

Dilan ÇİFTÇİ<sup>1</sup>

**Orcid:** 0000-0002-5092-9382

Aynur TÜREYEN<sup>2</sup>

**Orcid:** 0000-0002-2361-2099

<sup>1</sup>SBÜ İzmir Bozyaka Eğitim ve Araştırma Hastanesi, İzmir/Türkiye

<sup>2</sup>Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi, İzmir/Türkiye

**Sorumlu Yazar (Corresponding Author):**

DİLAN ÇİFTÇİ

[dilanciftci96@gmail.com](mailto:dilanciftci96@gmail.com)

### Anahtar Sözcükler:

Pandemi; otokontrol; empati; sorumluluk.

### Keywords:

Pandemic ; self-control; responsibility; empathy.

## Covid-19 Korunma İlkelerine Bireysel Uyum için Gereken Üç Özellik: Otokontrol-Sorumluluk-Empati

Three Features Required for Personal Compliance with Covid -19 Protection Principles: Self-Control Responsibility-Empathy

**Gönderilme tarihi:** 08 Mayıs 2021

**Kabul tarihi:** 23 Mart 2022

\*Bu çalışma 6-11 Ekim 22. Ulusal İç Hastalıkları Kongresi'nde poster bildiri olarak sunulmuştur.

### ÖZ

Çin'in Hubei eyaleti Wuhan şehrinde 31 Aralık 2019'da SARS-CoV-2 adlı virüsün yayılımı ile ortaya çıkan ve COVID-19 adı verilen salgın kısa zamanda ülkemiz de dâhil tüm dünyayı etkisi altına alan bir pandemiye dönüşmüştür. Dünya Sağlık Örgütü'nün 17 Nisan 2021'deki verilerine göre; SARS-CoV-2 ile enfekte kişi sayısı 130 milyonu geçmiştir ve şimdiye kadar yaklaşık 3 milyon insan hayatını kaybetmiştir. COVID-19 ile ilgili dünya genelinde pek çok araştırma yapılmasına rağmen, henüz pandemi durdurulamamıştır. Küresel salgının başlangıcından bu yana COVID-19 hastalarının etkin tedavisi için ilaç çalışmaları hızla sürdürülmesine, pandeminin yayılımını önlemek için koruyucu aşı oluşturma ile ilgili virolojik çalışmalar ve aşılama çalışmaları büyük bir çaba ile yürütülmesine rağmen pandemi hala ve hızla devam etmektedir. Bu bağlamda COVID-19'dan korunmanın tek yolu; aşıya ulaşıncaya kadar hatta aşı yapılsa bile pandeminin bireysel kontrolü ve yönetimidir. Maske kullanımı, sosyal mesafe, el temizliği, hijyen, bireysel izolasyon gibi kişisel koruyucu önlemler bu süreçteki bireysel pandemi yönetiminin temel bileşenleridir. Pandemi süreci başladığından bu yana neredeyse tüm medyada COVID-19'un etkin yönetimi için gerekli bireysel ve toplumsal korunma yöntemleri ile ilgili olarak virologlar, mikrobiyologlar ve enfeksiyon hastalıkları uzmanları kitle iletişim araçları ile toplum bilgilendirilmektedir. Fakat tüm bu uyarı ve bilgilendirmelere rağmen, dünyadaki ve ülkemizdeki vaka sayıları ve ölüm oranlarındaki artış; COVID-19'un bireysel yönetiminin hala etkin olarak sağlanmadığını göstermektedir. Bu derlemenin yazım amacı içinde bulunduğumuz pandemi sürecinde etkili bireysel korunmanın sağlanmasında otokontrol, sorumluluk ve empati kavramlarının önemini vurgulamaktır.

