



Covid-19 Pandemisi Karantina Sürecinde Yaşanılanlar: Bütüncül Çoklu Durum Çalışması

Experiences during the Covid-19 Pandemic Quarantine Process: A Holistic Multiple Case Study

ÖZET

Bu çalışmanın iki temel amacı bulunmaktadır. İlk amaç insanların pandemi sürecinde yaşadıkları fiziksel koşulları, yaptıkları günlük aktiviteleri, duyuşsal tepkilerini, süreçte yaşadıkları değişimleri, genel olarak karantina sürecini nasıl değerlendirdiklerini ortaya koymaktır. İkinci amaç ise bu tepkilerinin medeni durumlarına göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemektir. Araştırmada durum çalışmalarından bütüncül çoklu durum deseni kullanılmıştır. Katılımcıların karantina sürecindeki deneyimleri "yaşanan mekânın fiziksel özellikleri, günlük aktiviteler, duyuşsal tepkiler, değişimler, sürecin genel değerlendirmesi" olmak üzere tümden gelimle üretilen 5 tema altında incelenmiştir. Yaşanan mekânın fiziksel özelliklerinin pandemi sürecinde etkili olduğu; katılımcıların pandemi sürecinde günlük aktivite olarak spor, farklı hobiler, mesleki ve eğitim işleri gerçekleştirdikleri; katılımcı gruplarının her üçünde de olumsuz duyuşsal tepkilerin ağırlık kazandığı; bedensel değişimler arasında kilo alma, cilt kuruluğu, ağrılar gibi değişimlerin; davranışsal değişimler arasında fiziksel mesafe, sürekli el yıkama, kendine zaman ayırma ve online alışveriş gibi değişimlerin; bilişsel davranışlar arasında sevdiklerinin değerini anlama, yeni kararlar alma, kısa süreli planlar yapma, tasarruf sağlama ve özgürlüğün değerini anlama gibi değişimlerin; eş ile ilişkide yaşanan olumlu değişimler arasında paylaşımların artması, birbirini tanıma fırsatı, daha şefkatli ve anlayışlı olma ve sorumluluk artışının olduğu, olumsuz değişimler arasında ise kavgalar ile çocuğun bakımı konusunda yaşanan değişimlerin olduğu belirlenmiştir. Genel olarak bekâr erkek ve kadınlar yaklaşık aynı oranda fiziksel aktivitede bulunurken evli çiftlerde erkekler daha çok sporla, kadınlar ise, hobbileriyle ilgilenmeyi tercih etmişlerdir. Araştırma sonucunda pandemi sürecinin hem olumlu hem de olumsuz yönlerinin bulunduğu, en yüksek hissedilen duygunun kaygı olduğu belirlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Covid-19, Pandemi, Tepkiler, Durum Çalışması.

ABSTRACT

This study has two main purposes. The first aim is to reveal the physical conditions people experienced during the pandemic process, their daily activities, their emotional reactions, the changes they experienced during the process, and how they evaluated the quarantine process in general. The second aim is to determine whether these reactions differ according to their marital status. In the research, a holistic multiple case design from case studies was used. The experiences of the participants during the quarantine period were examined under 5 deductive themes: "physical characteristics of the living space, daily activities, emotional reactions, changes, general evaluation of the process". The physical characteristics of the living space are effective during the pandemic process; Participants carried out sports, different hobbies, professional and educational activities as daily activities during the pandemic; Negative affective reactions predominated in all three participant groups; Physical changes such as weight gain, dry skin, pain; Behavioral changes include physical distance, constant hand washing, taking time for oneself and online shopping; Changes in cognitive behaviors such as understanding the value of loved ones, making new decisions, making short-term plans, saving money and understanding the value of freedom; It has been determined that positive changes in the relationship with the spouse include increased sharing, the opportunity to get to know each other, being more compassionate and understanding, and increased responsibility. Among the negative changes, there are fights and changes in the care of the child. In general, single men and women engaged in physical activity at approximately the same rate, while in married couples, men preferred to engage in sports and women preferred to engage in their hobbies. As a result of the research, it was determined that the pandemic process had both positive and negative aspects, and the most felt emotion was anxiety.

Keywords: Covid-19, Pandemia, Reactions, Case Study.

GİRİŞ

Aralık 2019'da bilim adamları, Çin'in Wuhan eyaletinde bir pandemi salgını ile ilişkili olan yeni bir koronavirüs (COVID-2019) tespit ederek birkaç hafta içinde, 100.000'den fazla vaka ve binlerce ölüm tespit ederek bu sayıların da her geçen gün arttığı vakalar ile karşılaşmıştır. Dünya Sağlık Örgütü (WHO) tarafından 11 Mart 2020 tarihinde küresel nitelik taşıyan ve tüm dünyayı tehdit eden koronavirüs kaynaklı Covid-19 hastalığı "pandemi" olarak duyurulmuştur (Cucinotta ve Vanelli 2020; Ghebreyesus, 2020). Hızlı yayılım gösteren bu salgın karşısında bilim adamları, bulaşıcılık, ölüm oranı ve köken dâhil olmak üzere virüsün özelliklerini aydınlatmak için hızla çalışmaya ve tedavi için araştırma yapmaya başlamışlardır (Perlman, 2020). Bu süreç içerisinde ülkeler farklı yöntemlerle pandemi ile mücadele etmeye çalışmış, tıbbi malzeme ve araç-gereç eksikliği, sağlık sistemleri ve personel yetersizliği, özel sağlık kuruluşlarının kamulaştırılması gibi problemler ülkelerin genel olarak salgına karşı hazırlıksız yakalandığını göstermiştir (Dyer, 2020). Bu küresel salgın insan hayatını tehdit eden sosyal, ekonomik ve psikolojik etkileri nedeniyle bireylerde belirsizlik endişesi, gelecek kaygısı ve genel bir korku hali yaratmıştır (Barua, 2020; Ho vd., 2020).

¹ Dr., Hacettepe Üniversitesi, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik, Ankara, Türkiye

Fatma Kırımlı ¹

How to Cite This Article
Kırımlı, F. (2023). "Covid-19 Pandemisi Karantina Sürecinde Yaşanılanlar: Bütüncül Çoklu Durum Çalışması", International Social Mentality and Researcher Thinkers Journal, (Issn:2630-631X) 9(77): 5112-5126. DOI: <http://dx.doi.org/10.29228/smryj.73211>

Arrival: 26 August 2023
Published: 30 November 2023

Social Mentality And Researcher Thinkers is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.

Korku, potansiyel tehditle başa çıkmak için enerjiyi harekete geçirmeyi sağlayan uyarlanabilir bir duygudur. Bununla birlikte, korku gerçek tehdide iyi ayarlanmadığında uyumsuz olabilir. Örneğin, korku çok aşırı olduğunda, bunun hem bireysel düzeyde (örneğin fobi ve sosyal kaygı gibi zihinsel sağlık sorunları) hem de toplumsal düzeyde (örneğin, panik alışverişi veya yabancı düşmanlığı) zararlı etkileri olabilir (Deacon ve Maack, 2008; Engelhard vd., 2015; Olatunji vd., 2011). Korku, tehlikenin varlığında uyarlanabilir bir tepkidir. Ancak, mevcut koronavirüs (Covid-19) pandemisinde olduğu gibi tehdit belirsiz ve sürekli olduğunda, korku kronik ve tehditkar bir hale gelebilir (Mertens vd., 2020).

İnsanların koronavirüs korkusu farklı konularla ilgili olabilir (Schimmenti vd., 2020). Bu korkunun hayatta kalmayı artırmak için evrimsel uyarlanabilir bir duygu olduğu göz önüne alındığında (LeDoux, 2014) insanlar, koronavirüs korkusu nedeniyle kendilerinin ciddi hastalanabileceği ve hatta ölebileceklerini düşünmektedir. Başka bir endişe ise, insanların arkadaşlarının ve ailelerinin sağlığı hakkında endişelenebileceğidir. Araştırmalar, yaşlıların ve kronik rahatsızlığı bulunan kişilerin özellikle koronavirüs enfeksiyonu nedeniyle ciddi sağlık sonuçlarına maruz kalma riski taşıdığı gösterdiğinden (Dünya Sağlık Örgütü, 2020) insanlar kronik sağlık sorunu olan ve yaşı ilerleyen aile bireyleri için endişe duyabilirler. İnsanları korkutan bir diğer husus ise, koronavirüsün kişisel koşulları (örneğin, yurtdışındaki aileyi ziyaret edememe) ve istihdam (örneğin, işsiz hale gelme) üzerindeki etkisiyle ilgilidir (Garfin vd., 2020).

