

**COVID-19 PANDEMİSİNİN GENÇLERİN SOSYO-PSİKOLOJİK
TUTUMLARI ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ**

Leyla Ulus*

Öz: COVID-19 şimdiye kadar dünya nüfusu üzerinde çeşitli yaşamsal etkiler yarattı. Bu salgın ile tüm topluluklarda sosyal, ekonomik ve sağlık boyutlarında yaygın değişimler ve bozulmalar meydana geldi. Değişiklikler her yaş grubundan tüm bireyleri doğrudan ya da dolaylı olarak etkiledi. Fiziksel sağlık açısından bakıldığında çocuklara ve gençlere nazaran, yaşlı yetişkinler, kronik hastalığı olan bireyler ve sağlık çalışanları ile yakınları daha çok risk altında olsa da pandemi dolayısıyla alınan izolasyon tedbirleri tüm toplum üzerinde uygulandı. Bu nedenle gençler ve çocuklar da COVID-19'un sağlıkları ve hayatta kalmalarıyla ilgili büyük riskler taşımamalarına rağmen pandemi kısıtlamalarından etkilendi. Özellikle eğitim yaşantısının okulların kapanmasıyla ve çevrimiçi sürdürülmesiyle kesintiye uğraması, sokağa çıkma kısıtlamaları ve sosyal etkinliklerden mahrum kalma birçok gencin sosyal, duygusal ve zihinsel yönden olumsuzluklar yaşamasına neden oldu. Yapılan çalışmalar bu gelişimsel aşamada karşılaşılan travmatik etkilerin, gençlerin ileriki yaşamları boyunca uzun vadeli sonuçlar doğurabileceğine dikkat çekti. Bu çalışma ile de COVID-19 pandemisinin gençler üzerindeki etkilerini incelemek amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda güncel araştırmalar ışığında gençlerin fiziksel ve psikolojik sağlıkları, sosyalizasyonları ve aile ilişkileri ile eğitim süreçleri üzerindeki etkiler literatür araması yöntemi ile ele alınmıştır. Betimsel analiz tekniği ile de salgın sırasında ve sonrasında gençlerin fiziksel, sosyal ve psikolojik sağlıkları için değerlendirmelerde bulunup öneriler sunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: COVID-19, Pandemi, Gençlik Psikolojisi, Tutum.

***THE EFFECTS OF THE COVID-19 PANDEMIC ON THE SOCIO-
PSYCHOLOGICAL ATTITUDES OF THE YOUNG GENERATION***

Abstract: COVID-19 has produced a variety of life-saving effects on the global population so far. In all areas, widespread changes and deteriorations in social, economic, and health dimensions occurred as a result of the pandemic. Individuals of all ages are being affected directly or indirectly as a result of the

* Doç. Dr. | İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa: Hasan Ali Yücel Eğitim Fakültesi, Temel Eğitim Bölümü | leylailulus@istanbul.edu.tr | ORCID: 0000-0002-5483-0224.

so-called changes. In terms of physical health, while older adults, people with chronic ailments, healthcare workers, and their relatives are more vulnerable than children and teenagers, the pandemic's isolation measures were applied to the entire society. As a result, the pandemic limitations have had an impact on teens and children, even if COVID-19 does not pose a significant risk to their health or survival. Many young people have had social, emotional, and mental problems as a result of the disruption of educational life caused by school closures and online activities, curfews, and the restriction of social activities. According to surveys, the traumatic effects experienced at this developmental stage can have long-term ramifications throughout the lives of young people. The goal of this research was to look at the impact of the COVID-19 epidemic on young individuals. For this purpose, in the light of current research, the effects on young people's physical and psychological health, socialization and family relations and educational processes were discussed using the literature search method. The descriptive analysis technique also evaluated and presented recommendations for the physical, social and psychological health of young people during and after the outbreak.

Keywords: COVID-19, Pandemic, the Young Psychology, Attitude

GİRİŞ

92

İnsan ırkı geçtiğimiz yüzyıllarda birçok pandemi ile karşılaştı. Orta Çağ Avrupa'sında Kara Ölüm ile ilgili ardışık (1347'den 1351'e kadar Kara Ölüm Hıyarcıklı Vebası gibi) vebalar Avrupa'da ve yakın Doğu'da birçok insanın ölümüne neden oldu. Neredeyse bir asır önce İspanyol gribi nedeniyle dünya çapında milyonlarca insan hayatını kaybetti. Bunlardan sonra bazı salgınlar (Ebola, SARS, MERS vd.) görülse de insanoğlu uzun yıllar dünya çapında görülen uzun soluklu bir pandemi ile karşılaşmadı.

COVID-19 olarak adlandırılan virüs ilk olarak 8 Aralık 2019 tarihinde Çin'in Hubei Eyaleti, Wuhan kentinde belirlenerek 31 Aralık tarihinde kamuoyuna açıklandı. Mart 2020'de COVID-19, Dünya Sağlık Örgütü (WHO) tarafından "pandemi" olarak adlandırıldı (WHO, 2020). Dünya Sağlık Örgütü ölüm oranının ortalama %3,4 demografik olarak da ölümlerin 2/3 oranında erkeklerde, 1/3 oranında kadınlarda görüldüğü, %80'den fazlasının 60 yaş üstü olduğu ve %75'ten fazlasının ise kronik hastalıklara sahip olduğu belirtmiştir. Ani başlangıçlı, son derece bulaşıcı doğası ve ilk günlerde etkili aşuların mevcut olmaması nedeniyle dünya bu duruma "kriz yönetimi" tarzında yanıt verdi. Ulusal hükümetler, COVID-19'un yayılmasını yavaşlatmak için halka açık yerleri kapatarak, insanlardan temizlikle ilgili kurallara uymalarını, maske kullanmalarını, fiziksel mesafeyi korumalarını ve evde kalmalarını talep etti. Bazı ülkeler "tam karantina" uygulayarak sosyal etkileşimleri en aza indirmek için

radikal önlemler aldı. Bu kısıtlamalar, insanların yaşam tarzlarında ani bir değişiklikle sonuçlandı. Aslında, hükümetler tarafından uygulanan kısıtlayıcı önlemler ve karantina, hastalığın özellikle yaşlı yetişkinler ve kronik rahatsızlığı olan bireyleri korumak amacıyla alınmıştı.

T.C. Sağlık Bakanlığı verilerine göre bugüne kadar Türkiye’de **5,370,299** kişide tespit edilen corona virüs, **49,185** kişinin ölümüne sebep olmuştur (<https://covid19.saglik.gov.tr/>). Dünya çapında enfekte olan kişi sayısı 179,328,523 iken bu virüs nedeniyle 3,883,577 kişinin hayatını kaybettiği raporlanmıştır (Worldometers, 2021a). Pandeminin tüm dünyada yaratmış olduğu kriz durumunun sağlık başta olmak üzere ekonomik, psikolojik, sosyal yaşam ve eğitim üzerine olan derin etkileri, yansımaları devam etmekte ve ne zaman sona ereceğine ilişkin kesin bir veri bulunmamaktadır. Son verilere göre COVID-19 dolayısıyla bildirilen ölüm 0-17 yaş aralığı için %0.02’dir (Worldometers,2021b). COVID-19 çocuklar ve genç bireyler için aşırı ölümcül risk taşımadığı halde tüm toplumda bulaşmasını önlemek için hükümetler tarafından karantina tedbirleri her yaştan bireyi kapsayacak şekilde alındı. Bu nedenle çocuklar ve gençler de toplumun diğer üyeleri kadar risk taşımaları da belki de yetişkinlerden daha çok ve farklı yönden bu süreçte etkilendi.