### ABSTRACT

The epidemic called COVID-19, which emerged with the spread of the virus named SARS CoV-2 on December 31, 2019 in the city of Wuhan, Hubei province of China, turned into a pandemic that affected the whole world, including our country, in a short time. According to the data of the World Health Organization on April 17, 2021; The number of people infected with SARS-CoV-2 has exceeded 130 million and approximately 3 million people have died so far. Although many studies have been carried out around the world regarding COVID-19, which has affected the whole world, the pandemic has not been stopped yet. Despite the rapid continuation of drug studies for the effective treatment of COVID-19 patients since the beginning of the global epidemic, virological studies on creating a protective vaccine and vaccination studies to prevent the spread of the pandemic, the pandemic still and rapidly continues. In this context, the only way to be protected from COVID-19; It is the individual control and management of the pandemic without getting comfortable and complacent until the vaccine is reached, even if the vaccine is given. Personal protective measures such as mask use, social distance, hand cleaning, hygiene, individual isolation are the basic components of individual pandemic management in this process. Since the pandemic process began, virologists, microbiologists and infection specialists have aimed and strived to inform the society through mass media about the individual and social protection methods necessary for the effective management of COVID-19 in almost all media. However, despite all these warnings and information, the increase in the number of cases and death rates in the world and in our country shows that the individual management of COVID 19 is still not provided effectively. The purpose of writing this review is to emphasize the importance of the concepts of self-control, responsibility and empathy in providing effective individual protection during the current pandemic process.

**Kaynak Gösterimi:** Çiftçi, D., Türeyen, A. (2023). Covid-19 Korunma İlkelerine Bireysel Uyum için Gereken Üç Özellik: Otokontrol-Sorumluluk-Empati. *EGEHFD*, 39(1), 135-139 DOI: 10.53490/egehemsire.934822

**How to cite:** Çiftçi, D., Türeyen, A. (2023). Three Features Required For Personal Compliance with Covid -19 Protection Principles: Self-Control Responsibility-Empathy. *JEUNF*, 39(1), 135-139 DOI: 10.53490/egehemsire.934822

