

POST-PANDEMIC

CONSUMER (ISM)

REPORT

YÖNETİCİ ÖZETİ

- Covid-19'un hastalığın kendisinden sonra yarattığı en olumsuz durum kafa karışıklığına sebep olmasıydı. Uzmanlardan ve kamu kuruluşlarından yapılan açıklamaların birbiriyle çelişmesi, uzman olmayanların ise tartışmalara dahil olması, hâlihazırda bilgi seviyesi az olan toplumun zihnini daha çok karıştırdı. Sosyal medyanın da katkısı durumu anlaşılır kılmaktan bir hayli uzaklaştırdı.
- Bu durum tüketicide, dengesiz hatta çoğu zaman ikilemli tutum ve davranışlara sebep oldu. Kimilerimiz sabrı yettiğinde kendini kısıtlamaya devam etti, kimilerimizin ise sabır eşiği kırıldı normale/eskiye dönüş için yollar aradı. Normalleşme durumunda ise davranışlarını meşru kılacak bahaneler aradı.
- Zorlu koşullara hızlıca ayak uydurabilme yeteneğimiz, pandemi sürecini yönetirken özellikle Amerika ve Batı Avrupa'ya göre çok daha iyi bir performans ortaya koymamızı sağladı. Hâlihazırda alışık olduğumuz "Kervan yolda düzülür." durumunu normalleşme sürecinde de yaşadık. Tatil, evlilik, iş geliştirme vb. süreçlerine girmeyi göze aldıktan sonra işlerin yolunda gitmesini umduk, planlarımız yolda şekillendi.
- Kendi hijyenimize "yeterince" dikkat ettiğimizi ama başkalarının aynı özeni göstermediğini düşündük. Çevremize olan güvenimiz azaldı, aynı ev içerisinde yaşamadığımız insanlar güven çemberimizin dışında kaldı ve her gün gördüğümüz insanlar dahi bize yabancılaşarak "başkaları" dediğimiz insanlara dönüştü.
- Pandemi sebebiyle evde hiç geçirmediğimiz kadar vakit geçirdik. Özellikle çalışan babalar tüm zorluklara rağmen evde vakit geçirmekten mutlu olan kesimdi. Eşleri ve çocuklarıyla günlük rutinlerin boğuculuğundan uzakta aile fertleriyle daha fazla ilişki kurma fırsatı elde ettiler; oyun oynama, film izleme vb. aktiviteleri aileyle beraber gerçekleştirmekten mutlu oldular. Ancak okul çağında çocuğu olan ev hanımları evde artan iş yükü sebebiyle fazla ev içi mesaisinden şikâyet etti.
- Sosyalleşmeyi özlediğimiz kadar yalnız kalmayı da özledik. Aynı evin içerisinde tüm aile fertlerinin daha uzun süre bir arada bulunması, evdeki herkesin tahammül sınırlarını zorladı. Ev içerisinde sevdiklerimizle vakit geçirmek ilişkilerimize olumlu yansısı da kendimize ayırdığımız vaktin ve rahatlama anlarımızın azalmasına neden oldu. Ev hanımları evleri "işgal" edilmiş hissederken genç kesim için ev, sürekli gözlem altında bulundukları bir hapishaneye dönüştü.

YÖNETİCİ ÖZETİ

- Yalnız kaldıkça zihnimiz kalabalıklaştı, kendiyle daha fazla vakit geçirenlerimiz günlük hayatın monoton rutinlerinden uzaklaşarak hayatını, evini ve kariyerini gözden geçirdi. Salgın sonrası önem kazanan konulardan biri “kendine dönüş ve kaliteli zaman ayırma” oldu. Yapılacak her türlü tüketim ve etkinlikte harcanan zaman ve paranın kalitesi kişisel gelişim odağında sorgulandı.
- Eski rutinlerin kaybolmasıyla ortaya çıkan boş vakti yeni meşguliyetler edinerek doldurmaya çalıştık. Çoğumuz yeni şeyler denemeye başladık ya da eski alışkanlıkları hatırladık ancak yeni alışkanlık edinme eğilimimiz zayıftı. Süreçte yeni bir alışkanlık kazananlar, alışkanlık edinme eğilimi hâlihazırda yüksek olanlardı.
- Eve kapanmanın insanlara verdiği en önemli ders ertelemeye dair oldu. Günlük rutinelere sıkışma ya da küçük bahanelerle ertelediğimiz şeyler yapılacaklar listesine ilk sıralardan girdi, “hemen yap” mottosu hemen hemen herkese hâkim ruh haliydi. Ufak bahaneler artık gerçekçi gelmedi, kendimize dönüşün ilk adımlarını attık.
- Pandemi öncesinde hiç düşünmeden yaptığımız davranışlar ve geleceğe dair “kesin yaparım” dediğimiz şeyler sağlık endişesi sebebiyle “yaparım ama...”larla doldu. Öte yandan, güvenlik önlemleri ilk sırada gelse de başkasının yapıyor olduğu davranışlar “ama”larımızı yıktı. “Maskesiz olmaz” dediğimiz etkinlikler “kimse takmazsa ben de takmam”a döndü.
- Karantina döneminden hemen sonra kendimizi dışarı atmak istedik ancak kalabalığa karışma korkumuz bizi normal zamanda kapalı alanlarda yaptığımız çoğu aktivitenin açık havadaki alternatifini aramaya yöneltti. Kafelere gitmektense parkta, sahilde buluşmaya, gidilecekse teraslısını/bahçelisini seçmeye, spor salonuna gitmek yerine dışarıda spor yapmaya başladık.
- Pandeminin belki de tek kazananı online alışveriş oldu. Sürecin belirsizliğinden dolayı her ne kadar harcamalarımızı kontrol altında tutmaya ve birikim yapmaya çalışsak da alışverişten vazgeçemedik. Online alışveriş yapanlar daha fazla online alışverişe yöneldi, hiç denemeyenler ise bu süreçte bir deneme adımı atmış oldu. Kalabalıktan kaçınma ve alışveriş yükünü taşıma anlamında online alışverişler bize çok büyük kolaylık sağlasa da alışveriş tutkunlarının özlediği deneyimi sağlayamadı.