21. yüzyıl öncesi dünyada küresel düzeyde salgınlar yaşanmış olsa da, modern zamanlarda yaşanan ilk küresel salgın Covid-19 pandemisi olmuştur. İnsanlık için yeni olan bu süreçte, yaklaşık 4,5 milyar insan diğer bir ifade ile yeryüzünde yaşayan her 10 kişiden 6'sı karantina altına girmiştir. İnsanoğlunun bilinmeyenle karşılaştığı pandemi sürecine hangi fiziksel koşullarda karantinaya girdikleri, karantina günlerini nasıl geçirdikleri, karantina sürecine verdikleri duygusal tepkileri, hayatlarında meydana gelen bedensel, davranışsal ve bilişsel değişimleri ve bu değişimlerin farklı gruplar için nasıl farklılaştığını belirlemek pandemi sürecinde insanı anlamaya katkı sunacaktır. Pandemi süreci insan için risk olarak algılansa da bununla birlikte sunduğu fırsatların incelenmesi açısından karantina sürecinin genel değerlendirilmesi ayrıca önem kazanmaktadır. Bu çalışmada iki temel amaç oluşturulmuştur. İlk temel amaç, insanların pandemi sürecinde yaşadıkları fiziksel koşulları, günlük aktivitelerini, duyuşsal tepkilerini, süreçteki yaşadıkları değişimleri ve genel olarak karantina sürecini nasıl değerlendirdiklerini ortaya koymaktır. İkinci temel amaç ise, bireylerin bu tepkilerinin medeni durumlarına göre nasıl farklılaştığı ortaya koymaktır. Bu nedenle yalnız yaşayan (bekâr) bireyler, çocuğu bulunmayan evli bireyler ve çocuğu bulunan evli bireyler olmak üzere üç farklı grup üzerinde çalışma yürütülmüştür. Karantina sürecine ilişkin gruplar arasında ne gibi farklılıklar ve benzerlikler olduğunun incelenmesi araştırmanın önemini arttırmaktadır.

MATERYAL VE METOD

Yin'e (2003) göre çalışmanın odak noktası "nasıl" sorusunu yanıtlamak olduğunda ve özellikle bağlamsal koşullar kapsamak istediğinde durum çalışmalarının kullanılması araştırmacıların araştırma sorularına yanıt bulmalarını kolaylaştırmaktadır. Bu çalışmada karantina bağlamında insanların nasıl tepkiler verdiğinin araştırılması amaçlandığı için, araştırma durum çalışması şeklinde yapılandırılmıştır. Bununla birlikte durum çalışmaları içerisinde 4 farklı desen kullanılabilir. Bu çalışmanın ikinci temel amacı, medeni durumlarına göre gruplar arasında farklılık olup olmadığının incelenmesi olduğu için durum çalışması desenlerinden bütüncül çoklu durum deseni kullanılmıştır. Yıldırım ve Şimşek'e (2016) göre bu desende birden fazla kendi başına bütüncül olarak algılanabilecek durum söz konusudur. Her bir durum kendi içinde bütüncül olarak ele alınır ve daha sonra birbirleriyle karşılaştırılır. Bu çalışmada da yalnız yaşayan (bekar), evli olup çocuğu bulunmayan ve evli olup çocuğu bulunan bireylerin karantina yaşantıları öncelikle tek tek incelenmiş, ardından da bu üç grup birbiri ile karşılaştırılmıştır.

Çalışma Grubu

Araştırmada yalnız yaşayan (bekâr) 9, çocuğu bulunmayan evli 9 ve çocuğu bulunan evli 9 olmak üzere toplam 27 farklı katılımcı ile çalışılmıştır. Görüşme temelli veri toplanan bu çalışmada avantajları göz önünde bulundurularak (Robinson, 2014), katılımcılar belirlenirken amaçlı örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Katılımcılara ilişkin bilgiler Tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 1: Katılımcılara ait demografik bilgiler.

Değişkenler Katılımcılar	Yalnız Yaşayan (Bekar)	Evli Çocuğu Bulunmayan	Evli ve Çocuğu Bulunan
Cinsiyet	Kadın (4) Erkek (5)	Kadın (5) Erkek (4)	Kadın (5) Erkek (4)
Yaş	Ort= 36,22; ss=7,15	Ort=31,11; ss=4,25	Ort=46,11; ss=10,81
Çalışma Süreci	Evden çalışan (6) Nöbet usulü çalışan (3)	Evden Çalışan (4) Çalışmayan (3) İşyerine giden (2)	Evden Çalışan (4) Çalışmayan (3) İşyerine giden (2)
Psikolojik Rahatsızlık Geçmişi	Yok (7) Depresyon Öyküsü (2)	Yok (8) Kaygı Bozukluğu (1)	Yok (2) Depresyon (2)
Algılanan Kaygı Düzeyi	Düşük (5) Orta (3) Yüksek (1)	Düşük (2) Orta (5) Yüksek (2)	Düşük (2) Orta (4) Yüksek (3)

Tablo 1 incelendiğinde, yalnız yaşayan katılımcıların 4'ünün kadın, 5'inin erkek olduğu, yaşlarının ortalamalarının 36,22 (ss=7,15) olarak hesaplandığı, pandemi sürecinde 6'sının evden çalıştığı 3'ünün ise nöbet şeklinde işyerine gittiği görülmektedir. Bu katılımcıların 5'i düşük, 3'ü orta 1'i ise yüksek düzeyde kaygı yaşadığını belirtmiştir.

Evli olup çocuğu bulunmayan katılımcıların 5'i erkek 4'ü kadındır. Bu grubun yaş ortalaması 31,11 (ss=4,25) olup pandemi sürecinde 4'ü evden çalışarak, 2'si fiilen iş yerine giderek mesleki çalışmalarını yürütmüştür. 3 katılımcı ise çalışmadığını belirtmiştir. Algıladıkları kaygı düzeyleri incelendiğinde, 2'si düşük, 5'i orta ve 2'si yüksek düzeyde kaygı yaşadığını belirtmiştir.

Evli ve çocuğu bulunan katılımcıların 5'i kadın, 4'ü erkek bireylerden oluşmaktadır. Yaş ortalaması 46,11 (ss=10,81) olan bu grubun, 4'ü evden çalışarak 2'si fiilen işyerine giderek mesleki yaşantılarını sürdürmüştür. 3 katılımcı ise çalışmadığını belirtmiştir. Bu katılımcıların 2'si düşük, 4'ü orta, 3'ü yüksek düzeyde kaygı yaşadığını belirtmiştir.

Çalışma grubunu oluşturan katılımcılara ilişkin tanımlayıcı bilgilerin yanı sıra psikolojik rahatsızlık geçmişi de incelenmiştir. Katılımcıların psikolojik rahatsızlık durumlarının bulunması, pandemi sürecindeki tepkilerini etkileyeceği düşünüldüğünden, katılımcıların psikolojik rahatsızlık geçmişi incelenerek çalışmanın iç geçerliğine ilişkin tehditler kontrol altına alınmaya çalışılmıştır (Fraenkel vd., 2012). Toplamda 5 katılımcıda ruhsal rahatsızlıklara ilişkin öykü olduğu görülmüştür. Bununla birlikte ilgili katılımcıların tepkileri incelendiğinde ruhsal rahatsızlık geçmişi bulunmayan katılımcılarla benzer tepkiler verdikleri görülmüştür. Katılımcılar psikolojik rahatsızlıklarının halen devam etmediğini, tedavi sürecinin sonlandığını belirtmişlerdir. Örneğin bir katılımcı "2014 senesinde, yurtdışına taşındıktan 6-7 ay sonra, iş ortamı, yabancı ülkeye entegrasyon ve uzaktan yürütmeye çalıştığım ilişkimdeki sorunlar nedeniyle bir depresyon geçirdim. O dönemde 3 ay ilaç kullandım. Sonra kendiliğimden bıraktım. Şu anda ilaç kullanmıyorum." şeklinde kendini ifade ederken diğer bir katılımcı "On sene önce bir kere majör depresyon teşhisi konmuştu. Psikiyatristin ifadesiyle majörün dibi değildim ama majördüm. Belki 5-6 ay hafif bir ilaç kullanmışımdır. Onun dışında bir problem yaşamadım." şeklinde kendini ifade etmiştir. Katılımcıların psikolojik rahatsızlıklarının geçmişte yaşandığı, halen devam etmediği ve katılımcı ifadeleri göz önüne alınarak, bu durumların araştırma bulgularını etkilemeyeceği düşünülmüştür.

Veri Toplama Araçları

Araştırma kapsamında veri toplamak amacıyla araştırmacı tarafından yarı-yapılandırılmış görüşme formu oluşturulmuştur. Araştırma kapsamında yalnız yaşayan (bekar), evli olup çocuğu bulunmayan ve çocuğu bulunan evli bireyler olmak üzere üç farklı grup ile görüşmeler yapılacağı için 3 farklı görüşme formu yapılandırılmıştır. Bu üç formda, demografik bilgiler kısmında katılımcıların cinsiyetleri, meslekleri, yaşadıkları yer, karantina sürecinde nasıl çalıştıkları, karantinada oldukları süre, geçmiş psikolojik rahatsızlıkları ve algıladıkları kaygı düzeyi sabit şekilde yer almıştır. Bununla birlikte evli katılımcılarda eşin mesleğine, çocuğu bulunan katılımcılarda ise çocuk sayısı ve çocukların yaşlarına dair sorular forma eklenmiştir.

Görüşme formunda demografik bilgilerden sonra araştırma soruları yer almıştır. Oluşturulan 12 adet açık uçlu soru tüm katılımcılara yöneltilmiştir. Bu 12 sorunun yanısıra, evli bireylerde eşle ilişkileri açığa çıkarmak amacıyla 2 soru daha forma eklenmiş ve katılımcılara yöneltilmiştir. Bununla birlikte katılımcılardan derinlemesine bilgi edinmek amacıyla, görüşme formu sonda ve alternatif sorularla zenginleştirilmiştir. Araştırmacı görüşme sırasında gerekli gördüğü durumlarda, "Örnek verebilir misiniz? Daha iyi anlamam için konuyu biraz açar mısınız?" gibi ifadeler yer vermiş veya görüşme formunda yer alan bir soruyu farklı şekilde tekrar sormuştur.