Gençlerin ruh sağlığının COVID-19’dan nasıl etkilendiğini anlamaya yönelik araştırmalar, çeşitli nedenlerle karmaşıktır. İlk olarak, birçok psikiyatrik belirti ergenlik döneminde ortaya çıkmaya başlar. Zaman içinde izlenen aynı çalışma örneğinde gözlemlenen herhangi bir etki, bu dönemde ruh sağlığı problemlerinde beklenen artışla karıştırılabilir. İkincisi, ruh sağlığı sorunlarının yaygınlığı son 20 yılda artmıştır. Bu nedenle, COVID-19’un etkisini ergen ruh sağlığındaki eğilimlerden ayırmak için pandemi öncesi zamanın psikolojik bozulmaların yaygınlık ölçümleri gereklidir. Üçüncüsü, ergenlik, hızlı biyolojik ve sosyal değişikliklerin damgasını vurduğu, yaşa bağlı ve cinsiyete bağlı büyük farklılıklarla sonuçlanan gelişimsel bir dönemdir. Buna göre, hedeflenen önleyici müdahale çabalarını bilgilendirmek için bu gelişim döneminin kronolojik yaş ve cinsiyete göre ayrıntılı olarak incelenmesi gereklidir.

Ergenlik, kimlik oluşumu için kritik bir yaşam aşamasıdır. Gençlerin ustalık ve özerklik için çabaladıkları, ebeveynlerinden ayrılarak bireyselleştikleri, yeni bir kimlik oluşturma çabasına girdikleri bu dönemde, ihtiyaç ve yönelimlerin karşılanması için akran gruplarına ve sosyalizasyona gereksinim duyar. Pandemi, gençlerin bu gelişimsel ihtiyaçlarını karşılama koşullarını büyük ölçüde azalttı. Hatta pandemi sürecinde yapılan bazı çalışmalar (örn. Guo vd., 2020), ergenlerin “özellikle tecrit sırasında zihinsel sağlık sorunlarına karşı yetişkinlerden daha savunmasız olduklarını, çünkü bir geçiş aşamasında olduklarını ve kırılgan özgüvenleriyle mücadele ettiklerini” belirlemiştir (Waters, Allen ve Arslan, 2021). Elbette pandemi sürecinin gençler üzerindeki tek etkisi gelişimsel süreçlerindeki aksamalar değildir. Gençler, fiziksel ve psikolojik açıdan,

ülkelerinde yaşanan işsizlik ve ekonomik güçlükler, eğitime ara verilmesinin getirdiği zorluklar, aile ile yaşanan gerginlikler gibi hususlar konusunda da mustarip olmuşlardır. Bu çalışmada, bu çerçevede, COVID-19 pandemisinin gençler üzerine etkisine odaklanılmıştır. Gençlerin fiziksel, psikolojik, sosyal olarak maruz kaldıkları sorunlar ile aile ilişkileri ve kesintiye uğrayan yüz yüze eğitim sürecinin etkileri değerlendirilmiştir.

I. COVID 19 PANDEMİSİNİN GENÇLER ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ GENÇLERİN FİZİKSEL SAĞLIKLARINA OLASI YANSIMALARI

COVID-19'un tıbbi olarak birinci derecede gençleri etkilemediğini biliyoruz. Verilerden anlaşıldığı üzere, COVID-19 virüsüne maruz kaldıklarında çocuklar ve gençlerin enfekte olabildiği, COVID-19 semptomları geliştirebildiği, ancak çoğunlukla bu semptomları hafif geçirdiği söylenebilir (Chanchlani, Buchanan ve Gill, 2020; Gudbjartsson vd., 2020). Bu nedenle burada COVID-19 virüsünün gençlerin sağlıklarına doğrudan etkilerinden ziyade pandemi tedbirlerinin beraberinde getirdiği dolaylı etkilerden söz etmek daha anlamlı olacaktır. Öncelikle COVID-19 karantinası özellikle düşük fiziksel aktivite, artan gıda tüketimi ve sağlıksız beslenme alışkanlıkları başta olmak üzere obezite riskini de beraberinde getirmiştir. Gençlerin uzun süre aynı yerde oturdukları, (bilgisayarlar, video oyunları, tabletler, televizyon, akıllı telefonlar gibi) ekranlara maruz kalmalarına bu da hareketsizliğe neden olmuştur (Al Hourani, Alkhatib ve Abdullah, 2021).

94

Ergenlik döneminde aktif bir yaşam tarzının, fiziksel, psikolojik ve bilişsel pek çok yararı vardır. Ancak 146 ülke ve bölgeden 11-17 yaş arası 1,6 milyon öğrenciyi içeren, 298 okul temelli anketin kullanıldığı araştırmada küresel çapta 11-17 yaşındaki gençlerin %81'inin fiziksel olarak yeterince aktif olmadığı sonucu çıkmıştır (Guthold, Stevens, Riley ve Bull, 2020). Okullar, spor takımları, rekreasyon merkezleri ve spor salonları ve halı sahalar COVID-19 krizi sırasında kapalı olması da olasılıkla ergenler için fiziksel aktivite açısından bu oranı yükseltmiştir ve gençleri hareketsizliğe mecbur bırakmıştır. Zachary ve meslektaşları (2020) COVID-19'un çocuklar ve ergenlerin vücut ağırlığı, yeme alışkanlıkları ve fiziksel aktivitesi üzerindeki etkisini değerlendirdikleri araştırmada ergenlerin fiziksel aktivitelerinin karantina sürecince oldukça azaldığı sonucuna varmıştır. Ayrıca araştırmacılar çocuk ve gençlerin yeme alışkanlıklarının da değiştiğini karantinanın getirdiği stresin ve sıkılmanın daha çok yemek yemeye neden olduğunu belirtmiştir. Yeterli beslenme, yaşamın erken dönemlerinde ve ergenlik döneminde sağlık için potansiyel bir faktör olarak kabul edilir. Bu nedenle çocukluktan yetişkinliğe geçiş döneminde, mevcut sağlık durumunu ve yetişkinlikte örneğin obezite, diyabet, kardiyovasküler patolojiler vb. hastalıklara yatkınlığı aynı anda etkileyebilecek iyi beslenme davranışlarının kazanılması esastır. Ancak yapılan bazı araştırmalar ne yazık ki COVID-19'daki karantina süreçlerinin gençlerin fiziksel aktivite yetersizlikleriyle birlikte

beslenme alışkanlıklarını değiştirdiği ve obezite riskini beraberinde getirdiğini göstermiştir. Örneğin, İtalya, İspanya, Şili, Kolombiya ve Brezilya'dan 820 ergen (10 ila 19 yaş arası) üzerinde yapılan bir araştırma, COVID-19 karantinasının beslenme alışkanlıklarını önemli ölçüde etkilediğini ve hem işlenmiş gıdaların hem de meyve ve sebzelerin tüketimini değiştirdiğini göstermiştir (Ruiz-Roso vd.,2020). Başka bir araştırma COVID-19 izolasyon önlemlerinin Avustralyalı üniversite öğrencileri üzerindeki etkisini incelemiş ve atıştırma sıklığının ve tüketilen atıştırmalıkların enerji yoğunluğunu artırdığını gözlemlemiştir. Aynı araştırma “yeterli” fiziksel aktivite düzeyine sahip öğrencilerin oranının 2018 ve 2019 yıllarında toplanan verilere kıyasla yaklaşık %30 daha düşük olduğunu ortaya koymuştur (Gallo vd.,2020).