YÖNETİCİ ÖZETİ

- Maske kullanımı ve sosyal mesafe birbirimizin yüzünü görmesini engelledi. Yok olan mimikler ve yüz ifadeleri iletişimleri olumsuz etkiledi. Maske takmak bizi virüsten korurken, iletişimimizin kalitesini koruyamadı.
- Kafa karışıklığı ve korku, temizlik ve hijyen önlemlerimizi normal hallerinin ötesine çıkardı, en büyük travmamız haline geldi. Dışarıda herhangi bir yüzeye dahi dokunmaktan çekinenler, akrabalarının “el sıkışma” ve “öpüşme” gibi talepleriyle kendini sıkışmış hissetti. Bazılarımız ise alternatifler aradık.
- Karantina döneminde bizim ve çevremizdeki insanların aynı rutinleri yaşıyor oluşu sevdiklerimizle konuşacak konularımızın azalmasına, özellikle çiftler arasında gerginliğin artmasına sebep oldu.
- Hastalığa yakalanma riski, hem mevcut ilişkilerimizi yakınlaştırdı hem de daha önce sorunlu olan ilişkilerimizi tamir etme fırsatı yarattı. Öte yandan, ilişkilerimizde daha önce yapmış olduğumuz davranışları sorgulattı, “keşke yapmasaydım” dedirtti.
- Çoğu sosyal olayda olduğu gibi Covid-19’un da insanların zihinlerini değiştirmeye kendi başına gücü yetmedi. Belirli bir süre önlemlerle yaşama ve çok elzem olmayan ihtiyaçları erteleme davranışı mümkün olsa da ilk fırsatta eski hale, pandemiden önceki duruma dönme isteği görüldü.

**NORMALLEŞMEYİ
BÖYLE Mİ HAYAL
ETMİŞTİK?**

**KURALLARA
UYMAYANLARI
SOSYAL MEDYADA
LİNÇ ETTİK.**

AMA

**“ SAHİLLERDE,
PARKLARDA
ÇİZİLEN ÇEMBERLERİN
DIŞINA TAŞTIK. ”**

“
AVM'LERİN ERKEN
AÇILMASINA TEPKİ
GÖSTERDİK.
”

AMA

“

**AVM'LER AÇILIR AÇILMAZ
SIRAYA GİRDİK.**

”

“

**SOKAKTA MASKE
TAKMAYANLARI
AYIPLADIK.**

”

AMA

“

**KÖŞEYİ DÖNÜNCÜ
MASKEYİ BİLEĞE TAKTIK.**

”

**“
EVE KİMSE GİRMESİN
İSTEDİK, ÇÖZÜMÜ
İNTERNETTE ARADIK.
”**

AMA

“

**KAFELERDE TOPLU HALDE
OTURDUK, YEMEK YEDİK,
EĞLENDİK.**

”

**NEDEN
NORMALLEŞME
SÜRECİNDE
BUNLARI YAŞADIK?**

**ÇÜNKÜ PANDEMİDE
HER ŞEYİ YAŞAYARAK
ÖĞRENİYORUZ.**

TR'DE SALGIN

KORONAVİRÜS ÇİN'DEN DÜNYAYA YAYILIYOR:

- Çin'den tüm uçuşlar durduruldu.
- Çin'den hayvan ithalatı durduruldu.
- Salgının yayılmasıyla birlikte İran, Irak ve Güney Kore'ye uçuşlar durduruldu.

SALGIN ZİRVEYE ULAŞTI:

- 20 yaş altına sokağa çıkma yasağı getirildi.
- 30 büyük şehre seyahat kısıtlaması getirildi.
- **İlk kez hafta sonu sokağa çıkma yasağı uygulandı.**
- Bir günde tespit edilen vaka sayıları ve ölüm sayıları **zirveye** ulaştı.

NORMALLEŞME BAŞLADI.

Vakalar tekrar artıyor...

ŞUBAT

NİSAN

HAZİRAN

OCAK

MART

MAYIS

KORONAVİRÜS ÇİN'DE HIZLA YAYILIYOR:

- Virüs Çin'de hızla yayılmaya başladı.
- Hükümette Koronavirüs bilim kurulu kuruldu.
- Sağlık Bakanlığı ilk Covid-19 rehberini hazırladı.
- Havalimanında kontroller başladı. THY, Çin'deki dört noktaya uçuşları durdurdu.

DÜNYA GENELİNDE ÖNLEMLER SERTLEŞİYOR:

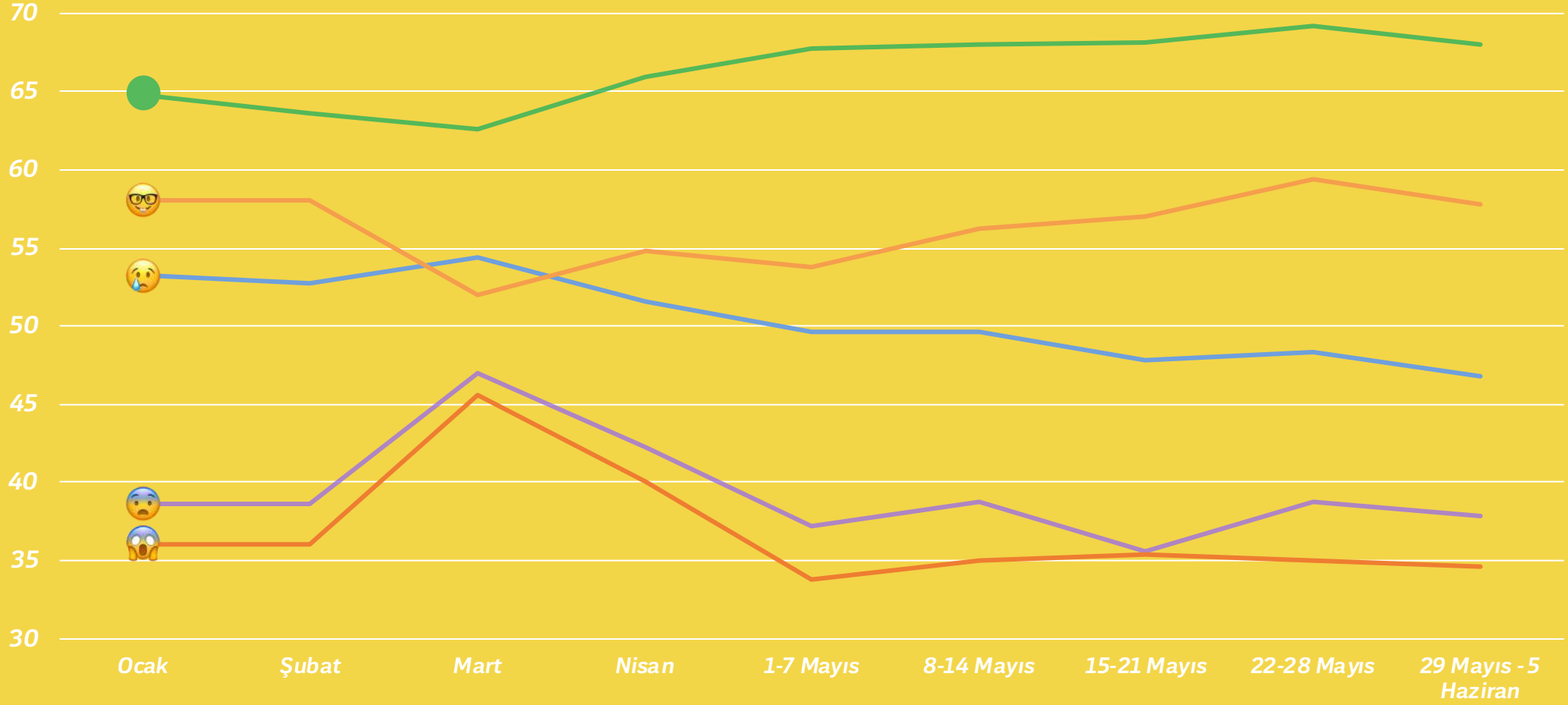
- Irak, Yunanistan ve Bulgaristan ile kara sınırları kapatıldı.
- **Türkiye'de ilk Koronavirüs vakası tespit edildi.**
- Umreden dönenler zorunlu karantinaya alındı.
- Hükümet, Covid-19'a karşı ilk ekonomik destek paketini açıkladı. Bağış kampanyası başlatıldı.
- Barlar, gece kulüpleri, tiyatrolar, sinemalar, spor salonları ve kafeler kapatıldı. Camilerde toplu ibadet sonlandırıldı. Yurt dışından dönen herkese iki hafta karantina zorunluğu getirildi.

