içerisinde



ulaşım teknolojilerinin gelişmesi ile insanların dünya üzerindeki hareket hızlarının artması yaşanan salgınların etkilerini arttırmış ve çeşitlendirmiştir. 2019 yılının sonlarında Çin’de başlayıp dünyaya yayılan koronavirus salgını da küresel çapta bir krize dönüşerek birçok değişimi tetiklemiştir. İnsanların sosyal yaşamlarındaki dönüşümlerin yanısıra ekonomik olarak da dönüşümler yaşanmıştır. Ekonomik etkiler sosyal etkilerle zamanla iç içe geçerek birbirlerini zincirleme olarak etkilemiştir. Aşağıdaki tabloda tarihsel süreç içinde yaşanan salgınlar listelenmiştir.

**Tablo 1. İnsanlık Tarihinde Görülen Salgınlar ve Etkileri**

Tarih	Salgın	Ölü Sayısı (Tahmini)
165-180	Antonine Salgını	5 milyon
541-542	1.Veba Salgını	30-50 milyon
735-737	Japonya Çiçek Salgını	1 milyon
1347-1351	2.Veba Salgını	200 milyon
1520-	Yeni Dünya Çiçek Salgını	56 milyon
1629-1651	İtalya Vebası	1 milyon
1665-	Büyük Londra vebası	100 bin
1817-1923	Kolera Pandemileri	1 milyon
1885-	3. Veba Salgını	12 milyon
1890-	Sarı Humma Salgını	100-150 bin
1889-1890	Rus Gribi	1 milyon
1918-1919	İspanyol Gribi	50 milyon
1957-1958	Asya Gribi	1,1 milyon
1968-1970	Hong Kong Gribi	1 milyon
1981-	HIV/AIDS	35-40 milyon
2002-2004	SARS	770
2009-2010	Domuz Gribi	200 bin
2014-2016	Ebola	11 bin
2015-	MERS	850
2019-	COVID-19	1,34 milyon (22 Kasım 2020 itibarıyla)

*Kaynak: (Türk vd., 2020:615)*

### 1.3. COVID-19 Salgını

Bulaşıcı hastalıklar toplumlarda tarih boyunca büyük hasarlara yol açmıştır. Yeni veya tekerrür eden bulaşıcı hastalıklar artık daha hızla bir şekilde ortaya çıkmaktadırlar. Dünya Sağlık Örgütü’ne (WHO) göre insanoğlu, geçtiğimiz on yılda 20’den fazla bulaşıcı virüsün neden olduğu hastalıklar ve salgınların ortaya çıkmasına tanık olmuştur. Bazıları H1N12 ve MERS gibi yeni virüslerden kaynaklanan bu salgınlar küresel ölçekte sağlık sistemlerini zora sokmuştur. SARS-CoV-2 (COVID-19 koronavirus hastalığına neden olan virüs), yeni tip virüslerin en sonuncusu olarak karşımıza çıkmıştır. DSÖ, 30 Ocak 2020’de COVID-19’u uluslararası öneme haiz bir halk sağlığı acil durumu, 11 Mart 2020’de ise salgın ilan etmiştir (Balkhair, 2020,1).

Tıp literatüründe SARS-CoV-2 olarak bilinen virüsün neden olduğu salgın, Çin’e bağlı Wuhan eyaletinde 2019 Aralık ayı sonlarında görülmeye başlamış ve kısa süre içinde tüm dünyaya yayılmıştır. Başta İtalya olmak üzere birçok Avrupa ülkesinde görülen salgın buradan diğer bölgelere de sıçramıştır (Tural, 2020, 11).

COVID-19, insanları etkileyen bulaşıcı bir solunum yolu hastalığıdır. İlk olarak 2019 yılında Çin’in Hubei eyaletinin Wuhan şehrinde keşfedilmiş hastalık, keşfinden bu yana dünya çapında yayılarak COVID-19 salgınına yol açmıştır. Hastalıkta görülen yaygın semptomlar arasında ateş, öksürük ve nefes darlığı yer almaktadır. Kas ağrıları, balgam üretimi ve boğaz ağrısı ise daha az yaygın görülen belirtileri oluştururlar. Bazı çalışmalarda virüsün merkezi sinir sistemini de tuttuğu, koku duyusu kaybı ve solunum güçlüğü belirtilerinin bu sebepten ileri geldiği gösterilmiştir. Vakaların çoğu hafif semptomlara sahip olsa da bazı hastalarda şiddetli zatürre ve çoklu organ yetmezliği meydana gelebilir.



Çin'deki 44.000'den fazla vaka üzerinde yapılan ilk büyük analize göre doğrulanmış vakalar arasında diyabet, yüksek tansiyon, kalp rahatsızlığı ya da solunum sorunları olan hastalar arasında ölümler en az beş kat daha yaygındır (Hui ve diğ., 2020:264). 23 Kasım 2020 tarihi itibarıyla Dünya çapında 59.056.986 onaylanmış vakaya ulaşılırken, ölü sayısı ise 1.394.782'dir.

#### 1.4. COVID-19'un Günlük Yaşama Etkileri

COVID-19 salgınının, hastalığın yayılması ve virüsün kontrol altına alınması çabalarının ötesinde, sağlığa, ekonomiye, politikaya, kültürel ve sosyal hayata çok kapsamlı etkileri olmuştur. Bu etkileri sağlık, ekonomi, sosyal, psikolojik ve politik başlıkları altında incelemek mümkündür (Haleem vd., 2020, 78):

##### 1.4.1. COVID-19'un Sağlığa İlişkin Etkileri

COVID-19'un en belirgin ve güçlü etkileri sağlık sistemi üzerinde görülmüştür. Özellikle hastalığın dünya çapında yayılmaya başladığı mart ve nisan aylarında vaka sayılarında görülen hızlı artış sağlık kuruluşlarının mücadele yeterliliklerine ciddi darbeler vurmuştur. Sağlıkla ilgili etkiler şu şekilde özetlenebilir:

- Hastalığın tespit ve tedavisinde yaşanan sıkıntılar,
- Tıbbi sistem üzerine binen aşırı yük,
- Diğer hastalıklara bağlı sağlık sorunları yaşayan hastaların ihmal,
- Yüksek risk altında olan doktorlar ve diğer sağlık çalışanlarına aşırı yüklenme,
- Tıbbi ürünlerin satıldığı işletmelere aşırı yüklenilmesi,
- Yüksek seviyede koruma tedbirleri alma zorunluluğu,
- Tıbbi tedarik zincirinin meydana gelen bozulmalar.

##### 1.4.2. COVID-19'un Ekonomik Etkileri

Sağlık sistemi ile insan sağlığı üzerinde görülen ciddi problemler ülkeleri virüsün yayılma hızını düşürmek için planlamalar yapmaya zorlamıştır. Bu tedbirlerin başında sokağa çıkma sınırlamaları gelmiştir. İnsanların çalışma sistemlerinde ciddi değişiklikler anlamına gelen bu tedbirlerin ekonomi üzerinde de gözle görülür etkileri söz konusu olmuştur.