Verilerin Toplanması

Veri toplama süreci araştırmacı tarafından yürütülmüştür. Karantina sürecinde yüzyüze görüşme imkanı olmadığı için katılımcılar ile telefon aracılığıyla iletişim kurulmuştur. Öncelikle katılımcılar belirlenmiş, iletişim numaraları edinilmiş ve görüşmeler için randevu alınmıştır. Çalışmaya katılmaya gönüllü olan bireyler ile telefon görüşmeleri yapılarak veri toplanmıştır. Yapılan telefon görüşmelerinin süresi 35 ile 45 dakika arasında değişmiştir.

Verilerin Analizi

Verilerin çözümlenmesinde içerik analizi kullanılmıştır. İçerik analizinde, bir teoriyi üretmek veya test etmek için metinler ve analizler ele alınır, bunlar önceden var olan kategorileri veya süreçte ortaya çıkan temalar kullanılarak özet formda azaltılır ve sorgulanır (Cohen vd., 2007). İçerik analizi ile birbirine benzer veriler belirli kavramlar ve temalar çerçevesinde bir araya getirilir ve bu veriler okuyucunun daha kolay anlayabileceği bir forma göre düzenlenerek yorumlanır (Creswell ve Cresswel, 2017). Bir kişinin veya grubun bilinçli ve bilinçdışı inançları, tutumları, değerleri ve fikirleri çoğu zaman bu iletilerinde açığa çıkar (Fraenkel vd., 2012). Bu araştırmada da katılımcıların görüşleri, yaşantıları, duyuşsal tepkileri açığa çıkarılmak istendiği için içerik analizi tekniğinden yararlanılmıştır.

Analiz sürecinde ilk olarak araştırmacı, görüşmeler sonucu elde edilen bilgileri kodlamıştır. Kodlama sürecinin ardından kodlar ketagorilere ve temala dönüştürülmüştür. Kodlama sürecinde nesnellğin sağlanması amacıyla, en az bir nitel çalışma yapmış olan ve doktora düzeyinde eğitim seviyesine sahip bir uzmandan yardım alınmıştır. Bu uzman da bağımsız bir şekilde kodlama yaparak kod ve kategoriler oluşturmuştur. Daha sonra bu uzman ve araştırmacı bir araya gelerek elde ettikleri kod, kategori ve temaları karşılaştırmış ve tartışmıştır. Bunun sonucunda bulguların nihai hali oluşturulmuştur. Ek olarak, inandırıcılığa katkı sunmak amacıyla, bulguların sunumunda katılımcı ifadelerine yer verilmiştir.

Sınırlılıklar

Araştırma Covid-19 pandemisi sürecinde, karantinada yaşayan bireylerin yaşantılarına ışık tutarak alana katkı sağlamasının yanı sıra bir takım sınırlılıklar da içermektedir. Buna göre, katılımcılar arasında pandemi sebebiyle manidar bir gelir kaybı yaşayan olmamıştır. Gelir kaybı yaşayan bireylerde sürecin farklı olacağı göz önünde bulundurulmalıdır. Çalışmada yer alan katılımcılar orta ve üzeri gelir düzeyine sahip bireylerden oluşmaktadır. Bu nedenle, düşük gelir düzeyine sahip bireylere yönelik çıkarımlarda bu araştırmanın bulguları kullanılırken dikkatli olunmalıdır. Araştırmada yalnız yaşayan (bekar) katılımcıların hiçbirinin romantik bir ilişkisi bulunmamaktadır. Romantik ilişkisi bulunan bireylerde süreçte farklılıklar olabileceği göz önünde bulundurulmalıdır. Ek olarak, evli bireylerin tamamı çekirdek ailedir. Geniş ailelerde karantina sürecinin nasıl olduğunu betimlemeye yönelik çalışmalar yararlı olabilir. Son olarak, çocuğu bulunan katılımcıların çocuklarının yaşları da süreci etkileyebilir. Bu çalışmada çocuklarında yaşları 28 yaş ile 1 yaş arasında değişmektedir. Daha küçük yaşlardaki çocukların, daha çok ebeveyn ilgisine ihtiyaç duyduğu göz önünde bulundurulduğunda, çocuğun yaşına göre daha daraltılmış bir katılımcı grubu ile derinlemesine çalışmalar yapılması alana katkı sağlayabilir.

BULGULAR

Bulgular sunulurken, sırası ile önce yalnız yaşayan bireylerin devamında çocuğu bulunmayan evli bireylerin ve son olarak çocuğu bulunan evli bireylerin karantina sürecini nasıl geçirdiklerine ilişkin elde edilen sonuçlara yer verilmiştir. Bu üç gruba ilişkin karantina süreci betimlendikten sonra ise gruplar arası karşılaştırmalar tartışma bölümünde yapılmıştır.

Katılımcıların karantina sürecindeki deneyimleri “yaşanılan mekânın fiziksel özellikleri, günlük aktiviteler, duyuşsal tepkiler, değişimler, sürecin genel değerlendirmesi” olmak üzere tümünden gelimsel olarak üretilen 5 tema altında incelenmiştir. Bu temaları kategoriler, bu kategorileri ise kodlar takip etmiştir. Her üç grup için de aynı temalar kullanılarak, gruplar arası karşılaştırmaların yapılabilmesi sağlanmıştır. Bununla birlikte evli bireylerde değişimler teması altında eşle ilişkiler kategorisi dâhil edilerek, süreçte eşle yaşanan ilişkide değişimler de bulgulara dâhil edilmiştir.

Yalnız yaşayan bireylerin karantina sürecindeki deneyimlerini belirlemek amacıyla yapılan görüşmelerin içerik analizi sonuçları Tablo 2’de sunulmuştur.

Tablo 2: Yalnız Yaşayan Katılımcıların Karantina Sürecine Dair Deneyimleri.

Temalar	Kategoriler	Kodlar (Frekans)
Yaşanılan Mekânın Fiziksel Özellikleri	Olumlu	Balkonunun Bulunması (5) Müstakil olması (1)
	Olumsuz	Amerikan Mutfak (1) Evin Küçük Olması (1)
Günlük Aktiviteler	Fiziksel Aktiviteler	Spor/Egzersiz(3) Yürüyüş (2) Plates (1) Dans etme (1) Yoga (1) Jimnastik (1)
	Hobi	Dizi/film izleme (3) Kitap okumak (2) Süsleme (1) Yazı yazma (1) Bilgisayar oyunu oynama (1)
	Mesleki İşler	İş olarak çalışma (5) Eğitim çalışmaları (1)
Duyuşsal Tepkiler	Olumsuz	Kaygı (4) Korku (3) Pişmanlık (2) Öfke (1) Sıkılmışlık (1) Mutsuzluk (1) Üzüntü (1) Umutsuzluk (1)
	Olumlu	Daha özgür hissetme (1) Azalan iş stresi (1)
Değişimler	Bedensel Değişimler	Kilo alma (3) Zayıflama (1) Cilt kuruluğu başlaması (1) Saç/Sakal uzaması (1)
	Davranışsal Değişimler	Kendine zaman ayırma (5) Daha fazla online alışveriş (3) Uyku düzeni bozukluğu (2) Sık sık el yıkama (1) Fiziksel mesafe (1)
	Bilişsel Değişimler	Yeni kararlar alma (3) Sevdiklerinin değerini anlama (2) Kısa süreli planlar yapma (2)
Sürecin Genel Değerlendirmesi	Olumlu	Kendini keşfetme (3) Dinlenmeye fırsat bulma (2) Artan üretkenlik (2) Toksik ilişkilerden uzaklaşma (1)
	Olumsuz	Motivasyon düşüklüğü (1)
	Özlem	Sosyal aktiviteler (5) Fiziksel Temas (3)

Karantina sürecini insanların büyük çoğunluğu kapalı mekânlarda (evlerinde) geçirdiği için, ilk olarak katılımcıların karantina sürecini geçirdikleri fiziksel mekâna ilişkin görüşleri incelenmiştir. Yalnız yaşayan katılımcılar dışarıya ile temas sağlayan balkon gibi evin bölümlerinin olumlu yanları olduğunu belirtirken, küçük olması gibi özelliklerinin ise eve ilişkin olumsuz özellikler olarak belirtmişlerdir. Bazı katılımcılara ilişkin ifadeler aşağıda verilmiştir:

Ev müstakil, memnunum. Açık ve temiz hava normal hayatımdan daha rahat ve sakin geçiriyorum (Kadın, 45)

Evim müstakil değil, 1+1 residans dairede oturuyorum. Bu süreçte residans olmasının bir anlamı kalmadı çünkü tesisler kullanılmıyor. Amerikan mutfak var. Önceden çok severdim ama şimdi sürekli evde bulunmam sebebiyle mutfakçı çok aktif kullanıyordum ve mutfaktaki en küçük dağınıklık aşırı rahatsız etmeye başladı. Hatta artık mutfakta yemek yapmama derecesine geldim. Bununla birlikte resim vb. gibi hobilere yönelme isteğim evin neresinde bunları yapacağımı sorguladıktan sonra sonlandı. Muhtemelen şartlarımı ev değişikliği yapacak şekilde yönlendireceğim. (Erkek, 37).

