

Covid-19 Pandemisinin Ergenler Üzerindeki Etkilerinin İncelenmesi

Selin ÖNCÜ¹

¹*Psikolojik Danışman, İstanbul Aydın Üniversitesi , selinoncu@aydin.edu.tr*

¹ORC-ID: 0000-0003-3799-8081

Geliş Tarihi/Received	Kabul Tarihi/Accepted	e-Yayım/e-Printed
11.10.2021	12.01.2022	30.09.2022

ÖZ

Covid-19 virüsü 2019 yılı Aralık ayında hayatımıza giren bir kelimedir. Dünyada birçok ülkede ve ülkemizde de 2020 yılı Mart ayı itibarıyla görülmüş ve okulların, kafelerin, avmlerin kapanması, yaş gruplarına göre kısıtlamalar ve ev karantinası uygulamaları başlamıştır. Bu makalenin amacı ergenlik döneminin genel özelliklerine dikkat edilerek, Covid-19 Pandemisinin ergenlere olan psikolojik ve sosyal etkilerini incelemektir. Bu çalışma, ergenlik dönemi özellikleri de ele alınarak, pandemi sırasında ve sonrasında ergenlerin yaşadıklarını anlamak, onlara uygun doğru çalışmalar yapılmasını sağlamak adına önem taşımaktadır. Derleme olarak hazırlanan bu çalışma meta-sentez olarak yapılmıştır. Bu bağlamda 2019-2021 yılları arasında; pandemiyle alakalı yapılmış çalışmalar sentezlenmiştir. Bunun dışında gelişim alanında faydalanılan kaynaklar daha geniş yıl aralıklarını kapsamaktadır. Yapılan farklı çalışmalar incelendiğinde pandeminin ergenlere farklı alanlarda olumsuz etkilerinin olduğu bulgusuna ulaşılabilir.

Anahtar Kelimeler: Ergenlik, Pandemi, Covid-19, Online Eğitim.

The Investigation of the Effects of the Covid-19 Pandemic on Adolescents

ABSTRACT

The Covid-19 virus is a word that entered our lives in December 2019. In many countries around the world and in our country, as of March 2020, it was observed and the closure of schools, cafes, shopping malls, restrictions on age groups and home quarantine practices have begun. The purpose of this article is to examine the psychological and social effects of the Covid-19 Pandemic on adolescents by paying attention to the general characteristics of adolescence. This study is important in order to understand the experiences of adolescents during and after the pandemic by considering the characteristics of adolescence and to ensure that the right studies are done for them. This study, which was prepared as a review, was conducted as a meta-synthesis. In this context, studies related to the pandemic 2019 and 2021 have been synthesized. In addition, the resources used in the development area cover wider december intervals. When different studies are examined, it can be found that the pandemic has negative effects on adolescents in different areas.

Keywords: Adolescence, Pandemic, Covid-19, Online Education.

1. GİRİŞ

Virüslerin dünya üzerinde büyük salgınlara yol açabildiği ve bu salgınların önemli etkileri olduğu daha önceki yıllarda yapılan çalışmalarda da incelenmiştir. Günümüzden yaklaşık 100 yıl önce İspanyol Gribi yaşanmış ve o dönemde de yaklaşık 50 milyon insanın ölümüne yol açmıştır. (Bursa Tabip Odası Sürekli Tıp Eğitimi Pandemi Kitabı, 2020).

Covid-19 virüsü ise 2019 yılının Aralık ayında Çin'in Wuhan kentinde ortaya çıkmış ve hızla yayılarak tüm dünyayı etkisi altına almıştır. Hastalığın klinik belirtileri çoğunlukla yüksek ateş, öksürük, burun tıkanıklığı, kas ağrıları, halsizlik ve ilerleyen durumlarda ise solunum sıkıntısı şeklinde kendini gösterebilmektedir. (Hatun, Dicle, & Demirci, 2020) Hava, temas yoluyla bulaşabilmektedir. Bu da bulaş hızının artmasını sağlamıştır. Ayrıca bulaş hızının yüksek olması, hem virüsün yapısı hem de gelişen dünyada seyahatin ve ülkeler arası ilişkilerin güçlü olması gibi nedenlerle de açıklanabilir. Bu hastalık 11 Mart 2020 tarihinde, Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) bu hastalığı "pandemi" olarak adlandırmıştır. Türkiye' de ilk vaka 10 Mart 2020 tarihinde görülmüştür. (Çalışkan, 2020) Bu tarihten itibaren de tüm dünya ile beraber Türkiye' de de yaşam koşullarında da büyük değişimler yaşanmaya başlamıştır.

Bu Salgın tüm dünyayı idari, ekonomik, sosyal ve sağlık olmak üzere birçok alanda olumsuz etkileyen küresel bir problemdir. Ayrıca bu virüsün nasıl ortaya çıktığının tam olarak bilinmemesi, virüsün gözle görülemiyor olması ve bazı bireylerin daha çok olsa da toplumdaki tüm insanların risk altında olması bu salgının küresel bir travmaya dönüşmesine neden olabilmektedir. Bu nedenle de travma sonrası görülebilen psikolojik tepkileri salgın döneminde de görülebilmektedir. Gelecekle ilgili belirsizlik, hastalık kapma korkusu, endişe ve huzursuzluk hali, mutsuzluk, yalnızlık hissi, ümitsizlik, çaresizlik gibi duygular da salgınla beraber insanların hayatında etkisini arttırmıştır. (Aşkın, Bozkurt, & Zeybek, 2019) Covid-19 pandemisi tüm bireyleri olumsuz etkilediği gibi çocuklar ve ergenler üzerinde de olumsuz etkileri vardır. Bu çalışmada özellikle ergenler üzerindeki etkilerinden bahsedilecektir. Ergenlerin içinde bulunduğu ruh halini doğru bir şekilde anlamak için ergenlik dönemindeki bireylerin özelliklerini de ayrıntılı olarak incelemek gerekmektedir.

2. YÖNTEM

2.1. Araştırma Modeli

Bu çalışma literatüre bağlı olarak hazırlanan derleme bir çalışmadır. Meta-sentez yöntemi uygulanarak yapılmıştır. Meta-sentez yöntemi amaçlanan bağlam etrafında yapılan araştırmalarda ele alınmış temel öğeleri bulmak ve araştırmanın sonuçlarını kavramlaştırma ve bir ürün haline getirmek amacıyla farklı çalışmalar ele alınarak analiz ve sentez süreçlerinden geçirilmesidir. (Schreiber, Crooks ve Stern, 1997). Meta-sentez araştırmaları yapılırken bazı aşamalara göre yapılması gerekmektedir. Bu çalışmada aşağıdaki aşamalar sırasıyla uygulanmıştır. i) Çalışmanın problemini belirleme ii) Literatür taraması için konuyla ilgili uygun anahtar kelimeleri belirleme iii) Çalışma problemiyle ilgili araştırmaların elde edilmesi ve gözden geçirilmesi iv) Çalışmaya dahil edilme ölçütlerinin belirlenmesi, dâhil edilen

araştırmaların seçilmesi v) Dâhil edilen araştırmaların analizinin yapılması, tema ve alt temalarının belirlenmesi vi) Temalar çerçevesinde elde edilen bulguların sentezlenmesi vii) çalışma süreci ve bulguların raporlanması şeklindedir (Polat& Ay, 2016).

2.2. Verilerin Toplanması ve Analizi

Bu çalışmanın dâhil edilme ölçütleri ve veri toplama sürecine ilişkin bilgiler aşağıda sunulmuştur.