Türkiye’de yapılan bir araştırma da annelerinin bildirimine göre; 14-18 yaş ergen çocuklarının COVID-19 salgını sürecinde %36,6’sının abur cubur ve %35,6’sının besin tüketiminin arttığını, %70,2’sinin fiziksel olarak daha az aktif olduğunu ve %76,4’ünün geç saatlerde yattığını ortaya çıkarmıştır (Umaç ve Aydın, 2021). Başka bir çalışmada da pandeminin zirvesi sırasında Çinli ergenlerde yüksek düzeyde depresyon ve kaygı bulunmuş, ancak düzenli olarak egzersiz yapan gençler arasında daha düşük olumsuz etkiler rapor edilerek fiziksel aktivitenin ve egzersiz yapmanın önemine işaret edilmiştir (Chen vd.,2020). Türkiye’de 11-18 yaş aralığındaki 136 katılımcı ile yapılan bir çalışmada da COVID-19 pandemi sürecinin belirsiz olması ve kontrolsüz yiyip gençlerde kaygıya neden olduğunu göstermiştir. Aynı çalışma gençlerin yemek yeme alışkanlıklarıyla ilgili değişikliklerin oluştuğuna da dikkat çekmiştir. (Cihanyurdu, İlbasmış, Aksoy, Ünver ve Rodopman, 2021).

COVID-19 pandemisi uzun vadeli ve katı izolasyon politikaları, genç bireylerin sosyal ilişkilerinde ve davranışlarında önemli değişikliklere neden olarak başka sağlık sıkıntılarına da beraberinde getirdi. Örneğin bilgi edinmek için cep telefonlarını daha çok kullanmaları internet bağımlılığına ve daha düşük uyku kalitesine (Çelebioğlu, Aytekin Özdemir, Küçükkoğlu ve Ayran, 2020), daha fazla yalnızlık hissetmelerine (Hidayati, 2019) ve depresif belirtiler göstermelerine sebep olma olasılığını artırdı. Nitekim Dong ve meslektaşları (2020) tarafından, 6 ila 18 yaşları arasındaki 2050 Çinli ergenle yapılan çalışmada COVID-19 pandemisinin internet kullanımının aşırı arttığı görülmüştür. Ergenlik dönemindeki uyku bozukluğunun okul performansı, duygudurum düzenlemesi, bilişsel süreç ve genel sağlık dâhil olmak üzere çeşitli alanları olumsuz etkilediği bilinmektedir.

Türkiye’de yapılan bir çalışmada gençlerin COVID-19 sürecinde akıllı telefon ve internet kullanımlarının arttığını ve uyku kalitesi ve gündüz uykulu olmayı beraberinde getirdiği sonucuna varmıştır (Sülün, Yayan ve Düken, 2021). COVID-19’un gençlerin sağlıklarına olumsuz dolaylı etkileri gerçekten dikkate değerdir. Ancak olasılıkla ergen sağlığı üzerinde birkaç olumlu etkisinden de söz

etmek gerekir. Bunlardan en dikkat çekici olanı İzlandalı ve Kuzey Amerikalı davranış ve sosyal bilimcilerden oluşan bir ekip tarafından 59.000'den fazla İzlandalı ergen üzerinde yapılan araştırma verisidir. Bu araştırma COVID-19 sürecinde 15-18 yaşındaki ergenlerde sigara, e-sigara kullanımının azaldığı ve acil servise alkol zehirlenmesine bağlı başvurularda düşüş olduğunu ortaya koymuştur (Thorisdottir vd., 2021). Bu sonuçlar olasılıkla sıkı karantina tedbirleri ve gençlerin aileleri ile birlikte olmalarından kaynaklanmaktadır.

I.A. GENÇLERİN PSİKOLOJİK SAĞLIĞINA VE SOSYALİZASYONLARINA OLASI ETKİLER

COVID-19 virüsü ile mücadele etmek için uygulanan kısıtlamalar, dünya çapındaki hemen her yaş grubunda insanın ruh sağlığını etkileyen yaygın bir sosyal izolasyona yol açmıştır. Duygusal bozuklukların epidemiyolojisi, stresli olaylardan büyük ölçüde etkilenir. Stresli olaylar, bireyleri psikiyatrik bozukluklara, özellikle de depresyona yatkın hale getirebilen güçlü olumsuz çevresel faktörlerdir (Zhou vd.,2020). COVID-19' un gençlerin ruh sağlığı ve esenliği üzerindeki potansiyel etkilerini anlamaya çalışırken, ergenlerin diğer doğal afetler ve olaylardan nasıl etkilendiklerini dikkate almak önemlidir. COVID-19 pandemisinden önce araştırmacılar gençlerin kasırga, hortum, sel, deprem gibi doğal afetlerle ilişkili travmalara nasıl tepki verdiğiyle ilgili çalışmalar yapmıştır. Bu araştırmalar afetlerin gençlerin ruh sağlığında yarattığı önemli olumsuzluklara dikkat çekmiştir. Örneğin, Katrina Kasırgası'nın sonrasındaki etkileri araştıran Kronenberg ve meslektaşları (2010) kasırgalar dönemi sonrasında gençlerin önemli ölçüde daha yüksek depresyon ve travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) semptomları bildirdiğini belirtmiştir.

Kardaş ve Tanhan (2018) ise Türkiye'de Van depremini yaşayan üniversite öğrencilerinin travma sonrası stres düzeylerindeki artışa dikkat çekmiştir. Bu doğal afetler pandemiden (ayrılma ve tecrit derecesi, gerekli karantina vb.) pek çok yönden farklılık gösterse de bu afetlerin bulunulan topluma etkisi, ölümler ve öngörülemesizliği de içermesi göz önüne alındığında, COVID-19'un psikolojik etkileriyle benzer etkileri ortaya çıkarmaları olasılık dâhilindedir. Nitekim COVID-19'un ergen ruh sağlığına etkileriyle ilgili de pek çok çalışma yapılmış ve yapılmaya devam etmektedir. Şubat 2020'den bu yana, birçok Avrupa ülkesindeki genel pediatristler, çocuk psikiyatristleri ve pediatrik acil servisler, anksiyete, depresyon, karanlık düşünceler ve intihar eylemleri dâhil olmak üzere çeşitli zihinsel bozukluklarla ilgili ayaktan ve yatan hasta konsültasyonlarında ve hastaneye yatışlarda önemli bir artış gözlemlendi (Gras-Le Guen vd., 2021). COVID-19 pandemisinin ergen ruh sağlığı üzerindeki etkilerini incelemenin önemini anlamak için öncelikle ergenlik döneminde meydana gelen ve bunu özellikle sıkıntılı bir dönem haline getirebilecek ruhsal dalgalanmaları akılda tutmak gerekir.