YENİ VAKA SAYISINDA DÜŞÜŞ, NORMALLEŞMEYE HAZIRLIKLAR:

- İyileşen hasta sayısı Covid-19 hastalarının sayısını ilk defa geçti.
- Yedi ilde seyahat yasağı kaldırıldı.
- 14 yaş altı çocukların sokağa çıkma yasağı kaldırıldı. 15-20 yaş ve 65+ insanların günde dört saat sokağa çıkmasına izin verildi.
- Haftasonu ve bayramda 15 günlük sokağa çıkma yasağı ilan edildi. AVM ve berberler açıldı.

PANDEMİYE NASIL TEPKİ VERDİK?

BY TWENTIFY



Bugün Nasılsın?

Üzgün

Tedirgin

Korkmuş

Hevesli

Çok iyiyim

Çok kötüyüm

20



100

Hiç hissetmedim

20



Çokça hissettim

20



100

TÜRKİYE'DE DUYGU DURUMU

BY TWENTIFY

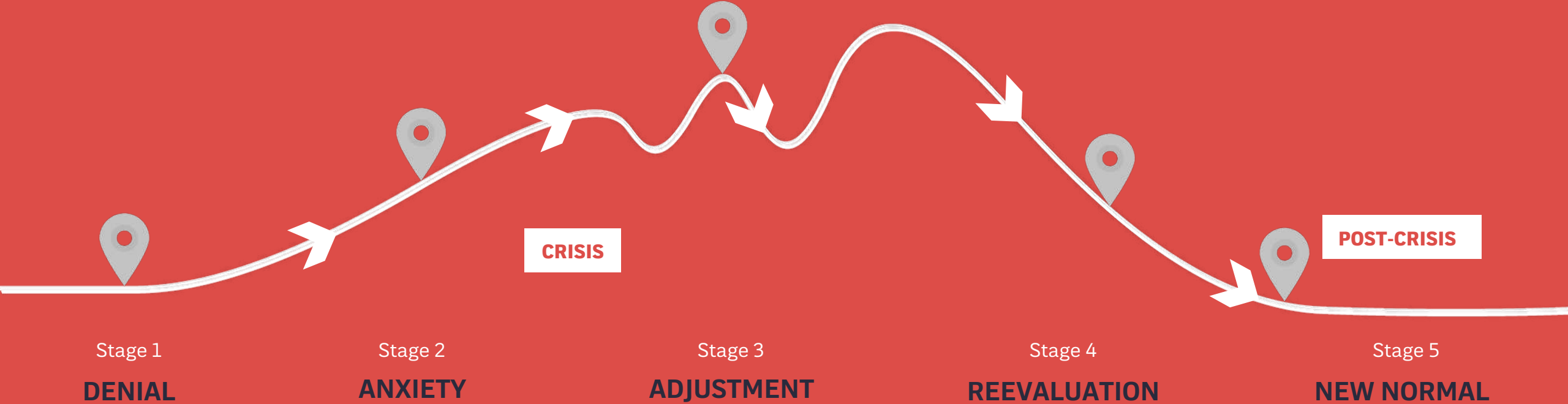


PANDEMİ VE YASIN EVRELERİ

BY CANVAS8

Tarihsel olarak pandemilere karşı verilen tepkiler/davranışlar, ilk inkârdan panik ve kaygıya, uyum sürecinden yeni normalin oluşmasına kadar benzer bir model izledi.

Covid-19'un etkileri de tüm dünyada dalgalar halinde hissedildi ve hissedilmeye devam ediyor. Bu aşamalar, süreçte pandemiye karşı verilen değişimlere rehberlik etmeyi amaçlasa da süreç her zaman doğrusal olmayabiliyor.



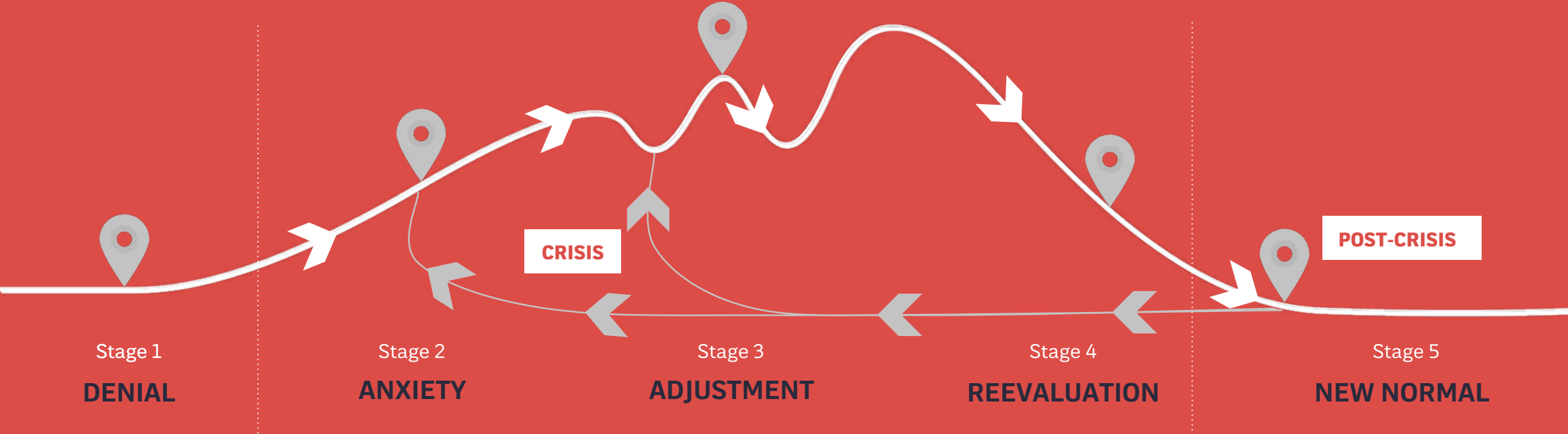
Detaylı bilgi: <https://www.canvas8.com/blog/2020/april/pandemic-shift.html>

PANDEMİ VE YASIN EVRELERİ

Tarihsel olarak pandemilere karşı verilen tepkiler/davranışlar, ilk inkârdan panik ve kaygıya, uyum sürecinden yeni normalin oluşmasına kadar benzer bir model izledi.