1. Türkiye bağlamında pandemi kavramına ilişkin araştırmaların saptanacağı veri tabanları öncelikle belirlenmiştir. Literatür taraması Dergipark, MEDLINE, Google akademik ve Web of Science, veritabanlarını kapsamıştır.

2. Aramalarda kullanılan konu başlıkları ve anahtar sözcükler ergenlik, çocuk, psikolojik etki , Covid-19, pandemi, öğrenci, ebeveyn, psikosoyal, aile'dir. Ulusal veri tabanında "VE", "YA DA", uluslararası veri tabanlarında ise "AND", "OR" bağlaçları kavramları birleştirmek için kullanılmıştır

3. Bu çalışma ergenlik ve pandemi konularıyla alakalı olmayan çalışmalar elenmiştir.

4. Taramalar 2019-2021 yılları arasını kapsayacak şekilde yapılmıştır.

5. Tarama sonucunda 1'İ İngilizce olmak üzere toplam 9 çalışmaya yer verilmiştir. Bu çalışmalarda nicel ve nitel ayrımı yapılmaksızın araştırmaya dahil edilmiştir.

6. Seçilen makalelerin önce özet kısımları okunarak konuya uygunluğu tespit edilmiş, daha sonra tamamı okunarak, konuyla ilgili kısımlarda sonuçları değerlendirilerek, çalışmaya dahil edilmiştir.

Makaleler M1, M2, M3... M9 şeklinde kodlanmıştır. Bu araştırmaların özellikleri Tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 1. İncelemeye dahil edilen çalışmaların özellikleri

Kod	Yazar/Yıl	Veri Tabanı	Amacı	Katılımcı	Yöntem	Veri Toplama Yöntemi/Veri Analizi
M1	Osman Hatun, Abdullah Nuri Dicle, İbrahim Demirci (2020)	Dergipark	Covid-19'un psikolojik yansımalarını ve salgınla başa çıkmanın nasıl gerçekleştiğini incelemek	Aşama 1: 14 kadın 36 erkek 30 kişi, Aşama 2: 484 kişi (18 yaşından büyük)	Fenomenoloji	Yarı yapılandırılmış görüşme formu Betimsel analiz
M2	Yasin Çalışkan (2020)	Dergipark	Covid-19 pandemisinin ve karantina sürecinin çocuk ruh sağlığına etkilerini güncel literatürde yayınlanmış yayınlar eşliğinde değerlendirmek.		Meta-sentez	İçerik analizi

M3	Gözde Akoğlu, B. Tuğba Karaaslan (2020)	Dergipark	Yaşanan pandemi sürecinin çocuklar üzerindeki olası psikososyal etkilerinin alanyazın eşliğinde incelenmesi		Meta-sentez	İçerik analizi
M4	Aslı Görgülü Arı, Kevser Arslan (2020)	Dergipark	Öğrencilerin zihinlerinde virüse yönelik oluşan algılarının ortaya çıkarılması	6. Sınıfta okuyan 100 öğrenci	Fenomenoloji	Metaforik algı formu İçerik analizi
M5	Guessouma, S. B., Lachala, J., Radjacka, R., Carretiera, E., Minassiana, S., Benoita, L., & Moroa, M. R. (2020)	MEDLINE	COVID-19 pandemisi ve sokağa çıkma yasağı ile ilgili ergen psikiyatrik bozuklukları hakkındaki literatürü gözden geçirmektir.		Meta-sentez	İçerik analizi
M6	Mehmet Enes Göker, Şenol Turan (2020)	Dergipark	Teknoloji kullanımı risklerini tartışmak ve etkilerini azaltmaya yardımcı olabilecek bazı pratik öneriler sunmaktır.		Meta-sentez	İçerik analizi
M7	Abdullah Sarman, Suat Tuncay, Emine Sarman (2020)	Dergipark	COVID-19 Pandemi sürecinde medyanın 3-18 yaş arasındaki çocuklar üzerindeki olumsuz psikolojik etkisinin önlenmesi ile ilgili önerilerin sunulması.		Meta-sentez	İçerik analizi
M8	Tamer Sarı, Funda Nayır (2020)	Researchgate	Pandemi dönemini uluslararası raporlarda eğitim açısından inceleyerek, ortaya çıkan sorunları ve bu sürecin yarattığı fırsatları belirlemektir.		Temel araştırma	Doküman Analizi
M9	Zeynep Karataş (2020)	Researchgate	COVID-19 pandemisi sürecinin LGS ve YKS sınavına hazırlık sürecinde olan	663 ortaokul ve lise öğrencisi	Betimsel çalışma Olgu bilim çalışması	Anket Yarı yapılandırılmış Görüşme formu frekans ve yüzdelik

3. ERGENLİK DÖNEMİ ÖZELLİKLERİ

Ergenlik insan yaşamındaki önemli gelişim aşamalarından biridir. Bu gelişim aşamasıyla ilgili farklı tanımlamalar yapılmıştır. Ergenlik kelimesinin İngilizcedeki karşılığı 'adolescent' kelimesidir. Bu kelimenin Latince'deki 'adolescere' kelimesinden türediği düşünülmektedir. Adolescere ise olgunlaşmak, büyümek anlamında kullanılan bir kelimedir. (Yavuzer, 1993)

Ergenlik, çocukluk döneminin bitişiyle başlayan ve fizyolojik olarak yetişkinliğe ulaşıncaya kadar geçen bir gelişim dönemidir. (Koç, 2004) Ergenliğin bir diğer tanımı da ergenliğin hormonal, fiziksel, psikolojik ve sosyal olarak değişimle karakterize edilen bir zaman dilimi olduğunu ifade eder. (Blakemore, 2012) Ergenlik dönemi hormonların da etkisiyle hem zihinsel, hem fiziksel hem de sosyal anlamda büyük değişimlerin yaşandığı bir dönem olması nedeniyle önemlidir. Ergenlik; toplumlara, yaşanan dönemlere ve bireylere göre farklı özellikler göstermektedir. Bu nedenle ergenlik yaşını tam olarak belirlemek mümkün değildir. Ergenlik dönemi başlangıcı genellikle kızlarda 10-12 yaşlar, erkeklerde ise 11-14 yaşlar arasında olabilmektedir. (Parlaz, Tekgül, Karademirci, & Öngel, 2012) Ergenlik döneminin bitişi de yine bireysel farklılıklarla beraber kızlarda 18 erkeklerde 21 yaş civarında sona ermektedir. Büyük değişimlerin yaşandığı bu dönemde ailenin doğru yaklaşımı da çocukların gelişimi açısından büyük önem taşımaktadır. Bu dönemde ergenler anne babası ile sağlıklı ve doyurucu ilişkiler geliştirebilirse ev dışındaki sosyal hayatında çevresiyle ve arkadaşları ile daha kolay istedik yönde ilişkiler kurabileceklerdir. (Haşimoğlu & Aslandoğan, 2018).

Ergenlik döneminde vücudun üremeye uygun hale gelmesi nedeniyle önemli fiziksel değişimler meydana gelmektedir. Bu dönemde büyüme oldukça hızlı bir şekilde gerçekleşmektedir. Her iki cinsiyet için de boy artışının en hızlı olduğu dönemdir. Boy ve kilo artışının yanında ergenlerde iç organlar ve iskelet hızla gelişmektedir. Kas dokusu gelişmekte ve yağ dokusu özellikle kız çocuklarında artış göstermektedir. Bu hızlı büyüme esnasında ilk olarak ayaklar ve eller büyümesi büyür, daha sonrada bacak ve ön kol ve ardından uyluklar ve üst kol uzar. Bu nedenle ergenin vücudunda orantısız bir büyüme gerçekleşir. Özellikle el ve ayakların hızlı uzaması da sakarlıklara neden olabilmektedir. (Alisinanoğlu, 2002) Kalçaların ve omuzların gelişmesi ve yüzün şeklinin oturması da bu dönemde gerçekleşmektedir.