## GİRİŞ

COVID-19, yeni keşfedilen yeni tip koronavirüsün neden olduğu enfeksiyon hastalığının adıdır. İlk olarak 31 Aralık 2019'da Çin'in Hubei Eyaletinin Wuhan şehrinde ortaya çıkan koronavirüs SARS-CoV-2 (Severe Acute Respiratory Syndrome-Coronavirus 2) salgını hızlı bir şekilde tüm dünyayı etkisi altına almış ve küresel bir salgın yani pandemi niteliği kazanmıştır. Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ)'nün 30 Ocak 2020'de Acil Durum Komitesi, çeşitli ülkelerden artan vaka bildirim oranlarına dayanarak Koronavirüs SARS-CoV-2 salgını küresel sağlık acil durumu ilan etmiş ve Mart 2020'de tüm dünyaya salgının ciddiyetini vurgulayarak salgını küresel pandemi olarak nitelendirmiştir (Batirel, 2020; Velavan ve Meyer, 2020). Türkiye'de de 11 Mart 2020'de ilk pozitif vakanın bildirimi ile pandemi süreci başlamıştır. Özellikle virüsün kısa zaman içinde küresel pandemik bir hal alması, tüm dünya ülkelerini ekonomik, sosyolojik ve sektörel ilerleyişlerin aksaması açısından olumsuz etkilemeye devam etmektedir (Eser, Özer ve Çiçek, 2021). DSÖ'nün 17 Nisan 2021'de yayımlanan küresel verilerine göre; yeni tip koronavirus hastalığı SARS-CoV-2 ile enfekte kişi sayısı 130 milyonu geçmiştir ve şimdiye kadar yaklaşık 3 milyon insan hayatını bu nedenle kaybetmiştir (World Health Organization, 2020). Yeni tip koronavirus direk ya da dolaylı temas ile aktarılmaktadır. Direkt temas; hasta kişilerin öksürük, hapşırık ve benzeri yollar ile damlacık saçması veya direkt teması ile gerçekleşirken, dolaylı temas ise virüs ile kontamine olmuş nesnelere temas ya da hava yolu ile bulaşı kapsamaktadır (Batirel, 2020). Genellikle ilk semptomlar virüs ile temas sonrası 4.-5. günlerde ortaya çıkmaktadır fakat bu süre kişiye göre değişmekle beraber ilk semptomların oluşması ortalama 1-14 gün sürmektedir (Özçakmak ve Var, 2020). COVID-19 genellikle solunum sistemi semptomları ile başlar, birkaç gün içinde diğer belirtilerle klinik tablo ağırlaşır. Pandeminin ilk zamanlarında yapılan vaka bildirimlerine dayanarak DSÖ en sık görülen semptomları; ateş, boğaz ağrısı, kuru öksürük, yorgunluk ve miyalji olarak tanımlamıştır (Uğraş Dikmen, Kına, Özkan ve İlhan, 2020). Bu belirtilerin yanında tat ve koku duyusunda kayıp, burun akıntısı, iştah kaybı, baş ağrısı eklenebilir, ciddi dispne hatta entübasyon gerektiren ciddi solunum yetmezliği ve ani ölümle sonuçlanabilir (Bilimsel Danışma Kurulu Çalışması, 2020; Böger ve diğerleri, 2021). Tüm dünyayı etkisi altına alan pandeminin başlangıcından bu yana, yine tüm dünyada hem aşı ile ilgili virolojik çalışmalar hem de hastalığı etkin tedavi etmek için farmakolojik çalışmalar devam etmektedir. Bulaşmayı önlemek, salgını durdurmak ve hastaları etkin bir ilaç ile tedavi ederek COVID-19'dan kayıpları önlemek için; bu tıbbi ve teknolojik çalışmalar büyük bir çaba ile yürütülmesine rağmen pandemi hala devam etmektedir (Bostancı, 2021). Bir diğer önemli nokta da; yaşanan bu ciddi pandeminin kontrolünde tüm dünyanın yaşanan hastalık süreci ile ortak bilinç ve sorumluluk duygusu ile mücadele etmesi gerektiğidir ki; bunun da temelinde bireysel sorumlulukların yerine getirilmesi halen en önemli faktördür (Budak ve Korkmaz, 2020). Aslında bu konuda dikkat edilmesi gereken önemli bir diğer nokta da, alınacak kişisel önlemlerin maliyet etkili, etkin ve kolay ulaşılabilir olmasıdır (Öztek, 2020). Bilindiği gibi salgın hastalıklarda kişiyi hastalıktan koruyan en önemli koruyucu aşıdır; aşı olan kişiye enfeksiyon etkeni bulaştığında kişi ya hiç hastalık belirtisi olmadan hastalığı asemptomatik olarak ya da ağır hasta olmadan hafif şikayetlerle geçirir. Özetle aşı hastalığın hafif geçirilmesinde etkilidir ancak etkenin kişiden kişiye bulaşmasını engellemez; diğer deyişle aşı olan kişiye hastalık bulaşabilir, aşı olan kişi de hastalığı başkasına bulaştırabilir. Bu bağlamda, aşırıya ulaşmaya kadar hasta aşı yapılsa bile COVID-19'dan korunmanın halen tek yolu; pandeminin bireysel kontrolü ve kişisel öz yönetimidir. Maske kullanımı, doğru sosyal mesafe, sabun veya kimyasal dezenfektan ile el temizliği ve hijyen gibi bireysel izolasyonu içeren koruyucu yöntemler, pandemiyi durdurmaya ve pandemiden korunmaya yönelik kişisel koruyucu önlemlerin ilk ve önemli bileşenleridir (Cheng ve diğerleri, 2020).