Ergenlik, gelişim teorisyenleri tarafından genellikle bir fırtına ve stres dönemi olarak adlandırılır (Casey vd., 2010). Bu durum, erken ergenlik döneminden itibaren beyinde meydana gelen ve gerçek ve/veya algılanan stres faktörlerine tepki olarak duygusallığın arttığı bir “nöral uyumsuzluk” ile sonuçlanan fiziksel ve kimyasal değişikliklerden kaynaklanmaktadır (Bailen, Green ve Thompson, 2019). Dolayısıyla herhangi olağan dışı bir yaşantı olmaksızın gençler ruhsal olarak etkiye açıktır. Bunun yanı sıra ergenlik, gençlerin ebeveynleriyle daha az ve akranlarıyla daha fazla etkileşime girdiği bir bağımsızlık dönemidir. Gençler bu dönemde ebeveynlerinden bağımsızlık için çabaladıkça, akranlarıyla geçirdikleri zaman önemli ölçüde artar ve ilk kez ebeveynlerden ziyade arkadaşlar birincil etkileşim ve etki kaynağı haline gelir. Bununla birlikte, ergenlik döneminde ortaya çıkan artan sosyal duyarlılık, akran ilişkilerinin önemli bir çatışma, reddedilme ve kişilerarası stres kaynağı olabilir. Ergenlik döneminde, akranlar tarafından kabul edilme ve reddedilme davranışları, gençlerin benlik kavramını ve değerini şekillendirir. Bu nedenle, bu önemli gelişimsel zaman sırasında olumsuz akran etkileşimleri, zayıf benlik kavramına, düşük bir değer duygusuna ve ardından kaygı ve depresyon semptomlarında artışa yol açabilir. Bunun tersi olarak pozitif akran ilişkileri ise sosyal ve duygusal destek sağlayabilir ve hem depresyon hem de kaygı riskine karşı gençleri korur (La Greca ve Harrison, 2005).

97

Ergenlik döneminde akranların önemini vurgulayan sonuçlar, COVID-19 krizi sırasında gençlerin en büyük endişelerinin sosyal etkileşimlerinde ve faaliyetlerinde aksama olduğu, buna karşın virüse yakalanma veya hastalanma konusundaki endişelerin daha düşük olduğunu gösterdi. Bu, gençlerde en fazla sıkıntıya neden olanın virüsün kendisinden ziyade virüsün yayılmasını azaltmak için uygulanan kısıtlamalar olduğunu gösteriyor (Magson vd.,2021). Ancak COVID-19 karantinaları dolayısıyla gençlerin birbirleriyle iletişimleri kısıtlandı. İzolasyon tedbirleri ve yüz yüze eğitime ara verilmesi COVID-19 pandemisi sosyal mesafeyi sağlamak için yaygın olarak kullanılan uzun vadeli ve katı izolasyon politikaları, genç bireylerin sosyal ilişkilerinde ve davranışlarında önemli değişikliklere neden olmuştur. Bu noktada gençleri, en çok ihtiyaç duydukları sosyal ve duygusal ilişkiler içeren arkadaşlıklarından uzak tuttu. Nitekim, gençlere odaklanan bir çalışmada, 622 Kanadalı ergen ve genç yetişkin arasında pandemiden üç ay önce ruh sağlığı semptomlarının retrospektif raporları, pandemi izolasyon sürecinin üç haftasında karşılaştırılmıştır. Katılımcılar, özellikle depresyon/düşük ruh hali ve kaygı olmak üzere, dönem boyunca ruh sağlıklarının iyiliğinde azalma bildirmişlerdir (Hawke vd.,2020). Kişilerarası stresteki artışlar, artan duygusal tepkisellik ve düşük duygu düzenleme ile birleştiğinde, ergenleri genel kaygı, yeme bozuklukları, depresyon ve sosyal kaygı dâhil olmak üzere birçok yaygın psikopatoloji biçimi geliştirme riskiyle karşı karşıya bırakabilir (Rapee vd., 2019).

Tablo 1. Gençler tarafından COVID-19 Sürecinde beyan edilen olumsuzluklar

Tema	Tanım	Örnek İfade
Ekonomik güçlükler	Mali sıkıntı veya iş/gelir/çalışma saatlerini kaybetme. Ailede geçim sıkıntısı.	<i>“Yaz aylarında müzisyen veya mevsimlik çalışan olarak çalışabilmemi engelledi ve birçok kişisel mali soruna neden oldu.”</i>
Akıl sağlığı	Ruh sağlığı üzerinde olumsuz etki.	<i>“Son zamanlarda daha sosyal, dışa dönük ve sağduyulu olmaya yönelik girişimlerde bulunduktan sonra, çok daha içe dönük, endişeli ve hareketsiz bir yaşam tarzına dönüş.”</i>
Sosyal izolasyon, kayıp aile veya arkadaşlar	Arkadaşlar ve aile ile en aza indirilmiş sosyal temas, yalnızlık, izolasyon.	<i>“COVID-19 daha önce bildiğim gibi hayatımı elimden aldı. Herkesin içinde korkuya kapıldım. Kendimi izole edilmiş hissediyorum ve sadece hayatımı geri istiyorum.”</i>
Günlük rutine geçiş	Normal günlük aktiviteleri yapamamak, evde sıkılmak, içine kapanık hissetmek.	<i>“Sürekli içerideyim ve üretken hiçbir şey yapmıyorum, bu çok sıkıcı ve sinir bozucu olmaya başladı.”</i>
Eğitim değişiklikleri veya okulların kapalı olması	Eğitim üzerinde olumsuz etki.	<i>“Okulda olmamaktan ve tüm arkadaşlarımı her gün görmekten nefret ediyorum. Ödevleri yapmakta ve genel olarak derslerime devam etmekte zorlanıyorum.”</i>

Genel negatif	Belirli ayrıntılar olmadan herhangi bir olumsuz yorum.	"Hayatımın en heyecan verici ve eğlenceli yıllarını mahvetti."
Genel değişiklik	Belirli ayrıntılar olmadan herhangi bir değişiklik ile ilgili yorumlar	"Bütün hayatımı tuhaflaştırdı"

Tetreault ve meslektaşları (2021) 989 genç erkeklerle yapılan araştırmada COVID-19'un ruh sağlığını olumsuzluk bildirimlerini aşağıdaki tabloda (Tablo 1) da görüldüğü gibi sınıflandırdılar. Çin'de 12-18 yaşları arasında yaklaşık 8079 öğrenci ile çevrimiçi gerçekleştirilen bir çalışmanın verileri ise, arasında depresif belirtilerin %43, kaygı belirtilerinin %37 ve kaygı belirtilerinin görülme sıklığının %31 olduğunu ve öğrencilerin sınıfları yükseldikçe bu belirtilerin arttığını ortaya koymuştur (Zhou vd.,2020). Türkiye'de yaşları 12 ila 18 olan 745 ergenle yapılan bir çalışma pandemi döneminde okulların kapanması ve ev karantinası gençlerde kaygı ve yalnızlığa neden olduğuna ve pandeminin gençlerin ruh sağlığı üzerindeki olumsuz etkilerine işaret etmiştir (Kılınçel, Kılınçel, Muratdağı, Aydın ve Usta, 2021).

Bu bilgiler ve araştırmalara dayanarak; ergenliğin gelişimsel özellikleri, bu sosyal duygusal bozuklukların tipik başlangıç yaşı ve ergenlerin okullarını çevrimiçi olarak yürütmeleri, zamanlarının çoğunu kapalı mekânlarda geçirmeleri ve fiziksel olarak akranlarından ayrı olmaları gerçeği, COVID-19 küresel salgını sırasında gençlerin psikolojik sorunlar geliştirme riskindeki artışa neden olmasının şaşırtıcı olmadığı söylenebilir.

I.B. GENÇLERİN AİLE İLİŞKİLERİNE OLASI ETKİLER

Birçok ülke; okulları, etkinlik merkezlerini, sinema ve tiyatroları, konser salonlarını, kursları, sosyal tesislerini kapattığı için ailelerin, çocukların ve gençlerin ev içindeki günlük yaşamları da değişmektedir. Birleşmiş Milletler Eğitim, Bilim ve Kültür Örgütü (UNESCO), pandemi nedeniyle 1,38 milyar öğrencinin okul veya çocuk bakımı dışında olduğunu ve grup ve açık hava etkinliklerine, takım sporlarına veya oyun alanlarına erişiminin olmadığını belirtmiştir (Cluver vd., 2020).