Dünya Emeklilik Konseyi (WPC) direktörü M. Nicolas Firzli, salgını "büyük mali kriz" olarak adlandırarak, bu krizin satıl altında kalmış finansal ve jeopolitik sorunları gün yüzüne çıkaracağını öne sürmüştür. Firzli'ye göre birçok ulusal ekonominin ciddi zararlarla karşı karşıya kalacağını ve bunun siyasi sonuçlarının olacağını vurgulanmıştır (Weltman, 2020). COVID-19'un ekonomik hayat üzerindeki etkileri şu şekilde özetlenebilir:

- Üretim süreçlerinde kesintiler,
- Tedarik zincirlerinin bozulması,
- Lojistik süreçlerde yaşanan kesintiler,
- Nakit akışında yaşanan problemler,
- İstihdam ve gelir kaybı.

##### 1.4.3. COVID-19'un Sosyal Etkileri

Hükümetler tarafından insan hareketliliğine getirilen kısıtlamalar ve evde kalma zorunluluğu insanların sosyal yaşantılarında da önemli değişiklikler yapmalarını zorunlu kılmıştır. En önemli değişikliklerden bir tanesi yüz yüze eğitimden çevrimiçi eğitime geçiş olmuştur. Bu değişimler sanal ortamlarda yapılan buluşmaları cazip hale getirmiş ve insanların sosyalleşmek için alternatif yollar aramalarına neden olmuştur. Sosyal etkilerden bazıları şunlardır:



- Hizmet sektöründe yaşanan aksamalar,
- Spor etkinlikleri ve turnuvaların iptali veya ertelenmesi,
- Yurt içi ve yurt dışı seyahat etmekten kaçınma,
- Kültürel ve dini etkinlikler ile festivallerin iptali,
- İnsanlarda görülen aşırı stres,
- Arkadaş ve aile üyelerine uygulanan zorunlu sosyal mesafe,
- Otel, restoran gibi yerlerin kapatılması,
- Spor salonları, yüzme havuzları vb. tesis ve mekanlarının kapatılması,
- Okulların kapatılması, çevrimiçi eğitime geçilmesi.

#### 1.4.4. Pandeminin Psikolojik Etkileri

Bir salgının psikolojik etkileri çoğunlukla gözden kaçırılır. İnsanların bir kısmı yeni şartlara kolaylıkla uyum sağlarken, diğerleri ruhsal bazı zorluklar yaşarlar. Bu bağlamda genel sağlık yürütücüleri yapılacak psikolojik hazırlıklar önem kazanır. Bu bağlamda riskli olguların saptanması ve tedavilerin uygun şekilde sağlanması gerekir (Kardeş, 2000,166).

Hastalığın bulaşmasını engellemek için hemen hemen her ülkede halk sağlığı önlemleri uygulanmıştır. Hastalık kontrol merkezleri (CDC), kapanmalardan ve hastalığın kendisinden kaynaklanan stres semptomlarını belirlemenin önemli olduğunu savunmaktadır. Şiddetli akut solunum sendromu (SARS) ve domuz gribi gibi salgınlar sırasında insanların psikolojik olarak olumsuz etkilendiklerine yönelik bulgular mevcuttur. Pandeminin psikolojik ve sosyal etkilerinin olması kaçınılmaz bir durumdur. Bu nedenle salgının bu tür olumsuz sonuçlarıyla başa çıkma ve direnç oluşturma konusunda adımlar atmak önem taşır (Sundarasan vd., 2020, 2).

#### 1.4.5. COVID-19'un Politik Etkileri

Virüsün ortaya çıktığı Çin virüsü kontrol altına almayı başaran ülkelerden biri olmuştur. Bununla birlikte salgında en fazla kayıp veren ABD'leri tarafından suçlanmaktan da geri kalmamıştır. ABD'lerinde 2020 yılının Kasım ayında yapılacak seçimler salgın ile ilgili geliştirilen politikaları derinden etkilemiş ve bu etkilerin ABD içinde ve dünya ölçeğinde etkileri olmuştur. Pandeminin olumsuz ekonomik sonuçlarının seçimleri etkileyeceğini düşünen Beyaz Saray salgını kontrol altına alabilecek tedbirleri uygulamada tereddüt etmiştir. Ülke içerisinde yaşanan vaka sayıları ve kayıplar nedeniyle eleştiriye maruz kalınca, Dünya Sağlık Örgütü (WHO) başta olmak üzere Çin suçlanmıştır. Hatta ABD, WHO'den çekildiğini açıklamıştır. Başkan Trump COVID-19 virüsünü "Çin virüsü" olarak adlandırarak yönetime yönelen eleştirilerden kurtulmaya gayret göstermiştir (The Guardian, 2020).

#### 1.4.6. COVID-19'un Günlük Alışkanlıklar ve Rutinlere Olan Etkileri

Dünya çapında bir salgın olan COVID-19 insanların günlük yaşam alışkanlıkları ve rutinlerinde ciddi değişimlere neden olmuştur. Tüketicilerin evde uzun süreli vakit geçirme zorunluluğu, sosyal mesafe kurallarına uyma gerekliliği ve salgının oluşturabileceği risklerden kaçınma isteği davranış değişikliklerinin kaynağı olarak gösterilebilir. Bu değişimlerden araştırmacılar tarafından gözlemlenenler aşağıdaki başlıklarda açıklanmıştır.

#### 1.4.7. Salgının Uykuya Etkileri

COVID-19 salgını, insanların hayatlarının birçok yönünü etkilemiştir. Tayvan'da 1970 kişiden toplanan verilerin analizi neticesinde, %55,8'inin uyku düzeninde bozukluk yaşadığı, bu bozulmanın COVID-19 ile ilgili duyulan endişenin artması, sosyal etkileşimde yaşanan sorunlar, algılanan sosyal destekte meydana gelen azalmalar ve fiziksel sağlıkta yaşanan sorunlarla ilişkili olduğu öne sürülmüştür (Jeng-Li vd., 2020,1).



#### 1.4.8. Okul Hayatı ve Rutinine Olan Etkileri

COVID-19 salgını ve birçok ülkenin uyguladığı sosyal mesafe (social distancing) önlemleri, günlük rutinlerde aksamalara neden olmuştur. UNESCO'ya göre Nisan 2020 tarihi itibarıyla 188 ülkede akademik faaliyetler ülke çapında askıya alınmıştır. Dünya çapında okula kayıtlı öğrencilerin (1,5 milyar genç) %90'ından fazlasının eğitim süreci sekteye uğramıştır. Bir akademik yılın kaybedilmesi söz konusudur. Okullar, öğrencilere aktif olarak meşgul olma fırsatı yarattığı için zihinsel sağlıkları açısından da önem taşır. Evde psikolojik olarak savunmasız kalan beyinlerin tahrip edilmesine mani olur. Ruh sağlığı desteği alan çocuk ve ergenler için okulların kapalı olması, okullar aracılığıyla erişilebilen kaynaklardan mahrum kalma anlamına gelir. Birleşik Krallık'ta Young Minds kuruluşu tarafından yapılan bir ankette ruhsal sağlık problemi olan 2111 öğrencinin yaklaşık %83'ünün salgın koşullarında durumlarının daha kötüye gittiği belirtilmiştir. Okul rutinleri, ruhsal sağlık sorunları olan gençler için oldukça önemlidir. Okullar kapandığında, çapalarını kaybetme ve semptomların tekrarlanması riski ile karşı karşıya kalabilirler (Stanley vd., 2020, 44).