İkinci katta oturuyorum. Bu süreçte, evimde balkon olmasından büyük memnuniyet duydum. Balkonun bahçe manzarası ve yere yakın olması kendimi doğada hissettirdi, evde hapis olma duygusundan kurtardı. (Kadın, 28).

Yalnız yaşayan katılımcıların karantina sürecinde günlerini nasıl geçirdikleri diğer bir ifade günlük aktiviteleri incelendiğinde, yapılan eylemlerin fiziksel aktivite, hobi ve mesleki işler olmak üzere üç kategoride toplanabileceği görülmüştür. Katılımcılar yürüyüş, pilates, yoga gibi fiziksel aktiviteler yaparak, kitap okuma, süsleme yapma gibi hobilerine zaman ayırarak ve/veya mesleki olarak evden çalıştıkları süre içerisinde iş ile ilgili çalışmalar yaparak günlerini geçirdiklerini belirtmişlerdir. Bununla birlikte bir katılımcı hiçbir şeye odaklanmadığını, günü boş geçirdiğini belirtmiştir. Bazı katılımcılara ilişkin ifadeler aşağıda verilmiştir:

Odaklanma sorunu yüzünden maalesef bir şey yapamıyorum (Erkek, 29).

Günde 6 saat civarı film-dizi izliyorum. Her gün olmasa da sık sık bilgisayar oyunu oynuyorum birkaç saat. Artık hobilikleri kalmadı, vakit geçsin diye yaptığım aktivitelere döndüler (Erkek, 37).

Spor yaparak ve kitap okuyarak günlerimi geçiriyorum (Erkek, 35)

Yalnız yaşayan katılımcıların gösterdiği en yüksek frekansa sahip duyuşsal tepki beklendiği üzere kaygı olmuştur. Kaygıyı korku duyguları izlemiştir. Bununla birlikte iş stresinin azalması ve iş ortamından uzaklaşmanın getirdiği özgürlük duyguları gibi tepkiler de katılımcılar tarafından ifade edilmiştir. Bazı katılımcılara ilişkin ifadeler aşağıda verilmiştir:

İlk 15 gün büyük bir kaygı vardı. Zamanla bu kaygı kabullenmeye dönüştü. Şimdi bununla nasıl yaşayacağımı öğreniyorum. Şu an sakinim diyebilirim. Ama zaman geçiyor hayat geçiyor insanlar dışında diğer canlıların hepsi normal yaşamlarına devam ediyor vb. düşünceler sık sık aklıma geliyor. Tüm insanların bu duyguları yaşıyor olduğunu düşünüp kendimi sakinleştiriyorum (Kadın, 44).

Üzüntü, Kaygı, Korku, Mutsuzluk, Endişe gibi birçok duyguyu fazlasıyla hissediyorum (Erkek, 37).

Yalnız yaşayan katılımcıların karantina sürecinde yaşadıkları değişimler bedensel, bilişsel ve davranışsal olmak üzere üç başlıkta kategorilendirilmiştir. Bedensel olarak katılımcıların kilo alma veya verme ilgili ifadelerde buldukları görülmüştür. Bazı katılımcılara ilişkin ifadeler aşağıda verilmiştir:

Düzenli spor yapmama rağmen biraz kilo aldım. Uyku düzenim bozulmadı. Aksine sabahları, daha dinç ve erken uyanmaya başladım. Ellerimi sık yıkamaktan cildim kurudu ve bazı kısımlarında egzama çıkıp kayboldu (Kadın, 28, Memur).

Üç kilo filan zayıfladım (Erkek, 37).

Davranışsal değişimlerde kendine vakit ayırma gibi olumlu bir değişimin yanı sıra, katılımcılar uyku düzenlerinde değişimler olduğunu belirtmiştir. Ek olarak, fiziksel mesafe ve temizlik gibi pandemi sürecinde dikkat çekilen davranışları daha sık yaptığını belirten katılımcılar olmuştur. Bazı katılımcılara ilişkin ifadeler aşağıda verilmiştir:

Kendime ilk defa bu kadar çok vakit ayırdım (Erkek, 35).

Tüm gün bana ait, bu müthiş bir şey. İstedikimi yapabiliyorum, kendime bu kadar zaman ayırdığım başka bir zaman bilmiyorum (Kadın, 44).

Uyku problemi yaşıyorum gece uyanmaya başladım ve tekrar uykuya dalamıyorum (Kadın, 27).

Bilişsel değişimlerde karantina sürecinde yeni kararlar alma, planları daha kısa süreli yapma ve onlardan uzak kalmaya bağlı olarak sevdiklerinin değerini anlama kodlarının olduğu görülmüştür. Bazı katılımcılara ilişkin ifadeler aşağıda verilmiştir:

Sevdiklerimin ve hayatımdaki insanların benim için ne kadar değerli olduklarını öğrendim (Kadın, 27).

Uzak gelecek planı yapmama kararı aldım. Kısa süreli planlar yapmaya başladım. Daha önceleri de bu noktada kendime öğretilerim vardı (Erkek, 43).

Öncelikle neler istediğimi netleştireceğim. Sosyal bir hobi edineceğim. Bulabilirsem bir tiyatro kursu düşünüyorum. Kendi işime öncelik verip hayat standardımı istediğim seviyeye çekmek için alt yapı kuracağım. Sosyalleşme ve yalnız kalma arasındaki dengeyi kuracağım (Erkek, 37).

Yalnız yaşayan katılımcıların karantina sürecini genel değerlendirmeleri incelendiğinde katılımcıların tepkileri olumlu ve olumsuz olmak iki kategori altında ele alınmıştır. Olumlu olarak katılımcılar üretkenliğin artması, dinlenmeye fırsat bulma gibi özelliklerden söz ederken, olumsuz olarak motivasyon düşüklüğü yaşadıklarını belirtmişlerdir. Ek olarak katılımcıların süreç değerlendirmesi sırasında sık sık özlemlerine yer verdikleri görülmüş, katılımcılar karantina döneminde sosyal aktiviteler ve yakınları ile kurdukları fiziksel teması (sarılma vb.) özlediklerini belirtmişlerdir. Bazı katılımcılara ilişkin ifadeler aşağıda verilmiştir:

Dinlenmiş olarak ve daha farkında yaşayarak geçirdim (Erkek, 45).

Bu süreçte bunaldığım ve mutsuz hissettiğim anlar normal zamanlardaki yaşantıma göre çok sınırlıydı. Çerçevesi çizilmiş alanlarda daha üretken ve verimli oluyorum. Çerçevem ev olunca, ruhumu daha iyi dinlendirebildim, daha huzurlu ve üretken hissettim. Kendimi dinlenmiş, yenilenmiş ve yeni şeyler öğrenmiş hissediyorum (Kadın, 28).

İçimdeki çaba sarf etme isteği azaldı. Pandemi sürecinde çok boş durmadım da aslında. Ek olarak birkaç iş kurma girişimim oldu, hatta iyi sonuçlananlar da var ama henüz maddi getirisi olmadı sadece. Ama hayattan emekli olmak daha yakın geliyor. (Erkek, 37).

Maalesef uzaktan eğitim süreci ve sürekli ekran takibi yapmak nedeniyle biraz yoruldum, odaklanma sorunu yaşıyorum (Erkek, 29).

Arkadaşlarımla dışarda yemek yemeyi ve bir araya gelmeyi (Erkek, 45).

Sarılmayı, dokunmayı özledim (Erkek, 43).

Yalnız yaşayan katılımcıların karantina sürecindeki deneyimleri analiz edildikten sonra evli olup çocuğu bulunmayan katılımcıların karantina sürecine dair deneyimleri içerik analizi yöntemiyle incelenmiştir. Elde edilen bulgular Tablo 3'te sunulmuştur.

Tablo 3: Çocuğu Bulunmayan Evli Katılımcıların Karantina Sürecine Dair Deneyimleri.