Bu dönemde salgılanan bazı hormonların etkisiyle ergenlerde cinsel anlamda biyolojik gelişmeler gerçekleşmektedir. Hem kızlarda hem erkeklerde yaşanan bu gelişmeler birincil ve ikincil cinsiyet özellikleri olarak 2 grupta incelenmektedir. Birincil cinsiyetler özelliklerinden bahsedilirken, kızlarda ergenlik çağında önemli bir olay olarak ilk adet kanamasından bahsedilebilir. Bu olay yine bireysel ve hormonal farklılıklara bağlı olarak 10-14 yaşları arasında gerçekleşmelidir. Bunun dışında cinsel organlarda da çeşitli gelişmeler yaşanmaktadır. Klitoris büyür ve uyarılmaya hazır bir hale gelir. Vajina ve vajinal kanal da büyür. (Dinçel, 2006) Erkeklerde de birincil özellikleri incelenecek olursa, ergenlik döneminin en önemli gelişimi

penisin büyümesi olayıdır. Kız ve erkeklerde ikincil cinsiyet özelliklerinden bahsedilecek olursa; bu dönemde kızların göğüsleri gelişir ve cinsel bölge ve koltuk altlarında kıllanma görülmeye başlar. Yağ oranı artar, kalçalar genişler ve şekillenir. Erkeklerde de benzer şekilde penis çevresi ve koltukaltı kıllanması başlar. Kas oranı artar, omuzlar genişler. Yüzde sakal ve bıyık oluşumu başlar, yüz daha erkeksi bir görünüm kazanmaya başlar. Ayrıca erkeklerde sesin kalınlaşması da bu dönemde gerçekleşen gelişimlerdenidir.

Ergenlik döneminde yetişkinliğe doğru hızla ilerlerken; zihinsel gelişimlerinden de bahsetmek önemlidir. Zihinsel gelişimin ergenlik çağına kadar olan süreçte de hızlı bir gelişim gösterdiği ancak özellikle yaklaşık 15-16 yaşlarında en üst seviyeye ulaştığı ve 20 yaşından sonraki süreçte gelişiminin yavaşladığı görüşü, genel anlamda kabul gören görüşlerdenidir.

Ergenlik dönemi beyin gelişiminin gerçekleşmesinde de önemli bir dönemdir. Ergen zihinsel anlamda artık bir yetişkin gibi düşünmeye yaklaşmıştır. Ergenler bu dönemde bilişsel olarak çocukluk döneminden farklı bir zihinsel yapıya sahiptir. Artık soyut kavramları anlamlandırabilir, daha karmaşık problemler çözebilir ve diğer kişilerin bakış açılarını da anlamaya başlar. J.Piaget' göre ergenler, bu dönemde artık tümevarım ve tümdengelim yöntemleriyle düşünebilecek kapasiteye de ulaşmıştır. Ayrıca ergen tıpkı bir yetişkin gibi şimdi ve buraya odaklanabilir ve karşısına çıkan olasılıkları göz önüne alıp, ona göre hareket edebilir. Ergenin bilişsel yapılarının genel özelliklerinden bahsedilecek olursa; öncelikle ergen karşılaştığı problemler için farklı bileşenleri içeren, daha gelişmiş bir mantık kullanabilme becerisine sahiptir. Bir diğeri ergenin karmaşık yapıya sahip olan bir semboller sistemini anlayıp, kullanabiliyor olmasıdır. Bu sayede ergen karmaşık problemleri çözerken, karşılaştığı durumların yerine X ve Y gibi semboller kullanabilir ve çözüme bu semboller yardımıyla ulaşabilirler. Ergenler yaşadıkları problemlerle alakalı hipotezler kurabilirler ve bu hipotezlere ulaşmak adına deneysel bir çaba içerisinde bulunabilirler. (Ahioğlu-Lindberg, 2011)

Ergenlik dönemindeki bireyler ahlaki ve etik bakımdan da daha yüksek bir sağduyuya sahip olurlar ve kendi ahlak görüşlerini oluşturmaya başlarlar. (Gül & Güneş, 2019) Ergenler kendi davranışlarını iyi veya kötü olarak değerlendirebilme becerisi kazanmaya başlar ve bu davranışlar hakkında da akıl yürütebilir. Ergenlik döneminde, çocukluk döneminden farklı olarak artık benmerkezcilik azalmaya başlamakta ve ahlaki davranışlar da soyut bir hal almaktadır. Ergen bireyler bu dönemde neyin yanlış neyin doğru olduğunu ve haklı olma, haksız olma gibi kavramları sorgulamaya başlamaktadır. (Köklü, 2019) Kohlberg araştırmalarında ergenlerin ahlaki çelişkiler yaşadığını ve bu yaşlarda zararlı madde kullanımı, hırsızlık, cinsellik gibi konularının da daha yaygın yaşanmaya başladığını düşünmektedir.

Ergenlik dönemi bireylerin kişiliğini sorguladığı ve yeni bir kimlik arayışında olduğu bir dönemdir. Bu dönemde fiziksel ve zihinsel gelişimin de sağladığı güçle birey özerkleşmeye, bağımsızlaşmaya başlamıştır. Duygusal ve toplumsal olarak da bağımsızlaşmak isteyen ergen, kendi ayakları üzerinde durabileceğini, kendi sorunlarına kendisinin çözüm bulabileceğini, denetlenmeye ve yönetilmeye ihtiyacı olmadığını düşünür. Özerkleşme isteği ergen için adeta bir savaş halini almaktadır ve buna karşı çıkan kişileri de kendisine düşman olarak görebilir. (Dönmezer, 2003) Bu nedenle ailesiyle de çatışmalar yaşayabilmektedir. Dış dünyaya yönelmek

isteyebilir. Yönelindikleri bu dış dünyada yine özgürlük arayışıyla girdikleri akran grupları önemli bir yere sahiptir.

Ergenlik dönemi çocukların sosyalleşme ihtiyacının arttığı ve akran ilişkilerinin hayatlarında daha önemli bir yer kazandığı bir dönemdir. Bu dönemde akran ilişkileri ergen için neredeyse hayati bir öneme sahiptir. Bu dönemde ergenin sahip olmak istediği arkadaş, ilk ergenlikte (12-15 yaşlar) hemcinsleri, ileri ergenlikte ise (16-20 yaşlar) karşı cinsler de olmaya başlamaktadır. Ergenler aileden ayrılma ve özgürlüğe önem verir bu dönemde vaktinin büyük çoğunluğunu arkadaşlarıyla geçirmeyi tercih etmektedir. Duygularını, düşüncelerini ve sırlarını ailelerinden çok arkadaşlarıyla paylaşmak isterler. (Dinçel, 2006) Dışarıda onlarla geçirdikleri zamanın dışında evdeyken de sosyal medya üzerinden iletişim halinde olmak, mesajlaşmak, gruplara dahil olmak ergenler için önemlidir.