#### 1.4.9. Haberlere Erişime Olan Etkileri

Salgın döneminde bilgi platformlarından haberlere erişimin bir analizi yapıldığında, tüm medyada bir artış gözlemlenmektedir. Konuya ilişkin yürütülen bir araştırmada elde edilen sonuçlar tabloda gösterilmektedir (Ripolles, 2020, 5-6):

Tablo 2. Haberlere Erişim Amaçlı Kullanılan Platformlara Ait İstatistikler (%)

Platform	COVID-19 Öncesi	COVID-19 Sonrası	Fark
Yazılı Medya	67	93	+26
Çevrimiçi TV	69	96	+27
Kablo TV	74	96	+22
Sosyal Medya	38	87	+49
Web Siteleri ve Aplikasyonlar	66	94	+28

Tablo incelendiğinde sosyal medya 49 puan ile en büyük artışa sahip olduğu görülecektir. Diğer platformlarda da benzer seviyelerde artış söz konusudur. Bununla birlikte, televizyon (ağ ve kablo) habere erişimde en yüksek yüzdeye (%96) sahiptir. Büyümesine rağmen, sosyal medya (%87) son sırada, yazılı medyanın da (%93) gerisinde kalmıştır. Salgının ilk birkaç haftasında Amerika Birleşik Devletleri'nde televizyon izlemedeki genel artışın %60 civarında olduğu tahmin edilmektedir (Nielsen, 2020).

Özellikle, çevrimiçi TV akşam haberleri, bir önceki yılın aynı dönemine kıyasla yaklaşık %42 artış kaydetmiştir (Koblin, 2020). Diğer ülkelerde de benzer bir eğilim söz konusudur. Avrupa Yayın Birliği'nin (2020) verilerine göre, kamuya ait TV'lerde akşam haber izleyici sayısı yaklaşık %14 artmıştır. Örneğin İspanya'da alarm durumunun ilanından sonra TV izlemede artış %38 olmuştur (Barlovento, 2020). Bu rakam İspanya'da televizyon izleyicilerinin ölçülmeye başlandığı 1992 yılından bu yana kaydedilen en yüksek artıştır.

#### 1.4.10. İnternet Kullanımına Olan Etkileri

COVID-19 olarak bilinen salgının, yayılmasını yavaşlatmak amacıyla bir çok ülke maske kullanma, sosyal mesafeyi koruma ve evde kalma gibi tedbirler uygulamaktadır (Király vd., 2020). COVID-19 salgını, insanların yaşam biçimini ciddi şekilde değiştirmiştir. Ekonomik ve sosyal hayattaki kapanmalar nedeniyle, insanların çoğu internete daha bağımlı hale gelmiştir. Evden çalışma ve öğrenciler için çevrimiçi derslerin önü açılmıştır. İnsanlar ayrıca Netflix gibi uygulamalar ve web sitelerini eğlence amaçlı olarak daha yoğun kullanmışlardır. Pek çok insan çevrimiçi tıp olarak adlandırılacak uygulamaları kullanma ve başkalarıyla iletişim kurmak için daha fazla iletişim aracı kullanıma yönelmişlerdir. COVID-19 salgını sırasında internet kullanımında ciddi bir artış olduğu görülmektedir (Cohen, 2020). Hindistan Telekomünikasyon Dairesinin verdiği bilgilere göre, kapanma döneminin başlangıcında günlük olarak ortalama 308 PB (TeraByte) internet verisi tüketilmiştir (Madhukalya, 2020). 2020'nin ilk çeyreğinde, bir önceki yılın aynı dönemine göre ortalama geniş bant kullanımı yaklaşık yüzde 47 artarak 273,5 GB'tan 402,5 GB'a yükselmiştir.

Ekonomik ve sosyal kapanmaların olduğu dönemlerde internet insanların bir numaralı vakit geçirme aracı olarak hizmet görmüştür. İnternet iletişim araçları sayesinde, insanlar birbirleriyle ve



dünyanın geri kalanıyla kolayca bağlantı kurarak hem kişisel hem de mesleki faaliyetlerin sorunsuz bir şekilde işlemesi imkanını kullanabilmişlerdir. Evden çalışma, esnek çalışma saatleri gibi uygulamalar görev ve sorumlulukların devam etmesine imkan sağlamıştır. Bu kapsamda video konferans, telekonferans ve çevrimiçi sohbet vb. yoluyla yapılan çevrimiçi toplantılar internet kullanımını artırmıştır (Subudhi ve Palai, 2020, 59-61).

#### 1.4.11. Gıda Tüketim Alışkanlıklarına Olan Etkileri

Karantina ve kapatmaların gıda tüketim alışkanlıkları üzerinde olumlu ve olumsuz etkileri bulunmaktadır. Örneğin salgın sırasında birçok kişinin ev yemeklerine ağırlık vererek, fast food tüketimini azaltması söz konusu olmuştur. Karantinanın getirdiği olumsuz etkiler ile baş edebilmek amacıyla bağışıklık sistemini destekleyen besinler tüketmek, yemek zamanlarını, öğünleri, porsiyonları planlamak, olumlu düşüncelere sahip olmak olumlu tarafta yer alırken, karantina nedeniyle artan stresin gıda ve atıştırmalık ürünlerin tüketimini artırması olumsuzluk olarak kabul edilebilir (Arzu ve Nimetcan, 2020, 175).

#### 1.4.12. Tüketicilerin Satın Alma Davranışlarına Olan Etkileri

Tüketicilerin satın alma davranışlarındaki değişiklikler satın aldıkları ürün gruplarında, satın alım noktalarındaki farklılıklardan ileri gelmektedir. Tüketiciler salgın sürecinde genellikle temel ihtiyaçlarını karşılamaya yönelik, çevrimiçi alışveriş ile satın alımlarını gerçekleştirmektedirler. Literatüre bakıldığında satın aldıkları ürün gruplarında ön plana çıkanların gıda, sağlık, hijyen alanında olduğu görülmektedir.

Antalya ilinde yürütülen bir araştırmada elde edilen bulgular kapsamında, zincir marketlerin salgından genellikle daha az etkilendiği görülmüştür. Kriz döneminde temel ihtiyaç malzemeleri arasında olan gıdadan feragat etme zorluğu, stoklama dürtüsünün ortaya çıkması ve marketlerin salgın döneminde de açık bulundurulma zorunluluğu olası olumsuz etkileri en aza indirmiştir (Turunç ve Yetkin, 2020, 468).

#### 1.4.13. İş ve Çalışma Hayatına Olan Etkileri

Dünyayı etkisi altına alan salgın, çalışma hayatında yer alan insanların büyük çoğunluğunu olumsuz yönde etkilemiştir. Bu kriz döneminde yüz yüze iletişim dışarıda bırakılarak bilgi iletişim teknolojilerinin yoğun kullanımı söz konusu olmuştur. Ayrıca salgın öncesinde de var olan esnek çalışma biçimleri de yoğun olarak uygulanmıştır (Kılıç, 2020:105). Tabii ki esnek çalışma ve teknoloji ağırlıklı evden çalışma tüm sektörler için geçerli değildir. Başta hasta hizmetleri olmak üzere özellikle gıda üretim hizmetlerinde çalışanlar zorunlu olarak işlerine aynı şekilde devam etmek durumunda kalmışlardır.

