

Travma sonrası gelişim perspektifinden gelişimsel eğride yeni bir kuşak olarak COVID-19

As a new generation in the developmental curve from the post-traumatic development perspective: COVID-19

Ece Naz Ermiş^a ve Seda Bayraktar^b

^aİstanbul Kültür Üniversitesi, Fen Edebiyat Fakültesi Psikoloji Bölümü, (Dr. Öğr. Üyesi) İstanbul, Türkiye ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3054-2014>, e.ermis@iku.edu.tr

^bAkdeniz Üniversitesi, Fen Edebiyat Fakültesi Psikoloji Bölümü (Doç.Dr.) Antalya, Türkiye, <https://orcid.org/0000-0001-9498-0887>, seda-bayraktar@akdeniz.edu.tr

Makale Bilgisi	Öz
<p><i>Derleme Makale</i></p> <p>Gönderilme: 28 Kasım 2020 Düzeltilme: 4 Ocak 2021 Kabul: 7 Ocak 2021</p> <p>Anahtar kelimeler: COVID-19, Travma sonrası gelişim, Gelişimsel eğri</p>	<p><i>Bu derleme çalışmasının amacı; pandemi sürecinin farklı gelişim dönemleri üzerinde etkilerini travma sonrası gelişim kapsamında ortaya koymaktır. Konu ile ilgili makalelere ulaşmak için COVID-19 ve çocukluk, ergenlik, yetişkinlik, beliren yetişkinler, yaşlılık, travma sonrası büyüme ve gelişim gibi anahtar kelimeler ile Pubmed, Scholar Google, Science Direct arama motorlarında 2020 tarihi ile birlikte tarandı. Bu derleme çalışması araştırmaya dahil edilme kriterlerine uyan 38 makale ele alınarak hazırlanmıştır. Bu değerlendirmede yapılan araştırmalarda her yaş dönemi için pandemi sürecinin olumlu sonuçları olduğuna ilişkin bulgular gözlemlense de daha çok olumsuz bulguların öne çıktığı saptanmıştır. Kuşaklararası etkileşimlerin arttığı ve ilişkilerin bu dönemde yeniden yapılanması söz konusu hale gelmiştir. COVID-19 süreci ilerleyen yıllarda farklı yaş gruplarını olumlu ya da olumsuz etkileyebilecek bir deneyim olarak görülmektedir.</i></p>
Article Info	Abstract
<p><i>Review Article</i></p> <p>Received: 28 November 2020 Revised: 4 January 2021 Accepted: 7 January 2021</p> <p>Keywords: COVID-19, Post traumatic development, Developmental curve</p>	<p><i>The purpose of this review is; To reveal the effects of pandemic process on different developmental stages within the scope of post-traumatic development. COVID-19 and keywords such as childhood, adolescence, adulthood, emerging adults, old age, post-traumatic growth and development were searched on Pubmed, Scholar Google, Science Direct search engines with the date of 2020 to access articles on the subject. This review study was prepared by considering 38 articles that meet the inclusion criteria. In the studies conducted in this evaluation, there are more negative findings compared to the positive results of the pandemic process for all age periods. Intergenerational interactions increased and relations were re-structured in this period. The COVID-19 process is seen as an experience that can affect different age groups positively or negatively in the following years.</i></p>

1. Giriş

Travma sonrası gelişim kavramına ilişkin çalışmalar gün geçtikçe artmakta ve konunun incelendiği örneklemeler ile birlikte ele alındığı değişkenler çeşitlenmektedir. İnsanoğlunun deneyimlediği stres yaratan durumlar bir süre sonra literatürde kendisini konunun travma sonrası gelişim “öldürmeyen acı güçlendirir” fenomeni kapsamında yerini alabilmektedir.

Bu bağlamda travma sonrası gelişim “yüksek düzey stres içeren yaşam olaylarına bağlı kişilerin olumlu yönde gösterdikleri değişimleri” tanımlayan bir kavramdır (Tedeschi ve Calhoun, 2004). Travma sonrası gelişim gösteren kişiler, stresli olaylar sonrası sorunlar yaşasalar da yaşanan kaybı bir sıçrama tahtası olarak kullanabilmektedirler (Tedeschi vd., 1998). Travma sonrası gelişim kendilik algısında yaşanan değişim, kişilerarası ilişkilerde yaşanan

* Bu çalışma psikoloji alanında “Derleme makale” olduğu için Etik Kurulu Onay belgesi gerekmemektedir. Tüm sorumluluk yazarlarına aittir.

Kaynak Göster: Ermiş, E.N. & Bayraktar, S. (2021). Travma sonrası gelişim perspektifinden gelişimsel eğride yeni bir kuşak olarak COVID-19. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 7 (1), 95-105. DOI: <https://doi.org/10.24289/ijsser.832543>

değişim ve yaşam felsefesinde yaşanan değişim olmak üzere üç ana grupta kendini gösterebilir (Tedeschi ve Calhoun, 1995). Bu kavram hakkında literatürde farklı modeller bulunmaktadır. Bu modeller iki başlık altında toplanarak ele alınabilir. Bunlardan ilki planlı değişimleri tanımlayan modeller, diğeri ise plansız değişimleri tanımlayan modellerdir. Planlı değişimleri tanımlamaya yönelik modeller daha çok psikoterapi aracılığıyla yaşanan değişimi anlatmaya yöneliktir. Ancak bu modellerde de değişim salt olarak terapötik değildir. Bu modeller; “Üzüntüye Bağlı Çözülme ve Gelişme”, “Psikoterapide İnsanın Değişim Süreci”, “Kaos ve Gelişim” olmak üzere üç başlık altında yer almaktadır (O’learly vd., 1998). Plansız değişimleri tanımlayan modeller de beş başlık altında toplanmaktadır. Bu modeller kontrol edilemeyen dışsal olaylarla mücadeleye kalkışma sonucu olan değişimi anlatmayı amaçlamaktadır (Tedeschi vd., 1998). (Bunlar; Kuantum Değişimi, Dönüşümsel baş etme, Yaşam Krizleri ve Kişisel Gelişim, Esneklik ve Gelişim ve İşlevsel-Betimsel Modeldir (Tedeschi ve Calhoun, 1995; O’learly vd., 1998). COVID 19 pandemi süreci ile ilgili psikoloji-psikiyatri alanındaki literatür incelendiğinde, salgının kontrolümüzün dışında ve müdahale şansımızın kısıtlı olduğu, insanlarda plansız ve belki de mecburi değişimler yaratan travmatik bir unsur olarak yaşantılandığı, dolayısıyla bu sürecin psikolojik travma bağlamında ele alındığı görülmektedir (örn. Tamiolaki ve Kalaitzaki, 2020; Kalaitzaki vd., 2020). Bu bağlamda travmatik deneyimlerin türüne ve etkilediği gruplara göre farklı sonuçlar ortaya çıkarabilmesi sebebiyle, tüm dünya için ciddi ve uzun süreli bir deneyim olan COVID-19’un farklı yaş dönemlerine yönelik olan etkileri travma sonrası gelişim kavramı kapsamında ele alınmaya çalışılmıştır.

Aralık 2019’da Çin’in Wuhan kentinde ortaya çıkan COVID-19 virüsü Mart 2020’de Dünya Sağlık Örgütü tarafından salgın olarak ilan edilmiştir. Bu salgın yaş grubu ayırt etmeden tüm insanlar üzerinde ciddi bir yaşam stresi kaynağı olmuştur ve olmaya devam etmektedir (Tamiolaki ve Kalaitzaki, 2020). Yaşamsal büyük streslerin varlığı, beraberinde insanların uzun vadeli durumlar için öngörü becerilerinde birtakım bozulmalara ve dalgalanmalara sebebiyet verebilir. Belirsizlik durumlarında, olağanüstü ve zor zamanlarda insanlar doğal olarak kendilerinin ve başkalarının sosyal davranışları için açıklamalar ararlar. İnsanlar böyleleri durumlarda sosyal dünyaya anlam vermek, stereotiplerin ve belli başlı kodların oluşması ve benimsenmesi için çaba gösterirler.