Pandemi süreci başladığından bu yana tüm dünyada olduğu gibi ülkemizde de bütün medya araçlarında konunun uzmanları, COVID-19'un etkin yönetimi için gerekli tüm kişisel korunma yöntemlerini anlatmakta, öğretmekte ve yaşamsal önem taşıdığını vurgulamaktadır (Şener, Kılıç, Ayar, Dilmaç ve Sabuncuoğlu, 2020). Kitle iletişim araçları ile kişileri doğru bilgilendirmeyi amaçlayan bütün bu çabalara ve eğitici çalışmalara rağmen dünyadaki ve ülkemizdeki COVID-19 vaka sayıları ve ölüm oranlarındaki artış; salgından korunma ile ilgili kişisel kontrol ve yönetimin hala etkin olarak sağlanamadığını göstermektedir. COVID-19'dan korunmanın en önemli üç temel ilkesinin maske, sosyal mesafe ve hijyen kurallarına uyum olduğu bilinmesine karşın pandeminin yayılım hızı, yoğun bakım doluluk oranları, vaka, hasta ve kayıp sayılarındaki düşmeyen artış oranları kişisel koruyucu önlemlerin herkes tarafından doğru ve kesintisiz kullanılmadığını göstermektedir (Muşabak, 2021). Bu sorunun temelindeki en büyük soru şudur; kişisel koruyucu önlemler herkes tarafından bilindiği halde neden uygulanmamaktadır? Çünkü bilindiği gibi doğru bir davranış geliştirmek ya da kişideki mevcut bir davranışı doğru davranışa dönüştürmek için, o konu ile ilgili bilgi edinmek vazgeçilmezdir fakat yeterli değildir. Diğer deyişle davranış değişikliği için bilgi gerekli fakat yeterli değildir. Bireyin edindiği doğru bilgileri doğru davranışa dönüştürmesi için başka bazı kişisel faktörleri de taşıması gerekmektedir. Bu faktörlerin başında "Otokontrol, Sorumluluk ve Empati" yer almaktadır (Tunçer, 2013).

### Otokontrol

Otokontrol ya da diğer deyişle öz-denetim; önemli bir amaca ulaşabilmek için kişinin duygularını, tepkilerini, davranışlarını o amaca odaklaması, konsantre olması veya başka amaca yönelme eğilimini denetleyip kısıtlaması olarak tanımlanmaktadır (Bahar ve Açıl, 2014). Bu yönüyle otokontrol insanın kişilik yapısı ile ilgili

olarak başarıya götüren en faydalı süreçlerdendir. Otokontrol; davranış üzerinde kontrol sağlayabilme becerisi olarak da tanımlanabilmektedir. İnsanlar dürtülerini kontrol edebilirler ve dürtüsel davranmayabilirler (Chang, 2020; Gillebaart ve De Ridder, 2019). Bunun dışında pozitif deneyimleri en üst düzeye çıkarmak isterken, negatif deneyimleri ise minimuma indirmek arzusuna sahiptirler (Duyan, Gülden ve Gelbal, 2012). Otokontrol uzun vadede kişiyi belli dürtülerine rağmen iyi ve doğru olana, kendisi veya içinde bulunduğu toplumun diğer üyeleri için yararlı olacak davranışlara yönlendirir (Yakut, 2019). Bu kavram pandemide daha da önemli bir durum almıştır; çünkü bireylerin her an yasaklar ve kısıtlamalarla denetlenmesi mümkün değildir (Xu ve Cheng, 2021). Pandemi ile beraber aniden değişen ortam ve sosyal yaşam şartlarına yanıt olarak, COVID-19 ile bireysel mücadeleyi sağlamak için gerekli olan tutum ve doğru davranışları uygulamak; kişinin otokontrol becerisinin en önemli sonucudur. Bu bağlamda kişinin kendi kendini kontrolü yani otokontrolü (özdenetimi) gerekmektedir (Keçe, 2019). Çünkü kişilerin özellikle pandemi döneminde otokontrol becerilerini kullanabilmeleri ile salgının bireysel ve toplumsal yayılımı önemli ölçüde azalacak hatta durdurulabilecektir. Pandemiyle mücadelenin en önemli adımlarının başında gelen kişisel korunma önlemlerine uymak ve uygulamak otokontrol gerektirir. Bu bağlamda konuyu örneklendirmek gerekirse; kişi pandemi döneminde otokontrolünü sağlayarak doğru ve efektif maske kullanım şartlarını sağladığında; kişinin maske kullanımına bağlı yaşam kalitesi düşer fakat, bireysel konforundan kendi otokontrolü ile vazgeçer ve maske kullanmaya, diğer deyişle maske kuralını uygulamaya kesintisiz devam eder ve böylece de kendisini ve çevresindekileri COVID-19'dan korumuş olur. Farklı bir deyişle kişi, maskenin verdiği basit ve geçici bir sıkıntıya otokontrol gücü ile katlanarak hem kendisini hem de iletişimde olduğu kişileri hastalığın yan etkilerinden yani pnömoni, yüksek ateş, solunum sıkıntısı, solunum yetmezliği nedeniyle entübasyon hatta ölümden korumuş olur. Bu bağlamda pandemi mücadelesinde başarılı olmak için otokontrolü sağlamak ve sürdürmek zorunlu bir gerekliliktir. Kişinin otokontrolünü başlatması ve sürdürmesi için özdenetim de gerekir. Diğer deyişle kişinin kendisine; kurallara tam uyuyor muyum? Maske takıyor muyum? Maskeyi doğru takıyor muyum? Kişilerle sosyal mesafemi koruyor muyum? Hijyen kurallarına dikkat ediyor muyum? gibi denetim soruları yöneltmesi ve tamamen doğru ve gerekli yanıtlarla objektif olarak otokontrolünü denetlemesi gerekir.