## 2. YÖNTEM

### 2.1. Araştırmanın Yöntemi

"Nicel araştırma" yönetiminin tercih edildiği bu araştırmada "tarama" türü araştırma kategorisi kullanılacaktır. Tarama araştırmalarında bireylerin belirli konulardaki tutum, inanç ve görüşleri ölçekler yardımıyla tespit edilmesi söz konusudur (Gürbüz ve Şahin, 2016, 107).

Bu çalışma amaçları bakımından değerlendirildiğinde "tanımlayıcı araştırma" sınıfında yer almaktadır. Tanımlayıcı araştırmalarda amaç, olguların, nesnelere, insanların, grupların veya örgütlerin özelliklerini ortaya çıkarmak, tanımlamaktır. Bu bağlamda, bireylerin alışkanlık ve rutinlerinde salgın nedeniyle meydana gelen değişimler ve bu değişimlerin demografik olarak nasıl dağılım gösterdiği konuları tanımlanacaktır.

### 2.2. Araştırmanın Kapsamı

Bu çalışmada 18 yaş ve üzerinde olan bireylerden veriler toplanacaktır. Bu kapsamda 18 yaş altında olanlar çalışmanın kapsamı dışında bırakılmıştır.

Ayrıca bireylerin günlük alışkanlıkları ve rutinleri çalışmanın kapsamına dahil edilmiştir. Bu kapsamda alışkanlık ve rutinler, "TV izleme", "müzik dinleme", "film veya dizi izleme", "kitap okuma", puzzle ve kelime bulma gibi oyunlar oynama", "mağaza gezme ve alışveriş yapma", "yemek yapma", "yemek yeme", "atıştırmalık besinler tüketme", "alkol alma", "sigara içme", "çevrimiçi alışveriş yapma", "bilgisayar oyunları oynama", "online eğitim", "spor ve egzersiz yapma", "meditasyon yapma", "dini ritüellere zaman ayırma", "doğal ortamlarda zaman geçirme", "arkadaşlarla zaman geçirme", "sanatsal



aktivitelerle meşgul olma", "profesyonel işe zaman ayırma", "uyuma" gibi toplumdaki bireylerin geneli tarafından yapılan faaliyetlerle sınırlandırılmıştır.

### 2.3. Verilerin Toplanması

Veriler anket yöntemi ile toplanmıştır. Anket 3 bölümden oluşmaktadır. İlk bölüm katılımcılara ait demografik veriler, ikinci bölüm ise katılımcıların COVID-19 salgını ile ilgili deneyimlerine ilişkin sorular bulunmaktadır. Anketin son bölümünde günlük alışkanlıklar ve rutinlerin salgın döneminde ne yönde etkilendiğine yönelik sorulardan oluşan ve bu araştırma için geliştirilmiş ölçek bulunmaktadır. Anket "google form" uygulaması kullanılmak suretiyle çevrimiçi olarak kullanılmaya uygun hale getirilmiş ve uygulanmıştır. Ankete 332 katılımcıdan yanıt alınmıştır.

### 2.4. Normallik Varsayımının Test Edilmesi

Veriler analize tabi tutulmadan önce normallik varsayımı birkaç yolla test edilmiştir. Bunlardan ilki çarpıklık katsayısının incelenmesidir. Ölçeğe ait çarpıklık değeri 0,138 olarak hesaplanmıştır. Bu değer kendi standart hatasına (0,134) bölündüğünde 1,030 rakamı elde edilir. Elde edilen bu değer 0,05 anlamlılık seviyesinde (1,030)<1,96 olduğundan dağılımın normallik şartının sağlandığı varsayılmıştır.

İkinci yöntem olarak normallik test tablosu sonuçları gözden geçirilmiştir. Katılımcı sayısı (127) 50'den büyük olduğu için Kolmogorov-Smirnov değeri dikkate alınmıştır.

Söz konusu test sonucu 0,200 olarak hesaplanmış ve  $p>0,05$  olduğundan normallik şartının sağlandığı sonucuna ulaşılmıştır. Analizde uçdeğere rastlanmamıştır.

### 2.5. Güvenirlilik Analizi

22 maddeden oluşan ölçeğin cronbach alpha değeri 0,774 olarak hesaplanmış ve bulunan bu değer sosyal bilimlerde kabul gören 0,7 değerinden büyük olduğu için ölçek güvenilir olarak kabul edilmiştir.

### 2.6. SPSS İle Açımlayıcı Faktör Analizi

Öncelikle ölçeğin faktör analizine uygunluğunu test etmek için korelasyon matrisi (correlation matrix) için determinant değeri hesaplanmıştır. Hesaplanan determinant değeri  $0,005>0,00001$  olduğu için verilerin faktör analizini uygun olduğu tespit edilmiştir. Ölçekteki 22 madde için Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) değeri 0,746 olarak hesaplandığından ve  $KMO>0,60$  şartını sağladığından ölçeğin faktör analizini uygunluğu teyit edilmiştir. Ayrıca küresellik testi (Barlett's test of sphericity) sonucu (0,000) anlamlı düzeyde ( $p<0,001$ ) olması korelasyon matrisindeki maddeler arasında anlamlı ilişkilerin mevcut olduğunu ve faktör analizine devam edilebileceğini göstermektedir.

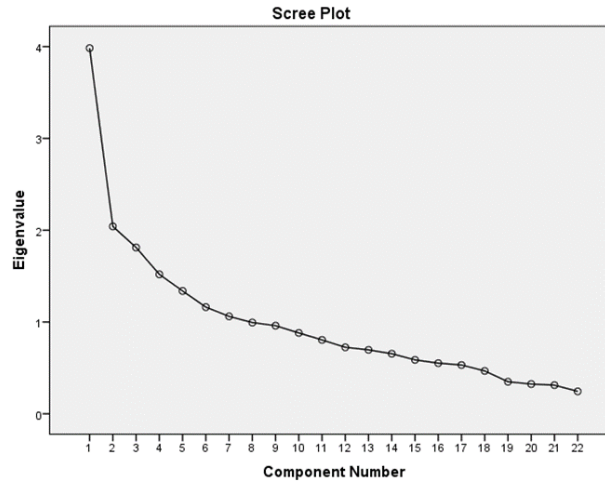
Daha sonra ortak varyanslar (communalities) değerleri hesaplanmış ve her maddenin açıkladığı ortak faktör varyansı kontrol edilmiştir. En düşük hesaplanan varyans değeri  $0,377>0,1$  olduğundan olası faktörlere katkı yapmayan herhangi bir maddenin olmadığı kararına varılmıştır.

Faktör analizinin ikinci aşamasında açıklanan toplam varyans (total variance explained) tablosu ve yamaç birkinti grafiği (scree plot) birlikte incelenerek faktör sayısına karar verilmiştir. Açıklanan toplam varyans tablosuna göre kaiser ölçütü 7 faktörlü bir yapı önermektedir. 7 adet faktörün açıkladığı varyans oranı %59,20'dir. Bununla birlikte aşağıda gösterilen yamaç birkinti grafiği (scree plot) incelendiğinde tek faktörlü yapının daha uygun olduğu görülmüştür.