Covid-19'un etkileri de tüm dünyada dalgalar halinde hissedildi ve hissedilmeye devam ediyor. Bu aşamalar, süreçte pandemiye karşı verilen değişimlere rehberlik etmeyi amaçlasa da süreç her zaman doğrusal olmayabiliyor.

Bugüne kadar yapılan çıkarımlarda, değişimlerin zaman çizgisi üzerinde doğrusal ilerleyeceği düşünülürdü ancak süreç düşünülenin aksine döngü şeklinde ilerliyor.



HATLAR KARIŞTI

ZİHİN KORONASINA YAKALANDIK.

Sosyal medya, uzmanlar, kamu ve medya kuruluşlarından bilgi bombardımanına maruz kaldık. Bu bilgi kirliliği büyük bir hızla çoğaldı ve zihinlerimizde de aynı hızda yayıldı; ne yapmamız, nasıl hissetmemiz gerektiği hakkında bir hayli karıştık.

**ZİHİN KORONASININ
DERİNLERİNE İNDİK.**

POST KORONA YAŞAM TARZI VE İLİŞKİLER, ALGI VE BEKLENTİLER ARAŞTIRMASI

AMAÇ

Covid-19 salgınının insanların yaşam tarzlarına etkisini incelemek.

Değişim algısı ve beklentisini gözlemlemek.

Beklenen değişimlerin hayatlarında ve çevreleriyle ilişkilerinde yaratabileceği avantaj ve dezavantajları değerlendirmek.

Edinilen bilgiler ışığında çözümler geliştirmek.



YÖNTEM

Araştırma Türkiye genelinde 900.000'den fazla kullanıcısı bulunan BOUNTY platformu üzerinden mobil araştırma yöntemi ile gerçekleştirilmiştir.



HEDEF KİTLE

ABC1C2

20-50 YAŞ ARASI

KADIN - ERKEK



KİŞİSEL PENCERE

HEVES Mİ Kİ?

KEŞKE

ALİŞVERİŞ DİJİTALE TAŞINDI PEKİ YA ZEVKİ?

YALNIZIM

SOSYAL YALNIZLIĞIMIZ ZİHNİMİZİ KALABALIKLAŞTIRDI

EVDEYİM

SABIR

KESİN YAPARIM DEDİĞİMİZ ŞEYLER AMALARLA DOLDU

ALTERNATİFLERİ AÇIK HAVADA ARAMAYA BAŞLADIK

SOSYAL PENCERE

KİMSE YAPMAZSA YAPMAM BİRİLERİ YAPARSA YAPARIM

BANA ARTIK HERKES YABANCI

DUYGULARIMIZ MASKENİN ARKASINDA KALDI

EL SIKMA

KONUŞACAK NE KALDI Kİ?

UZAKLAR YAKINLAŞTIRDI

TOPLUMSAL PENCERE

KERVAN YOLDA DÜZÜLÜR

DEĞİŞİM: AÇ DEĞİLİM AMA YERİM

GELECEK KAYGISI: MADALYONUN İKİ YÜZÜ

*Okumak istediğiniz bölüm için kutuların içindeki başlıklara tıklayıp ilgili bölüme ulaşabilirsiniz. Bu sayfaya geri dönmek için ise bulunduğunuz sayfanın sağ alt köşesinde bulunan daireye tıklamanız yeterli.



KİŞİSEL PENCERE



HEVES Mİ Kİ?

Evde geçirilen bu birkaç aylık sürede hepimizin bolca vakti oldu. Eski rutinlerin kaybolmasıyla ortaya çıkan bu boş vakti yeni meşguliyetler edinerek doldurmaya çalıştık. Yeni şeyler denemeye başladık ya da eski alışkanlıkları hatırladık.

Bu süreçte yeni olarak deneyimlenen şeylerin çoğu bir heves olmaktan öteye geçemedi. Çoğumuz sosyal medyanın ve çevremizin etkisiyle farklı alanlarda yeni şeyler denedik. Ancak denediği alanda alışkanlığı olmayanlarımız bir iki denemeden sonra bunları alışkanlığa dönüştüremedi.



BİR ANLIK

HEVES

Bu süreçte kimimiz gerçekten merak edip kimimiz ise başka insanlara özenip yeni şeyler denedik ve sosyal medya hesaplarımızda yeteneklerimizi sergiledik.

Çoğumuz farklı farklı yemekler yapmayı (özellikle ekmek) denedi. Farklı yemek yapma alışkanlığı olmayanlarımız ise bir iki denemeden sonra yapmayı bildiği yemeklere geri döndü. Diğer bir yandan, bu denemelerin sonuçlarından memnun kalanlarımız marifetlerinin farkına vardı ve zorlu denemeler için cesaret kazandı.

HEVES

Vakit bolluğu sebebiyle, daha önce edindiğimiz (belki bir süredir ara vermiş olduğumuz) alışkanlıklara zaman ayırma şansı elde ettik.

Spor, resim, müzik, kitap okuma, yemek...

Bu açıdan bakıldığında eve kapanmak bazılarımız için gelişim fırsatı sağladı. Buna ek olarak "alışkanlık alışkanlığı" olanlarımız alışkanlıklarına yenilerini eklemeye devam etti.

DEĞİL



“

Sadece sıkıldığım zamanlar resim çizmeye başladım. Önceden hiç yapamıyordum, şimdi yavaş yavaş elimi alıştırmaya çalışıyorum. Yakın arkadaşım çok güzel resim çiziyor. Bu dönemde de böyle yapıp bana atıyordu olmuş mu olmamış mı, ondan biraz özendim gibi oldu.

(Öğrenci,K,21,C1C2)

”



“

Evde ekmek yapmaya başladım. Deneme amaçlı sadece, acaba oluyor mu? Yapabilir miyim diye kendimi görmek için yaptım yani. Öyle mecburiyetten değil. Dışarıdan bazen hazır yiyecekler alırdık, dondurulmuş gıdalar alırdık ama dışarıdan artık çok alacağımı sanmıyorum. Evde çok şey denedim.