### **Sorumluluk**

Sorumluluk, bir kişinin üzerine düşen görevi veya görevleri gereken zamanda ve gerektiği şekilde yerine getirmesi, mesuliyet duygusu taşıması ve böylece başka insanların haklarına ve kararlarına saygı göstermesi demektir (Schwan, 2021). Antoine de Saint-Exupéry'e göre *"Bir yetişkini çocuktan, akli başında bir kişiyi bilinçsiz bir kişiden ayıran en temel özellik sorumluluk üstlenme becerisidir ve insan olmak her şeyden önce sorumlu olmaktır"* olarak ifade etmektedir. (Karagül, 2019). Profesör Doktor Kemal Sayar pandemi döneminde sorumluluk kavramını: *"Maske bir yurttaşlık görevidir, karşılıklı sorumluluk bilincidir ve ortak kader duygusu etrafında kenetlenme demektir. Bir diğerimizi önemsemesek toplumsal kurallar çözünür ve dağılır gideriz. Birbirimizden sorumluyuz, bu işte sen ya da ben yok sadece kocaman bir biz varız"* sözleri ile açıklamıştır. Bu süreçte kişi yalnızca kendisi için değil, çevresindeki kişi ve kişilerin iyilik ve sağlık hallerini korumak için tüm davranışlarının sorumluluğunun bilincinde olarak yani davranışlarının sorumluluğunu üstlenerek sosyal yaşantısını belirlemelidir. Çünkü yetişkin ve olgun bir insan olmak sorumluluk üstlenmeyi gerektirmektedir (Kaya, 2020).

Pandemi dönemi fizyolojik ve psikolojik açıdan ne kadar yorucu ve yıpratıcı olursa olsun, kişinin bireysel sorumluluk bilincini koruması ve sürdürülmesi gerekir. Bu bağlamda kişinin pandemi mücadelesine yönelik bireysel sorumluluklarını; *"kişisel sorumluluklarımı tam bilmeliyim ve uygulamalıyım, mutlaka maske kullanmalıyım, en az bir veya iki metrelik sosyal mesafemi korumalıyım, kalabalık ortama girmemeliyim, arkadaşlarımla, yakınlarımla hiçbir gerekçe ile kalabalık oluşturmamalıyım, hijyen kurallarına dikkat etmeliyim, uymalıyım ve uygulamalıyım"* gibi uyarı cümleleri içeren duygu ve düşüncelerle, kendisine sorumluluklarını hatırlatması ve sorumluluk duygusunu ve davranışlarını kontrol etmesi gerekmektedir (Brown, Maslen ve Savulescu, 2019).