Şekil 1. Yamaç Birikinti Grafiği



### 3. BULGULAR

#### 3.5.1. Betimleyici İstatistikler

Katılımcıların demografik özelliklerine ait istatistiki değerler tabloda gösterildiği gibidir.

Tablo 3. Demografik İstatistikler

Özellikler	Sıklık	Yüzde
<b>Yaş Grupları</b>		
18-25 yaş	74	22,3
26-35 yaş	86	25,9
36-45 yaş	90	27,1
46-55 yaş	54	16,3
56-65 yaş	20	6,0
66-75 yaş	2	0,6
76 yaş ve üzeri	6	1,8
Toplam	332	
<b>Cinsiyet</b>		
Kadın	215	64,8
Erkek	117	35,2
Toplam	332	
<b>Medeni Durum</b>		
Bekar	157	47,3
Evli	175	52,7
Toplam	332	
<b>Eğitim Durumu</b>		
İlkokul	10	3,0
Ortaokul	10	3,0
Lise	108	32,5
Önlisans	32	9,6
Lisans	99	29,8
Yüksek Lisans	52	15,7
Doktora	21	6,3
Toplam	332	100,0
<b>Aylık Gelir</b>		
2000 TL ve altı	56	16,9
2001-5000 TL	109	32,8
5001-8000 TL	79	23,8
8001-11000 TL	46	13,9
11001-14000 TL	13	3,9
14001 TL ve üzeri	29	8,7
Toplam	332	100,0



### 3.5.2. Diğer İstatistikler

Katılımcıların COVID-19 salgını ile ilgili deneyimlerine ait istatistiksel değerler tabloda gösterildiği gibidir. Tablo incelendiğinde katılımcıların yaklaşık 5'te 1'i işini kaybederken (%20,8), daha büyük bir grup (64,5) gelir kaybına uğradığını ifade etmiştir. COVID-19 testi yaptıranları oranı %58,4 iken COVID-19 hastalığı geçirenlerin oranı %2,4'tür. Katılımcıların büyük kısmı (%56,0) aşı geliştirilebileceğine inanırken, herşeyin eskisi gibi olacağını düşünenlerin oranı %35,8 olmuştur.

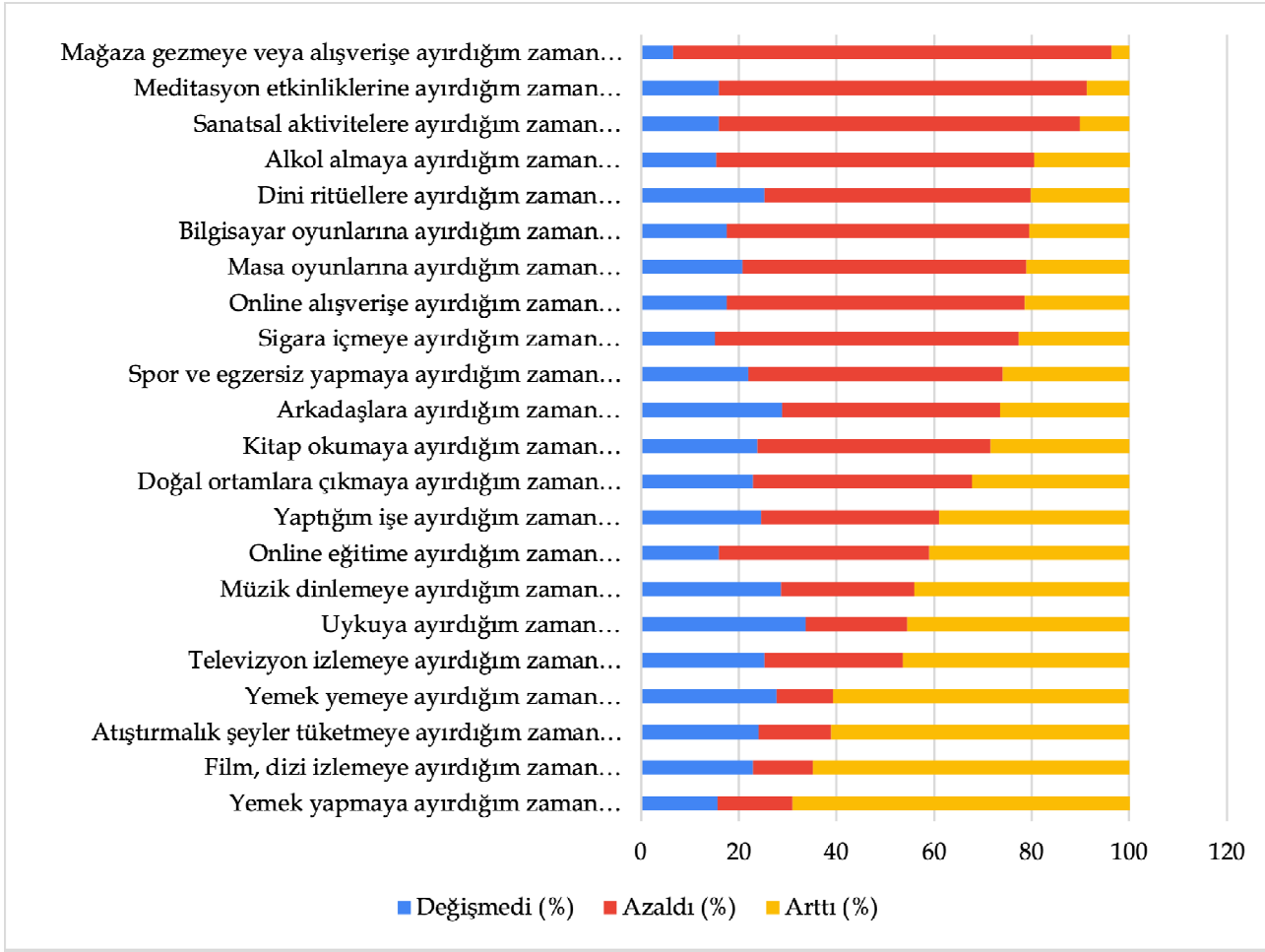
**Tablo 4. COVID-19 Salgınına İlişkin İstatistikler**

Özellikler	Sıklık	Yüzde
<b>Pandemide işimi;</b>		
Kaybettim	69	20,8
Kaybetmedim	263	79,2
<b>Pandemide gelir kaybına;</b>		
Uğradım	214	64,5
Uğramadım	118	35,5
<b>COVID-19 testi;</b>		
Yaptırdım	194	58,4
Yaptırmadım	138	41,6
<b>COVID-19'a;</b>		
Yakalandım	8	2,4
Yakalanmadım	324	97,6
<b>Yakınlarımdan COVID-19'a</b>		
Yakalanan var	147	44,3
Yakalanan yok	163	49,1
Bilmiyorum	22	6,6
<b>COVID-19 aşısının geliştirilebileceğine;</b>		
İnancım var	186	56,0
İnancım yok	67	20,2
Fikrim Yok	79	23,8
<b>Herşeyin salgın öncesine dönebileceğine;</b>		
İnancım var	119	35,8
İnancım yok	181	54,5
Fikrim Yok	32	9,6

Katılımcıların günlük alışkanlık ve rutinlerinde yaşadıkları değişimlere ilişkin vermiş oldukları yanıtlar oransal olarak aşağıdaki şekilde gösterilmiştir. Şekil incelendiğinde katılımcıların yarısından fazlasının salgın döneminde daha fazla zaman ayırdığını düşündüğü faaliyetlerin başında yemek yapmaya ayrılan zaman gelmektedir. Bunu online eğitim ve film/dizi izlemeye ayrılan zaman takip etmektedir. Genelde insanlarla fiziki teması gerektiren mağaza gezme ve arkadaşlarla zaman geçirme aktivitesi salgın öncesi dönemle karşılaştırıldığında değişmeyen aktiviteler olurken, dini ritüeller ve meditasyon gibi aktivitelere ayrılan zamanın salgın öncesine göre değişmeyen faaliyetlerin başında geldiği görülmüştür.