Her ailenin sahip olduğu kendine özgü bir aile sistemi vardır. Ancak ergenlik dönemindeki özgürlük arayışı, ailenin sistemini bozabilmektedir. Bununla ilgili farklı yaklaşımlar bulunmaktadır. Bazı yaklaşımlar ergenlikte ebeveynlerden bağımsızlaşmanın temel görevlerden olduğunu ve bu nedenle yaşanan çatışmaların normal bir süreç olduğunu ifade etmektedir. Diğer yaklaşımlara göre de bu çatışmalar ergenlik dönemine özgü değildir ve her aile için yaşanmadığı söylenebilir. Yani bu tarz ailelerde ergenlik öncesi dönemde de aile yapısında bir takım sorunlar olduğu söylenebilir. (Akün, 2013) Bu sürecin başarılı bir şekilde devam ettirilebilmesi için aile içinde ergenin değiştiği, büyüdüğü göz önüne alınacak şekilde yapısal değişiklikler yapılmalıdır. Ergene özerklik tanınmalı ve yaşına uygun olacak sorumluluklar verilmelidir. Eğer anne babalar ergenin yerine bütün kararları veriyorsa, ergen doğru kararları kendi alabilme becerisi kazanmakta güçlük yaşayabilir ve durum ergenin olumsuz alışkanlıklara da yönelmesine de neden olabilmektedir.

4. PANDEMİ DÖNEMİNDE ERGENLERİN YAŞADIĞI PSİKOLOJİK SIKINTILAR

Covid-19'un hayatımıza girmesiyle beraber tüm dünyadaki insanların yaşamında büyük değişiklikler meydana geldi. Yaşlılara oranla herhangi bir kronik rahatsızlığı olmayan çocuk ve gençlerde fiziksel etkilerinin daha az olduğu, çoğu zaman semptomların belirgin olarak gözükmediği de görülmüştür. Bu nedenle fiziksel ve sağlık anlamındaki sorunların yanı sıra özellikle uzun süre evde kalma, sosyal hayatın kısıtlanması gibi durumlar hem aile dinamiklerini hem de ergenlerin psikolojisini olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Bu süreç bireylerde panik bozukluk, anksiyete bozukluğu, keder, kayıp ve depresyon gibi çok çeşitli psikolojik sorunlarında oluşumunu da tetiklemektedir. (Hatun, Dicle, & Demirci, 2020). Hatun ve arkadaşlarının (2020) yaptığı çalışmada Covid-19'un psikolojik yansımalarını ve salgınla başa çıkmanın nasıl gerçekleştiğini incelemeyi amaçlamıştır. Bu bağlamda 2 ayrı çalışma şeklinde gerçekleştirilen çalışmanın ilk aşaması çevrimiçi olarak yapılmış ve çalışmaya 18 yaşından büyük olmak üzere 14'ü kadın 16'sı erkek 30 kişi katılmıştır. Bu araştırmanın sonuçlarına göre, Covid-19 salgınıyla beraber insanların yaşam rutinleri değişmiş; yakın ilişkileri, sosyal hayatı ve ekonomik yaşamı da olumsuz etkilenmiştir. Kişilerde öfke, korku, kaygı gibi duyguların ortaya çıkmasına sebep olmuştur ve kişiler bu duygularla baş edebilmek için çeşitli baş etme

stratejilerine başvurmuştur. Bunun dışında salgının katılımcıların hayatında neden olduğu olumlu gelişmelerden de söz edilmiştir. Çalışmanın ikinci kısmında ise 484 katılımcı bulunmaktadır ve çalışmanın amacı Salgınla Başa Çıkma Ölçeği'nin (SBÇÖ) geliştirilmesi ve psikometrik özelliklerinin incelenmesidir. Ölçeğin geçerlik güvenirlik çalışmaları yapılmış ve yapılan analizler sonucunda güvenilir bir ölçme aracı olduğu gösterilmiştir. Ayrıca bu çalışmanın sonuçlarına göre kadınların başa çıkma alt boyutları ve Covid-19 puanları erkeklere göre daha yüksek olduğu gösterilmiştir. Bu çalışma Covid-19'un insan hayatındaki psikolojik yansımalarını göstermesi nedeniyle önemli bir yere sahiptir. (Hatun, Dicle, & Demirci, 2020).

Ergenler ve aileleri sınırlı kaynakların ve sınırlı alanın olduğu evde günlük rutinlerini değiştirmek durumunda kalmış ve sosyal hayat, diğer insanlarla etkileşim düzeyi oldukça azalmıştır. Buna ek olarak pandemi nedeniyle iş kaybı yaşayan ebeveynlerin olması tüm sorunların beraberinde bir de ekonomik sıkıntılara neden olmuştur. Temel ihtiyaçlarını karşılamakta zorlanan aile bireylerinin de yaşadığı sıkıntılar daha da artmaktadır. Tüm bu olumsuzluklarla beraber aile içi gerilimin ve stresin arttığı ve aile içi şiddete neden olabileceği söylenebilir. Çalışkan(2020) yapmış olduğu çalışmada, Covid-19 pandemisinin ve karantina sürecinin çocuk ruh sağlığı üzerindeki etkilerini güncel literatürde yayınlanmış olan çeşitli yayınların eşliğinde değerlendirmeyi amaçlamıştır. Bu bağlamda yapılmış çalışmalardan alıntılarla pandemi sürecini ve etkilerini daha ayrıntılı ve açık şekilde ifade ettiği görülmüştür. (Çalışkan, 2020)

Pandemi aslında tüm insanlar için oldukça yeni ve belirsiz bir süreçtir. Bilinmeyen şeyler insanlarda kaygı uyandırır. Bu belirsizlik, bilinmezlik hali ergenlerde de kaygı, korku, öfke ve hayal kırıklığı gibi olumsuz duyguların yaşanmasına neden olabilmektedir.

Akoğlu ve Karaaslan yaptığı gözden geçirme çalışmasında çocukların eğitim öğretim süreçleri dışındaki psikososyal gelişimine odaklanmış ve pandeminin çocuklar üzerindeki kısa dönemli ve uzun dönemli olumsuz psikososyal etkileri olduğunu ifade etmiş ve bu olası etkileri alanyazın eşliğinde incelemiştir. Araştırmanın sonuçları ele alındığında ise yapılan bu çalışmanın çocuklara, ailelerine ve uzmanlara riskler ve çözüm yolları ile ilgili destek sağlayabilecek nitelikte bir çalışma olabileceği ifade edilmiştir. (Akoğlu & Karaaslan, 2020)

Dönemin getirmiş olduğu duygusal problemler bu tetikleyicilerle daha da yoğun bir hal almakta ve bazı bireyler için depresyon gibi daha ciddi ruhsal problemleri de tetikleyebilmektedir. Yaşanan pandemi süreci tıpkı bir doğal afet gibi travmatik etkiler bırakan bir süreçtir. Diğer travmalardan farklı yanı da çok daha geniş kitleleri etkileme gücüne sahip olmasıdır. Bu nedenle pandemi dönemi esnasında ve sonrasında görülebilecek psikolojik sıkıntılar, travma ve travma sonrası psikolojik problemlerle benzerdir. Bunlardan bazıları; öfke patlamaları, isyan, artan risk alma davranışları, bağımlılık, konsantrasyon eksikliği, bilinç bulanıklığı ve konfüzyon olarak örneklendirilebilirler. Ayrıca ergenlerde bu dönemde uykuya dalmada güçlük, derin uyuyamama gibi uyku problemleri yaşanabilmektedir. Bunun dışında ergenlerin yeme düzeni de bozulabilir. Ergen gereğinden fazla veya az yiyebilir, sağlıksız yiyeceklerle beslenmeyi tercih edebilir veya gece atıştırmalarına yönelebilir. Normalde

görünüşüne önem veren bir ergenin bu dönemde öz bakımına da eskisi kadar önem vermediği, hijyenine dikkat etmediği görülebilir.