Nesiller aynı zaman diliminde doğan, kronolojik yaş benzerlikleri nedeniyle, benzer yaşam deneyimleri yaşayan bir grup insanı ifade ederler. (Rudolph ve Zacher, 2020). Bu amaçla, geçmiş “nesiller”in inşası (*örneğin, “Bebek Boomers [Patlaması]”: II. dünya savaşından sonra 1960’lı yıllarına kadar yıllık doğum oranındaki büyük artış veya “Millennials” olarak etiketlenen insan grupları,*) sosyal dünyalarımızı anlamamızın bir yolu olarak insanlara klavuzluk ederler. Nesillerin başına gelen genel problemlerin, o nesilde yaşayan insanlar üzerinde kolektif tutumlar, değerler veya davranışlar üzerinde ciddi genelleştirilmiş etkilerinin olduğu düşünülür (Rudolph ve Zacher, 2017). COVID-19 da, bir tür kuşak ismi olma yolunda tarihte yerini almış bulunmaktadır hatta çeşitli sosyal medya platformlarında (Whalen, 2020) “Boomer kıyametçisi”, “Boomer budayıcı” ve “Boomer sökücü” olarak etiketlenmiştir. “COVID-19 Kuşağı” yeni bir “bebek patlaması” ismi ile dahi anılmaktadır (Matchan, 2020) çünkü yaklaşık 9 ay sonra karantinada uzun süre evde kalan çiftlerin yeni bir bebek patlamasını ortaya çıkaracağına dair söylentiler vardır. Bu fikre göre ileride COVID-19’un kendisi bir kuşak olarak tarihte anılmaya hazırlanırken, bu süreçte dünyaya gelen kişilerin de belki COVID-19-Boomers şeklinde yeni bir kuşak ismi ile anılması olasılık haline gelebilir.

Pandemi sürecinde kuşakların birbirleri ile etkileşimsel deneyimleri fazlaştı. Böylece durumun birçok olumlu ve olumsuz yansıması ortaya çıktı. “X Kuşağı” (1966-1979 yılları arasında doğanlar) üyeleri bilindiği gibi çalışkan, gerçekçi ve kanaatkâr bireylerden oluşmaktadırlar (Adıgüzel, 2014). Sürekli değişen dünyaya karşı şüpheli ve güvensiz bir tutum içindedirler (Çetin ve Karalar, 2016). Bu kuşağın üyelerinin kariyerlerinin COVID-19’dan özellikle etkileneceği yönünde fikirler doğmuştur (Fabbiano, 2020). Ayrıca, X kuşağı neslinin çoğu üyesinin (Novack, 2020) COVID-19’un artmasıyla emekliye ayrılmaları da söz konusu olabilir. “Z Kuşağı” (1996 ve sonrasında doğanlar) diğer kuşaklara oranla bilgiyi daha hızlı ulaşma ve onu en iyi şekli ile kullanabilme yeteneğine sahiptir. Teknolojinin hızlı bir ivme gösterdiği dönemde dünyaya geldikleri için bilgisayarla da oldukça uzun saatler zaman geçirirler. Özgüvenli, hızlı tüketen ve düşünen bir kuşaktır. Aynı anda birçok iş ile uğraşabilecek bir bilişsel kapasiteye sahiptirler (Çetin ve Karalar, 2016). Bu kuşağın üyelerinin iş yerinde birbirlerine fiziksel temasta bulunma olasılığı diğer nesillerin üyeleriyle karşılaştırıldığında daha az olduğu ve dijital teknolojiye uyumları sebebiyle çalışma hayatında devamlılıklarının daha randımanlı olabileceği düşünülmektedir (Lepore, 2020). Tüm bu belirgin kuşaksal özelliklerle beraber COVID-19 pandemi süreci bazı açılardan kuşaklar arası çatışmayı yoğunlaştırmış ya da farkların altını çizmiştir. Pandemiden ortaya çıkan sonuçlar kuşaklar arası destek için de kanıtlar sağlamıştır. Örneğin, yaşlı insanlara alışveriş konusunda yardımcı olan genç insanların çoğalması (Gulland, 2020) veya büyükanne ve büyükbabaların, ebeveynleri çalışmak zorunda olan torunlarının bakımına eşlik etmesi gibi önemli birleştirici ve bağlayıcı etkilerden de söz etmek gerekmektedir (McAdams, 2020). COVID-19’u sadece kuşaksal etkileri açısından düşünmek yerine, araştırmacılar, bu durumu gelişimsel sonuçlar açısından da (örneğin yaşla

birlikte duygu düzenleme yeteneklerinde ne gibi farklılıklar olmuştur) birçok psikolojik çıktıyı incelemeye almamışlardır (Rudolph ve Zacher, 2020). COVID-19'un, farklı yaş grupları arasında nasıl yankılarla tezahür ettiğini ortaya koymak gelişimsel eğri ve dönemsel kıyaslamalar açısından öneme sahiptir. Bu sebeple pandeminin çocuklar, ergenler, beliren yetişkinler, orta yetişkinler ve son olarak da ileri yetişkinler üzerinde sırasıyla yansımaları incelenmiştir. Böylece salgının hem gelişimsel açıdan bir tespiti yapılabilmiş, hem de kuşaklar arasında ne denli birleştirici veya ayrıştırıcı etkilere yol açtığı ortaya konulabilmektedir.

2. COVID-19'un çocuk ve ergenler üzerindeki yansımaları

Pandemi sürecinde her yaş döneminin COVID-19'dan kendi içinde farklı biçimlerde etkilendiği görülmüştür. Dünya Sağlık Örgütü'ne (2020) göre, bir pandemiyin ortaya çıkması toplumda her yaş grubu üzerinde salgının psikolojik etkileri açısından en çok strese neden olmuştur. Ergenler ve özellikle çocuklar yetişkinlerde olduğu şekliyle donanımlı bir bilişsel yapıya henüz ulaşamadıkları için böylesi salgınların sosyolojik ve de psikolojik etkilerine karşı daha savunmasız bir grubu temsil etmektedirler. Birçok çalışma, çocuklarda olumsuz olaylara bağlı psikolojik stresin zararlı etkilerinden söz etmiştir. Anksiyete, depresyon, uyuşukluk, sosyal etkileşim bozukluğu ve iştah azalması yaygın olarak bildirilen belirtilerdir. Aynı zamanda stresin zararlı etkileri karşısında bağışıklık sistemi de tehlikeye girebildiği aktarılmaktadır.

COVID-19 salgını sırasında Shaanxi eyaletinde yapılan bir ön çalışma, küçük yaş grubundaki (3-6 yaş) çocukların daha büyük yaş grubundaki çocuklara göre daha fazla semptom gösterme olasılığını ortaya koymuştur. Semptomlar arasında aile üyelerinin enfeksiyona yakalanma korkusu, dikkatsizlik ve sürekli sorgulama bulunmaktadır. Aile bireylerine yapışma, dikkatsizlik ve sınırlılık, tüm yaş gruplarında çocukların gösterdiği en şiddetli psikolojik tepkilerdir. Bu tepkilerle başa çıkmada sosyal medya aktivitelerinin (bilgi edinmek, okumak ve spor amaçlı fiziksel egzersiz yapmak konusunda) büyük ölçüde aileler tarafından çocuklarının sıkıntısını hafifletmek ve yaşadıkları olumsuz durumla ilgili endişelerini gidermek için başarılı bir şekilde kullanıldığı sonucuna ulaşılmıştır (Jiao vd., 2020). Akranlarıyla sosyal teması sınırlandırmaktan dolayı daha fazla sosyal baskı yaşayan ergenler arasında bu süreç özellikle önemlidir. Virüsün şiddetli semptomlarını yaşama olasılığı daha düşük olan, ancak virüsün yayılmasına katkıda bulunan ergenlerin davranışlarının psikolojik süreçlerine bakıldığında; ergenlik, sosyal uzaklaştırma önerileri göz önünde de bulundurulduğunda, akran sosyal etkileşimlerinin ve özerkliğin belirginleşmesi ile karakterize edilen gelişimsel bir dönemdir. Bu nedenle, ergenlerin enfeksiyonun yayılmasına katkıda bulunma olasılıkları daha yüksektir.