COVID-19 karantinaları sürecinde birçok insan evde kalıp uzaktan çalıştı ve okula giden çocukları olan ebeveynler de evde eğitimin ve bakımın yeni talepleriyle karşı karşıya kaldılar. Bu talepler, daha yaşlı yetişkinlere veya kronik davranış sorunları, özel ihtiyaçları veya engelleri olan çocuklara bakmak zorunda

olan ebeveynler için oldukça yorucu bir zaman dilimi haline geldi. Birçok ailenin karşı karşıya olduğu yüksek derecede ekonomik belirsizlik göz önüne alındığında, ebeveynler genellikle çocuklarıyla sınırlı kaynaklarla stresli koşullar altında yaşamlarını sürdürdü. Veriler ayrıca düşük gelirli ailelerin bu süre zarfında daha belirgin şekilde etkilendiğini göstermiştir (Valentino-DeVries, Lu ve Dance, 2020). Gelecekle ilgili büyük bir belirsizlikle karşı karşıya kaldıkları için ebeveynlerin bu salgın sırasında yaşadıkları stresli “(ebeveyn, eş, çalışan, işveren, bakıcı, öğretmen vb.) çeşitli roller, sorumluluklar ve beklentilerin çatışmasını” yaşadılar (Coyne vd., 2020). Bu açıdan bakıldığında, fiziksel mesafe ve tecrit önlemleri toplum temelli bulaşmaların azaltılmasına yardımcı olsa da, aile hayatına da zarar verdiği düşünülebilir. Karantina, özgürlüğün ve mahremiyetin azalmasına ve dolayısıyla daha fazla strese yol açabilmektedir. Araştırmacılar bu dönemde, ebeveynlerin stresinin artması nedeniyle, artan aile içi şiddet ve çocuk istismarı riski konusunda uyarılarda bulunmuştur. COVID-19'dan etkilenen ülkelerdeki çocuk koruma hizmetleri, çocuk istismarı vakalarında ve sevklerinde artış olduğunu bildirilmiştir (Every-Palmer, vd.,2020; Humphreys, Myint ve Zeanah, 2020). Örneğin, Yeni Zelanda’da yapılan bir araştırmada karantina tedbirlerinin uygulandığı 12 aylık bir süre içinde aile bireylerinin %0,7'sinin fiziksel saldırı veya taciz ve tehdit edici davranışa maruz kaldığını ve %0,4'ünün bir aile üyesi tarafından cinsel saldırıya maruz kaldığını tespit etmiştir (Every-Palmer, vd.,2020).

I.C. GENÇLERİN EĞİTİM SÜREÇLERİNE OLASI ETKİLER

UNESCO genel direktörü Audrey Azoulay bu durumun vahametini şu sözlerle özetlemiştir: *“Eğitim kurumlarının uzun süre ve tekrar tekrar kapanması, öğrenciler üzerinde artan bir psiko-sosyal zarara yol açmakta, öğrenme kayıplarını ve okuldan ayrılma riskini artırmakta ve orantısız bir şekilde en savunmasız olanları etkilemektedir. Bu nedenle okulların tamamen kapatılması son çare olmalı ve okulların güvenli bir şekilde yeniden açılması bir öncelik olmalıdır.”*

Ancak, UNESCO verilerine göre, COVID-19 pandemisinin ilk yılında, (dünya öğrenci nüfusunun yarısından fazlası) 800 milyondan fazla öğrenci eğitimlerine ara vermiştir. Bu eğitimlerde içlerinde salgın sırasında Türkiye'nin de bulunduğu 188 ülke, okulları kapattı. Bazı ülkelerde yarı zamanlı eğitim uygulamaları ile öğrencilerin okula geliş zamanlarında kısıtlamaya gitmiştir (UNESCO,2021).

Tüm dünyadaki uygulamalara benzer şekilde Türkiye’de de Milli Eğitim Bakanlığı’na bağlı okullar ile Yükseköğretim Kurumu’na bağlı üniversitelerin tatil edilmesi sonucu eğitim kesintiye uğramış, ancak eğitim ve öğretim “EBA/Eğitim Bilişim Ağı” sistemi ve üniversitelerin kendi içindeki uzaktan eğitim olanakları ile evden sürdürülmüştür.

Yüz yüze derslerin olmaması, çevrimiçi platformların ve diğer teknoloji açısından zengin faaliyetlerin kullanılmasıyla bir şekilde telafi edilebilse de, gerekli dijital cihazlara erişim nüfus arasında eşit olarak dağılmamaktadır. Özellikle, bu cihazlara erişim imkânlarından yoksun olan sosyo-ekonomik açıdan dezavantajlı geçmişe sahip çocuklar ve gençler, COVID-19 krizinden ciddi şekilde etkilenmiş ve sonuç olarak öğrenme eşitsizlikleri artmıştır. OECD (2020) raporuna göre her tür çevrimiçi öğrenme etkinliği için ön koşul, öğrencilerin bir bilgisayara erişiminin olmasıdır. Kriz öncesi toplanan PISA (2018) verilerine göre, COVID-19 salgını başlamadan önce tüm öğrenciler tarafından karşılanmayan bir ön koşuldur. Türkiye'de öğrencilerin %67'si okul çalışmaları için kullanabilecekleri bir bilgisayara sahip olduklarını bildirmiştir ki bu oran OECD ortalamasının (%89) altındadır. Sosyo-ekonomik dağılımın en alt çeyreğinden gelenler için, öğrencilerin %36'sı okul çalışmaları için kullanabilecekleri bir bilgisayara sahip olduklarını bildirmiştir ki bu da OECD ortalamasının (%78) altındadır. Ayrıca, ev bilgisayarına erişim, kullanımının hanenin diğer üyeleriyle paylaşılması gerektiği durumlarda krizle birlikte kötüleşmiş olabilir. Evde eğitim için yeterli bir iklim yaratmanın koşulları, yalnızca teknolojiye erişime değil, aynı zamanda evde öğrenme için uygun bir fiziksel alanın bulunup bulunmadığına da bağlıdır. Türkiye'de öğrencilerin %87'si evde çalışmak için sessiz bir yere sahip olduğunu bildirmiştir ki bu da nispeten OECD ortalamasının (%91) altındadır. Bu oran, sosyo-ekonomik dağılımın alt çeyreğinden gelen öğrenciler için %77 olup, OECD ortalamasının (%85) altındadır. Bilgisayarlara erişim gibi, çalışmak için sessiz bir yere erişim de ebeveynlerin uzaktan çalışma ve kardeşlerin evde eğitim için benzer ihtiyaçları nedeniyle kriz sırasında kötüleşmiş olabilir.

101

Türkiye'de üniversiteler de resmi olarak uzaktan eğitime geçiş yaptı. Bu, üniversite kampüslerinin geçici olarak kapatılması anlamını taşıdığından ve birçok sosyal faaliyetlerine ara verdi. Ayrıca bu kriz nedeniyle işyerinin kapanması ve evden çalışmaya geçilmesi üniversite gençliğinin staj imkânlarını da kısıtladı. Genç yetişkinlerin, bu olağanüstü koşulların sosyo-duygusal sağlıkları, öğrenmenin sürekliliği, finansman ve mesleki gelişimleri üzerinde bir etkisi olabileceği kesindir.