### **Empati**

Empati, bir başka deyişle eş duyum; kavram olarak bir kişinin kendisini diğer kişinin yerine koyması, onun düşüncelerini ve duygularını doğru olarak algılamasıdır. Empati, kişilerarası iletişim ve olumlu sosyal davranışların gelişimi ve devamı için gerekli en önemli unsurlardan biridir. Bir insan empati kurmaya başladığında kendi düşüncelerini bir kenara bırakarak ilgisini diğer insanı anlamaya odaklanır (Ersoy ve Köşger, 2016). Kişilerarası ilişkilerde ve sosyal ortamda önemli bir yeri olan empati kavramı; pandemi döneminde şüphesiz çok daha gerekli bir hale gelmektedir. Pandemi sürecinde kişilerin empati becerilerini kullanarak birbirlerinin duygularını, düşüncelerini ve davranışlarını anlamaya çalışmak; pandemi ile mücadeleyi ve kişisel ve toplumsal iyilik halini olumlu yönde etkileyecektir (Noyan, 2020). Pandemi süreci ile empati, otokontrol ve sorumluluk kavramlarını birbirleriyle örtüştürerek örneklendirmek gerekirse; önce maskenin koruyuculuk mekanizmasını düşünmekte yarar vardır. Bilindiği gibi kişisel koruyucu bir malzeme olan maske kullanmanın amacı; öncelikle virüsün kaynak kontrolünü yapmak yani Covid pozitif kişiden, konuşma özellikle yüksek sesle konuşma, öksürme, hapşırma ile Covid negatif kişilere virüsün bulaşmasını veya yayılımını önlemektir (Bostancı, 2021; Muşabak, 2021). Ancak toplumda yaklaşık %30-40 oranında asemptomatik olgu olduğu düşünüldüğünde; diğer deyişle hiçbir klinik belirti vermeden hatta kişinin kendisinin bile hiç farkında olmadığı tanılanmamış olan ama bulaştırıcılığı devam eden Covid pozitif

olguların azımsanmayacak oranda varlığı dikkate alındığında herkesin bulaştırıcılık riski olduğu görülür ve bu nedenle herkesin maske kullanması gerekmektedir (Orhan Kubat ve Şahin, 2020).

Sonuç olarak durumu empatik yaklaşım ve davranış değişikliğinde gerekli olan otokontrol ve sorumluluk kavramları ile beraber incelemek gerekirse; ben, sen, o üçlemesinden değerlendirme yapıldığında “*Ben maske kullanırsam seni korurum, sen maske kullanırsan beni korursun; benzer biçimde biz maske kullanırsak çevremizdekiler ve iletişim içinde olduğumuz kişiler (yani onlar) virüsten korunur, onlar maske kullanırlarsa da biz hepimiz korunuruz*” çıkarımı elde edilebilir. Özetle herkes kendini karşısındakinin yerine koyduğunda yani empati ile düşündüğünde; birbirini anlayabilir ve maske kullanım konusunda ortak anlama ve ortak amaca ulaşılabilir. Bu bağlamda, pandemi döneminde kişisel ve toplumsal mücadeleyi kesintisiz sürdürmek ve başarılı olmak için; otonomi becerisi ve sorumluluk duygusu kadar gereken empati duygusunu ve empati becerisini de geliştirmek ve bu üç kavramı beraber içselleştirebilmek gerekir. Empati becerisini geliştirmek için kişi; ben merkezli, bireysel, duygusal ve sabırsız hareket etmektan kaçınılmalı, kendine açık uçlu sorular sorarak, kendi davranış ve düşüncelerini anlamaya çalışmalı ve davranışlarının sonuçlarını düşünmeli, olaylardan veya haberlerden ders almalı ve kendine “*Benim gibi herkes hastalıktan korunmak ister. Ben korunursam, yakınlarımı, çevremdekileri de hastalıktan korumuş olurum. Ailemi, yakınlarımı, çevremdekileri korursam; aslında ben de korunurum, bu durum birbiri ile bağlantılı ve birbirini tamamlayan bir durum*” şeklinde düşünerek kişisel önlemler almalı, maske kullanımı konusunda doğru davranış geliştirmeli, kişisel koruyucu davranışların tümünü öğrenmeli ve kesintisiz uygulamalıdır (Pfattheicher, Nockur, Böhm, Sassenrath ve Petersen, 2020).

## SONUÇ

Sonuç olarak pandemi ile mücadelenin hız kesmeden sürdürülmesi gereken dönemde; kişilerin bireysel ve toplumsal korunma sürecini başarılı bir şekilde yönetmeleri için koruyucu davranışların neden, ne için ve nasıl yapılması gerektiğini bilmelerinin yanında kendilerine *Otokontrol, Sorumluluk ve Empati* becerilerini kazandırıp ve varsa bunları geliştirmeleri gerekmektedir. Çünkü pandemi sürecinde kişilerin ancak bireysel bilinçleri yükseldikçe toplumsal korunma sağlanabilir. İçinde bulunulan pandemi döneminde güncel araştırmalar yapan araştırmacılara bu çalışmada pandemiden kişisel ve toplumsal korunmayı ele alırken uygulanabilecek önlemlerin yanında bu önlemleri içselleştirmek için davranış değişikliği ve doğru bilinen bilgiyi uygulayabilme konularının da üzerinde durmaları önerilmektedir.