ABD'li ergenlerle ilgili yapılan bir çalışmada haberleri takip etme, sosyal uzaklaşma, dezenfeksiyon ve istifleme davranışlarının psikolojik ilişkilerini incelenmiştir (Oosterhoff ve Palmer, 2020). Bu çalışmadan elde edilen bulgular, ergenlerin virüsün ciddiyetine, sosyal sorumluluğa ne ölçüde değer verdiklerine, sosyal güvenlerine ve başkalarına karşı, kendi çıkarlarına öncelik verdiklerine dair inançlarının haber izleme, dezenfekte etme, istifleme davranışı ve sosyal mesafeye ilişkili olduğunu göstermektedir. Bu çalışmadaki amaç biraz da gençlerde COVID-19'un yansımalarının şiddetini vurgulamakla birlikte, kişisel çıkarlarının ötesinde sosyal sorumluluk ve diğerlerinin ihtiyaçlarını önemsemeleri için önleyici davranışların istikrar gösterebilir olmasını ve yavaş da olsa değişmesini sağlamaktır. Pandemi süreci, ergenlerin çevresindeki bireylere, sağlık görevlilerine ve hükümet tavsiyelerine uyumunu geliştirebilir (Oosterhoff ve Palmer, 2020). Bu açıdan bakıldığında zorlu bir dönemin ergenler için belirli kazanımlara dönüşebileceğinin de altı çizilmektedir.

Çocukların küçük hayal kırıklıklarından büyük yaşam travmalarına kadar her şeyi yönetmelerine yardımcı olan kişilik özelliklerinden biri olan "psikolojik dayanıklılık", salgınlar gibi birtakım felaketler tarafından etkilenen bölgelerde yaşayan çocuklarda ve gençlerde, halk sağlığı programları tarafından desteklenmelidir. Sağlık uzmanları, aileler ve okul ortamı da dahil olmak üzere çocuklar ve ergenler diğer sosyal bağlantılar tarafından da uygun bir şekilde desteklenirse, zorlu ve sıkıntılı dönemlerin üstesinden gelebilir ve geriye dönük olarak da duygusal ve fizyolojik açıdan stabilize edilebilirler (Pettoello-Mantovani vd., 2019).

Çin'in Shaanxi Eyaletinde çalışan çocuk doktorları, çocuklarda ve ergenlerde psikolojik dayanıklılığı artırmaları için ailelere, çocukların korku ve endişelerini gidermek için çocuklarla iletişimi arttırmak, yalnızlığı hafifletmek için işbirlikçi oyunlar oynamak, fiziksel aktiviteyi teşvik eden faaliyetlere yönlendirmek ve müzik terapilerinin etkisini vurgulayarak şarkı söylemenin önemine dikkat çekmişlerdir. Ayrıca, ebeveynlerin uyku zorluklarına ve kabuslara dikkat etmeleri gerektiği ve gerekirse çocuklarının gündüz uykularını arttırmalarını önermişlerdir (Jiao vd., 2020).

Dünyanın birçok yerinde pandemi döneminde en büyük değişim eğitim-öğretim alanında yaşanmıştır. Milli eğitimdeki akış ve çeşitli kurslar, çevrimiçi olarak iyi organize edilmiş bir şekilde sunulmuştur. Bu eylemler

eğitimin tamamen sekteye uğramamasını sağladığı için, birçok ebeveynin, çocuklarının eğitim durumu ile ilgili endişelerini hafifletmeye yardımcı olmaktadır. Her ne kadar bu önlemler ve çabalar son derece övgüye değer ve gerekli olsa da endişelenmek için başka sebepler de mevcuttur.

Salgın sırasında uzun süreli okul kapanması ve ev hapsi çocukların fiziksel ve zihinsel sağlığı üzerinde olumsuz etkilere sahip olabilir (Branzandale vd., 2017). Bazı çalışmalar, çocukların okul olmadığı zamanlarda (örneğin, hafta sonları ve yaz tatilleri), fiziksel olarak daha az aktif olduğunu, daha uzun süre ekran karşısında zaman harcadıklarını, düzensiz uyku ritimlerine sahip olduklarını ve yeme düzenlerinin bozulduğunu ortaya koyar (Wang vd., 2020). Salgının çocuk ve ergenler üzerinde psikolojik etkileri fiziksel ve zihinsel etkilerine göre biraz daha göz ardı edilmiştir. Uzun süre evde kalmak, enfeksiyon korkusu, umutsuzluk ve sıkıntı, bilgi yetersizliği, sınıf arkadaşları ve öğretmenlerle yüz yüze temas eksikliği, evde kişisel alan eksikliği ve ailedeki mali kayıp korkuları gibi stresler çocuklar ve ergenler üzerinde daha da sorunlu ve kalıcı etkiler yaratabilir (Brooks vd., 2020). Okullar, sadece çocuklara eğitim materyalleri vermede değil, aynı zamanda öğrencilere, öğretmenlerle etkileşim kurma ve psikolojik danışmanlık alma fırsatı sunmada da kritik bir role sahiptir. Okullar süreç tamamlandıktan sonra aktif olarak sağlık bilincine sahip bir programı, olması gereken kişisel hijyen, fiziksel aktiviteler, uygun beslenme alışkanlıkları ve iyi uyku alışkanlıkları gibi sağlığı geliştirme materyallerini okul müfredatına daha fazla entegre etmelidirler (Branzandale vd., 2017).

İtalya ve İspanya'da çocuk ve ergenlerle ilgili yapılan bir kıyaslama çalışmasında, evde uzun süre kalmak, kaygı uyku sorunları, fiziksel şikayetler ve endişeler gibi sorunların yanı sıra, diğer akrabalarla tartışmak gibi aile içi ilişkileri içeren davranış problemlerini de artırabileceğini göstermektedir. Buna karşılık, İtalya grubundaki çocuk ve ergenlerin belki de İtalya'daki karantinanın İspanya'ya kıyasla daha uzun sürmesi nedeniyle ebeveynleri tarafından daha sessiz isteksiz ve yalnız olarak değerlendirildiği bildirilmiştir. Karantina sırasında aile bireylerinin bir arada yaşaması daha zor olduğundan aile içi stres seviyesi de daha yüksek bildirilmiştir. Çocukların davranışsal sorunlarının aile iklimini olumsuz yönde etkilemesi ve ayrıca yüksek düzeyde strese sahip ebeveynlerin çocuklarına daha tutarsız bir disiplin uygulayabilmeleri de beklenmektedir. Her iki ülkeden çocukların ve ergenlerin duygusal ve davranışsal belirtileri, ebeveynlerin refahıyla, özellikle stres düzeyleriyle olumlu olarak ilişkili görünmektedir (Orgiles vd., 2020).

Nepal'de 23 Mart'tan bu yana karantina altında olan gençlerle zihinsel sağlık riskleri ve koruyucu faktörleri üzerine bir çalışma yapılmıştır. Nepalli gençlerde COVID-19 ile ilişkili bazı ruh sağlığı risk faktörleri belirlenmiştir. Bunlar: gençler için finansal açıdan yetersiz ruh sağlığı hizmetleri; sosyal medya kullanımı, aniden uygulanan bir karantina; (karantina kısıtlamalarının anlaşılmasında); ani iş / öğrenci hayatı değişiklikleri; Ortaöğretim Sınavının (SSE) aniden ertelenmesi ve 2015 yılında yıkıcı depremlere maruz kalmış olma. Tüm bu risk faktörleri stres ve depresyon gibi olumsuz ruh sağlığı sonuçları ile ilişkilendirilmiştir. Bu süreçte sosyal medyada ve televizyon kanallarında dolaşan çelişkili bilgilerin de daha yüksek stres seviyeleri ile ilişkili olduğu saptanmıştır (Toreles vd., 2020).