(Ev Hanımı,27,C1C2)

”



“

**Pasta yapmaya başladım. Yani daha becerikli olduğumu anladım.
Deneme, yanılma yöntemiyle değişik pastalar keşfetmeyi
öğrendim. En iyi yaptığım tiramisu, çilekli pasta, ağlayan pasta.
(Ev Hanımı,40,C1C2)**

”



“

**Aslında mutfakta çok marifetliymişim.
Ekmeklerim çok beğeniliyor.**

(Ev Hanımı,28,AB)

”





KEŞKE

Eve kapanmamızın bize verdiği en büyük derslerden biri kararlarımızı ve yapacaklarımızı ertelememek oldu. Çok fazla şeyi “gereksiz telaşlar” ve “günlük rutinlere sıkışma” sebebiyle ertelediğimizi fark ettik.

Pandemi sürecinde ertelediğimiz planları, geçmişte yaptıklarımızı ve hatta yapamadıklarımızı “keşke”lerle andık. Normalleşme sürecinin ilerleyen dönemlerine dair sözler verdik. Ertelediğimiz planları ise yapılacaklar listesinin başına aldık.





ERTELEMESEYDİM

KEŞKE

Küçük sebeplerle ertelediğimiz, “nasıl olsa yaparım” dediğimiz planların bugün elimizde olmayan sebeplerle belirsizliğe ertelenmesi ve belki de bu planların iptal olacak olması kararlarımızı sorgulattı.

Salgın öncesinde ailelerimizi ziyaret etmeyi, arkadaşlarımızla görüşmeyi, yapacağımız gezileri, katılacağımız kursları ertelemek için bulduğumuz “bahaneler” bugün pek gerçekçi gelmedi. İşe ve eve kapanmak, bahane üretmek ve ertelemek yerine “hemen yap” mottosunu benimsemeye başladık.

KEŞKE

Hem düşünecek daha fazla vaktimiz olması hem de kaybetme korkusuyla yüzleşmemiz, geçmişte yaptıklarımızı ve hatalarımızı sorgulattı.

Hayatın aslında ne kadar kısa olduğunu fark etmek, pişmanlıklarımızı gün yüzüne çıkarttı. Kayda değer olmayan sebeplerle aramızın bozulduğu insanları düşündük; "Yani, gerek yokmuş aslında kırgınlıklara, alinganlık yapmaya." dedik.

YAPMASAYDIM



“

Çevremdeki insanlarla da telefonda sürekli konuştuğumdan, benim ailemde öyle bir sıkıntı yok da ben de tabii ki teyzeme gitmek istediğimde her zaman erteleme moduna girerdim. Keşke ertelemeseymişim de o gün istediğimde gitseymişim.

(Ev Hanımı,32,C1C2)

”



“

Aslında eskiden yapıyordum ama az yapıyordum. Dersti başka şeydi derken erteliyorduk. Şimdi çok yapardım... Üniversitede ikinci dönemi gezmek, tarihi yerleri gezmek için planlamıştım. Özellikle Van'dan başlayacaktım, sonra Ağrı'ya, Muş'a, Diyarbakır'a, Mardin'e giderdim.

(Öğrenci,E,23,C1C2)

”



“

Müze gezmek... Sürekli giderim deyip gitmiyordum ama çok önemliymiş yani böyle gezip görmek istiyormuş insan, hele evlere tıklınca keşke şuraya gitseydim diyorsun. Böyle bir uygulama olsa sürekli bildirim atsa mesela... Gezmiyorsun ama ileride çok pişman olacaksın, güzel şeyler yap dese.

(Öğrenci,K,21,C1C2)

”





ALİŞVERİŞ DİJİTALE TAŞINDI PEKİ YA ZEVKİ?

Bu süreçte her ne kadar harcamalarımızı kontrol altında tutmaya ve birikim yapmaya çalışsak da alışverişten vazgeçemedik.

Hem kısıtlamalar hem de sağlık endişesi sebebiyle deneyimimizin bir kısmı zorunlu olarak online ortamlara taşındı. Online alışverişler bize çok büyük kolaylık sağlasa da özlediğimiz alışveriş deneyimini sağlayamadı.



“

Alışveriş zevkini sağlayacak bir şey yok. Bir mağazada her beğendiğimizi üç saat giymeliyiz, denemeliyiz, aynada bakmalıyız. Bu olmayınca bu zevki sağlayacak bir alternatif yok, denemeden, dokunmadan.

(Çalışan,K,36,AB)

”



“

Bir ara sanal müze gezileri yapılmıştı, belki o tarz alışveriş gezileri de online olarak gezebiliriz. Yani böyle adım olarak ilerleyebiliyorduk, müzenin içindeymişiz gibi... Belki kıyafet mağazalarının da içindeymişiz gibi rafların arasında dolaşabileceğimiz bir sistem olabilir.

(Çalışan,K,25,AB)

”



“

Eskişehir'e arkadaşlarım gelir gezeriz filan... Ama gezerken biraz tereddüt edeceğim ya da alışveriş yaparken uzun süre AVM'lerden deneyerek alışveriş yapamam herhalde.

(Öğrenci,K,21,C1C2)

”





YALNIZIM

Ev içerisinde sevdiklerimizle vakit geçirmek ilişkilerimize olumlu yansısı da bu durumda sürekli beraber olmak kendimize ayırdığımız vaktin ve rahatlama anlarımızın azalmasına neden oldu.

Kimimiz yalnızlıktan yakındı, kimimiz ise sosyalleşmeyi özlediği kadar yalnızlığı da özledi. Evde birinin varlığından rahatsız olmaktan ziyade tek başına kalamamanın, rahatça "kafa dinleyememenin" zorluğunu hissettik.





İYİ Kİ

YALNIZIM

Evde sürekli birileriyle yan yana olmak kendimize ayırdığımız vaktin azalmasına sebep oldu. Yalnız kalma ihtiyacımız çoğaldı. Bu ihtiyacı en fazla hissedenlerimiz ise ev hanımları ve gençler oldu.

Genç olanlarımız sürekli gözlem altında olmanın rahatsızlığını duydu, kendilerini ev hapsindeymiş gibi hissetti. Ev hanımı olanlarımız ise evin sadece kendine ait olduğu zamanları özledi; evi eş ve çocuklarla paylaşmak özel alanımız işgal ediliyormuş gibi hissettirdi. Eşlerimizin 10 dakikalığına bile olsa evden ayrılması bize iyi geldi: “Oh be, yalnız kalabildim.” dedik.

YALNIZIM

Bu süreçte evde tek başına kalanlarımızın yalnızlığı perçinlendi. Yüz yüze kurulan sosyal bağları kaybetmek ve yaşanan duygu değişimini de fiziksel olarak paylaşamamak yalnızlık duygumuzu yoğunlaştırdı.