## Yazar Katkıları

Fikir ve tasarım: D.Ç., A.T. Literatür tarama: D.Ç., A.T. Makale yazımı: D.Ç., A.T. Eleştirel inceleme: D.Ç., A.T.

**Çıkar Çatışması:** Yazarlar çıkar çatışması beyan etmemişlerdir.

**Finansman:** Yazarlar çalışma için finansal destek almadıklarını beyan etmişlerdir.

## KAYNAKLAR

- Bahar, Z., Açıl, D. (2014). Sağlığı geliştirme modeli: Kavramsal yapı. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Elektronik Dergisi*, 7(1), 59–67.
- Batirel, A. (2020). SARS-CoV-2 : Bulaşma ve korunma. *Formerly Kartal Eğitim ve Araştırma Hastanesi Tıp Dergisi*, 31(suppl), 1–7.
- Bilimsel Danışma Kurulu Çalışması. (2020). Covid-19 (SARS-CoV-2 enfeksiyonu) Genel bilgiler, epidemiyoloji ve tanı. *T.C. Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü*. Erişim adresi: <https://covid19.saglik.gov.tr/Eklenti/39551/0/covid-19rehberigenelbilgilerpidemiyolojivetanipdf.pdf>
- Böger, B., Fachi, M.M., Vilhena, R.O., Cobre, A.F., Tonin, F.S., Pontarolo, R. (2021). Systematic review with meta-analysis of the accuracy of diagnostic tests for Covid-19. *American Journal of Infection Control*, 49(1), 21–29. doi:10.1016/j.ajic.2020.07.011
- Bostancı, İ. (2021). Siperlik mi maske mi? Hangi maske. Türkiye Ulusal Allerji ve Klinik İmmünoloji Derneği. Erişim adresi: <https://www.aid.org.tr/>
- Brown, R.C.H., Maslen, H., Savulescu, J. (2019). Responsibility, prudence and health promotion. *Journal of Public Health*, 41(3), 561–565. doi:10.1093/pubmed/fdy113
- Budak, F., Korkmaz, Ş. (2020). Covid-19 pandemi sürecine yönelik genel bir değerlendirme: Türkiye örneği. *Sosyal Araştırmalar ve Yönetim Dergisi*, (1), 62–79. doi:10.35375/sayod.738657
- Chang, C. (2020). Self-control-centered empowerment model: Health consciousness and health knowledge as drivers of empowerment-seeking through health communication. *Health Communication*, 35(12), 1497–1508. doi:10.1080/10410236.2019.1652385