Nepal gençleri, travma sonrası stres bozukluğu da dahil olmak üzere 2015'deki deprem sonrası oldukça yüksek oranda ruh sağlığı sorunları yaşamışlardır (Schwind vd., 2018). Yeni bir acil durum/kriz senaryosunun bu olumsuz sonuçları tetikleyebileceği veya yenilerini üretebileceği söylenmektedir. Wuhan'da da COVID-19 salgınının ortasında (Liu vd., 2020) çok sayıda travma sonrası stres bozukluğu semptomları bildirilmiştir. Nepal'de, gençlere bir destek sistemi sağlayan orta ve geniş aile yapıları yaygındır. Sonuç olarak, gençler aile değerleri ve kültürel kimlikleriyle yeniden bağlantı kurmaya çalışmaktadırlar. COVID-19 bağlamında arkadaş ve ailenin desteğinin de arttığı bildirilmiştir (Zhang ve Ma, 2020). Tüm bu sosyal destek sistemleri de bahsi geçen risk faktörlerine karşı birer koruyucu faktör olarak düşünülmektedir.

Evde kalınan bu süreçte ebeveynler genellikle çocukların yardım isteyebileceği en yakın ve en iyi kaynaktır. Çocuklarla yakın ve açık iletişim, herhangi bir fiziksel ve psikolojik meseleyi tanımlamanın ve çocukları uzun süreli izolasyonda rahatlatmanın anahtarıdır. Ebeveynler çocukların performansını ve davranışlarını izlemenin yanı sıra, kimliklerine ve ihtiyaçlarına da saygı göstermeleri ve çocukların kendi disiplin becerilerini geliştirmelerine yardımcı olmalıdır (DSÖ). Ayrıca çocuklarını kendi yeterlilik becerilerini geliştirebilecek şekilde yönlendirmelidirler (Perrin vd., 2016). Çocuklar sürekli salgınla ilgili haberlere maruz kalmaktadır, bu nedenle bu konular hakkında çocuklarla doğrudan görüşmeler yapmak endişelerini hafifletebilir ve panik yapmayı önleyebilir (DSÖ). Yapılan bir çalışmada kentsel alanlarda yaşamak, ebeveynlerle yaşamak, istikrarlı bir aile gelirin sahip olmak, öğrenciler için COVID-19 salgını sırasında yaşanan kaygıya karşı koruyucu faktörlerdir. Bununla birlikte, COVID-19 ile enfekte olan biri ile akraba olmak veya tanışıklığa sahip olmak, yaşanan endişe için birer risk faktörüdür. COVID-19 stres faktörlerinden olan, ekonomik stresörler, virüsün günlük yaşam üzerindeki etkileri ve akademik her türlü erteleme, Çinli öğrencilerin epidemisi sırasında kaygı düzeyleri ile olumlu ilişkili bulunmuşken,

sosyal destek ile öğrencilerin kaygı düzeyleri arasında negatif bir ilişkilene gösterilmiştir (Huang vd., 2020). Çin'de yapılan bir başka araştırma, öğrencilerin psikolojik dinamiklerini anlamak için 2019 koronavirus salgını (COVID-19) sırasında öğrencilerin bilişsel ve psikolojik durumlarını, anksiyete ve depresyon düzeylerini araştırmayı amaçlamıştır. Salgın sırasında Çin'deki öğrencilerin kaygı ve depresyon düzeyleri ulusal norm düzeyinden daha yüksek bulunmuştur. Bu nedenle, öğrencilere ihtiyaç duyulan psikolojik müdahalelerin yapılması çok önemlidir (Cao vd., 2020). COVID-19'un ortaya çıkmasının, akut stres bozukluğu, travma sonrası stres bozukluğu, depresyon ve intihar gibi psikolojik bozukluklara neden olacak gerginlik, kaygı ve korku gibi genel psikolojik reaksiyonlara neden olacağı öngörülmektedir (Zhong vd., 2020).

Okul rutinleri ruhsal sağlık problemleri olan gençler için önemli birer başa çıkma mekanizmalarıdır. Bu gençler okullar kapatıldığında, yaşamda bir dayanak kaybederler ve bu durum semptomlarının tekrar etmesine sebebiyet verebilir. Depresyonu olan bazı gençler için, okul eski rutinine geçtiğinde normal yaşama dönme konusunda ciddi zorluklar da yaşanabilecektir. Otizm spektrum bozukluğu olanlar gibi özel eğitim ihtiyaçları olan çocuklar da risk altındadır. Psikiyatrist Chi-Hung Au (Hong Kong Üniversitesi,) bu özel gereksinimli çocukların günlük rutinleri bozulduğunda sinirli ve engellenmiş hissedebileceklerinin altını çizer. Üniversite sınavına girecek öğrenciler arasında virüsü kapacaklarına ve sınava giremeyeceklerine dair bir korku dalgası mevcuttur. Sağlıklı kalmak başka bir strese dönüşmüş durumdadır. 2014'ten 2016'ya kadar Batı Afrika'daki Ebola salgını gibi önceki halk sağlığı acil durumlarında da çocuk istismarı, ihmali ve sömürü oranlarında artış bildirilmiştir. Bu salgının da özellikle çocuk ve ergenlerde böyle sonuçlara yol açabileceği varsayımı araştırılmalıdır. Bununla birlikte, büyük çaplı hastalık salgınlarının çocuklar ve ergenler üzerindeki uzun süreli zihinsel sağlık etkileri hakkında çok fazla şey bilinmemektedir. Şiddetli akut solunum yolu sendromunun (SARS) hastalar ve sağlık çalışanları üzerinde psikolojik etkileri üzerine bazı araştırmalar olsa da, sıradan vatandaşlar üzerindeki etkileri hakkında çok fazla şey bilinmemektedir. Bu tür salgınların sonuçlarına dair araştırma kanıtları özellikle çocuklarda ve ergenlerde azdır. Bahsedilen gelişimsel dönemleri araştırmak kanıt boşluğunu gidermek açısından önemlidir (Lee, 2020). Her ne kadar COVID-19 ile ilişkili zihinsel sağlık etkilerinin önümüzdeki zamanlarda daha iyi değerlendirilmesi muhtemel olsa da, bugün salgının etkilerine maruz kalan ergenlerin ve genç yetişkinlerin COVID-19'dan sonra yıllarca zihinsel sağlık komplikasyonları taşımasını önlemek için de yapılacak çalışmaların fazlaşmasına destek olunabilir.

3. COVID-19'un beliren yetişkinlik ve orta yetişkinlik üzerindeki etkileri

Belirsizlik, güvensizlik, bugün ve gelecek için istikrarsızlık ve azalmış özerklik ve öz-yönlülük, COVID-19 zamanında yaygın duygulardır. Bu açılar beliren yetişkinlikte oldukça önemlidir. Tıbbi raporlar, gençlerin COVID-19 enfeksiyonuna daha az yatkın olduklarını düşündürse de beliren yetişkinler psikolojik uyum açısından daha yüksek risk altında olabilir. Beliren yetişkinlikte anksiyete, stres ve endişeler yaşamın diğer evrelerine göre daha düşük olmasına rağmen, salgın halindeki kriz ortamında anksiyete düzeyi yüksektir (Barari vd., 2020). COVID-19'un tehdidi, belirsizliği ve düşük öngörülebilirliği ile karantinanın getirdiği sosyal uzaklaşma ve izolasyon, sadece insanların fiziksel sağlığını tehdit etmekte kalmaz, aynı zamanda özellikle psikolojik uyumsuzluk nedeniyle insanların zihinsel sağlığını da etkiler.