Okullar, öğrenciler için güvenli ve destekleyici öğrenme ortamları sağladığı, öğretmenleri ve diğer personeli istihdam ettiği ve ebeveynlerin, velilerin ve bakıcıların çalışmasına olanak sağladığı için toplulukların altyapısının önemli bir parçasıdır. Okul ortamı, akran etkileri yoluyla başarı sağlar. Okul ve sınıf ortamında olmak, diğer sınıf arkadaşlarıyla etkileşim kurma fırsatı verir ve gelecekteki büyüme için önemli olumlu sosyal beceriler üretir. Sosyal etki, rekabet, modelleme ve dolaylı öğrenme yoluyla akranlardan birçok öğrenme gerçekleşir. Sınıf içi etkinlikler, öğretmenler ve diğer öğrencilerle etkileşim, olumlu benlik saygısı, özgüven gelişimi ve bir kimlik duygusu oluşturma için gereklidir. Ayrıca, okula devam ve okula bağlılık, çocuklar ve gençler için bir dizi kötü fiziksel ve zihinsel sağlık sonuçlarına karşı koruyucu faktörler olarak

tanımlanmıştır (Bond vd.,2007). Zaman içinde pandemi kontrolü için okulların kapatılmasının gerçek etkinliğini değerlendirmeye çalışan birçok araştırma olmasına rağmen, bu soruya kesin bir cevap verilmemiştir. Mevcut bulgular, yeterli öğrenmeyi sağlamak ve sosyal ve ekonomik sorunlardan kaçınmak için okulların açık kalması gerektiğini doğrulamaktadır. Evde ve okulda çocukları takip eden yetişkinlerin önleme tedbirlerine yönelik tavsiyelere kesinlikle uyması ve okul tesislerinin enfeksiyonun yayılmasını önemli ölçüde azaltmak için optimize edilebilmesi şartıyla okulların açılması önerilmiştir (Esposito, Cotugno, ve Principi, 2021; Walger vd.,2020).

SONUÇ VE ÖNERİLER

Yaşanmakta olan pandemi, milyonlarca insan üzerinde yıkıcı etkilerde bulunmuş ve pek çok bedele sebep olmuştur. Ancak çocuklar ve gençler, virüsün bir sonucu olarak tanık olunan daha büyük toplumsal değişimlere karşı özellikle savunmasızdır. Örneğin, dünyanın dört bir yanındaki çocuklardan dijital araçlar aracılığıyla uzaktan öğrenmeleri istendikçe, eğitime erişim zorlaştı ve eğitimdeki keskin dijital uçurum daha belirgin hale gelmiştir. Birer eğlence aracı olan dizüstü bilgisayarlar ve tabletler, bu süreçte herkesin karşılayamayacağı temel eğitim aracı haline gelmiştir. COVID-19 nedeniyle okula gitmeyen öğrencilerin yarısının çevrimiçi öğrenmeye erişemediğini ve UNESCO'ya göre, yaklaşık 830 milyon çocuğun evde bir bilgisayara erişimi olmadığını göstermiştir. Ancak aşılmanın yaygınlaşmasıyla birlikte, hayat pratiklerinin normal seyrine girmesi beklenmektedir. Okula dönüş, birçok öğrenci için hoş bir hareket olsa da, hala bir sıkıntı kaynağı olarak deneyimlenebilir. Yeniden giriş, bir uyum süreci ve öğrencilerin evde aileleriyle deneyimledikleri “yeni-normal” rutinlerin kırılmasını gerektirir. Bazı öğrenciler ayrılık kaygısı yaşayabilir, diğerleri virüs kapmaktan korkabilir, sosyal yaşamın ve okulun hızını ve gürültüsünü rahatsız edici bulabilir. İyi uyum sağlayanlar için bile, bir “tecrit sonrası okul” a alışmak zaman ve enerji gerektirir – maske takmak, günlük ateş kontrolleri için sıraya girmek, sınıflara girerken el yıkamak ve arkadaşlarıyla 1,5 metre mesafeyi korumak çoğu öğrenci için zor olabilir. Bir öğrenci uzaktan öğrenme döneminde (olumlu yeniden değerlendirme, duygusal işleme ve güçlü yönlerin kullanımı yoluyla) ne kadar iyi başa çıktıysa, kampüse döndüklerinde stres yoluyla büyüme şansları o kadar yüksek olabilir.

Gençlerin ciddi COVID-19 vakalarına sahip olma olasılıkları daha düşük olduğundan, güvenlikleri konusunda yanlış bir güven duygusuna sahip olabilirler. Büyük gruplar halinde başkalarıyla kaynaşmanın, partilere katılmanın, maske takmamanın ve topluluk pandemi yönergelerini görmezden gelmenin onları ciddi şekilde tehlikeye atmayacağını hissedebilirler.

Stresli yaşam olayları, uzun süreli ev hapsi, endişe, internet ve sosyal medyanın aşırı kullanımı bu pandemi sırasında ergenlerin ruh sağlığını etkileyebilecek önemli faktörlerdir. COVID-19 pandemisinin gençlerin yaşamları üzerinde neden olduğu psiko-sosyal ve zihinsel sağlık etkileri önemlidir. COVID-19'un ruh sağlığı üzerindeki etkisine ilişkin araştırmalar henüz başlangıç aşamasında olduğundan, bu pandeminin gençlerin duygusal esenliği üzerindeki uzun vadeli etkilerini anlamak için daha uzun süreli araştırmalara ihtiyaç vardır. Uygun psikolojik müdahaleler olmadan, ergenler arasındaki depresyon ve anksiyete genellikle yetişkinliğe kadar sürer ve kardiyovasküler hastalık gibi yaşa bağlı hastalıkların risk faktörlerini yükseltir (Danese vd.,2009). Pandemi sonrası en büyük zorluklardan biri bu tür stres sekelleriyle başa çıkmak olacaktır. Pandemi akut döneminde, sosyal uzaklaşma, aile hayatının yeniden düzenlenmesi, okuldan uzak kalma, COVID-19 enfeksiyonlarına yakalanma korkusu ve muhtemelen aile üyeleri ya da arkadaşlarının kaybı gibi stres faktörleri ön plandadır. Bazı ebeveynler işlerini veya işyerlerini kaybetmiş olabilirken, diğerleri birikmiş bir iş yüküyle uğraşmak veya işte büyük bir yeniden düzenleme yapmak zorunda kalabilir (Reyhan, 2020). Ruh sağlığı ve psiko-sosyal destek müdahaleleri genel sağlık ve çocuk koruma hizmetleri aracılığıyla dile getirilse de; sektörler arası çabaları entegre eden platformlar olarak devlet okulları aracılığı ile bu desteği sağlayabilir.

103

Bu nedenlerle, sağlıklı uygulamaların ve yaşam tarzlarının benimsenmesi yoluyla evden fiziksel ve psikolojik iyi oluşu destekleyen duygusal ve sosyal becerilerin geliştirilmesi için ailelere ve öğretmenlere rehberlik eden ve uzaktan uygulanabilecek yenilikçi stratejilerin belirlenmesi önemlidir. Ergenlik dönemindeki sosyal izolasyon, kişilerarası stres ve ruh sağlığı sorunları, yaşam boyu ruh sağlığı sorunlarının habercisi olabileceğinden, ebeveynler ve öğretmenler, gençlere sosyal ağlarını sürdürmenin yollarını bulmada, gençleri duygusal sıkıntı belirtileri açısından izlemede, olumlu ve destekleyici ev ve öğrenme ortamları sağlamada ve ruh sağlığı uzmanlarıyla erken ilişki kurmada yardımcı olmaya teşvik edilmelidir.