Fiziksel olarak aktif olamamanın da yarattığı can sıkıntısı yalnızlıkla beraber yerini depresif bir ruh haline bıraktı. Dijital ortamlarda sevdiklerimizle saatlerce konuşsak da yalnızlık hissinden kurtulamadık.



DOSTLARIM

“

Kocamın pide almaya gittiği saatleri iple çekiyorum çünkü bir tek o sıra evde yalnız kalıyorum.

(Çalışan,K,32,C1C2)

”



“

Sürekli bir arada olmak biraz, yalnız kalamıyorsun istediğin gibi. Ayrı odadasın ama yine babam geliyor, gel yanımızda otur diye yanlarına çağırıyor. Yalnız kalmak istiyorum diyemiyoruz. Strese sokuyor.

(Öğrenci,K,21,C1C2)

”



“

Kendimle vakit geçirmek istiyorum, izlemek istediğim videolar/diziler var mesela. Ya da hamur işi yapmayı severim ama yeni tarifleri çocuklar yüzünden rahatça denemek neredeyse imkansız. Herkes uyuduktan sonra kendime vakit ayırabiliyorum.

(Çalışan,K,35,C1C2)

”



“

En başta çok iyi geldi yalnız kalmak ama şu an yalnızlıktan fazlasıyla sıkıldım. Gün içerisinde kimseyle fiziksel olarak görüşemediğim için sıkıntım depresyona döndü.

(Çalışan,K,29,C1C2)

”





SOSYAL YALNIZLIĞIMIZ ZİHNİMİZİ KALABALIKLAŞTIRDI

Günlük yaşantımızda çok da fark etmeden kurduğumuz ilişkilerin ve sosyal hayatın psikolojik sağlığını anladık.

Hem iş hayatının hem de kişisel hayatın sağladığı sosyallığın fiziksel ve zihinsel olarak bize sağladığı deşarj duygusunu kaybettik. Vakit bolluğunda daha fazla düşünmeye, düşündükçe de daha fazla şeyi kafaya takmaya başladık. Yalnızlaştıkça zihnimiz kalabalıklaştı.



“

**Kendimi eve kapattığım dönemlerde daha çok düşünüp, çok takıntılar yapmama neden oldu. Örneğin gelecek kaygısı...
Zaten gelecek kaygım vardı ama bunun üzerine daha çok düşünmeye başladım.**

(Çalışan,K,25,AB)

”





EVDEYİM

Kısıtlamalardan önce gerek yoğun iş hayatı ve mesai saatlerimiz, gerekse doldurdukça doldurmaya çalıştığımız sosyal yaşantımız sebebiyle eve daha az uğrar olmuştuk. Evin içerisinde yeterince vakit geçirsek dahi sevdiklerimize ve kendimize kaliteli vakit ayıramıyorduk.

Ancak pandemi sebebiyle hepimiz belki de hiç geçirmediğimiz kadar evde vakit geçirmek zorunda kaldık. Kısıtlamalar devam ederken evde olmanın keyfini çıkaranlarımız da oldu, güzel havayı görüp evde olmaktan sıkılanlarımız da.





YİNE Mİ

EVDEYİM

Yaz aylarına girdiğimiz bu normalleşme sürecinde evde kalmak hepimiz için zorlaştı. Güzel havaların albenisiyle dışarı çıkma planı yapanlarımız gelen ani yasaklarla birlikte derin bir "Of!" çekti.

Ayrıca okul çağında çocuğu olan ev hanımları açısından süreç daha bunaltıcı geçti. Ailedeki her bireyin sürekli evde olması üzerlerindeki iş yükünü artırdığı için daha fazla ev içi mesaisi yapmak zorunda kaldılar. Bu durum da evde kalmanın zorluğunu artırdı.

EVDEYİM

Tüm sıkıntılara rağmen evde vakit geçirmekten mutlu olan bir kesim de var: Çalışanlar. Bu süreç özellikle günlük iş temposundan dolayı hem kendine hem de ailesine vakit ayıramayanlar için bir fırsat oldu.

Babalar, eşleri ve çocuklarıyla günlük rutinlerin boğuculuğundan uzakta daha fazla ilişki kurma şansı elde etti. Ailelerini yeniden tanıdılar ve eşlerinin bazı dertlerini daha iyi anlayabildiler.

MUTLUYUM



“

Evde vakit geçirmekten keyif aldığımı hissettim. Arkadaşlarımı çağırayım dışarıda buluşalım, vakit geçirelim... Evde oturunca kendimi sıkılmış gibi hissederdim ama aslında evde de yapılabilecek şeyler olduğunu, evde vakit geçirmenin de keyifli olduğunu bu süreçte fark etmiş oldum.

(Çalışan,E,31,AB)

”



“

Küçük kızımız var 3,5 yaşında. İşten geliyorsun. Yemekti filan derken 11, 12 oluyor, haydi uyuyayım yarın sabah tekrar iş var diyorsun. Dolayısıyla aileye çok vakit ayıramıyorsun. Özellikle kızıma çok vakit ayıramadığım için üzülüyordum. İyi tarafı bu oldu benim için, sürekli onunla bir şeyler yapmaya, eğlenceli, komik videolar çekmeye çalışıyoruz.

(Çalışan,E,35,AB)

”





SABIR

Geleceğin belirsiz olması hepimizi anı yaşama konusunda ikileme düşürdü. Bilinçaltımızda savaş ya da kaç durumuyla savaştık.

Kimimiz sabretme gücü tükenerek normalleşme sürecine normalden çok hızlı geçiş yaptı, kimimiz ise bugüne kadar koruduğu sabrın boşa gitmesinden korkarak önlemleri ilk günkü gibi sürdürmeye devam etti.





KALMADI HIÇ

SABIR

Sürecin belirsizliği kimilerimizin sabrının tükenmesine sebep oldu. Sokağa çıkma yasağı biter bitmez normale dönüşümüz o kadar hızlı oldu ki kendi davranışlarımızı kabul etmekte zorlandık.

Ya, “Yoo, tabii ki kurallara uyuyorum.” dedik ve davranışlarımızı inkar ettik ya da davranışlarımızı meşru kılmaya, kendimizce onlara kulp bulmaya çalıştık. Kamuya açık alanda maskemizi çıkardığımızda “Ama çevremde kimse yoktu ki...” dedik.

SABIR

Sürecin normale dönme ihtimalini kafasında canlandırarak sabredenlerimiz beklediğini alamadı. Normalleşme planının açıklanmasıyla birlikte sabrı tükenenlerimizin yanında sabrını koruyanlar da oldu.

Sürecin başından bu yana özen gösterip sabredenlerimiz diğerleri gibi hızlıca normalleşemedi. Aylarca evde kalmanın ve biriken sabrın boşa gitmesini istemeyip "Yok öyle hemen bırakmak, o kadar sabrettik biraz daha sıkacağız dişimizi." dedik.