Bir çalışmada beliren yetişkin bireylerin COVID-19 ile ilgili duruma başarılı ve tatmin edici bir şekilde tepki vermedeki zorlukları araştırılmıştır (Germani vd., 2020). Özellikle en çok kişilerde anksiyete ve stres düzeylerinde artışlar gözlenmiştir (Cao vd., 2020; Tabri vd., 2020). Beliren yetişkinler, olası asemptomatik taşıyıcı rolündeki kişiler olarak COVID-19'un kendilerine olan etkisine karşı güvende hissetmektense duruma karşı daha yüksek endişeler göstermişlerdir. COVID-19 ve psikolojik uyumsuzluğa ilişkin bu endişelerin kültürel faktörlerle ilişkili olabileceği düşünülmüştür. Bireycilik ve toplulukçuluk özellikleri dikkate alınarak İtalyan olan toplam 1183 beliren yetişkinle bir araştırma yapılmıştır. Sonuçlar COVID-19 hakkında kişilerin yakınlıklarına dair daha yüksek endişeler taşıdıklarını ardından bunu daha genel / sosyal endişelerin izlediğini göstermiştir. En düşük puanı COVID-19 ile ilgili kendilerine dair olan endişeleri oluşturmuştur. Durumluk kaygı ve stres seviyeleri normal kesimin üzerinde ölçülmüştür. Toplulukçu yönelime sahip beliren yetişkinler daha yüksek enfeksiyon riski algılamışlardır. Fakat diğer yandan da daha düşük psikolojik uyumsuzluk öngörülmüştür (Germani vd., 2020).

Toplulukçuluk yönelimi, pandemi sırasında önerilen kısıtlama önlemlerine katılım konusunda daha bilinçli, duyarlı ve bilgili olma gereksinimlerini arttırabilir. Öte yandan, aidiyet duygusu ve sosyal bağlantı; kaygı, stres, duygusal ve davranışsal zorluklar açısından risklere ve psikolojik uyumsuzluğa karşı bir tampon görevi görebilir. Bu nedenle, toplulukçu kültürü benimsemiş insanlar, gözlenen bir risk karşısında bireyci olanlardan daha fazla risk algılayabilmelerine rağmen, bireysel olanlardan daha yüksek bir etkinlik duygusuna sahip olma eğilimindedirler, yani gruplarının birlikte çalışacağı ve kişilerin birbirlerini korumak için hareket edeceğine inanırlar. Böylece bu koruyucu süreçlerin koordine edilmesine de katkı sağlarlar (Kim vd., 2016).

Enfeksiyon riskleriyle ilgili endişelerden bağımsız olarak, izolasyon tehdidinin en çok aidiyet ve bağlılık hissi hisseden insanlar tarafından daha iyi karşılanabileceği vurgulanır (Triandis, 2001). Çalışma, COVID-19 salgını ile mücadele etmek ve beliren yetişkinlikte psikolojik uyumsuzluk düzeylerini azaltmak için, bireylerin ortak hedeflerini başkalarıyla paylaşma, karşılıklı bağlılık ve sosyalleşme gibi kültürel yönelimlerin vurgulanması ve bunların birer koruyucu faktör olarak teşvik edilmesi gerektiğini önermektedir (Germani vd., 2020).

Sadece toplulukçuluk gibi kültürel yönelimler değil, birtakım kişilik özellikler de başkalarını en az öznel iyi oluşumuz kadar gözetmeye yardımcı olur. Örneğin, Danimarka'da yapılan bir çalışmada insanların, yaşlarının, duygusallık seviyelerinin ve kişiliklerinin karanlık yönlerinin COVID -19 ile mücadele için kişisel kısıtlamaları kabul etme isteklilikleri ile büyük ölçüde ilişkili olduğunu bulunmuştur. Yaş ve duygusallık seviyesi pozitif yönlü önemli birer yordayıcı olarak belirlenmiştir. (Zettler vd., 2020). Yüksek seviyedeki duygusallığın kişiyi endişe, korku ve başkalarına karşı empati kurmaya daha yatkın hale getirerek, olumsuz etkilere de daha açık bir ortam hazırladığı iddia edilmiştir (Ashton vd., 2014). Kişiliğin karanlık taraflarının da önemli bir negatif yordayıcı olabileceği söylenmiştir. Çünkü karanlık kişilik özellikleri kişinin kendi faydasını en üst düzeye çıkarmayı amaçlayan "başkaları için hoşnutsuzluğu göz ardı etmek, ya da kabul etmek veya kötü niyetli bir şekilde durumu kışkırtmak" gibi bakış açılarının benimsenebildiğini gösterir (Moshagen vd., 2018).

Karantina yaşam deneyimi olan beliren yetişkinleri temsil eden lisansüstü öğrencilerine yönelik başka bir araştırmada analiz sonucu dört ana tema belirlemiştir: "olumsuz duygular, karışıklık ve kötümserlik geliştirme", "beden ve yıkama ile ilgili obsesif-kompulsif davranış geliştirme", "aile sağlığı ile ilgili endişeler", "ekonomik ve sosyal bakım ve virüs sonrası zamanlar için korku". Bu dört temanın kişiler üzerinde etkilerinin uzun zamanlara yayılacağı savunulmaktadır. Karantinada yaşayan öğrencilerin deneyimlerini, inançlarını ve tutumlarının karmaşıklığını anlamak, sağlık uzmanları ve akıl sağlığı profesyonellerinin de sonrasında kapsamlı planlar yapabilmesi için önemlidir (Khodabakhshi-Koolae, 2020).

İngiltere'de yetişkinlerle yapılan bir başka çalışmada salgın sonrası TSSB bulgularında yüksek ve oldukça kompleks sonuçlar elde edilmiştir. Beklenmedik bir şekilde, erkeklerin TSSB oranı kadınlardan daha yüksektir. Oysa epidemiyolojik çalışmaların çoğu kadınlar için daha yüksek TSSB oranları bildirmektedir. Bunun nedenleri çok net değildir, ancak COVID-19'un ortaya çıkardığı sağlık ve ekonomik alanlarındaki tehdidi, geleneksel erkek cinsiyet rollerini baltalıyor olabilir veya İngiltere'de COVID-19 salgını sırasında erkekler için daha yüksek ölüm oranlarının bildirilmiş olmasının da bu sonuçta rol oynadığı düşünülebilir (Shevlin vd., 2020). Genç yetişkinlerin karantina durumundan daha yaşlı olanlardan biraz daha stresli, depresif ve endişeli bulunması (Filgueiras ve Stults-Kolehmainen, 2020) literatürle bazı noktalarla çelişir (Christensen vd., 1999). COVID-19'un ekonomik etkisinin genç yetişkinler arasında artan umutsuzluk eğilimi (Qui vd., 2020) mevcut bulguları açıklayabilecek en önemli sebeplerden biridir.

Salgın sırasında Çinliler arasında ülke çapında psikolojik bozukluklar araştırmasında en yüksek travmatik sınırlı indekse 18-30 yaş arası gençlerin sahip olduğu kaydedilmiştir (Qui vd., 2020). Benzer şekilde, ABD, Kanada ve Belçika'daki ergenler ve gençler arasında da yüksek stres seviyeleri kaydedilmiştir. Bu gruplar depresyon ve intihar düşüncesi için en büyük risk altında olan gruplardır. Çin'de gençler arasındaki stresin en büyük kaynağının sosyal medyadan gelen bilgiler olduğu düşünülmektedir (Qui vd., 2020).

Yapılan bazı çalışma sonuçlarına göre karantinadaki çocukların varlığı yetişkin aile bireylerinde depresyona yakalanmak konusunda koruyucu bir faktördür. Karantina boyunca yanlarında çocukları olan insanlar, çocuksuzlara göre daha az depresif semptom bildirmişlerdir. Bu durum bir açıdan şaşırtıcı da bir bulgudur; çünkü karantinadaki çocuklara bakmak da stresli bir durumdur (Timmer vd., 2011); ancak, bu anlamda, belki de ebeveynler, çocuklarının durumunun daha güvenli olduğunu algıladıkça endişeyi azaltabilir veya mutluluğu arttırabilmişlerdir (Filgueiras ve Stults-Kolehmainen, 2020). Bulaşıcı risk nedeniyle yaşlı yakınlarını evde bırakmak ve çalışmak zorunda olmak ama daha sonra geri dönmek yetişkinlerde stresi arttıran bir diğer faktör olarak saptanmıştır. Bu nedenle yaşlılarla yaşayan insanlar daha stresli hissetme eğilimindedirler (DSÖ).