KAYNAKLAR

- Al Hourani, H., Alkhatib, B. ve Abdullah, M. (2021). Impact of COVID-19 Lockdown on Body Weight, Eating Habits, and Physical Activity of Jordanian Children and Adolescents. *Disaster Medicine and Public Health Preparedness*, 2021 February, 1-9. doi.org/10.1017/mp.2021.48
- Bailen, N. H., Green, L. M.ve Thompson, R. J. (2019). Understanding emotion in adolescents: A review of emotional frequency, intensity, instability, and clarity. *Emotion Review*, 11(1), 63-73. doi.org/10.1177/1754073918768878

- Bond, L., Butler, H., Thomas, L., Carlin, J., Glover, S., Bowes, G. ve Patton, G. (2007). Social and school connectedness in early secondary school as predictors of late teenage substance use, mental health, and academic outcomes. *Journal of Adolescent Health, 40*(4), 357-e9. doi.org/10.1016/j.jadohealth.2006.10.013
- Casey, B. J., Jones, R. M., Levita, L., Libby, V., Pattwell, S. S., Ruberry, E. J. ve Somerville, L. H. (2010). The storm and stress of adolescence: insights from human imaging and mouse genetics. *Developmental Psychobiology: The Journal of the International Society for Developmental Psychobiology, 52*(3), 225-235. doi.org/10.1002/dev.20447
- Chanchlani, N., Buchanan, F. ve Gill, P. J. (2020). Addressing the indirect effects of COVID-19 on the health of children and young people. *CMAJ, 192*(32), E921-E927. doi.org/10.1503/cmaj.201008
- Chen, F., Zheng, D., Liu, J., Gong, Y., Guan, Z. ve Lou, D. (2020). Depression and anxiety among adolescents during COVID-19: A cross-sectional study. *Brain, behavior, and immunity*. [doi:10.1016/j.bbi.2020.05.061](https://doi.org/10.1016/j.bbi.2020.05.061)
- Cihanyurdu, İ., İlbasmış, Ç., Aksoy, A. T., Ünver, H. ve Rodopman, A. (2021). COVID-19 Salgınında Ergenlerin Geleceğe Yönelik Kaygı ve Umud Düzeyleri. *Turk J Child Adolesc Ment Health, 28*(1), 19-26. doi.org/10.4274/tjcamh.galenos.2020.68552
- Cluver, L., Lachman, J. M., Sherr, L., Wessels, I., Krug, E., Rakotomalala, S. ve McDonald, K. (2020). Parenting in a time of COVID-19. *Lancet, 395*(10231). [doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30736-4](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30736-4)
- Coyne, L. W., Gould, E. R., Grimaldi, M., Wilson, K. G., Baffuto, G. ve Biglan, A. (2020). First things first: parent psychological flexibility and self-compassion during COVID-19. *Behavior analysis in practice, 1-7*. doi.org/10.1007/s40617-020-00435-w
- Çelebioğlu, A., Aytakin Özdemir, A., Küçükoğlu, S. ve Ayran, G. (2020). The effect of Internet addiction on sleep quality in adolescents. *Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing, 33*(4), 221-228. doi.org/10.1111/jcap.12287
- Danese, A., Moffitt, T. E., Harrington, H., Milne, B. J., Polanczyk, G., Pariante, C. M. ve Caspi, A. (2009). Adverse childhood experiences and adult risk factors for age-related disease: depression, inflammation, and clustering of metabolic risk markers. *Archives of pediatrics & adolescent medicine, 163*(12), 1135-1143.
- Dong, H., Yang, F., Lu, X. ve Hao, W. (2020). Internet addiction and related psychological factors among children and adolescents in China during the

- coronavirus disease 2019 (COVID-19) epidemic. *Frontiers in Psychiatry*, 11, 751. doi.org/10.3389/fpsy.2020.00751
- Esposito, S., Cotugno, N., ve Principi, N. (2021). Comprehensive and safe school strategy during COVID-19 pandemic. *Italian journal of pediatrics*, 47(1), 1-4. doi: 10.1186/s13052-021-00960-6.
- Every-Palmer, S., Jenkins, M., Gendall, P., Hoek, J., Beaglehole, B., Bell, C., ve Stanley, J. (2020). Psychological distress, anxiety, family violence, suicidality, and wellbeing in New Zealand during the COVID-19 lockdown: A cross-sectional study. *PLoS one*, 15(11), doi.org/10.1371/journal.pone.0241658
- Gallo, L. A., Gallo, T. F., Young, S. L., Moritz, K. M. ve Akison, L. K. (2020). The impact of isolation measures due to COVID-19 on energy intake and physical activity levels in Australian university students. *Nutrients*, 12(6), 1865. doi.org/10.3390/nu12061865
- Gras-Le Guen, C., Hentgen, V., Dubos, F., Kochert, F., Balençon, M., Levy, C., ve Cohen, R. (2021). French Pediatric Societies Call for School to Stay Open amid the Coronavirus Disease 2019 Pandemic. *The Journal of Pediatrics*. doi: [10.1016/j.jpeds.2021.04.001](https://doi.org/10.1016/j.jpeds.2021.04.001)
- Gudbjartsson, D. F., Helgason, A., Jonsson, H., Magnusson, O. T., Melsted, P., Norddahl, G. L. ve Stefansson, K. (2020). Spread of SARS-CoV-2 in the Icelandic population. *New England Journal of Medicine*, 382(24), 2302-2315. doi.org/10.1056/NEJMoa2006100
- Guo, J., Fu, M., Liu, D., Zhang, B., Wang, X. ve van IJzendoorn, M. H. (2020). Is the psychological impact of exposure to COVID-19 stronger in adolescents with pre-pandemic maltreatment experiences? A survey of rural Chinese adolescents. *Child abuse & neglect*, 110, doi.org/10.1016/j.chiabu.2020.104667
- Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M. ve Bull, F. C. (2020). Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1,6 million participants. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 4(1), 23-35. [doi.org/10.1016/S2352-4642\(19\)30323-2](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(19)30323-2)
- Hidayati D. S. (2019). "Smartphone addiction and loneliness in adolescent," in *Proceedings of the 4th ASEAN Conference on Psychology, Counselling, and Humanities (ACPCH 2018)*, Paris.
- Humphreys, K. L., Myint, M. T. ve Zeanah, C. H. (2020). Increased risk for family violence during the COVID-19 pandemic. *Pediatrics*, 146(1). doi.org/10.1542/peds.2020-0982
- Kardaş, F. ve Tanhan, F. (2018). Van depremini yaşayan üniversite öğrencilerinin travma sonrası stres, travma sonrası büyüme ve umutsuzluk düzeylerinin