Temalar	Kategoriler	Kodlar (Frekans)
Yaşanılan Mekanın Fiziksel Özellikleri	Olumlu	Balkonun bulunması (5) Site olanakları (1) Terasın bulunması (1) Bahçenin olması (2)
	Olumsuz	Çalışmaya imkan vermemesi (3) Küçük olması (1)
Günlük Aktiviteler	Fiziksel Aktiviteler	Yürüyüş(5) Spor (4)
	Hobi	Film/Dizi izleme (3) Kitap Okumak (2) Dikiş/Nakış (2) Tasarım (1) Yapboz Yapmak (1) Resim Yapma (1)
	Mesleki İşler	İş olarak çalışma (4)
Duyuşsal Tepkiler	Olumsuz	Kaygı (6) Korku (4) Öfke (1) Panik (1) Sıkışmış Hissetme (1) Yorgunluk (1) Mutsuzluk (1)
	Olumlu	Daha az iş stresi (1) Mutluluk (1)
Değişimler	Bedensel Değişimler	Kilo artışı (6) Bel ve Sırt ağrıları (2) Kas kütlelerinin azalması (1) Vücutta gevşeme (1)
	Davranışsal Değişimler	Temizlik davranışları (4) Fiziksel Mesafe (4) Uyku Düzensizliği (3) Kendine zaman ayırma (3) Online alışveriş (1)
	Bilişsel Değişimler	Yeni kararlar alma (3) Ertelemeyi terk etme (2) Tasarrufun önemini fark etme (1) Özgürlüğün değeri (1)
	Eş ile İlişkide Yaşanan Değişimler	Birbirini tanımaya fırsat bulma (1) Daha şefkatli ve anlayışlı olma (1) Sorumluluk artışı (1) Paylaşımlarda artma (4)
Sürecin Genel Değerlendirmesi	Olumlu	Dinlenmeye fırsat bulma (3) Kendini keşfetme (2)
	Olumsuz	Planların ertelenmesi (2) Ofis işlerinin yoğunluğu (2)
	Özlem	Sosyal aktiviteler (4)

		Dışarı çıkmak (3) Özgürlük (2)
--	--	-----------------------------------

Evli olup çocuğu bulunmayan katılımcılar dışarı ile temas sağlayan balkon ve bahçe gibi evin bölümlerinin olumlu yanları olduğunu belirtirken, evin küçük olması ve çalışmaya imkan vermemesi gibi özelliklerinin ise eve ilişkin olumsuz özellikler olarak belirtmişlerdir. Bazı katılımcılara ilişkin ifadeler aşağıda verilmiştir:

Evimiz müstakil değil ancak oturduğumuz sitede kocaman bir orman ve dinlenme, oyun alanları mevcut. Bu yüzden iyi hissettiğim her gün yürüyüşümü yapabildim. Nefes alabildim, yeşili maviyi görme şansım oldu. Büyük şükür sebebidir bu dönemde, burada oturuyor olmak. (Kadın, 32).

Evimiz müstakil değil ancak bahçe katı ve kendimize ait bir bahçemiz var. Bu sayede pandemi sürecinde kendimi kapalı kalmış hissetmiyoruz (Kadın, 35).

Caddeye yakın ve balkonu olması bir nebze fayda sağlıyor (Kadın, 27).

Ev ortamında iş yapamıyorum. Mutfak ve televizyon olan bir ortamda çalışmak biraz zor (Erkek, 32).

Evli olup çocuğu bulunmayan katılımcıların karantina sürecinde günlerini nasıl geçirdikleri diğer bir ifade günlük aktiviteleri incelendiğinde, yürüyüş ve spor fiziksel aktiviteler yaparak, film/ dizi izleme, kitap okuma, dikiş/ akış işleri gibi hobilerine zaman ayırarak ve/veya mesleki olarak evden çalıştıkları süre içerisinde iş ile ilgili çalışmalar yaparak günlerini geçirdiklerini belirtmişlerdir. Bazı katılımcılara ilişkin ifadeler aşağıda verilmiştir:

Yürüyüş ve yoga ama pek düzenli değil (Kadın, 35).

Evde Spor yapmaya çalışıyorum (Erkek, 24).

Genelde resim yaparım. Eşimle film izleriz. Genelde 3-4 saatimi böyle geçiriyorum (Kadın, 27).

Puzzle yapmak bu süreçte bana çok iyi geldi (Kadın, 27)

Yazılım geliştiriyorum günlük 1-2 saat en az ayırmaya çalışıyorum (Erkek, 28).

Çocuğu bulunmayan evli katılımcıların gösterdiği en yüksek frekansa sahip duyuşsal tepki beklendiği üzere kaygı olmuştur. Korku tepkilerinin kaygıyı izleyen ikinci duygu olduğu görülmüştür. Bununla birlikte iş stresinin azalması ve mutluluk gibi olumlu duygular da katılımcılar tarafından ifade edilmiştir. Bazı katılımcılara ilişkin ifadeler aşağıda verilmiştir:

Hep iki uçtaki duyguları hissettim. Mesela bir gün çok rahat davranabiliyorken ertesi gün çok gergindim. Bir gün umut dolu iken ertesi gün dünya yıkılacak hepimiz altında kalacakmışçasına karamsar. Bir gün obur sonra iştahsız. En çok annem babam ablam ve eşim virüs kapacak diye çok korktum. Kendim için toplamda 5 dk korku yaşamadım diyebilirim. Virüs gelse de gencim yenerim diye düşündüm sanırım. (Kadın, 32).

Kaygı yaşadım. Kutuya sıkışmış gibi hissettim (Erkek, 37).

Süreç çok yıpratıcı ve olumsuz olsa da, kendime ve eşime ayıracak böyle bir zamana sahip olduğum için zaman zaman mutlu oldum (Kadın, 32, Bilgisayar Mühendisi).

Çocuğu bulunmayan evli katılımcıların karantina sürecinde yaşadıkları değişimler bedensel, bilişsel ve davranışsal olmak üzere üç başlıkta kategorilendirilmiştir. Bedensel olarak katılımcıların kilo alma, spordan uzak kalmanın yansımaları ve bel/sırt ağrıları ile ilgili ifadelerde buldukları görülmüştür. Bazı katılımcılara ilişkin ifadeler aşağıda verilmiştir:

Kilo aldık ailecek (Erkek, 30)

Kilo aldım. Hareketsizlikten kaynaklı bel ve sırt ağrıları başladı (Erkek, 28).

Aktif olarak haftada en az 4 gün yaptığım sporumu yapamadığım için çok hamladım ve gevşedi vücudum (Kadın, 32).

Davranışsal değişimlerde kendine vakit ayırma gibi olumlu bir değişimin yanı sıra, katılımcılar uyku düzenlerinde değişimler olduğunu belirtmiştir. Katılımcıların en sık ifade ettikleri davranışsal değişimler ise fiziksel mesafe ve temizlik gibi karantina sürecinde sağlık için dikkat çekilen konular olmuştur. Bazı katılımcılara ilişkin ifadeler aşağıda verilmiştir:

Pandemi sürecinde akrabalar ve sevdiğilerimle arama mesafe koydum. Sanki herkesten virüs bulacakmış gibi geliyor (Kadın, 27).

Pandemi sürecinde çevremdeki kişilerle görüşmelerime ara verdim ve aramdaki mesafe oranına daha fazla dikkat etmeye başladım (Kadın, 27).

Uyku düzenim çok bozuldu, gece çok geç yatıp, sabah çok geç kalkıyorum (Erkek, 28).

Bilişsel değişimlerde karantina sürecinde yeni kararlar alma, ertelemeyi terk etme, tasarrufun ve özgürlüğün önemini anlama kodlarının olduğu görülmüştür. Bazı katılımcılara ilişkin ifadeler aşağıda verilmiştir:

Özgürlük istedim en çok. Özgürlüğün ne kadar değerli bir şey olduğunu anladım. Belki çoğu insan gibi doğaya ve doğayla iç içe olan büyük evlere yönelmiş olabilirim içgüdüsel olarak (Kadın, 35).

Anne olmadan önce çocuğum için yatırım yapacağım. Kendimize de bir hobi bahçesi almayı düşünüyoruz. Böyle zamanlarda gidebilmek için (27, Kadın).

Ölmeden önce yapmamız gerekenler listesine bir göz gezdirdim. Ve hiçbirini yapmadığımızı farkettilim. Eşimle bu süreç bittiğinde yapmak istediklerimizi ertelemememiz gerektiği kararını aldık. (Erkek,35).

Bu süreç sevdiğimizimizin kıymetini bilmemizi ve tasarruflu olmayı öğretti (Kadın, 27).

Çocuğu bulunmayan evli katılımcıların eşle ilişkilerinde ne gibi değişimlerin olduğu incelendiğinde, olumlu içeriklerin sıklıkla vurgulandığı görülmüştür. Katılımcılar karantina sürecinde eşleriyle paylaşımlarının arttığını, birbirlerini tanımaya fırsat bulduklarını, karşılıklı sorumluluklarına artış olduğunu belirtmişlerdir. Bazı katılımcılara ilişkin ifadeler aşağıda verilmiştir:

Eşimle birlikte bu kadar çok vakit geçiremiyorduk. Birsürü güzel şey paylaştık (Kadın, 35).

Eşimin bana olan ilgisi ve sevgisini tekrar hissetmeye başladım. Daha öncesinde bana karşı soğuk ve ilgisizdi.(Kadın, 32).

60 gündür hiç tartışmadık, bu konu üstünde ben de kafa yoruyorum. Evde başbaşa olmak ne güzel şeymiş yarabdim, henüz sıkılmadık. Bazı anlar insan kendine bile katlanamıyor elbette ama bu hep olmaz mı hayatta? Sadece pandemi sürecinde de değil. Ancak biz bu süreçte hiç olmadığımız kadar sarıldık ve tanıdık birbirimizi. Çok daha anlayışlı bir insanım. Eşim veya kendim bir yeri dağınık bıraktığımda dert etmiyorum mesela, diyorum ki bu kadar süredir evdeyiz, toplayası olmamıştır, birazdan yapmak istemiştir veya şuan toplayasım yok birazdan yaparım deyip kendime de şefkatle yaklaşmayı tercih ettim. Eşim de aynı şekilde bana.(Kadın, 32).