4. COVID-19'un yaşlılar üzerindeki etkileri

COVID-19 un kurumsal mekanlarda kalan (örnek: yaşlı bakım evleri gibi) yaşlılar üzerinde ihmal, yalnızlık, tecrit, depresyon, anksiyete ve istismar gibi sorunlar özellikle bu günlerde uygulanan sosyal mesafe uygulaması ile daha önemli bir hale gelmiştir. (Banerjee, 2020). Salgının belirsizliği savunmasızlıklarının farkında oldukları için yaşlıların zihinsel ve psikolojik sağlıkları üzerinde artan bir etkiye sahiptir. Ölüm korkuları dahil, sevdiklerini kaybetme ve muhtemelen enfeksiyonun taşıyıcıları olma durumunda hissedecekleri suçluluk duygusu ile ötelenir. Karantinanın etkileri, yalnızlığa, kedere, anksiyeteye ve uzun süre devam eden kronik strese yol açan önemli

psikolojik çıktılara sebep olur. Şimdiye kadar yapılan ön araştırmalar yaşlılarda, depresyon düzeyinde, travma sonrası stres düzeyinde (TSSB) ve uyum reaksiyonlarında bozulma artışı olduğunu göstermiştir (Banerjee, 2020). Ayrıca, yaşlılarda halihazırda var olan intihar riski nedeniyle, intihar düşüncelerinin ve strese bağlı girişimlerin artması ilave bir endişe kaynağı haline gelmiştir. Yaşlıların birçoğu, yalnız yaşamaktadır. Yalnızlık, özellikle kronik olduğunda ve pandemi sürecindeki kısıtlılıklarla da beraber fiziksel aktivite eksikliği ile de birleşince depresyon için güçlü bir risk faktörüne dönüşür.

Birçok yaşlı, aileleri ile aralarındaki duygusal mesafeye bir derece katkı sağlayan dijital iletişimin dahi olmadığı bir süreçten geçmektedir. Buna ek olarak, zaten var olan yaşlı ayrımcılığı damgasını, COVID -19 salgını yaşlı kesimi daha da marjinal, ayrıksı ve istismara açık bir grup haline getirmektedir. Bu durum da esneklik açısından önemli olan özerkliği ve kendine saygıyı engelleyebilir. Esasen yaşlı kesimi benzeri görülmemiş bu salgına karşı mücadeleye dahil etmek, umut ve bilgilerinden bir şeyler öğrenmek, pandemi sonrası daha iyi bir dönem geçirmek adına yardımcı olabilir (Banerjee, 2020).

İtalya salgından en çok etkilenen ülkelerin başında gelmektedir. Yaşam beklentisinin artması ve sağlıklı yaşam tarzlarının yayılmasıyla birlikte, İtalya'da olduklarından daha genç görünen yaşlı insanlar çoğunluktadır ve sağlık durumları da çok iyidir (Pili ve Petretto, 2020). İtalya'da emekli olan yaklaşık 4 milyon yaşlı yetişkinin olduğu bilinmektedir, ancak bu insanlar hala sistemde üretken ve aktif bir rol oynamak istemektedirler. COVID-19'un İtalya'daki salgını sırasında, medyanın odağı birkaç nedenden ötürü daha çok ülkedeki yaşlı insanlar olmuştur. Birçok yaşlı insan medeni bir şekilde toplumun salgına karşı savaşmasına yardım etmişlerdir: “emekli doktorlar, hemşireler, emekli bilim adamları ve araştırmacılar” işlerine geri dönmüş ve diğer insanlara farklı şekillerde yardım etmişlerdir. Acil durumlarda, yaşlı İtalyan yetişkinler, kendileri ve aileleri için enfeksiyon riski altında bile olsalar topluluklarla başa çıkma ve yardım etme konusunda büyük bir yetenek göstermişlerdir. Ayrıca, şu anda seksen ve doksans yaşında olan kişilerin İkinci Dünya Savaşı'nı ve sonraki “ekonomik patlama” yı yaşayanlar olduğunu da hatırlamak önemlidir. İtalya, geçmişte zor bir durumla nasıl başa çıkılacağını ve bir tür “travma sonrası gelişimi” nasıl geliştirileceğini öğrenmiş olan ve şimdi bunu yüksek bir sivil toplum bilinci anlamında gösteren yaşlı ve sağduyulu kesimi mücadelenin içine dahil edebilmiş ve bu konuda başarılı olmuş bir ülke konumundadır (Pili ve Petretto, 2020).

5. Tartışma ve sonuç

Yukarıda bahsi geçen tüm gelişimsel dönemler açısından COVID-19'un çıktılarını bakıldığında en çok hangi spesifik yaş döneminin etkilendiğini söylemek zordur. Her dönem kendine has bağlamsal, fiziksel ve psikolojik özellikleri açısından bir takım olumlu katma değerler elde edebildiği gibi yıkıcı sonuçlarla da karşılaşmıştır. Kuşaksal ve dönemsel kıyaslamalar da verilen çalışma örneklerinde görüldüğü gibi; kişilerin içinde buldukları kültürel çevre, aile yapıları, kişilik özelliklerinden kaynaklı mizaşsal yatkınlıkları, buldukları ülkenin tarihsel yazgısında yaşanan majör olaylar (savaş, hastalık ve göç gibi), ekonomik kaynaklarının nasıl yönetildiği ve eğitim- iş yaşamı teknik alt yapısının değişimlere ne derece esnek bir yapıyla hazıroluşluğuna göre farklılaşmaktadır. Bu sebeple, salgının sonuçlarında birçok kişisel ve dışsal değişken beraberinde etkili olduğu için genel bir yargıya varmak yerine, farklı dönem ve farklı ülkelerde ne türde dönüşümler yarattığını ortaya koymak etkili olacaktır.

Büyük felaketler sonrasında var olan tüm risk faktörlerine rağmen bunu yaşayan kişilerin o felaketin zararından çıkan kara odaklanması salık verilir çoğunlukla. Çünkü bu türdeki durumların tüm yaş grupları açısından farklı türlerde işlevsel dönüşümlere, ruhsal büyümelere, gelişmelere yol açabileceği bilinmektedir. COVID-19 kapsamında en azından hastalığın belirsizliğinin ortadan kalkması ve kendine alan yazında tarihsel bir yer edinebilmesi için sadece durumu tanımlamak yeterli değildir. Bir de bu denli majör ve kendine has bir travmanın dönüştürücü, iyileştirici, bütünleştirici ve yeniden yapılandırıcı taraflarından da bahsetmek gerekir ki hem nesiller için ilerde birer kaynak teşkil edebilsin hem de ruh-beden sağlığı açısından başka çalışmalara da ileride öncüllük edebilsin.

Pandemi sürecinin özellikle eğitim ve öğretim alanında yarattığı değişimler travma sonrası gelişim kavramı ile ele alındığında oldukça yeni öğrenme biçimleri ile var olan eğitim modellerinin dışında yeni bir bilişsel beceri alanı doğurmuştur. Çoğu iş kolu da yetişkinler için uzaktan çalışma başlığında yeni çalışma becerilerini zorunlu kılmıştır. Aynı ortak alanın içinde farklı yaş gruplarına mensup aile bireyleri daha fazla vakit geçirmiş ve de böylece ya etkileşimin artışı bağları kuvvetlendirmiş ya da fazla yakınlık bireysel alanlara ve bireysel özgürlüğe zarar vermiştir. Yaşanmakta olan pandemi süreci farklı yaşam dönemlerindeki bireyleri farklı şekillerde olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Önemli olan bireylerin içinde buldukları bu deneyimleri bir sıçrama tahtası olarak kullanabilmeleri amacı ile onları farklı psiko-sosyal müdahalelerle yönlendirebilmektir.

Yazarların katkı oranı beyanı

E.N. Ermiş ve S. Bayraktar makalenin veri toplama, veri analizi, raporlaştırma ve diğer aşamalarından eşit düzeyde sorumlu olduğunu beyan ederler.

Çıkar Çatışması

Bu çalışmada herhangi bir çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Etik Kurul Onayı

Bu çalışma psikoloji alanında “Derleme makale” olduğu için Etik Kurulu Onay belgesi gerekmemektedir. Tüm sorumluluk yazarlarına aittir.