5. PANDEMİ DÖNEMİNDE ERGENLERİN SOSYAL HAYATINDAKİ DEĞİŞİMLER

Ergenler, pandeminin tehlikeleri hakkında bilgi sahibidirler. Bilişsel yeterlilikleri buna uygundur. Hastalığın nasıl yayıldığını, nasıl önlem alınabileceğini ve risklerin neler olduğunu anlayabilirler, bu konu hakkındaki haberleri, bilgilendirmeleri anlamlandırıp yorum yapabilirler. Ancak yine de bazı ergenler 'bana bir şey olmaz' diye düşünmekte ve hastalıkla ilgili önlem almaya karşı çıkabilmektedir. Bazı ergenler salgını bu şekilde yok sayıp, haberleri bile görmezden gelebilir. Bu onlar için bir tür baş etme şeklidir. Pandemi hiç olmamış, sosyal hayatları hiç etkilenmemiş gibi yaşamaya devam etmek isteyebilirler. Tabi ki bu durum hem ergenin kendisini hem de çevresini olumsuz etkileyebilmektedir.

Daha önce ergenlerin özgürlüğe ve bağımsızlığa olan düşkünlüğünden bahsetmiştik. Ergenlerin bu dönemde dışarı rahatça çıkmıyor olması onların bu özgürlük isteğine engel olarak görülebilmektedir. Bu sebeple aile ile yaşadığı çatışmaların dışından, ergenlerde riskli davranışların da arttığı görülebilmektedir. Alkol ve sigara kullanımına özenme artabilmektedir. İlerleyen durumlarda ergen intihar ve ölüm konularından bahsedebilmekte ve bu gibi durumlarda ailenin doğru şekilde yaklaşması ve destek olması önem kazanmaktadır. (Ovalı, 2020)

Ergenlerin genel olarak zihinsel, ruhsal, motor ve sosyal becerilerini kazanmalarına yardımcı olan okul ve dahil oldukları akran gruplarıdır. Pandemi döneminde alınan önlemler kapsamında okullar da yüz yüze eğitime ara verilmiş ve eğitim online kanallar üzerinden yapılmaya başlamıştır. Ev ortamında kapalı kalan öğrencilerin sosyal becerilerinin gelişiminde ileriye yönelik sorunlar ortaya çıkarabileceği de göz önünde bulundurulmalıdır. Arı ve Arslan (2020), virüsün öğrenciler üzerindeki etkilerinin belirlenebilmesi amacıyla "Ortaokul Öğrencilerinin Covid-19'a Yönelik Metaforik Algıları" isimli bir çalışma gerçekleştirmiştir. Bu çalışmada; meteforlar aracılığıyla öğrencilerin zihinlerinde virüsle ilgili düşüncelerin açığa çıkarılması sağlanmıştır. Çalışmaya 6. Sınıfta okumakta olan 100 öğrenci katılmıştır ve cümle tamamlama yöntemiyle Covid-19 ile alakalı düşünceleri alınmıştır. Toplanan veriler içerik analizi yöntemi ile yorumlanmış ve Covid-19 ile alakalı 45 farklı metefor elde edilmiştir. Bu meteforlar ele alınarak, öğrencilerin olumsuz algıları belirlenmiş ve bu bağlamda öğretmenlere bu olumsuz yaklaşımların ortadan kaldırılmasına yardımcı olabilecek önerilerde bulunulmuştur. (Arı & Arslan, 2020)

Ayrıca bu dönemde, özellikle bazı ergenler için oldukça önemli yer tutan bazı faaliyetlerden ayrı kalmak onlar için önemli bir stres kaynağı olabilmektedir. Spor faaliyetlerinden, takımından, sahasından, havuzundan, mezuniyet töreninden veya diğer aktivitelerden uzak kalan çocukların depresif eğilimler de gösterebileceği düşünülebilir. Bazı ergenler bu karantina süreçlerini verimli değerlendirerek; müzik dinleme, resim yapma, müzik aleti öğrenme gibi çeşitli hobiler edinebilir. Bazı ergenler ise bilgisayar oyunları oynama, dizi-film izleme ya da sosyal medyada vakit geçirme gibi çevrimiçi etkinliklere yönelebilirler. (Hatun, Dicle, &

Demirci, 2020) Ayrıca arkadaşlarıyla iletişim kurmak için de online kanalları tercih etmektedirler. Bunlarla beraber ergenlerin internet kullanımında da artış yaşanması kaçınılmazdır.

6. PANDEMİ DÖNEMİNDE ERGENLERİN İNTERNET VE SOSYAL MEDYA KULLANIMI

Pandemi döneminde internetin kullanım alanları ve kullanım şekli büyük değişimlere uğradı. Birçok alanda işlerin online kanallar üzerinden yürütülmesi, eğitimin çevrimiçi etkinliklerle sürdürülmesi ve insanların birbirleriyle yüz yüze iletişim kuramıyor olmasıyla beraber internet kullanımı tüm insanlarda artış göstermiştir. Ergenler için de bu durum geçerlidir. Normalde de internet kullanımı fazla olan bu grup, şimdi hem eğitim almak hem de sosyalleşmek adına da internetten faydalanmaktadır. Sosyalleşme ve iletişimi sağlamak için sosyal medyanın da önemi büyüktür. Ayrıca sosyal medyayı sağlıkla ilgili gelişmelerden bilgi almak için de kullanabilirler. Özellikle karantina sırasında sosyal medya ergenler için fayda sağlayabilen bir alandır.

İnternet ve sosyal medyanın olumsuz yanları da vardır. Yapılan araştırmalara göre, sosyal medyayı fazla kullanma anksiyete, depresyon ve psikolojik sıkıntılara ve uyku düzensizliklerine neden olabilmektedir. İnternetin aşırı ve kontrolsüz kullanımı bir süre sonra internet bağımlılığına da neden olabilmektedir. Sosyal uygulamalar ve çevrimiçi oyunlar da bu bağımlılığa etki etmektedir. (Guessouma, ve diğerleri, 2020) Bağımlılığın önlenmesinde anne babalara önemli rol düşmektedir. Bu süreçte öncelikle rol model olmak, ardından ergenlik dönemindeki çocuğunun internet kullanım süresini düzenlemek ve boş zamanlarını doğru değerlendirmesi için yönlendirmelerde bulunulması bağımlılığı önlemekte faydalı olabilir. (Göker & Turan, 2020)

Bunun dışında internet ve sosyal medyanın pandemi dönemindeki olumsuz yanlarından biri de özellikle hastalıkla ilgili yanlış veya eksik haberlerin yer almasıdır. Sosyal medya aracılığıyla bu tarz haberler çok hızlı yayılabilmekte birçok kişiye ulaşabilmektedir. Enfeksiyon ve pandemiyle ilgili bilgilerin sürekli sosyal medyada yer alması ve ergenlerin tüm bu bilgilere hızlı ve kolay ulaşabiliyor olması; onların üzerinde olumsuz psikolojik etkilere de neden olabilmektedir. Ergenler videolara, fotoğraflara, tüm güncel konulardaki hikayelere ve ilgili tartışmalara kolayca erişebilirler. Covid-19 pandemisinde medyada yer alan hastane görüntüleri, hastalığın seyriyle ilgili olumsuz haberler ergenlerde korku ve kaygı yaratabilmektedir. Ölüm olgusu üzerine düşünebilir, yakınlarını kaybetmekten ve hastalanmaktan korkabilir. Bu yüzden ailelerin ergenleri doğru haberlere yönlendirmesi, açıklayıcı bilgiler vermesi oldukça önemli bir yere sahiptir. (Sarman, Tuncay, & Sarman, 2020)