Şekil 2. Çubuk Birikinti Grafiği



### 2.5.3. Gruplar Arası Farklılıklara Ait İstatistikler

Günlük alışkanlık ve rutinlerin yaş değişkenine bağlı olarak salgın döneminde değişim gösterip göstermediği ki-kare analizi yöntemi ile incelenmiş ve elde edilen sonuçlar tabloda özetlenmiştir. Yaş değişkeni ile tabloda görülen aktiviteler arasında  $p < ,05$  olduğundan istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Yaş ile anlamlı düzeyde ilişki bulunmayan aktivitelere tabloda yer verilmemiştir.

Tablo 5. COVID-19 Salgınına İlişkin İstatistikler (Yaş)

Değişken	Aktivite	Asymp. Sig.
Yaş	Online eğitime ayırdığım zaman...	,000
	Müzik dinlemeye ayırdığım zaman...	,004
	Alkol almaya ayırdığım zaman...	,003
	TV İzlemeye ayırdığım zaman...	,000
	Online oyunlara ayırdığım zaman...	,004
	Dini ritüellere ayırdığım zaman...	,018
	Uykuya ayırdığım zaman...	,000
	Meditasyon etkinliklerine ayırdığım zaman...	,042
	Atıştırmalık şeyler tüketmeye ayırdığım zaman...	,015



Günlük alışkanlık ve rutinlerin eğitim durumu değişkenine bağlı olarak salgın döneminde değişim gösterip göstermediği ki-kare analizi yöntemi ile incelenmiş ve elde edilen sonuçlar tabloda özetlenmiştir. Eğitim durumu değişkeni ile tabloda görülen aktiviteler arasında  $p < ,05$  olduğundan istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Eğitim durumu ile anlamlı düzeyde ilişki bulunmayan aktivitelere tabloda yer verilmemiştir.

Tablo 6. COVID-19 Salgınına İlişkin İstatistikler (Eğitim Durumu)

Değişken	Aktivite	Asymp. Sig.
Mezuniyet Durumu	Kitap okumaya ayırdığım zaman...	,001
	Online eğitime ayırdığım zaman...	,000
	Spor ve egzersiz yapmaya ayırdığım zaman...	,001
	Meditasyon etkinliklerine ayırdığım zaman...	,013
	Dini ritüellere ayırdığım zaman...	,000
	Doğal ortamlara çıkmaya ayırdığım zaman...	,009
	Sanatsal aktivitelere ayırdığım zaman...	,020
	Yaptığım işe ayırdığım zaman...	,010

Günlük alışkanlık ve rutinlerin cinsiyet değişkenine bağlı olarak salgın döneminde değişim gösterip göstermediği ki-kare analizi yöntemi ile incelenmiş ve elde edilen sonuçlar tabloda özetlenmiştir. Cinsiyet değişkeni ile tabloda görülen aktiviteler arasında  $p < ,05$  olduğundan istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Cinsiyet ile anlamlı düzeyde ilişki bulunmayan aktivitelere tabloda yer verilmemiştir.

Tablo 7. COVID-19 Salgınına İlişkin İstatistikler (Cinsiyet)

Değişken	Aktivite	Asymp. Sig.
Cinsiyet	Kitap okumaya ayırdığım zaman...	,047
	Yemek yapmaya ayırdığım zaman...	,000
	Alkol almaya ayırdığım zaman...	,000
	Bilgisayar oyunlarına ayırdığım zaman...	,003
	Online eğitime ayırdığım zaman...	,002
	Spor ve egzersiz yapmaya ayırdığım zaman...	,015
	Dini ritüellere ayırdığım zaman...	,009

Günlük alışkanlık ve rutinlerin medeni durum değişkenine bağlı olarak salgın döneminde değişim gösterip göstermediği ki-kare analizi yöntemi ile incelenmiş ve elde edilen sonuçlar tabloda özetlenmiştir. Medeni durum değişkeni ile tabloda görülen aktiviteler arasında  $p < ,05$  olduğundan istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Medeni durum ile anlamlı düzeyde ilişki bulunmayan aktivitelere tabloda yer verilmemiştir.

Tablo 8. COVID-19 Salgınına İlişkin İstatistikler (Medeni Durum)

Değişken	Aktivite	Asymp. Sig.
Medeni Durum	Televizyon izlemeye ayırdığım zaman...	,004
	Müzik dinlemeye ayırdığım zaman...	,000
	Yemek yapmaya ayırdığım zaman...	,002
	Alkol almaya ayırdığım zaman...	,005
	Spor ve egzersiz yapmaya ayırdığım zaman...	,004
	Arkadaşlara ayırdığım zaman...	,010
	Uykuya ayırdığım zaman...	,000

Günlük alışkanlık ve rutinlerin aylık gelir değişkenine bağlı olarak salgın döneminde değişim gösterip göstermediği ki-kare analizi yöntemi ile incelenmiş ve elde edilen sonuçlar tabloda özetlenmiştir. Aylık gelir değişkeni ile tabloda görülen aktiviteler arasında  $p < ,05$  olduğundan istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Aylık gelir ile anlamlı düzeyde ilişki bulunmayan aktivitelere tabloda yer verilmemiştir.



Tablo 9. COVID-19 Salgınına İlişkin İstatistikler (Gelir Durumu)

Değişken	Aktivite	Asymp. Sig.
Aylık Gelir	Bilgisayar oyunlarına ayırdığım zaman...	,005
	Online eğitime ayırdığım zaman...	,000
	Arkadaşlara ayırdığım zaman...	,029
	Yaptığım işe ayırdığım zaman...	,002
	Uykuya ayırdığım zaman...	,000
	Film, dizi izlemeye ayırdığım zaman...	,012

Günlük alışkanlık ve rutinlerin “salgında gelir kaybına uğrama” değişkenine bağlı olarak salgın döneminde değişim gösterip göstermediği ki-kare analizi yöntemi ile incelenmiş ve elde edilen sonuçlar tabloda özetlenmiştir. Pandemiye gelir kaybına uğrama değişkeni ile tabloda görülen aktiviteler arasında  $p < ,05$  olduğundan istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Pandemiye gelir kaybına uğrama ile anlamlı düzeyde ilişki bulunmayan aktiviteler tabloda yer verilmemiştir. Tablo incelendiğinde salgın döneminde gelir kaybına uğrama ile bilgisayar oyunlarına, alkol almaya ve mesleğe ayrılan süre arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin varlığı görülmektedir.