Çocuğu bulunmayan evli katılımcıların karantina sürecini genel değerlendirmeleri incelendiğinde katılımcıların tepkileri olumlu ve olumsuz olmak iki kategori altında ele alınmıştır. Olumlu olarak katılımcılar kendini keşfetme, dinlenmeye fırsat bulma gibi özelliklerden söz ederken, olumsuz olarak planların ertelenmesi ve evden çalışma sonucu ofis işlerinin yoğun olduğunu belirtmişlerdir. Ek olarak katılımcıların süreç değerlendirmesi sırasında sık sık özlemlerine yer verdikleri görülmüş, katılımcılar karantina döneminde sosyal aktiviteler, dışarı çıkmak gibi davranışları ve özgürlük gibi duyguları özlediklerini belirtmişlerdir. Bazı katılımcılara ilişkin ifadeler aşağıda verilmiştir:

İş hayatı çok yorucu oluyordu, karantina süreci dinlenmemiz için bir fırsat yarattı (Erkek, 24).

Ailecek mangal yapmayı özledim. Bu süreç sevdiğimizimizle daha çok vakit geçirmemiz gerektiğini nefes almanın bile önemini gösterdi (Erkek, 30).

Deniz görmeyi hissettirdiği özgürlüğü özledim (Erkek, 37).

Çocuk sahibi olma planımızı ertelememiz gerekti. (Kadın, 35)

Olumsuz etkiledi, çok fazla yurt dışı seyahati planlıyordum hepsini iptal etmek zorunda kaldım. Ayrıca geleceğe yönelik plan da yapamıyorum şu an. (Erkek, 28).

Araştırmada son olarak çocuğu bulunan evli katılımcıların karantina sürecine dair deneyimleri incelenmiş ve belirttikleri içerikler analiz edilmiştir. Elde edilen bulgular Tablo 4'te sunulmuştur.

Tablo 4: Çocuğu Bulunan Evli Katılımcıların Karantina Sürecine Dair Deneyimleri.

Evli Çocuklu		
Temalar	Kategoriler	Kodlar (Frekans)
Yaşanılan Mekanın Fiziksel Özellikleri	Olumlu	Balkon (5)
	Olumsuz	Küçük olması (3) Kapalı kalınması (2)
Günlük Aktiviteler	Fiziksel Aktiviteler	Spor (3) Yürümek (1)
	Hobi	Kitap okuma (1) Bitki yetiştirmek (1) Oyun oynamak (1) Müzik dinlemek (1)
	Mesleki İşler	İş olarak çalışma (2)
Duyuşsal Tepkiler	Olumsuz	Kaygı (7) Korku (5) Mutsuzluk (3) Yorgunluk (2)
	Olumlu	Sevinç (1)
Değişimler	Bedensel Değişimler	Bel ağrıları (2)
	Davranışsal Değişimler	Fiziksel Mesafe (3) Uyku düzenlikleri (2)
	Bilişsel Değişimler	Yeni kararlar alma (3) Karamsarlık (1) Tasarrufun önemini fark etme (3)
	Eş ile İlişkide Yaşanan Değişimler	Değişim olmadı (7) Eşe yönelik öfkede artış (1) Çocuğun bakımı konusunda anlaşmazlık (2)
Sürecin Genel Değerlendirmesi	Olumlu	Şükretmenin önemini fark etme (3)
	Olumsuz	Planların ertelenmesi (2)
	Özlem	Sosyal yaşam (6) Özgürlük (2) Dışarı çıkmak (4)

Çocuğu bulunan evli katılımcılar dışarıya ile temas sağlayan balkon gibi evin bölümlerinin olumlu yanları olduğunu belirtirken, evin küçük olması ve evde kapalı kalınması gibi özelliklerin eve ilişkin olumsuz özellikler olarak belirtmişlerdir. Bazı katılımcılara ilişkin ifadeler aşağıda verilmiştir:

Ev müstakil değil, eşim bahçeli eve taşınmayı bu süreç geçtikten sonra taşınmayı düşündü. Balkonumuzu kızım odası haline getirdik (Kadın, 44).

Apartman dairesi olması, bahçe imkânının sınırlı olması bizleri zorladı (Erkek, 59).

Ev müstakil değil, daire olduğu için çocuklarla evde tıklı kaldık, müstakil olsa karantınayı böyle hissetmezdik (Kadın, 30).

Çocuğu bulunan evli katılımcıların karantina sürecinde günlerini nasıl geçirdikleri diğer bir ifade günlük aktiviteleri incelendiğinde, yürüyüş ve spor fiziksel aktiviteler yaparak, film/ dizi izleme, kitap okuma, dikiş/ akış işleri gibi hobilerine zaman ayırarak ve/veya mesleki olarak evden çalıştıkları süre içerisinde iş ile ilgili çalışmalar yaparak günlerini geçirdiklerini belirtmişlerdir. Bazı katılımcılara ilişkin ifadeler aşağıda verilmiştir:

Evde yürümek. Evet saçma gelebilir ama karantinada evin içinde yürüyüş yaptım (Kadın, 36)

Basit spor egzersizleri yapmaya çalıştım (Erkek, 63).

Spor yapıyorum ama ancak üç günde bir vaktim oluyor ve buna çok üzülüyorum. Her gün spor yapmaya vaktim olmasını çok istedim (Kadın 38).

Kitap okumaya daha çok fırsat buldum, daha önce aldığım ve bitirmeyi bekleyen kitaplarım vardı. Onları okudum (Kadın, 44).

Balkonda çiçeklerimle, bitkilerimle vakit geçirmek benim için çok güzeldi (Erkek, 55).

Çocuğu bulunan evli katılımcıların gösterdiği en yüksek frekansa sahip duyuşsal tepki kaygı olup bu tepkiyi korku ve mutsuzluk tepkileri takip etmiştir. Bununla birlikte sevinçli olduğunu belirten bir katılımcı olmuştur. Bazı katılımcılara ilişkin ifadeler aşağıda verilmiştir:

Mutsuz oldum. Gerçekten bir mutsuzluk yapıştı üzerime. Ve çokça kaygı yaşadım (Kadın, 38)

Her duygunun en kötüsünü hissettik. Çok korktum diyebilirim en çok da annem ve babamı göremeyince özledim. Üzüldük de (Kadın, 30).

Üzüntü mutsuzluk endişe kaygı yaşadım (Erkek, 44).

Seviçli olduğumuz anlar da oldu, ailecek birlikte bir şeyler yapmak çok güzeldi. İş güç derken çocuklara ve eşime zaman ayırmakta güçlük çekiyordum. Yorgun oluyordum. Ama şimdi karantina bize birlikte zaman geçirmek için fırsat sundu (Kadın, 38)

Çocuğu bulunan evli katılımcıların karantina sürecinde yaşadıkları değişimler bedensel, bilişsel ve davranışsal olmak üzere üç başlıkta kategorilendirilmiştir. Bedensel olarak katılımcıların ağrı şikayetleri özellikle bel ağrısı şikayetleri olduğu görülmüştür. Bazı katılımcılara ilişkin ifadeler aşağıda verilmiştir:

Belim çok ağrıdı bazen de tutuldu ve midemde yanma oldu çok (Kadın, 38).

Belim çok ağrıdı bir de bileklerim de ağrı ve baş boyun ağrısı da çektim (Kadın, 30).

Çocuğu bulunan evli katılımcıların davranışsal değişimlerinde fiziksel mesafeye uygun davranma ve uyku düzeninde bozulmalar gözlenmiştir. Bazı katılımcılara ilişkin ifadeler aşağıda verilmiştir:

Televizyondan veya internetten film seyretmem nedenizle uyku düzenimde değişiklik oldu (Erkek, 63)

Uyku düzeni bozukluğu, hastalanma hissi yaşadım. (Erkek, 59).

Herkes taşıyıcıymış gibi düşünmeye başladım bu nedenle fiziksel mesafemi hep korudum. İnsanlarla fiziksel mesafemi koruyarak etkileşim kurdum (Kadın, 38)

Mesafeye çok dikkat ettim. Normalde daha yakın olabileceken, insanlara hep uzak durdum (Erkek, 55).

Çocuğu bulunan evli katılımcıların bilişsel değişimlerinde karantina sürecinde yeni kararlar alma, karamsarlık, tasarrufun ve özgürlüğün önemini anlama kodlarının olduğu görülmüştür. Bazı katılımcılara ilişkin ifadeler aşağıda verilmiştir:

Bahçeli ev ve evde yatılı bakıcı olduğu bir yaşam tarzına geçmek için karar aldık (Kadın, 30).

Karamsarlık gözlemledim. Sanki hiçbirşey eskisi gibi olamayacak gibi hissettim (Kadın, 44).

Maddi olarak birikim sağlamam gerektiğini net olarak gördüm. Artık birikim yapacağım (Kadın, 38).

Gelecekte daha rahat yaşamaya çalışacağım, tasarruf yapacağım (Kadın, 30).

Kesinlikle gelecekte bahçeli bir evde yaşamak istiyorum, daha güçlü olmam gerekiyor ekonomik olarak bundan sonraki çalışmak çok zor böyle zamanlarda, para biriktirmem gerektiğini anladım (Kadın, 38).

Deniz kenarında yaşamaya karar verdik kızım ortaokulu Antalya'da okumak için planlar yaptı (Kadın, 44).

Çocuğu bulunan evli katılımcıların eşle ilişkilerinde ne gibi değişimlerin olduğu incelendiğinde, katılımcıların bazılarında eşe yönelik öfkede artış olduğu ve çocuğun bakımı konusunda anlaşmazlıklar yaşandığı görülmüştür. Bununla birlikte 7 katılımcı eşi ile ilişkisinde bir değişimin olmadığını belirtmiştir.