7. PANDEMİ DÖNEMİNDE ERGENLERİN EĞİTİM HAYATINDAKİ DEĞİŞİMLER

Hastalığın artış göstermesiyle beraber çoğu ülkede olduğunu gibi Türkiye’de de eğitim online olarak sürdürülmeye başlamıştır. Pandemi öncesinde de eğitimde teknolojinin kullanımı artmaya başlamıştır ancak bu şekilde eğitimin tamamının online platformlar üzerinden

gerçekleşmesi hem eğitimciler hem de öğrenciler için oldukça yeni bir süreçtir. Bu online eğitim sürecinin olumlu ve olumsuz yanları mevcuttur. Bu süreçte fiziksel etkileşimin azalması, vaka yayılım hızını ve vaka sayılarını düşürmesi bakımında önemli bir yere sahiptir. Pandemi döneminde eğitim sisteminde aksaklıkların yaşandığı görülmektedir. Bu aksaklıklardan en temelini çevrimiçi eğitime erişimde fırsat eşitsizliği olduğu söylenebilir. Her öğrencinin internet bağlantısına ve bilgisayar, tablet, telefon gibi uygun erişim aracına sahip olmaması online eğitime aktif katılmalarına engel olmaktadır. Bu süreçte online eğitimde öğrenmenin kesintiye uğraması, uzaktan öğrenmeyi oluşturma, sürdürme ve geliştirmede zorluklar yaşanmaktadır. Örneğin kendisi veya ailesi hasta olan öğrencinin online eğitime katılım ve dikkatini veremeye ilgili sıkıntılar yaşıyor olması doğaldır. Sağlık sorunlarının dışında korku ve kaygının yarattığı stres gibi psikolojik etmenler öğrenmeyi olumsuz etkileyebilir. Bu süreç öğrenciler için olduğu kadar öğretmenler için de oldukça yeni ve stres yaratan bir durumdur. Ders veren öğretmenlerin yeterince teknolojik bilgiye sahip olmamaları, müfredatla ilgili sıkıntılar ve ölçme-değerlendirmenin yapılmasında yaşanan zorluklar ve öğrenci ve velilerle iletişim kurmada yaşanan sıkıntılar bunlara örnek sayılabilir.

Sarı ve Nayır (2020) da bu bağlamda; pandemi dönemini uluslararası raporlarda eğitim açısından inceleyerek, ortaya çıkan sorunları ve bu sürecin yarattığı fırsatları belirlemek amacıyla bir çalışma gerçekleştirmiştir. Temel araştırma yönteminin kullanıldığı bu çalışmada; Ekonomik Kalkınma ve İş birliği Örgütü (OECD, 2020b), Birleşmiş Milletler Eğitim, Bilim ve Kültür Örgütü (UNESCO, 2020) ve Dünya Bankası (2020) tarafından yayınlanan eğitim raporları incelenmiştir. Raporların incelenmesi sonucunda elde edilen verilere göre; sorunlar temel başlıklar altında gruplandırılmıştır. Buna göre öğrenme -öğretme süreciyle ilgili temel sorunlar, paydaşlardan kaynaklanan sorunlar, teknolojik sorunlar, sağlık sorunları ve diğer şeklinde temalar belirtilmiştir. Buna ek olarak salgın dönemiyle alakalı online eğitim sürecinde okulların işlevleri, eğitim ile ilgili algı, alternatif eğitim yöntemleri, öğrenme-öğretme becerileri, ebeveynlerin katılımı, yönetim becerileri gibi konular da ele alınmıştır. Temel sorunlar yine alt başlıklar halinde incelenmiştir. Ayrıca bu eğitim sorunlarının yarattığı yeni fırsatlara da yer verilmiştir. Sonuç olarak, pandemi sürecinde eğitimle ilgili ortaya çıkan tüm sorunlar ele alınarak; yeni alternatif bir eğitim yapılmasını gerektirmektedir. Bu noktada veli katılımı ve okul yönetim becerilerinin geliştirilmesi de destek sağlayacaktır. (Sarı & Nayır, 2020)

8. PANDEMİ DÖNEMİNİN SINAV GRUBU ÖĞRENCİLERE ETKİLERİ

Pandemi döneminin, online eğitimin getirdiği olumsuzluklarla beraber sınav grubu olan 12. ve 8.sınıf öğrencileri üzerinde önemli etkileri vardır. Bu öğrenciler YKS ve LGS sınavlarına hazırlanmaktadır. Sınava yönelik eğitimleri diğer öğrenciler gibi EBA sistemi üzerinden yapılmaktadır. Bu noktada Karataş'ın(2020) yaptığı çalışmada COVID-19 pandemisi sürecinin LGS ve YKS sınavına hazırlık sürecinde olan çocuk ve ergenlerin psikolojilerine yansımalarını incelemiştir. Bu bağlamda çalışma 663 ortaokul ve lise öğrencisiyle gerçekleştirilmiş ve hem nitel hem de nicel araştırmaları kapsamaktadır. Bu karma araştırmanın verilerinin toplanmasında anket formu ve yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılmıştır.

Pandemi dönemi tüm çocuklar için olumsuz etkilere neden olmasının yanında, özellikle Liselere Geçiş Sistemi (LGS) ve Yükseköğretim Kurumları Sınavı'na (YKS) hazırlık sürecinde olan 8 ve 12. sınıf öğrencileri için daha farklı olumsuzluklara da neden olmuştur. Yüzyüze eğitime ara verilmesinin ardından, online eğitime geçilmiş, ardından sınav tarihlerinde ve konularında da değişimler yapılmıştır. Bunun dışında bu yaş grubundaki çocuklara belirli tarihlerde sokağa çıkma yasakları da olmuştur. Hastalıkla ilgili belirsizlik, korku, kaygı gibi olumsuz duyguların dışında bir de sınav kaygısı yaşayan bu yaş grubu çocuklarla çalışmanın önemli olduğu düşünülmektedir. Çalışmanın sonuçları değerlendirilecek olursa; çalışmaya katılan öğrencilerin büyük bir çoğunluğunun online eğitim sürecinde internet bağlantısı ve internete erişim aracı konusunda sıkıntı yaşamadığı ancak buna karşın online eğitim platformu EBA'yı düzenli takip edemedikleri ifade edilmiştir. Çalışmanın bir diğer bulgusu da hem 8. hem de 12. Sınıf öğrencilerinin büyük bir kısmının okula karşı çok özlem duydukları, özellikle arkadaşlarını çok özlediklerini göstermiştir. Diğer bulguya göre de hem 8. Hem de 12. Sınıf öğrencilerinin online eğitimde anlamakta en çok zorlandıkları ders matematik olarak ifade edilmiştir. Yine bulgulara göre sınav tarihlerinin değişmesi 8. Sınıf öğrencileri için çok fazla olumsuz etkiye yol açmazken; 12. Sınıf öğrencilerinin motivasyonlarında olumsuz etkileri olduğu söylenebilir. Çalışmadaki bir diğer bulgu da sokağa çıkma kısıtlamalarının her iki grubu da ruhsal açıdan olumsuz etkilediğini göstermektedir. Bunların dışında Covid-19 pandemi sürecinde her 2 grup öğrencinin de büyük bir çoğunluğunun evde depresif hissettiği çalışmada ifade edilmiştir. Çalışmadaki bir diğer bulgu; pandemi sürecinde 8 hem de 12. sınıf öğrencilerinin aileleri ile ilişkilerinde bir takım sorun ve sıkıntılar yaşadıkları ve genel kaygı ve sınav kaygılarının arttığı gösterilmiştir. Çalışmadaki bir diğer bulgu da öğrencilerin sosyalleşme ihtiyaçlarının arttığını ve sosyal yaşamlarındaki kısıtlamaların ruhsal sağlıklarını olumsuz etkilediklerini göstermiştir. Çalışmanın son bulgusu da öğrenciler için covid-19 ile ilgili ortak temalar taşıdıklarını göstermiştir. Sonuç olarak COVID-19 pandemi sürecinin LGS ve YKS sınavına girecek 8 ve 12. sınıf öğrencilerinin psikolojik durumları üzerinde çeşitli etkileri olduğu ifade edilmektedir. Araştırmanın sonuçları ele alınarak, çeşitli önerilerde bulunulmuş ve yeni çalışmalarla desteklenebileceği de ifade edilmiştir. (Karataş, 2020)