Tablo 10. COVID-19 Salgınına İlişkin İstatistikler (Gelir Kaybı)

Değişken	Aktivite	Asymp. Sig.
Pandemide Gelir Kaybına Uğrama	Bilgisayar oyunlarına ayırdığım zaman...	,001
	Alkol almaya ayırdığım zaman...	,014
	Yaptığım işe ayırdığım zaman...	,000

Günlük alışkanlık ve rutinlerin “salgında işini kaybetme” değişkenine bağlı olarak salgın döneminde değişim gösterip göstermediği ki-kare analizi yöntemi ile incelenmiş ve elde edilen sonuçlar tabloda özetlenmiştir. Pandemiye iş kaybına uğrama değişkeni ile tabloda görülen aktiviteler arasında  $p < ,05$  olduğundan istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Pandemiye gelir kaybına uğrama ile anlamlı düzeyde ilişki bulunmayan aktiviteler tabloda yer verilmemiştir. Tablo incelendiğinde salgın döneminde gelir kaybına uğrama ile bilgisayar oyunlarına, alkol almaya ve mesleğe ayrılan süre arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin varlığı görülmektedir.

Tablo 10. COVID-19 Salgınına İlişkin İstatistikler (İş Kaybı)

Değişken	Aktivite	Asymp. Sig.
Pandemide İşini Kaybetme	Yemek yapmaya ayırdığım zaman...	,003
	Yemek yemeye ayırdığım zaman...	,016
	Atıştırmalık şeyler tüketmeye ayırdığım zaman...	,044
	Alkol almaya ayırdığım zaman...	,002
	Sigara içmeye ayırdığım zaman...	,000
	Doğal ortamlara çıkmaya ayırdığım zaman...	,040
	Yaptığım işe ayırdığım zaman...	,000



#### 4. SONUÇ

2019 yılının sonunda Çin'in Wuhan şehrinde başlayıp tüm dünyaya yayılan COVID-19 virüsünün neden olduğu salgın dünya çapında insanların günlük alışkanlık ve rutinlerinde gözle görülür değişimlere yol açmıştır. Örneğin insanlar salgın öncesine göre çevrimiçi ortamlarda daha fazla zaman geçirmeye başlamış, sürecinin uzamasıyla bu değişimlerin kalıcı bir şekilde salgın sonrasına taşınma durumu ortaya çıkmıştır. Gerçi gözlemlenen bu değişimlerin kalıcılığının başta salgının ne zaman ve ne şekilde sona ereceği olmak üzere birçok değişkene bağlı olduğunu da akıllarda tutmak gerekecektir. Bu çalışmada insanların alışkanlık ve rutinlerinde bir değişim olup olmadığı, eğer olduysa bunların etkileri araştırılmıştır. KKTC'de yaşayan 332 katılımcıdan toplanan verilerin analiz edilmesi neticesinde ulaşılan sonuçlar özet olarak şu şekildedir:

Katılımcıların yaklaşık %28'i salgında işini kaybettiğini, %65'i gelir kaybına uğradığını bildirmiştir. %56'lık bir grup geliştirilen aşıların işe yaracağını düşündüğünü ifade ederken, salgın öncesi normale dönebileceğine inananların oranı %36'dır.

Mağaza gezme ve alışveriş ile meditasyon ve sanatsal aktiviteler salgından olumsuz olarak en fazla etkilenen faaliyetler olmuştur. Katılımcılar bu aktivitelere ayırdıkları zamanın dramatik bir şekilde azaldığını beyan etmişlerdir.

Yemek yapma, film/dizi izleme ile atıştırmalık şeyler tüketme ise olumlu anlamda en fazla etkilenen faaliyetler olmuştur. Katılımcılar bu aktivitelere ayırdıkları zamanın dramatik bir şekilde arttığını beyan etmişlerdir.

Günlük alışkanlık ve rutinlerin "**yaş grupları**" bakımından karşılaştırılması maksadıyla toplanan veriler ki-kare yöntemi ile analize tabi tutulmuş ve "online eğitim", "müzik dinleme", "alkol alma", "TV izleme", "çevrimiçi oyun oynama", "dini rütüellerin icrası", "uyuma", "meditasyon" ve "atıştırmalık ürünler tüketme" aktivitelerinde yaş grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğu gözlemlenmiştir.

Günlük alışkanlık ve rutinlerin "**mezuniyet grupları**" bakımından karşılaştırılması maksadıyla toplanan veriler ki-kare yöntemi ile analize tabi tutulmuş ve "online eğitim", "kitap okuma", "doğal ortamlara çıkma", "spor ve egzersiz yapma", "sanatsal aktiviteler yapma", "dini rütüellerin icrası" ve "meditasyon" aktivitelerinde mezuniyet grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğu gözlemlenmiştir.

Günlük alışkanlık ve rutinlerin "**cinsiyet grupları**" bakımından karşılaştırılması maksadıyla toplanan veriler ki-kare yöntemi ile analize tabi tutulmuş ve "online eğitim", "kitap okuma", "yemek yapma", "spor ve egzersiz yapma", "alkol alma", "dini rütüellerin icrası" ve "bilgisayar oyunları oynama" aktivitelerinde kadın ve erkekler arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğu gözlemlenmiştir.

Günlük alışkanlık ve rutinlerin "**medeni durum grupları**" bakımından karşılaştırılması maksadıyla toplanan veriler ki-kare yöntemi ile analize tabi tutulmuş ve "TV izleme", "müzik dinleme", "yemek yapma", "spor ve egzersiz yapma", "alkol alma", "arkadaşlarla zaman geçirme" ve "uyuma" aktivitelerinde evli ve bekarlar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğu gözlemlenmiştir.

Günlük alışkanlık ve rutinlerin "**gelir grupları**" bakımından karşılaştırılması maksadıyla toplanan veriler ki-kare yöntemi ile analize tabi tutulmuş ve "bilgisayar oyunları oynama", "çevrimiçi eğitim", "mesleki faaliyetler", "arkadaşlarla zaman geçirme", "film/dizi izleme" ve "uyuma" aktivitelerinde gelir grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğu gözlemlenmiştir.

Günlük alışkanlık ve rutinlerin "**gelir kaybına uğrayan ve uğramayanlar**" arasında farklılık gösterip göstermediğini öğrenmek maksadıyla toplanan veriler ki-kare yöntemi ile analize tabi tutulmuş ve "bilgisayar oyunları oynama", "mesleki faaliyetlerin icrası" ve "alkol alma" aktivitelerinde gelir kaybına uğrayanlar ve uğramayanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğu gözlemlenmiştir.

Günlük alışkanlık ve rutinlerin "**iş kaybına uğrayan ve uğramayanlar**" arasında farklılık gösterip göstermediğini öğrenmek maksadıyla toplanan veriler ki-kare yöntemi ile analize tabi tutulmuş ve "yemek yapma", "yemek yeme", "atıştırmalık tüketme", "sigara içme", "doğal ortamlara çıkma", "mesleki faaliyetlerin icrası" ve "alkol alma" aktivitelerinde iş kaybına uğrayanlar ve uğramayanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğu gözlemlenmiştir.