- Cheng, V.C.C., Wong, S.C., Chuang, V.W.M., So, S.Y.C., Chen, J.H.K., Sridhar, S., ... Yuen, K.Y. (2020). The role of community-wide wearing of face mask for control of coronavirus disease 2019 (Covid-19) epidemic due to SARS-CoV-2. *Journal of Infection*, 81(1), 107–114. doi:10.1016/j.jinf.2020.04.024
- Duyan, V., Gülден, Ç., Gelbal, S. (2012). Öz-denetim ölçeği - ÖDÖ güvenilirlik ve geçerlik çalışması. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 23(1), 19–30. Erişim adresi: <http://dergipark.org.tr/pub/tsh/issue/48532/615966>
- Ersoy, E. G., Köşger, F. (2016). Empati: Tanımı ve önemi. *Osmangazi Journal Of Medicine*, 38(2), 9–17. doi:10.20515/otd.33993
- Eser, B., Özer, M., Çiçek, T.E. (2021). Türkiye'deki Covid-19 salgını yönetimi ve sonuçları. *Şehir Sağlığı Dergisi*, 2(1), 26–34.
- Gillebaart, M., De Ridder, D.T.D. (2019). Distinguishing between self-control and perceived control over the environment to understand disadvantaged neighbourhood health and lifestyle outcomes. *Psychology & Health*, 34(11), 1282–1293. doi:10.1080/08870446.2019.1591409
- Karagül, S. (2019). Çocuk edebiyatının temel işlevleri: Felski'nin yaklaşımı doğrultusunda bir değerlendirme. *Dil Eğitimi ve Araştırmaları Dergisi*, 5(2), 334–351. doi:10.31464/jlere.547408
- Kaya, İ. (2020). Maskeyle varolmak ve bir biyopolitika pratiği olarak tıbbın maskesi. *Dini Araştırmalar Dergisi*, 20(2), 593–613.
- Keçe, M. (2019). *Ruh sağlığı çalışanlarının öz denetim, yaşam kalitesi ve psikolojik iyi oluşlarının incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi) Yakın Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Lefkoşa.
- Muşabak, U. (2021). Hasta olan maske taksin. *Türkiye Ulusal Allerji ve Klinik İmmünoloji Derneği*. Erişim adresi: <https://www.aid.org.tr/>
- Noyan, H. (2020). Sinirbilim bakış açısıyla empati ve Covid-19 pandemisi. *İstinyeli Dergisi*, 44. Erişim adresi: <https://fef.istinye.edu.tr/tr/haberler/sinirbilim-bakis-acisiyla-empati-ve-covid-19-pandemisi>
- Orhan Kubat, G., Şahin, C. (2020). Coronavirus disease-2019 (Covid-19) clinical features. *Kulak Burun Boğaz ve Baş Boyun Cerrahisi Dergisi*, 28(2), 14–19. doi:10.24179/kbbbbc.2020-75703
- Özçakmak, S., Var, I. (2020). Covid-19 salgınının yayılmasını önleyici hijyen uygulamaları. *Akademik Gıda*, 18(4), 433–441. doi:10.24323/akademik-gida.850947
- Öztek, Z. (2020). Pandemi mücadelesi ve yan kazanımlar. *Sağlık ve Toplum Dergisi*, (Covid-19 özel sayısı). Erişim adresi: <https://ssyv.org.tr/wp-content/uploads/2020/07/Sağlık-ve-Toplum-Covid-19-Özel-Sayısı-Temmuz-2020.pdf>
- Pfafftheicher, S., Nockur, L., Böhm, R., Sassenrath, C. ve Petersen, M.B. (2020). The emotional path to action: Empathy promotes physical distancing and wearing of face masks during the Covid-19 pandemic. *Psychological Science*, 31(11), 1363–1373. doi:10.1177/0956797620964422
- Schwan, B. (2021). Responsibility amid the social determinants of health. *Bioethics*, 35(1), 6–14. doi:10.1111/bioe.12782
- Şener, O., Kılıç, M., Ayar, B., Dilmaç, E., Sabuncuoğlu, İ. (2020). Covid-19'da maske kullanımına ilişkin hızlı sistematik inceleme. *Eurasian Journal of Health Technology Assessment*, 4(2), 1–9.
- Tunçer, P. (2013). Değişim yönetimi sürecinde değişime direnme. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 32(1), 373–406.
- Uğraş Dikmen, A., Kına, M., Özkan, S., İlhan, M.N. (2020). Covid-19 epidemiyolojisi: Pandemi den ne öğrendik. *Journal of Biotechnology and Strategic Health Research*, 1(özel sayı), 29–36. doi:10.34084/bshr.715153
- Velavan, T.P. ve Meyer, C.G. (2020). The Covid- 19 epidemic. *Tropical Medicine & International Health*, 25(3), 278–280. doi:10.1111/tmi.13383
- World Health Organization. (2020). Coronavirus disease (Covid-19) spreads. Erişim adresi: <https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/situation-reports/20200423-sitrep-94-covid-19.pdf>
- Xu, P. ve Cheng, J. (2021). Individual differences in social distancing and mask-wearing in the pandemic of Covid-19: The role of need for cognition, self-control and risk attitude. *Personality and Individual Differences*, 175, 110706. doi:10.1016/j.paid.2021.110706
- Yakut, S. (2019). Üniversite öğrencilerinde öz-denetim. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 12(65), 1409–1418.