Kaynakça

- Adıgüzel, O., Zeynep Batur, H.Z., & Ekşili, N. (2014). Kuşakların değişen yüzü ve y kuşağı ile ortaya çıkan yeni çalışma tarzı: mobil yakalılar. *Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1 (19), 165-182.
- Ashton, M.C., Lee, K., & de Vries, R.E. (2014). The HEXACO Honesty-Humility, agreeableness, and emotionality factors: A review of research and theory. *Personality and Social Psychology Review*, 18(2), 139–152.
- Banerjee, D. (2020). Age and ageism in COVID-19: elderly mental health-care vulnerabilities and needs. *Asian Journal of Psychiatry*, 51,102154.
- Banerjee, D. (2020). How COVID-19 is overwhelming our mental health. *Nature India*, 26.
- Barari, S., Caria, S., Davola, A., Falco, P., Fiorin, S., Hensel, L., & Ledda, A. (2020). Evaluating COVID public health messaging in Italy: Self-reported compliance and growing mental health concerns. *MedRxiv*, 1–19.
- Brazendale, K., Beets, M.W., & Weaver, R.G. (2017). Understanding differences between summer vs. School obesogenic behaviors of children: the structured days hypothesis. *Int J Behav Nutr Phys Act*, 14, 100.
- Brooks, S.K., Webster, R.K., & Smith, L.E. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: Rapid review of the evidence. *Lancet*, 395, 912–920
- Cao, W., Fang, Z., Hou, G., Han, M., Xu, X., Dong, J., & Zheng, J. (2020). The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. *Psychiatry Res*, 112934.
- Christensen, H., Jorm, A., & Mackinnon, A. (1999). Age differences in depression and anxiety symptoms: a structural equation modelling analysis of data from a general population sample. *Psychological Medicine*, 29, 325-39.
- Çetin, C. & Karalar, S. (2016). X, Y ve Z kuşağı öğrencilerin çok yönlü ve sınırsız kariyer algıları üzerine bir araştırma. *Yönetim Bilimleri Dergisi*, 14 (28), 157-197.
- Fabbiano, J. (2020). 3 ways the coronavirus out- break affects members of generation X differently. *Ladders*. Retrieved from <https://www.theladders.com/career-advice/generation-x-coronavirus>
- Filgueiras, A., & Stults-Kolehmainen, M. (2020). The relationship between behavioural and psychosocial factors among Brazilians in quarantine due to COVID-19. *Lancet*. Retrieved from https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=3566245
- Germani, A., Buratta, L., Delvecchio, E., & Mazzeschi, C. (2020). Emerging adults and COVID-19: The role of individualism-collectivism on perceived risks and psychological maladjustment. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(10), 3497.
- Gulland, A. (2020). Coronavirus elderly advice: How can I help look after vulnerable relatives? *The Telegraph*. Retrieved from <https://www.telegraph.co.uk/global-health/science-and-disease/elderly-coronavirus-how-help-older-vulnerable-people-relatives/>
- Jiao, W. Y., Wang, L. N., Liu, J., Fang, S. F., Jiao, F. Y., Pettoello-Mantovani, M., & Somekh, E. (2020). Behavioral and emotional disorders in children during the COVID-19 epidemic. *The Journal Of Pediatrics*, 221, 264–266.
- Kalaitzaki, A. E., Tamiolaki, A. & Rovithis, M. (2020). The healthcare professionals amidst COVID-19 pandemic: A perspective of resilience and posttraumatic growth. *Asian Journal of Psychiatry*, 52, 102172.
- Khodabakhshi-Koolae A. (2020). Living in home quarantine: analyzing psychological experiences of college students during COVID-19 pandemic 130-11138. *ودھف: یرامیندیووک*.
- Kim, H.S., Sherman, D.K., & Updegraff, J.A. (2016). Fear of ebola: The influence of collectivism on xenophobic threat responses. *Psychology Sci*, 27, 935–944.
- Lee, J. (2020). Mental health effects of school closures during COVID-19. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 4(6), 421.

- Lepore, M. (2020). This generation may be the least likely to contract coronavirus through touch at work. *Ladders*. Retrieved from <https://www.theladders.com/career-advice/this-generation-may-be-the-least-likely-to-contract-coronavirus-through-touch-at-work>
- Liu, H., Huang, L., & Xu, F. (2020). Emotional responses and coping strategies of nurses and nursing college students during COVID-19 outbreak. doi: <https://doi.org/10.1101/2020.03.05.20031898>
- Liu, N., Zhang, F., & Wei, C. (2020). Prevalence and predictors of ptsd during COVID-19 outbreak in china hardest-hit areas: Gender differences matter. *Psychiatry Res*, 287, 112921.
- Matchan, L. (2020). With Americans hunkering down, some wonder if coronavirus could lead to a baby boom. *The Boston Globe*. Retrieved from <https://www.bostonglobe.com/2020/03/14/lifestyle/with-americans-hunkering-down-some-wonder-if-coronavirus-shutdowns-could-lead-baby-boom/>
- McAdams, A. (2020). Should grandparents avoid grand- children to prevent spread of Coronavirus? *WECT News*. Retrieved from <https://www.wect.com/2020/03/16/should-grandparents-avoid-grandchildren-prevent-spread-coronavirus/>
- Moshagen, M., Hilbig, B. E., & Zettler, I. (2018). The dark core of personality. *Psychological Review*, 125(5), 656–688.
- Novack, J. (2020). 8 Ways coronavirus will drastically alter boomer retirements. *Forbes*. Retrieved from <https://www.forbes.com>
- O’leary, V.E., Alday, C.S., & Ickovics, J.R. (1998). Models of Life Change and Posttraumatic Growth. İçinde R.G.Tedeschi, C.L. Park ve L.G. Calhoun (Ed.), *Posttraumatic Growth: Positive Changes in the Aftermath of Crisis*. London:Lawrence Erlbaum Associates, Publishers; 127-151.
- Oosterhoff, B. (2020). Psychological correlates of news monitoring, social distancing, disinfecting, and hoarding behaviors among US adolescents during the COVID-19 pandemic. doi: 10.13140/RG.2.2.22362.49602
- Orgilés, M., Morales, A., Delvecchio, E., Mazzeschi, C., & Espada, J. P. (2020). Immediate psychological effects of the COVID-19 quarantine in youth from italy and spain. Retrieved from <https://psyarxiv.com/5bpfz/>
- Perrin, EC., Leslie, LK., & Boat, T. (2016). Parenting as primary prevention. *JAMA Pediatr*, 170, 637–38.
- Petretto, D. R., & Pili, R. (2020). Ageing and COVID-19: What is the role for elderly people?. *Geriatrics*, 5, 25.
- Pettoello-Mantovani M., Pop, T.L., Mestrovic, J., Ferrara, P., Giardino, I., & Carrasco-Sanz, A. (2019). Fostering resilience in children: The essential role of healthcare professionals and families. *J Pediatr*, 205, 298- 299.
- Pili, R. & Petretto, D.R. (2020). Introduzione. In longevità, invecchiamento e benessere. Sfide presenti e future (longevity, ageing and wellbeing. *Present and future challenges*. Aracne: Roma, Italy.
- Qiu, J. (2020). A nationwide survey of psychological distress among Chinese people in the COVID-19 epidemic: Implications and policy recommendations. *General Psychiatry*, 33, 2100213.
- Qiu, J., Shen, B., & Zhao, M. (2020). A nationwide survey of psychological distress among Chinese people in the COVID-19 epidemic: implications and policy recommendations. *BMJ*, 33, 100213.
- Rudolph, C.W., & Zacher, H. (2017). Considering generations from a lifespan developmental perspective. *Work, Aging and Retirement*, 3(2), 113–129.
- Rudolph, C.W., & Zacher, H. (2020). The COVID-19 generation: A cautionary note. *Work, Aging and Retirement*. Retrieved from <https://academic.oup.com/workar/advance-article/doi/10.1093/workar/waaa009/5820879>
- Schwind, J.S., Formby, C.B., & Santangelo, S.L. (2018). Earthquake exposures and mental health outcomes in children and adolescents from phulpingdanda village, nepal: A cross-sectional study. *Child Adolesc Psychiatry Ment Health*, 12, 54.
- Sharma, V., Ortiz, M.R., & Sharma, N. (2020). Risk and protective factors for adolescent and young adult mental health within the context of COVID-19: A perspective from Nepal. *The Journal of Adolescent Health*. Retrieved from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7237905/>
- Shevlin, M., McBride, O., Murphy, J., Miller, J.G., Hartman, T.K., Levita, L., & Bennett, K. M. (2020). Anxiety, depression, traumatic stress, and COVID-19 related anxiety in the UK general population during the COVID-19 pandemic. Doi: 10.31234/osf.io/hb6nq.
- Tabri, N., Hollingshead, S., & Wohl, M. (2020). Framing COVID-19 as an existential threat predicts anxious arousal and prejudice towards Chinese people. *PsyArXiv Prepr*. Retrieved from <https://psyarxiv.com/mpbtr/>
- Tamiolaki, A., & Kalaitzaki, A.E. (2020). That which does not kill us makes us stronger: COVID 19 and posttraumatic growth. *Psychiatry Research*, 289,113044.
- Tedeschi, R.G., & Calhoun, L.G. (1995). *Trauma and Transformation. Growing in the Aftermath of Suffering*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Tedeschi, R.G. & Calhoun, L.G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15, 1-18.