Salgın sürecinde ve sonrasında bireylerin günlük alışkanlık ve rutinlerinde değişimler görülmesi oldukça normaldir. Yaşam tarzı araştırmalarının yapılması bu noktada önem kazanmaktadır. Yaşam tarzı araştırmaları bireylerin ihtiyaç ve isteklerinin anlaşılması, karşılanması ve bunların konuyla ilgili taraflara iletilebilmesi açısından önemlidir.



#### KAYNAKÇA

- Ahmad, S. ve diğ. (2020). A Review of COVID-19 (Coronavirus Disease-2019) Diagnosis, Treatments and Prevention. *Eurasian Journal of Medicine and Oncology*, 4(2):116-125.
- Arzu, Ö. ve Nimetcan, M. (2020). Eating Habits Changes During COVID-19 Pandemic Lockdown. *ESTÜDAM Public Health Journal*, (5):169-177.
- Aymerich-Franch, L. (2020). *COVID-19 Lockdown: Impact on Psychological Wellbeing and Relationship to Habit and Routine Modifications*. <https://doi.org/10.31234/osf.io/9vm7r>.
- Balkhair, A. A. (2020). COVID-19 Pandemic: A New Chapter in the History of Infectious Diseases. *Oman Medical Journal*, 35(2): e123.
- Bayraktaroğlu T., Kutlutürk F. ve Tekin, S. (2020). COVID-19 Pandemisi ve Obezite Prognozu: İki Pandemi Ne Öğrendik?. *Türkiye Diyabet ve Obezite Dergisi*, (2):138-146.
- Brodeur, A. ve diğ. (2020). A Literature Review of the Economics of COVID-19. IZA – Institute of Labor Economics, IZA DP No. 13411.
- Casero-Ripollés, A. (2020). Impact of COVID-19 on the Media System. Communicative and Democratic Consequences of News Consumption During the Outbreak. *El Profesional de la Información*, 29(2). e290223.
- Çakıroğlu, I.K., Pirtini, S. ve Çengel, Ö. (2020). COVID-19 Sürecinde ve Post-Pandemi Döneminde Yaşam Tarzı Açısından Tüketici Davranışlarının Değişen Eğilimi Üzerine Kavramsal Bir Çalışma. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi Covid-19 Sosyal Bilimler Özel Sayısı*, 37 (Özel Ek): 81-103.
- Çınar, F. ve Özkaya, B. (2020). Koronavirüs (COVID-19) Pandemisinin Medikal Turizm Faaliyetlerine Etkisi. *Sağlık ve Sosyal Refah Araştırmaları Dergisi*, (2): 35-50.
- Demir, Ü.F. (2020). The Effect of COVID-19 Pandemic on Sleeping Status. *Journal of Surgery and Medicine*, (5): 334-339.
- Hui, David S. ve diğ. (2020). The Continuing 2019-nCoV Epidemic Threat of Novel Coronaviruses to Global Health – The Latest 2019 Novel Coronavirus Outbreak in Wuhan, China. *International Journal of Infectious Diseases*, (91): 264-266.
- Haleem, A., Javaid, M. ve Vaishya, R. (2020). Effects of COVID-19 Pandemic in Daily Life. *Current Medicine Research and Practice*, (10): 78-79.
- Kara, Y. (2020). Pandemi Sürecindeki Öğrenci Deneyimleri: Bakırköy İlçesi Örneği. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi (ASEAD)*, (7): 165-176.
- Kardeş, V.Ç. (2020). Pandemi Süreci ve Sonrası Ruhsal ve Davranışsal Değerlendirme. *Türkiye Diyabet ve Obezite Dergisi*, (2):160-169.
- Kartal, A., Ergin, E. ve Kanmış H. D. (2020). Suggestions about Healthy Nutrition and Physical Fitness Exercise During COVID-19 Pandemic. *Eurasian Journal of Health Sciences*, COVID-19 Special Issue:149-155.
- Kılıç, B. (2020). İzolasyon Sürecinin Çalışma ve İletişim Biçimlerinde Meydana Getirdiği Değişimin İletişim Fakültelerinde Çalışan Araştırma Görevlileri Ekseninde İncelenmesi. *Egenia Ege Üniversitesi İletişim Fakültesi Medya ve İletişim Araştırmaları Hakemli E-Dergisi*, (7): 87-106.
- Li, Dian-Jeng ve diğ. (2020). COVID-19-Related Factors Associated with Sleep Disturbance and Suicidal Thoughts Among the Taiwanese Public: A Facebook Survey. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, (17):1-12.
- Nicola, M. ve diğ. (2020). The Socio-Economic Implications of the Coronavirus Pandemic (COVID-19): A Review. *International Journal of Surgery*, (78):185-193.
- Özkan, Ö. ve Dilçikık, U. (2020). COVID-19 Pandemisinde Ne Yapmalıyım ve Nasıl Yapmalıyım?. *Medical Research Reports*, 3(Supp 1):172-175.
- Subudhi, R.N. ve Palai, D. (2020). Impact of Internet Use during COVID Lockdown. *Journal of Humanities and Social Sciences Research*, 2 (5): 59-66.
- Stanley, C.N., Nkporbu, A.K. ve Stanley, P.C. (2020). Socio-Economic Implications of the Coronavirus Pandemic: Early Review and Projections, Nigeria in Focus. *International Journal of Research Studies in Medical and Health Sciences*, (4):40-49.
- Sundarasan, S. ve diğ. (2020). Psychological Impact of COVID-19 and Lockdown among University Students in Malaysia: Implications and Policy Recommendations. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, (17): 1-13.
- Tull, M. T. ve diğ. (2020). Psychological Outcomes Associated With Stay-at-Home Orders and the Perceived Impact of COVID-19 on Daily Life. *Psychiatry Research*, 113098.
- Tural, E. (2020). Covid-19 Pandemi Dönemi Ev Karantinasında Fiziksel Aktivite Düzeyinin Yaşam Kalitesine Etkisi. *Van Sağlık Bilimleri Dergisi*, (Özel Sayı):10-18.
- Turunç, Ö ve Yetkin, D.G. (2020). Covid-19 Kaynaklı Pandemi Döneminde Tüketici Davranışları: Perakendeci Markalı Ürünler Üzerine Bir Araştırma. *Gaziantep University Journal of Social Sciences*, Special Issue: 457-471.
- Türk, A., Bingül, B.A. ve Ak, R. (2020). Tarihsel Süreçte Yaşanan Pandemielerin Ekonomik ve Sosyal Etkileri. *Gaziantep University Journal of Social Sciences*, Special Issue: 612-632.
- Erişim Tarihi: 22.11.2020. <https://www.theguardian.com/us-news/2020/mar/13/donald-trump-coronavirus-national-emergency-sketch>
- Erişim Tarihi: 22.11.2020. <https://www.nielsen.com/us/en/insights/article/2020/staying-put-consumers-forced-indoors-during-crisis-spend-more-time-on-media>