SIK DIŞINI





KESİN YAPARIM DEDİĞİMİZ ŞEYLER AMALARLA DOLDU

Pandemiden önce hiç düşünmeden yaptığımız şeyler koşullarla dolarak "Yaparım AMA içim rahatsa..."lara dönüştü.

"Arkadaşlarımla tatile giderim ama kendi arabamla."

"Dışarı çıkarım ama kalabalıktan uzak olursam."

"Markete giderim ama تنها olduğu saatte."

"Yemeği dışarıdan söylerim ama güvendiğim / bildiğim yerden."

"Denize giderim ama özel plajsa."

"Arkadaşlarımla buluşurum ama maskemi çıkarmam."



“

**Alışverişe giderim ama gerekli önlemlerin alındığına
emin olursam.
(Çalışan Kadın, 28, B)**

”



“

**Yaz tatilimden vazgeçmem ama giderken de özel araçla gitmeyi tercih ederim. Ayrıca halk plajına da gitmem, daha özel ve sakin plajlara daha rahat hissederek gidebilirim.
(Çalışan Erkek, 32, C1C2)**

”





ALTERNATİFLERİ AÇIK HAVADA ARAMAYA BAŞLADIK

Hijyen ve sağlık endişesi sebebiyle, normal zamanda kapalı alanlarda yaptığımız çoğu aktivitenin açık havadaki alternatifini aramaya başladık. Kafelere gitmektense parkta, sahilde buluşmaya, gidilecekse teraslısını/bahçelisini seçmeye, spor salonuna gitmek yerine dışarıda spor yapmaya başladık.

Yaz mevsiminde alternatif bulmak kolay olsa da kış mevsimi geldiğinde bu alternatifleri yapmaya devam edebilecek miyiz? Yoksa yenilerini mi yaratacağız?



“

Kafelere çok fazla gitmem. Park, bahçe tarzı yerlerde oturabilirim ya da bir yürüyüş yapmak daha iyi gelir ama kafelerde arkadaşlarımla çok görüşmem. Benimle yürüyüşe gelsinler çok istiyorlarsa.

(Öğrenci,K,21,C1C2)

”



“

Arkadaşlarla ilk etapta evde ya da çok az insanın olduğu bir sahil, araçla giderim. Arkadaşım aracıyla gelir. Sahilde yürürüz ya da İstanbul'un Beykoz gibi sakin yerlerinde vakit geçirmeye çalışırım. Ama kesinlikle, olabildiğince insandan, kalabalıktan uzak olabilecek yerleri tercih ederim.

(Ev Hanımı,30,AB)

”



“

Sinema salonuna gitmem, evde sinema ortamını kurar arkadaşlarımı çağırırım. Geçenlerde araba sineması vardı. Gitmeyi çok istedim ancak bilet bulamadım. Böyle alternatifler olsa değerlendiririm.

(Çalışan Erkek, 33, C1C2)

”





SOSYAL PENCERE

KİMSE YAPMAZSA YAPMAM BİRİLERİ YAPARSA YAPARIM

SOSYAL KANIT > KAMU SPOTU

Kamu kuruluşları tarafından alınan önlemler ve uzmanlar tarafından yapılan açıklamalardansa yakın çevremizin aldığı “normalleşme” aksiyonları davranışlarımız üzerinde daha etkili oldu.

Böylece pandemi sürecinde bile yakın çevremizin davranışlarımız üzerindeki büyük etkisini bir kez daha görmüş olduk.



“

En azından bir müddet daha takarım maskeyi ama herkes takmıyorsa ben de bir müddet sonra takmam. Ama mesela tokalaşma gibi şeylere dikkat ederim. Tokalaşmanın hayattan aslında biraz çıkması gerekiyor. Tanımıyorsun karşıdaki kişiyi temiz mi değil mi, elden başka virüs de bulaşabilir. Esasen olması gereken şey var, ben öyle yapar mıyım kısmı var.

(Çalışan,E,35,AB)

”



BANA ARTIK HERKES YABANCI

Gönüllü ve zorunlu karantina dönemi sonrası dışarı ve içeri algımız değişti. Çoğumuz kendini dışarı atmak istese de evde daha fazla zaman geçirmeyi düşündük; çünkü kalabalıktan korkar hale geldik.

Çevremize olan güvenimiz azaldı, aynı ev içerisinde yaşamadığımız insanlar güven çemberimizin dışında kaldı. Eskiden her gün gördüğümüz iş ve okul arkadaşlarımız bile yabancılaşarak toplu taşımada ve sokakta tanımadığımız insanlara dönüştü. Diğerleri mi güven çemberinin dışına çıktı, yoksa güven çemberimiz mi daraldı?



DUYGULARIMIZ MASKENİN ARKASINDA KALDI

Maske takmak bizi virüsten korurken iletişimimizin samimiyetini ve duygusunu koruyamadı.

Karşıımızdakiinin duygularını anlayabilmek için gözlerimiz maskenin ardında kalan mimikleri aradı. Onlar olmadan iletişimlerimiz gergin ve samimiyetsiz bir havaya büründü.



“

Zaten yüzünü adam akıllı göremiyorsun. İnsanları konuşurken mimikleri, yüz ifadeleri olsun gerçekten önemli. Ağzın kapalı burnun kapalı yani çok şey ya, kötü hissettiriyor. Muhabbet çok sarmaz o şekilde.

(Ev Hanımı,27,C1C2)

”





EL SIKMA

Covid-19 salgını temizlik ve hijyen konularını çok daha önemli hale getirdi. Dışarıda herhangi bir yüzeye dokunmaktan, insanlarla ve eşyalarla temas etmekten kaçındık. Dışarıdan eve geldiğimizde kıyafetlerimizi değiştirdik. Eve giren tüm eşyaları sirke, çamaşır suyu veya kolonya ile temizledik.

Bu süreçte bu kadar hassas davranırken kültürümüzde bulunan sarılma, tokalaşma, öpüşme gibi samimi davranışlar bizi zorladı; kişisel hijyenimizle kültürel kodlarımız arasında sıkıştık.





YOK ÖYLE

EL SIKIŞMA

Çoğumuz kişisel hijyenimiz için günlük alışkanlıklarımızdan vazgeçtik. Bunlardan biri de el sıkışmaydı. Ama temas etmeden de samimiyeti yakalayamadık; dirsek ve ayak tokalaşması gibi yeni alternatifler yarattık.

EL SIKIŞMA

Yeni tokalaşma alternatiflerinden memnun olmayan kesimin bizi zorlaması stres kaynağı oldu. Kültürel kodlarımızda alışkanlık haline gelen davranışları bu dönemde de sürdürmek isteyenler hijyen kuralları için tanıdık ayrıcalığı istedi.

“Bana da mı sosyal mesafe?”

“Bari elimi sık...” dedi.

DA MI YOK?