Eşime daha fazla sinir olmaya başladım (Kadın, 30).

Bu çocuğu ben tek başıma yapmadım. Eşimle birlikte anlaşarak isteyerek yaptık. Şimdi bakımı konusunda da aynı anlayışı ve sorumluluğu bekliyorum ama bulamıyorum (Kadın, 38).

Çocuğu bulunan evli katılımcıların karantina sürecini genel değerlendirmeleri incelendiğinde katılımcıların tepkileri olumlu ve olumsuz olmak iki kategori altında ele alınmıştır. Olumlu olarak üç katılımcı şükretmenin önemini fark ettiğini belirtmiştir. Bazı katılımcılar pandemi nedeniyle bir takım planlarının ertelendiğini ifade etmiştir. Son olarak katılımcılar süreci ilkin özledikleri şeyleri dile getirmişlerdir. Buna göre sosyal yaşam, dışarı çıkmak ve özgürlük en çok özlenen şeyler olmuştur. Bazı katılımcılara ilişkin ifadeler aşağıda verilmiştir:

Önemsiz görülen, farkında olmadan yapılan rutinler için de şükretmenin gereğini öğretti (Kadın, 44).

Tabiki planlarımızın en önüne önce sağlıklı kalabilmek hedefinin getirilmesine neden olmuştur. Bunun sağlandığı sürece hayatla ilgili ileriye dönük planlamalar zaten sürece göre gelişim gösterecektir (Erkek, 63).

Sosyalleşme ve arkadaşıyla karşılıklı sohbet etmeyi özledim.(Kadın 44).

Dışarıya maske takmadan siz çıkmayı, Gezip dolaşmayı, Sevdiğim insanlarla vakit geçirmeyi (Erkek, 59).

Ailemle gezmeye gitmeyi çok özledim (Erkek, 44).

Üç farklı gruba ilişkin bulgular bu bölümde verilmiştir. Gruplar arası karşılaştırmalar ise tartışma bölümünde sunulmuştur.

SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Bu araştırmanın amacı insanların pandemi sürecinde yaşadıkları fiziksel koşulları, günlük aktivitelerini, duyuşsal tepkilerini, süreçteki yaşadıkları değişimleri ve genel olarak karantina sürecini nasıl değerlendirdiklerini ve belirtilen tepkilerinin medeni durumlarına göre nasıl farklılaştığı ortaya koymaktır.

Araştırma genel olarak değerlendirildiğinde pandemi sürecinin hem olumlu hem de olumsuz yönlerinin bulunduğu tespit edilmiş, en yüksek hissedilen duygunun kaygı olduğu belirlenmiştir. Genel olarak bekâr erkek ve kadınlar yaklaşık aynı oranda fiziksel aktivitede bulunurken evli çiftlerde erkekler daha çok spor yaptıklarını belirtmişlerdir. Evli çiftlerde kadınlar ise, daha çok hobilerine zaman ayırmayı tercih etmişlerdir.

Toplam beş tema altında incelenen araştırma bulgularının ilki olan yaşanan mekânın fiziksel özelliklerinin pandemi sürecinde etkili olduğu; evin genişliği, bağımsız olması (müstakil) ve balkonunun bulunması gibi özelliklerinin bireyler üzerinde olumlu etkiler yarattığı, evin küçük olmasının ise katılımcılar üzerinde olumsuz etkilere neden olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların pandemi sürecinde zorunlu olarak kaldıkları mekânlarının büyüklüğü pandemi sürecinin atlatılmasında etkili olmaktadır. Bireylerin yaşam alanları genişledikçe sürece olan dayanıklılıklarının artacağı düşünülmektedir.

Araştırmanın ikinci teması olan “*günlük aktiviteler*”; fiziksel aktivite, hobi ve mesleki işler kodları altında değerlendirmeye alınmıştır. Katılımcılar pandemi sürecinde spor yaparak farklı hobiler (süsleme, yazı yazma, kitap okuma, müzik dinleme, dikiş-nakış, tasarım vb) ile mesleki ve eğitim işlerini gerçekleştirmişlerdir. Pandemi sürecinde eve kapanmak durumunda kalan bireylerin formlarını spor yaparak korudukları ve kendilerini iyi hissettiren hobilere odaklandıkları tespit edilmiştir. Alanyazında bu bulguları destekleyen çalışmalara rastlanmıştır. Wood ve Runger (2016), bireylerin salgın sürecinde egzersiz yaparak sağlıklı beslenme ve uyku düzenine dikkat ettiğini, bireylerin kendilerini iyi hissetmek için meditasyon, minimalizm uygulama, boyama, beste, hareket dansı, öğrenme gibi kontrollü eylemlere odaklandığını, dil öğrenimi, örgü, bahçecilik, yemek pişirme, kitap okuma, şarkı dinleme, film / dizileri izleme, oyun oynama ve coronavirus döneminde kişisel gözlem ve deneyimleri günlüğe kaydetme gibi hobi ve aktivitelere odaklandığını tespit etmiştir. Sood (2020) ise yaptığı çalışmada pandemi sürecinde yapılan egzersizlerin, yoga, meditasyon ve müzik gibi aktivitelerin pandemi sürecinde bireyleri iyi hissettirdiğini ortaya koymuştur. Bulgular ve destekleyen çalışmalar pandemi sürecinde insanların egzersiz ile formlarını koruyarak hobiler ile süreci atlattıkları çalıştıklarını göstermektedir.

Araştırmanın üçüncü teması olan “*duyuşsal tepkiler*” temasında katılımcı gruplarının her üçünde de olumsuz duyuşsal tepkilerin (kaygı, korku, öfke, mutsuzluk, üzüntü, pişmanlık, umutsuzluk, yorgunluk) ağırlık kazandığı tespit edilmiştir. Olumlu duygular arasında ise azalan iş stresi ve özgür hissetme gibi duygular tespit edilmiştir. Alanyazında araştırma bulgularını destekleyen çalışmalara rastlanmıştır. Banerjee (2020), Brooks vd. (2020) ve Kang vd. (2020), pandemi gibi büyük bir salgının bireylerin ve toplumun fiziksel ve psikolojik sağlığı üzerinde olumsuz etkileri olacağını; Garfin vd., (2020) pandeminin kaygıları artırarak korku ve stres ve öfkenin artmasına neden olduğunu; Conway vd. (2020) pandeminin, endişe, üzüntü stres ve korkuyu artırdığını; Asmundson ve Taylor (2020); McCarthy (2020) Aralık 2019'da Çin'de ve Şubat 2020'de Avrupa'da Koronavirüsün (COVID-19) patlak vermesiyle, ulusal anketlerin virüsle ilgili korku, endişe ve umutsuzluğu arttırdığını gösterdiğini; Sciensano (2020) Belçika'da Nisan 2020'nin başında 44.000 katılımcı ile yaptığı bir ankette, anksiyete oranının yaygın olduğunu; Favieri vd. (2020) pandemi sürecinin kaygı ve depresif belirtileri artırdığını ortaya koymuştur. Bireyleri etkileyen pandemi, belirsizlik ile bir arada düşünüldüğünde bireylerde korku, üzüntü ve umutsuzluk duygularını artırmaktadır.

Araştırmanın dördüncü teması olan “*değişimler*” temasında (bedensel, davranışsal ve bilişsel) kodlamalar her üç grup için ortak olup “Eş ile ilişkide yaşanan değişimler” kodu ise sadece evli-çocuksuz ve evli-çocuklu katılımcı gruplarını kapsamaktadır. Grupların bedensel değişimleri arasında sıklıkla kilo alma, cilt kuruluğu, ağrılar gibi değişimlerin yaşandığı görülmüştür. Davranışsal değişimler arasında ise pandemi nedeniyle kazanılan bir davranışlar arasında olan fiziksel mesafe, sürekli el yıkama, kendine zaman ayırma ve on-line alışveriş gibi değişimlerden oluşmaktadır. Bilişsel davranışlar arasında ise sevdiklerinin değerini anlama, yeni kararlar alma, kısa süreli planlar yapma, tasarruf sağlama ve özgürlüğün değerini anlama gibi değişimlerdir. Eş ile ilişkide yaşanan olumlu değişimler arasında ise paylaşımların artması, birbirini tanıma fırsatı, daha şefkatli ve anlayışlı olma ve sorumluluk artışından oluşmaktadır. Olumsuz değişimler arasında ise kavgalar ile çocuğun bakımı konusunda yaşanan değişimler bulunmaktadır. Alanyazında yapılan çalışmalarda belirtilen bulguları destekleyen çalışmalara rastlanmıştır. Garfin vd. (2018) tehdit edici bir olayın ve sonrasında artmış

stres tepkilerinin zamanla fiziksel ve zihinsel sağlık sonuçlarıyla ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Bu sağlık sonuçları arasında kilo alma, vücut ağrıları gibi belirtiler de bulunmaktadır. Mertens vd. (2020) artan kaygının korkuya dönüşerek fiziksel sağlık semptomlarına neden olabileceğini; Abramowitz vd. (2007); Salkovskis vd. (2002) de korkuların fiziksel semptomları artırabileceğini; Coelho ve Purkis (2009) korkunun birçok farklı psikolojik, sosyolojik ve genetik faktörün nedeni olabileceğini belirtmiştir. Arden ve Chilcot (2020) ise pandeminin insanlardan uzaklaşma, sürekli el yıkama ve yalnızlık davranışlarını artırdığını ortaya koymuştur. Suryawanshi ve More (2020) ise pandemi sürecinde evli çiftlerin büyük bölümünün paylaşımlarını arttığını ve birbirlerini tanıma fırsatı bulduğunu, katılımcıların küçük bir bölümünde de aile ilişkilerinin bozularak kavgaların arttığını tespit etmiştir.