9. TARTIŞMA ve SONUÇ

Bu bölümde pandemi döneminin ergenler üzerindeki etkilerinin incelenmesi üzerine yapılan araştırmadan elde edilen sonuçlar gösterilmiştir. Buna göre pandemi kavramı hayatımıza yeni giren bir kavram olması nedeniyle bu konuda yapılan çalışmalar da 2019 ve sonrasında aittir. Henüz literatüre yeni giren bu kavramla ilgili çalışmalar da sınırlıdır ancak yeni çalışmalar yapılmaya devam etmektedir. Pandemi döneminin etkilerinin uzun yıllar sürebileceği ve yapılan çalışmaların da geleceğe ışık tutacak nitelikte olduğu söylenebilir.

Bu araştırmanın sonuçlarını değerlendirilecek olursa, ergenlik dönemi önemli bir geçiş dönemidir ve bu dönemde birey yetişkin olmaya hazırlanmaktadır. Ayrıca bu dönemde ergenler fiziksel, cinsel, zihinsel, ahlaki, duygusal anlamda önemli değişimler yaşamaktadır. Bu yaşadıkları değişimlerle beraber ergenler özerklik ve özgürlüğe önem vermeye başlar ve bu

durum hem aile ilişkilerini hem de akran ilişkilerini etkiler. Akran ilişkileri ve sosyal yaşam onlar için önemli bir yer tutmaya başlar. Pandemi dönemindeki kısıtlamalarla birlikte ergen önem verdiği sosyal aktivitelerden, arkadaşlarından ve okulundan uzak kalmaktadır. Bu durum ergenin özgürlük arayışına da engel olmaktadır.

Pandemi döneminde ergenlerin yaşadığı psikolojik sıkıntılardan bahsedilirken; Hatun, Dicle ve Demirci'nin (2020) yaptığı çalışmada Covid-19'un psikolojik yansımalarını ve salgınla başa çıkmanın nasıl gerçekleştiğini incelenmiştir. Bu araştırmanın sonuçları Covid-19la beraber değişen yaşam rutinlerinden, olumsuz etkilenen yakın ilişkiler, sosyal ve ekonomik yaşamdaki olumsuzluklardan bahsedilmiştir. Bunun dışında araştırmanın sonuçlarında; pandemi sürecinde bireylerde ortaya çıkan öfke, korku, kaygı gibi olumsuz duyguların ortaya çıktığı görülmüştür. Bu olumsuz duyguları sağlıklı şekilde atlatabilmek için, baş etme becerilerinin önemi üzerinde durulmuştur. Buna ek olarak Çalışkan(2020)'nin yaptığı literatür taraması da pandemi sürecinin etkilerini açıklama konusunda etkili olmuştur. Akoğlu ve Karaaslan da çocukların eğitim süreçleri dışındaki psikososyal gelişimine odaklanmış ve pandeminin kısa ve uzun dönemleri etkilerini göstermiştir. Pandeminin çocuklar üzerinde yarattığı olumsuz etkileri ortadan kaldıranın aile ve uzman desteğiyle sağlanabileceği gösterilmiş ve önerilerde bulunulmuştur.

Pandemi dönemi tüm insanların olduğu gibi ergenlerin de sosyal hayatını olumsuz etkilemiştir. Okul ve akran grupları gibi sosyal ortamlar, ergenlerin zihinsel, ruhsal ve sosyal becerilerinin gelişimi için destekleyici niteliktedir. Arı ve Aslan(2020) yapmış olduğu metaforik çalışma öğrencilerin olumsuz algılarını ortaya çıkarmış ve bu olumsuz duyguların ortadan kaldırılması adına önerilerde bulunulmuştur.

Pandemi döneminde sosyal hayatta yaşanan sıkıntılar gençleri daha çok internet kullanımına yönlendirmiştir. Guessouma ve arkadaşları (2020) yaptığı çalışma Covid-19 pandemisinin Travma sonrası stres bozuklukları, depresyon ve anksiyete ve yaşla ilgili semptomların artmasına neden olabileceği gösterilmiştir. Bunun dışında sokağa çıkma yasaklarının ergenlerin internet ve sosyal medya kullanımı arttırabileceği çalışmalarla desteklenmiştir. Bu nedenle ergenlerin sosyal medya kullanımıyla ilgili çalışmalar yapılması faydalı olacaktır. Göker ve Turan'ın yapmış olduğu çalışmalar da teknoloji kullanımının risklerini ve etkilerini azaltacak önerilerde bulunmuştur. Bu bağlamda anne babalara önemli roller düşmekte, çocukların sosyal medya kullanımına düzenlemeler getirmeleri önerilmektedir.

Pandemi süreci gençlerin eğitim hayatında da olumsuzluklara neden olmuştur. Sarı ve Nayır(2020)'in yaptığı çalışma pandemi sürecinde eğitimle ilgili sorunları ele almış ve ortaya çıkan veriler alternatif bir eğitim yapılmasına gidilmesi gerektiğini göstermiştir. Salgın sürecinde de uzaktan eğitimin doğru şekilde devam edebilmesi için öğretim içerikleri ve online eğitim altyapısının da yeniden gözden geçirilmesi gerekmektedir. Ayrıca öğrencilerin online eğitime katılımlarında aile desteğinin de sağlanması önemlidir. Eğitimin online şekilde devam ettiği bu süreçte eğitim aracı kaynaklı sıkıntılar eğitimde eşitsizliğe neden olup eğitimin niteliği düşmekte ayrıca dikkat problemleri de öğrenmeyi güçleştirmektedir. Ülkemizde online eğitimle ilgili süreçlerden etkilenen önemli bir grup da sınav grubu öğrencileri olmuştur. Karataş (2020)

'ın yapmış olduğu sınav grubu öğrencilerle yapılan kapsamlı bir çalışma COVID-19 pandemi sürecinin LGS ve YKS sınavına girecek 8 ve 12. sınıf öğrencilerinin psikolojik durumları üzerinde çeşitli etkileri olduğunu göstermiştir. Bu öğrencilere süreçte doğru desteği sağlamak, kaygılarını azaltmalarına yardımcı olmak onların gelecek yaşamlarını da etkilemesi açısından oldukça önemli bir yere sahiptir.