“

Bizim ev hep akrabalar ve misafirlerle dolu olurdu. Artık eve kimse gelmiyor ancak dışarıda karşılaştığımızda «Bari elimi sık.» demeleri beni strese sokuyor.

Part Time Çalışan / Öğrenci,K,22,C1C2

”



KONUŞACAK NE KALDI Kİ?

Karantina döneminde her gün aynı evde uyanıyor, aynı masada çalışıp yemek yiyor, aynı günlük rutinleri yaşıyoruz. Sadece bizim değil çevremizdeki insanların da her gün aynı rutini yaşıyor olması konuşulacak konuların, paylaşılacak anların da azalmasına sebep oldu.

İlk günlerde sevdiklerimizle sıkça yaptığımız telefon ve görüntülü konuşmalar gün geçtikçe azalırken tadı damakta kalan sohbetlerin kalitesi de istemeden düştü.



“

Eskiden altı yedi saat konuştuğumuz şeyleri, şimdi ancak bir iki saat konuşabiliyoruz. Çünkü artık konuşacak yeni konumuz da kalmadı.

(Çalışan,E,34,C1C2)

”



“

Sevgilimle konuşacak konu bulamıyoruz. Konu bulamıyor oluşumuz aramızda anlamsız bir gerginlik yaratıyor. Bu yüzden sürekli kavga ediyoruz.

(Öğrenci,K,21,AB)

”



UZAKLAR YAKINLAŞTIRDI

Karantina süreci zor zamanlarda ailemizle olan ilişkilerimizi geliştirmemize fırsat tanırken sorunlu olan ilişkilerimizi de tamir etme fırsatı yarattı.

Özlem duygusu uzaktaki yakınlarımız için ağır bastı. Çoğumuz kendimizden önce anne-babalarımız ve yaşı akrabalarımızın hastalığa yakalanmasından endişe ettik. Bu sebeple sevdiklerimizle yaptığımız telefon ve görüntülü konuşma sıklığı arttı, onlarla yakınlaştık.



“

Annemle aramız çok iyi değildi. Böyle bir problemler vardı aramızda. Daha birbirimize bağlandık bu süreçte. Böyle ayrı kalınca, özlem arttı aileye. Salgın sürecinde çok ölen insanlar var. Hayat ölümlü. Sonuçta anne çok değerli, onu da kırđıđımı düşünüyorum biraz.

(Ev Hanımı,40,C1C2)

”



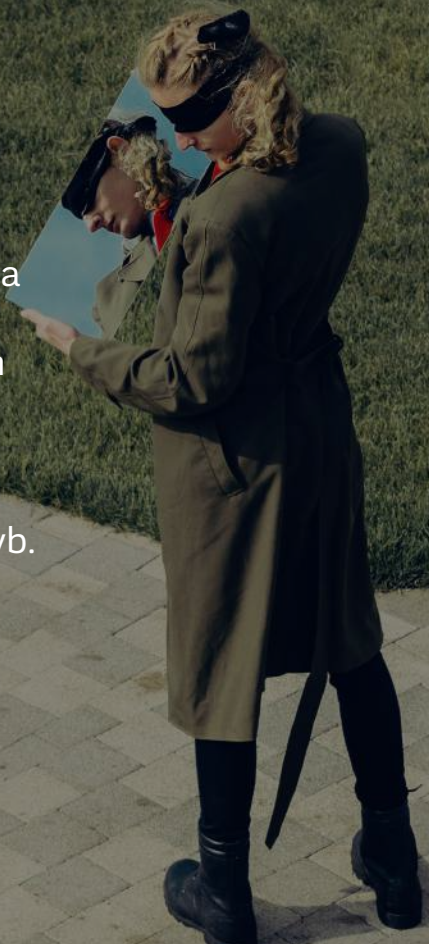


***TOPLUMSAL
PENCERE***

KERVAN YOLDA DÜZÜLÜR

Pandemi sürecinin belirsizliği ve geleceğe dair plan yapamama durumu, planların yolda şekillenmesine sebep oldu. Türk halkı olarak planlama yapmayı sevmiyor oluşumuz, uzun vadeli planlarımıza da stratejik yaklaşmamızı engelledi.

Hâlihazırda alışık olduğumuz kervan yolda düzülür durumunu normalleşme sürecinde de yaşadık. Tatil, evlilik, iş geliştirme vb. süreçlerine girmeyi göze aldıktan sonra işlerin yolunda gitmesini umduk.



“

Paramızı biraz daha tutmayı düşündüm. Çok kıyafet filan alırdım yani... Onları düşürdüm biraz para konusunda. Zorunluluk değil de korkmaktan çünkü önümüzü göremiyoruz.

(Ev Hanımı,27,C1C2)

”



“

Bu belirsizlik rahatsız ediyor. Üç beş ay sonrasını çok düşünemiyorum ne yapacağım ne edeceğim diye.

(Çalışan,K,44,A)

”





TOPLUMSAL
PENCERE

DEĞİŞİM AÇ DEĞİLİM AMA YERİM

Toplumu etkileyen çoğu sosyal olayda olduğu gibi pandemi kadar geniş çaplı bir olay bile insanların düşünce yapısını değiştirmeye yetmedi.

Pandemiye sebep olma düşüncesini kabullenip sürece dair kendimize ders çıkaramadık. Düşünme şeklimiz de değişmedi, değişime olan talebimiz de. Ancak, süreçte ortaya çıkan ihtiyaçlara denk gelecek olan değişikliklere de açık olduğumuzu belirttik.



“

Alışveriş merkezine gitmeyi çok sevmem, o yüzden online yapıyordum. Sıkıntı yaşamıyorum o yüzden... Sadece şu anda evde vakit geçirme olayına yeni alıştım.

(Çalışan,E,20,C1C2)

”



“

Kafelere gitmem. Gidiyordum ama yine de çok sevdiğim bir ortam değildi. Yok, yavaş yavaş illa ki normale dönecek. Çok katı kurallar koymam herhalde ama uzun süre alışveriş yapmam AVM olayında.

(Öğrenci,K,21,C1C2)

”





GELECEK KAYGISI: MADALYONUN İKİ YÜZÜ

Geleceğe dair belirsizliğin yarattığı kaygılar bizi hem negatif hem de pozitif anlamda etkiledi. Geleceğimize dair stres seviyemiz artarken kontrollü harcama ve birikim yapma isteğimiz arttı. Kıyafet başta olmak üzere zorunlu olmayan tüm harcamalarımızı kısma yönlendirdi.

Çalışan kesim işini kaybetmekten, iş arayanlar ve öğrenciler iş bulma sürecinin uzun sürmesinden endişe duydu.



RAPORLA İLGİLİ MERAK ETTİKLERİNİZ İÇİN BİZE ULAŞIN:

iletisim@istanbul.ddb.com