- Tedeschi, R.G., Park, C.L., & Calhoun, L.G. (1998). Posttraumatic growth: Conceptual issues. İçinde R.G.Tedeschi, C.L.Park & L.G.Calhoun (Ed.), *Posttraumatic Growth: Positive Changes in the Aftermath of Crisis*, Tedeschi RG, Park CL, Calhoun LG. eds. London: Lawrence Erlbaum Associates Publishers, 1-23.
- Timmer, S.G., Ho, L.K., & Urquiza, A.J. (2011). The effectiveness of parent–child interaction therapy with depressive mothers: The changing relationship as the agent of individual change. *Child Psychiatry & Human Development*, 42, 406-23.
- Torales, J., O'Higgins, M., Castaldelli-Maia, J.M., & Ventriglio, A. (2020). The outbreak of COVID-19 coronavirus and its impact on global mental health. *Int J Soc Psychiatry*, 20764020915212.
- Triandis, H.C., & Gelfand, M.J. (1998). Converging measurement of horizontal and vertical individualism and collectivism. *J. Pers. Soc. Psychol.*, 74, 118–128.
- W, Cao., Z, Fang., G, Hou., M, Han., X, Xu., & Dong, J. (2020). The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China, *Psychiatry Res*, 287, 112934.
- Wang, G., Zhang, Y., Zhao, J., Zhang, J., & Jiang, F. (2020). Mitigate the effects of home confinement on children during the COVID-19 outbreak. *The Lancet*, 395(10228), 945-947.
- Whalen, A. (2020). What is “boomer remover” and why is it making people so angry? *Newsweek*. Retrieved from <https://www.newsweek.com/boomer-remover-meme-trends-virus-co>
- WHO, (2020). Coronavirus disease (COVID-19) advice for the public. Retrieved from <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>.
- World Health Organization. Considerations for quarantine of individuals in the context of containment for coronavirus disease (COVID-19): interim guidance, 19 March 2020 (WHO/2019-nCoV/IHR_Quarantine/2020.2). Geneva: World Health Organization, 2020.
- Zettler, I., Schild, C., Lilleholt, L., & Böhm, R. (2020). Individual differences in accepting personal restrictions to fight the COVID-19 pandemic: Results from a Danish adult sample. Retrieved from <https://doi.org/10.31234/osf.io/pkm2a>
- Zhang, Y., & Ma, Z.F. (2020). Impact of the COVID-19 pandemic on mental health and quality of life among local residents in liaoning province, China: A cross-sectional study. *Int J Environ Res Public Health*, 17.
- Zhong, X., Liu, X., Liu, J. & Zhong, X. (2020). The lancet global health psychological state of college students during COVID-19 epidemic psychological state of college students during COVID-19 epidemic summary. *Psychiatry Res*, 287, 112934.

Extended abstract

Studies about post-traumatic growth are increasing with different types of samples. Stressful situations experienced by human beings can take their place in the literature after a while under the phenomenon of post-traumatic growth "pain that does not kill strengthens". In this context, post-traumatic growth is a concept that defines "the positive changes that people show due to high-level stressful life events" (Tedeschi & Calhoun, 2004).

When the literature in the field of psychology-psychiatry related to the COVID 19 pandemic process is examined, it is seen that the epidemic is beyond our control and our chances of intervention are limited, it is experienced as a traumatic element that creates unplanned and perhaps compulsory changes in humans, so this process is discussed in the context of psychological trauma. (exp. Tamiolaki & Kalaitzaki, 2020; Kalaitzaki, etc., 2020). In this context, the effects of post-traumatic growth related to COVID-19 will be addressed from different perspectives in every age period.

The COVID-19 virus, which emerged in Wuhan, China, in December 2019, was declared as an epidemic by the World Health Organization in March 2020. This epidemic has been and continues to be a severe source of life stress on all people, regardless of age group (Tamiolaki & Kalaitzaki, 2020). Major stressors may cause some deterioration and fluctuations in people's prediction skills for long-term situations. In uncertainty and in extraordinary and challenging times, people naturally seek explanations for their own and others' social behavior. In such situations, people try to give meaning to the social world, forming and adopting stereotypes and specific codes.

Effects of COVID 19 on Children and Adolescents

During the pandemic process, it was seen that each age period was affected by COVID-19 in different ways. According to the World Health Organization (2020), the emergence of a pandemic has caused the most stress in terms of the psychological effects of the epidemic on all age groups in society. Adolescents and especially children represent a more vulnerable group to the sociological and psychological effects of such epidemics, as they have not yet attained an equipped cognitive structure as in adults.

Many studies have mentioned the harmful effects of psychological stress in children due to adverse events. Anxiety, depression, lethargy, social interaction disorder, and decreased appetite are commonly reported symptoms. At the same time, it is stated that the immune system can be endangered against the harmful effects of stress.

Effects of COVID-19 on early adulthood and middle adulthood

Uncertainty, insecurity, instability for the present and the future, and reduced autonomy and self-direction are common feelings in the time of COVID-19. These perspectives are critical in early adulthood. While medical reports suggest that teens are less prone to COVID-19 infection, early adults may be at higher risk for psychological adjustment. Although anxiety, stress, and worries are lower in early adulthood than in other stages of life, the level of anxiety is high in an epidemic crisis environment (Barari et al., 2020). With the threat, uncertainty, and low predictability of COVID-19, social distancing and isolation brought about by quarantine threaten people's physical health and affect people's mental health, mainly due to psychological disharmony.

Effects of COVID-19 on the elderly

Problems such as neglect, loneliness, isolation, depression, anxiety, and abuse on older people staying in institutional spaces (such as elderly nursing homes) of COVID-19 have become more critical, especially with the social distance practice applied these days. (Banerjee, 2020). The uncertainty of the epidemic has an increasing impact on older people's mental and psychological health, as they are aware of their vulnerability. Including fears of death, the loss of loved ones is delayed by the guilt they would feel if they were carriers of the infection, and possibly. Quarantine's effects lead to significant psychological outcomes that lead to loneliness, grief, anxiety, and prolonged chronic stress.

Preliminary studies have shown an increase in depression level, post-traumatic stress level (PTSD), and adaptation reactions in the elderly (Banerjee, 2020). Also, increased suicidal thoughts and stress-related attempts have become an additional concern due to the pre-existing suicidal risk in the elderly. Many older people live alone. Loneliness turns into a decisive risk factor for depression, especially when it is chronic and when combined with the limitations of the pandemic process and the lack of physical activity.

The pandemic that is going on can negatively affect individuals in different life stages in different ways. The important thing is to be able to guide individuals with different psychosocial interventions in order to use these experiences as a springboard.