Sonuç olarak; yapılan araştırmalar pandemi süreci ergenleri sağlık, psikolojik, sosyal, eğitim gibi birçok farklı alanda etkileyen bir dönemdir. İncelenen makaleler de bu etkileri içermekte ve ortaya koyduğu sonuçlarla desteklemektedir. Bu dönemi ergenlerin en az hasarla atlattığı süreç sonrasında da kalıcı etkilerini önlemek için ailenin, okulun, çevrenin, medyanın önemi büyüktür. Ergenleri doğru bilgilendirmek, yaşadıkları problemleri doğru anlamak ve yönlendirmek; gereken durumlarda da destek almak önemlidir.

KAYNAKÇA

- Ahioğlu-Lindberg, E. (2011, Ocak). Piaget ve Ergenlikte Bilişsel Gelişim. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 19(1), 1-10.
- Akoğlu, G., & Karaaslan, T. (2020). COVID-19 ve İzolasyon Sürecinin Çocuklar Üzerindeki Olası Psikososyal Etkileri Possible Psychosocial Effects of the COVID-19 and Isolation Process on Children. *İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 1(5), 99-103.
- Akün, E. (2013). Yapısal Aile Sistemleri Kuramı Bağlamında Ergenlik Dönemi Aile Yapısı ve Ergenlik Dönemi Sorunları. *Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih-Coğrafya Fakültesi Dergisi*, 85-116.
- Alisinanoğlu, F. (2002). Gençlik Dönemi Özellikleri ve Genç Anne-Baba İletişimi-Characteristics in Adolescence and Communication Between the Youngsters and Their Parents. *Eğilim ve Bilim-Education and Science*, 27123, 62-63.
- Arı, A. G., & Arslan, K. (2020). Ortaokul Öğrencilerinin Covid-19'a Yönelik Metaforik Algıları Covid-19 Perception in Middle School Student' Mind. *Turkish Studies*, 6(15), 503-524.
- Aşkın, R., Bozkurt, Y., & Zeybek, Z. (2019). Covid-19 Pandemisi: Psikolojik Etkileri ve Terapötik Müdahaleler. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi Covid-19 Sosyal Bilimler Özel Sayısı*(37), 304-318.
- Atalar, D. S., & Atalay, A. A. (2018). Ergenlik Döneminde Duygu Düzenleme ve Ruh Sağlığı: Ana-Babanın ve Mizacın Rolü. *Ergenlik Dönemi ve Ruhsal Bozukluklar* (s. 84-90). içinde Türkiye Klinikleri.
- Blakemore, S. J. (2012). Development of The Social Brain in Adolescence. *J R Soc Med*, 115-116.
- Bursa Tabip Odası Sürekli Tıp Eğitimi Pandemi Kitabı. (2020). *Multidisipliner Covid-19*. (C. Heper, Dü.) Bursa Tabip Odası Yayınları.

- Çalışkan, Y. (2020). COVID-19 Pandemisi ve Karantina Sürecinde Çocuk Ruh Sağlığı. *Medical Research Reports*, 149-154.
- Dinçel, E. (2006). Ergenlik Dönemi Gelişimsel Ödevler ve Psikolojik Problemler. *Yüksek Lisans Tezi*. Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı.
- Dönmezer, İ. (2003). Ergenlik Döneminde Özerkleşme/ Bağımsızlaşma. *Sosyoloji Dergisi Gençlik Özel Sayısı*, 61-64.
- Göker, M. E., & Turan, Ş. (2020). COVID-19 Pandemisi Sürecinde Problemlili Teknoloji Kullanımı. *ESTÜDAM Halk Sağlığı Dergisi*, 108-114.
- Guessouma, S. B., Lachala, J., Radjacka, R., Carretiera, E., Minassiana, S., Benoita, L., & Moroa, M. R. (2020). Adolescent Psychiatric Disorders During The COVID-19 Pandemic and Lockdown. *Psychiatry Research*, 1-6.
- Gül, S. K., & Güneş, İ. D. (2019, Haziran). Ergenlik Dönemi Sorunları ve Şiddet Problems of Adolescence and Violence. *Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 11(1), 79-101.
- Günaydın, N. C., & Baykal, S. (2020). COVID-19 Pandemi Döneminde Astım Tanılı Ergenlerde Anksiyete Düzeyinin Değerlendirilmesi. *Namık Kemal Tıp Dergisi*, 288 - 294.
- Haşimoğlu, A., & Aslandoğan, A. (2018). Lise Öğrencilerinin Ergenlik Dönemi Sorunları ve Duygu Düzenleme Stratejileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Academic Review of Humanities and Social Sciences*, 2(1), 71-83.
- Hatun, O., Dicle, A. N., & Demirci, İ. (2020). Koronavirüs Salgınının Psikolojik Yansımaları ve Salgınla Başa Çıkma Psychological Reflections of the Coronavirus Pandemic and Coping with Pandemic. *Turkish Studies*, 15(4), 591-554.
- Karataş, Z. (2020). COVID-19 Pandemisi Sürecinin LGS ve YKS Sınavına Hazırlık Sürecinde Olan Çocuk ve Ergenlerin Psikolojilerine Yansımalarının İncelenmesi. *Pandemi Döneminde Çocuk ve Ergen Psikolojisi* (s. 54-74). içinde Ankara: Türkiye Klinikleri.
- Koç, M. (2004). Gelişim Psikolojisi Açısından Ergenlik Dönemi ve Genel Özellikleri. *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*(17), 231-256.
- Köklü, A. (2019). Ergenlerde Ahlaki Uzaklaşma ile Riskli Davranışlar ve Empati Yeteneği Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul: Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Bilim Dalı.
- Magson, N. R., Freeman, J. Y., Rapee, R. M., Richardson, C. E., Oar, E. L., & 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), 44-57.
- Ovalı, F. (2020). Pandeminin Çocukları. *SD Sağlık Düşüncesi ve Tıp Kültürü Dergisi*, 86-89.

- Parlaz, E. A., Tekgöl, N., Karademirci, E., & Öngel, K. (2012). Ergenlik Dönemi: Fiziksel Büyüme, Psikolojik ve Sosyal Gelişim Süreci. *Turkish Family Physician*, 3(2), 10-16.
- Polat, S. ve Ay, O. (2016). Meta-sentez: Kavramsal bir çözümleme. *Eğitimde Nitel Araştırmalar Dergisi*, 4(1), 52-64.
- Sarı, T., & Nayır, F. (2020). Pandemi Dönemi Eğitim: Sorunlar ve Fırsatlar Education in the Pandemic Period: Challenges and Opportunities. *Turkish Studies*, 959-975.
- Sarman, A., Tuncay, S., & Sarman, E. (2020). COVID-19 Pandemi Sürecinde Medyanın 3-18 Yaş Arasındaki Çocuklar Üzerindeki Olumsuz Psikolojik Etkisinin Önlenmesi- Prevention of Negative Psychological Effects of Media on Children aged 3-18 During COVID-19 Pandemic Process . *Van Sağlık Bilimleri Dergisi*, 69-75.
- Yates, A., Starkey, L., Egerton, B., & Flueggen, F. (2020). High School Students' Experience Of Online Learning During Covid-19: The Influence of Technology and Pedagogy. *Technology, Pedagogy and Education* (s. 2-15).
- Yavuzer, H. (1993). *Çocuk Psikolojisi*. İstanbul: Remzi Kitabevi A.S.