Araştırmanın beşinci teması olan “*sürecin genel değerlendirmesi*” teması ise olumlu, olumsuz ve özlem kodları ile değerlendirmeye alınmıştır. Pandeminin sürecinin olumlu tarafları arasında üretkenlik artışı, dinlenme, kendini keşfetme bulunurken olumsuz taraflar arasında ise motivasyon düşüklüğü, planların ertelenmesi, ofis işlerinin yoğunlaşması gibi özellikler bulunmaktadır. Fiziksel temas, sosyal aktivite, özgürlük ve dışarı çıkmak da özlenen aktiviteler arasında bulunmaktadır. Mertens vd. (2020) pandeminin motivasyonu düşürerek bireylerin planlarında ve rutin işlerin tamamlanmasını engellediğini; Wood ve Runger (2020) pandeminin dinlenme ve kendini keşfetmeye imkan tanıdığını; Suryawanshi ve More (2020) yaptığı araştırma sonucunda insanların evlerinde kilitlenmesi ve düzenli görevlerini yerine getirememeleri nedeniyle, iş performanslarının olumsuz etkilendiğini, pandemi sürecinde en çok dışarıya çıkma ve sevdikleriyle etkileşimde olmayı özlediklerini ortaya koymuştur.

KAYNAKÇA

- Abramowitz, J. S., Deacon, B. J., & Valentiner, D. P. (2007). The short health anxiety inventory: psychometric properties and construct validity in a non-clinical sample. *Cognitive Therapy and Research*, 31(6), 871–883. <https://doi.org/10.1007/s10608-006-9058-1>
- Arden, M. A., & Chilcot, J. (2020). Health psychology and the Coronavirus (COVID-19) global pandemic: A call for research. *British Journal of Health Psychology*, 25(2), 231-232. <https://doi.org/10.1111/bjhp.12414>
- Asmundson, G. J. G., & Taylor, S. (2020). Coronaphobia: Fear and the 2019-nCoV outbreak. *Journal of Anxiety Disorders*, 70, 102196. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2020.102196>
- Banerjee, D. (2020). The Covid-19 outbreak: Crucial role the psychiatrists can play. *Asian Journal of Psychiatry*, 50, 102014. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102014>
- Barua, S. (2020). Understanding Coronanomics: The economic implications of the coronavirus (COVID-19) pandemic. <http://dx.doi.org/10.2139/ssrn.3566477> Erişim Tarihi: 1. 06.2023
- Brooks S.K., Webster R.K., Smith L.E., Woodland L., Wessely S., Greenberg N., & Rubin, G.J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet*, 395(10227), 912-920. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)
- Coelho, C. M., & Purkis, H. (2009). The origins of specific phobias: influential theories and current perspectives. *Review of General Psychology*, 13(4), 335–348. <https://doi.org/10.1037/a0017759>
- Cohen, L., Manion, L., & Morrison, K. (2007). *Research methods in education*. Routledge.
- Conway, L. G., III, Woodard, S. R., & Zubrod, A. (2020, April 7). Social Psychological Measurements of COVID-19: Coronavirus Perceived Threat, Government Response, Impacts, and Experiences Questionnaires. <https://doi.org/10.31234/osf.io/z2x9a>
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2017). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*. (3rd Ed.), Sage.
- Cucinotta D, & Vanelli M. (2020). WHO Declares COVID-19 a Pandemic. *Acta Biomedica*, 91(1), 157-60. <https://doi.org/10.23750/abm.v91i1.9397>
- Deacon, B., & Maack, D. J. (2008). The effects of safety behaviors on the fear of contamination: An experimental investigation. *Behaviour Research and Therapy*, 46(4), 537–547. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2008.01.010>
- Dyer, D. P. (2020). Understanding the mechanisms that facilitate specificity, not redundancy, of chemokine-mediated leukocyte recruitment. *Immunology*, 160(4), 336-344. <https://doi.org/10.1111/imm.13200>

- Dünya Sağlık Örgütü (2020). Report of the WHO-China Joint Mission on Coronavirus Disease 2019 (COVID-19). <https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/who-china-joint-mission-on-covid-19-final-report.pdf> Erişim Tarihi: 1.06.2023
- Engelhard, I. M., van Uijen, S. L., van Seters, N., & Velu, N. (2015). The effects of safety behaviour directed towards a safety cue on perceptions of threat. *Behavior Therapy*, 46(5), 604–610. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2014.12.006>
- Favieri, F., Forte, G., Tambelli, R., & Casagrande, M. (2020). The Italians in the time of Coronavirus: Psychosocial aspects of unexpected COVID-19 pandemic. *Front. Psychiatry* 12, 551924. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.551924>
- Fraenkel, J.L., Wallen, N.E., & Hyun, H. H. (2012). *How to design and evaluate research in education*. (8th Ed.), Mc Graw Hill.
- Garfin, D. R., Silver, R. C., & Holman, E. A. (2020). The novel coronavirus (COVID-2019) outbreak: Amplification of public health consequences by media exposure. *Health Psychology*, 39, 355-357. <https://doi.org/10.1037/hea000087>
- Garfin, D. R., Thompson, R. R., & Holman, E. A. (2018). Acute stress and subsequent health outcomes: A systematic review. *Journal of psychosomatic research*, 112, 107-113. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2018.05.017>
- Ghebreyesus, T.A. (2020). WHO Director-General's opening remarks at the media briefing on COVID-19. <https://www.who.int/dg/speeches/detail/who-director-general-s-opening-remarks-at-the-media-briefing-on-covid-19---11-march-2020> Erişim Tarihi: 1.06.2023
- Ho, C.S., Chee, C.Y., & Ho, R.C. (2020). Mental health strategies to combat the psychological impact of Coronavirus Disease 2019 (Covid-19) Beyond paranoia and panic. *Annals of the Academy of Medicine*, 49(3), 155-160.
- Kang L., Li Y., & Hu S. (2020). The mental health of medical workers in Wuhan, China dealing with the 2019 novel coronavirus. *Lancet Psychiatry*, 7(3), 14. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30047-X](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30047-X)
- LeDoux, J. E. (2014). Coming to terms with fear. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 111(8), 2871–2878. <https://doi.org/10.1073/pnas.1400335111>
- McCarthy, J. (2020). *U.S. Coronavirus Concerns Surge, Government Trust Slides*. <https://news.gallup.com/poll/295505/coronavirus-worries-surge.aspx> Erişim Tarihi: 1.06.2023
- Mertens, G., Gerritsen, L., Salemink, E., & Engelhard, I. (2020). Fear of the coronavirus (COVID-19): Predictors in an online study conducted in March 2020. *Journal of Anxiety Disorders*, 74(1), 102258. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2020.102258>
- Olatunji, B. O., Etzel, E. N., Tomarken, A. J., Ciesielski, B. G., & Deacon, B. (2011). The effects of safety behaviors on health anxiety: An experimental investigation. *Behaviour Research and Therapy*, 49(11), 719–728. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2011.07.008>
- Perlman, S. (2020). Another decade, another coronavirus. *NEJM*, 382, 760-762. <https://doi.org/10.1056/NEJMe2001126>
- Robinson, O. C. (2014). Sampling in interview-based qualitative research: A theoretical and practical guide. *Qualitative research in psychology*, 11(1), 25-41. <https://doi.org/10.1080/14780887.2013.801543>
- Salkovskis, P. M., Rimes, K. A., Warwick, H. M. C., & Clark, D. M. (2002). The Health Anxiety Inventory: development and validation of scales for the measurement of health anxiety and hypochondriasis. *Psychological Medicine*, 32(5), 843-53. doi: 10.1017/s0033291702005822
- Schimmenti, A., Billieux, J., & Starcevic, V. (2020). The four horsemen of fear: An integrated model of understanding fear experiences during the COVID-19 pandemic. *Clinical Neuropsychiatry*, 17(2), 41–45. <https://doi.org/https://doi.org/10.36131/>
- Sciensano. (2020). *COVID-19 gezondheidsenquête: Enkele voorlopige resultaten*. https://www.sciensano.be/sites/www.wiv-isp.be/files/report_final_nl_0.pdf Erişim Tarihi: 1.06.2023
- Sood, S. (2020). Psychological effects of the coronavirus disease-2019 pandemic. *Research & Humanities in Medical Education*, 7, 23-26. <https://www.rhime.in/ojs/index.php/rhime/article/view/264>

- Suryawanshi, R., & More, V. (2020). A study of effect of corona virus covid-19 and lock down on human psychology of pune city region. *Studies in Indian Place Names*, 40(70), 984-994.
- Wood, W., & Runger, D. (2016). Psychology of habit. *Annual review of psychology*, 67, 289-314. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-122414-033417>
- Yıldırım, A. & Şimşek, H. (2016). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*. Seçkin.
- Yin, R. K. (2003). *Case study research: Design and methods (3rd ed.)*. Thousand Oaks.