- incelenmesi. *Yüzyüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 15(1), 1-36. doi.org/10.23891/efdyyu.2018.60
- Kılınçel, Ş., Kılınçel, O., Muratdağı, G., Aydın, A. ve Usta, M. B. (2021). Factors affecting the anxiety levels of adolescents in home-quarantine during COVID-19 pandemic in Turkey. *Asia-Pacific Psychiatry*, 13(2), doi: [10.1111/appy.12406](https://doi.org/10.1111/appy.12406)
- Kronenberg, M. E., Hansel, T. C., Brennan, A. M., Osofsky, H. J., Osofsky, J. D. ve Lawrason, B. (2010). Children of Katrina: Lessons learned about postdisaster symptoms and recovery patterns. *Child development*, 81(4), 1241-1259. doi.org/10.1111/j.1467-8624.2010.01465.x
- La Greca, A. M. ve Harrison, H. M. (2005). Adolescent peer relations, friendships, and romantic relationships: Do they predict social anxiety and depression?. *Journal of clinical child and adolescent psychology*, 34(1), 49-61. doi.org/10.1207/s15374424jccp3401_5
- Magson, N. R., Freeman, J. Y., Rapee, R. M., Richardson, C. E., Oar, E. L. ve Fardouly, J. (2021). Risk and protective factors for prospective changes in adolescent mental health during the COVID-19 pandemic. *Journal of youth and adolescence*, 50(1), 44-57. doi.org/10.1007/s10964-020-01332-9
- OECD, (2020). Erişim tarihi: 10.05.2021 <https://www.oecd.org/education/Turkey-coronavirus-education-country-note.pdf>
- PISA (2018). Erişim tarihi: 10.05.2021 <https://doi.org/10.1787/19963777>
- Reyhan, E. (2020). COVID-19 Enfeksiyonunun Çocuklar Üzerindeki Psikososyal Etkileri. *Yüksek İhtisas Üniversitesi-Sağlık Bilimleri Dergisi*, 1, 109-114. doi.org/10.51261/yiu.2020.00026
- Rapee, R. M., Oar, E. L., Johnco, C. J., Forbes, M. K., Fardouly, J., Magson, N. R. ve Richardson, C. E. (2019). Adolescent development and risk for the onset of social-emotional disorders: A review and conceptual model. *Behaviour Research and Therapy*, 123, doi.org/10.1016/j.brat.2019.103501
- Ruiz-Roso, M. B., de Carvalho Padilha, P., Mantilla-Escalante, D. C., Ulloa, N., Brun, P., Acevedo-Correa, D. ve Dávalos, A. (2020). Covid-19 confinement and changes of adolescent's dietary trends in Italy, Spain, Chile, Colombia and Brazil. *Nutrients*, 12(6), 1807. doi.org/10.3390/nu12061807
- Sülün, A. A., Yayan, E. H. ve Düken, M. E. (2021). COVID-19 Salgını Sürecinin Ergenlerde Akıllı Telefon Kullanımına ve Uyku Üzerine Etkisi. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 28(1), 35-40. doi.org /10.4274/tjcamh.galenos.2021.02996

- Tetreault, E., Teferra, A. A., Keller-Hamilton, B., Shaw, S., Kahassai, S., Curran, H. ve Ferketich, A. K. (2021). Perceived Changes in Mood and Anxiety Among Male Youth During the COVID-19 Pandemic: Findings From a Mixed-Methods Study. *Journal of Adolescent Health*, 1-7 doi.org/10.1016/j.jadohealth.2021.05.004
- Thorisdottir, I. E., Asgeirsdottir, B. B., Kristjansson, A. L., Valdimarsdottir, H. B., Tolgyes, E. M. J., Sigfusson, J. ve Halldorsdottir, T. (2021). Depressive symptoms, mental wellbeing, and substance use among adolescents before and during the COVID-19 pandemic in Iceland: a longitudinal, population-based study. *Lancet Psychiatry*. [doi.org/10.1016/S2215-0366\(21\)00156-5](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(21)00156-5)
- Umaç, E. ve Aydın, A. (2021). COVID-19 Salgınında Ergenlerin Sağlığının Korunması ve Sürdürülmesi: Annelerin Perspektifinden. *Çocuk Dergisi*, 21 (1), 68-73. doi.org/10.26650/jchild.2021.1.824786
- UNESCO, (2021). Erişim tarihi:11.05.2021 <https://en.unesco.org/news/unesco-figures-show-two-thirds-academic-year-lost-average-worldwide-due-covid-19-school>
- Valentino-DeVries, J., Lu, D. ve Dance, G. J. X. (2020). Location data says it all: Staying at home during coronavirus is a luxury. *The New York Times*. Erişim tarihi: 10.05.2021 <https://www.nytimes.com/interactive/2020/04/03/us/coronavirus-stay-home-rich-poor.html>
- Walger, P., Heininger, U., Knuf, M., Exner, M., Popp, W., Fischbach, T. ve Simon, A. (2020). Children and adolescents in the CoVid-19 pandemic: Schools and daycare centers are to be opened again without restrictions. The protection of teachers, educators, carers and parents and the general hygiene rules do not conflict with this. *GMS hygiene and infection control*, 15.(11) doi: [10.3205/dgkh000346](https://doi.org/10.3205/dgkh000346)
- Waters, L., Allen, K. A. ve Arslan, G. (2021). Stress-related growth in adolescents returning to school after Covid-19 school closure. *Frontiers in Psychology*, 12. doi.org/10.3389/fpsyg.2021.643443
- WHO (2020). <https://www.worldometers.info/coronavirus/coronavirus-death-rate/#correct> (Erişim Tarihi: 05.04.2020)
- Worldometers (2021a). <https://www.worldometers.info/coronavirus/> Erişim tarihi: 11.05.2021
- Worldometers (2021b). <https://www.worldometers.info/coronavirus/coronavirus-age-sex-demographics/> Erişim tarihi:10.05.2021
- Yavaş-Çelik, M. (2021). Üniversite Sınavına Hazırlanan Gençlerin Covid-19 Korkusunun Öğrencilerin Tükenmişlik ve Anksiyetelerine Etkisi. *Van Sağlık Bilimleri Dergisi*, 14 (1), 19-28. doi.org/10.52976/vansaglik.760062

Zachary, Z., Brianna, F., Brianna, L., Garrett, P., Jade, W., Alyssa, D. ve Mikayla, K. (2020). Self-quarantine and weight gain related risk factors during the COVID-19 pandemic. *Obesity research & clinical practice*, 14(3), 210-216. doi.org/10.1016/j.orcp.2020.05.004

Zhou, S. J., Zhang, L. G., Wang, L. L., Guo, Z. C., Wang, J. Q., Chen, J. C. ve Chen, J. X. (2020). Prevalence and socio-demographic correlates of psychological health problems in Chinese adolescents during the outbreak of COVID-19. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 29(6), 749-758. doi.org/10.1007/s00787-020-01541-4

Çıkar Çatışması Beyanı / Conflicts of Interest Statement:

Çalışmada çıkar çatışması bulunmamaktadır.

There is no conflict of interest in the study.

Maddi Destek / Financial Support:

Bu çalışmada herhangi bir fon veya maddi destekten yararlanılmamıştır.

No funding or financial support was used in this study.

Yazar Katkıları / Contribution Rate of the Authors:

Fikir / *Idea*: BK; Tasarım / *Design*: BK; Veri Toplama / *Data Collecting*: BK; Kaynak Tarama / *Literatür Review*: BK; Analiz ve Yorum / *Analysis and Discussion*: BK; Makalenin Yazımı / *Writing*: BK.

(!) Yazar/yazarlar bu çalışmanın tüm süreçlerinin araştırma ve yayın etiğine uygun olduğunu, etik kurallara ve bilimsel atıf gösterme ilkelerine uyduğunu beyan etmiştir. Aksi bir durumda Politik Psikoloji Dergisi sorumlu değildir.

(!) *The author/authors declared that all processes of this study are in accordance with research and publication ethics, and comply with ethical rules and principles of scientific citation. Otherwise, Journal of Political Psychology is not responsible.*