

10.33537/sobild.2021.12.2.2

Makale Bilgisi

Gönderildiği tarih: 29.03.2021
Kabul edildiği tarih: 16.06.2021
Yayınlanma tarihi: 30.06.2021

Article Info

Date submitted: 29.03.2021
Date accepted: 16.06.2021
Date published: 30.06.2021

COVID-19 KARANTİNASININ ÇOCUKLARIN GÜNLÜK YAŞAMI VE ALIŞKANLIKLARI ÜZERİNDEKİ ETKİSİNİN İNCELENMESİ

INVESTIGATION OF THE EFFECT OF COVID-19 QUARANTINE ON CHILDREN'S DAILY LIFE AND HABITS

Alev ÜSTÜNDAĞ 

Dr. Öğr. Üyesi, Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Gülhane Sağlık Bilimleri Fakültesi Çocuk Gelişimi Bölümü, alev.ustundag@sbu.edu.tr

Anahtar sözcükler

COVID-19, Çocukların Günlük Yaşam Alışkanlıkları, COVID-19 Etkileri, Çocukların Bakış Açısı, Karantina ve Çocuk

Keywords

COVID-19, Daily Living Habits Of Children, COVID-19 Effects, Children's Perspective, Quarantine and Children

Öz

Araştırma COVID-19 karantinasının çocukların günlük yaşamı ve alışkanlıkları üzerindeki etkisinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Yaşanan pandemi sürecinin çocuklar üzerine etkisini doğrudan onların bakış açısıyla yansıtan bir araştırma olmadığı için önemli bir çalışma olduğu düşünülmektedir. Araştırma nicel bir çalışmadır. Araştırmanın örneklem grubunda yaşları 7-14 arasında olan 160 çocuk bulunmaktadır. Veriler anket formu kullanılarak elde edilmiştir. Araştırma sonucu çocukların süreçten etkilendiklerini göstermiştir. Örgün eğitimle karşılaştırıldığında uzaktan eğitim sırasında çocukların dikkatlerini sürdürmekte zorlandıkları, çevrimiçi dersler sırasında daha yorgun hissettikleri ve daha az istekli oldukları belirlenmiştir. Ayrıca çocukların uzaktan eğitim dersleri yerine okula gitmeyi, günlerini arkadaşlarıyla geçirmeyi, alışkanlık haline getirdikleri aktiviteleri yapmayı, spor yapmayı ve ders dışı etkinliklere katılmayı çok özledikleri belirlenmiştir. Pandemi sürecinin çocukların yeme alışkanlıklarını değiştirdiği de belirlenmiştir. Çocukların neredeyse yarısının eskiden yediğinden daha fazla yediği ve daha çok abur cubur, atıştırma ve şekerli yiyecekler tükettiği belirlenmiştir. Çocukların büyük çoğunluğunun temel korkusu ailesinin COVID-19 ile hastalanması olarak belirlenmiştir. Çocukların eskisinden daha kolay sinirlendikleri, bir şey yaparken odaklanmakta ve dikkatlerini sürdürmekte zorluk yaşadıkları ve her zamankinden daha yorgun hissettikleri belirlenmiştir. Çocukların her şey normale döndüğünde yapmak istedikleri ilk şey arkadaşlarıyla görüşmek/buluşmak/birlikte olmak olarak belirlenmiştir.

Abstract

The aim of the research is to examine the effect of COVID-19 quarantine on children's daily life and habits. The research is qualitative research. Since it is not a study that directly reflects the effects of the pandemic process on children from their perspective, it is considered to be an important study. The research is a quantitative research. There are 160 children between the ages of 7-14 in the study group of the research. The data were obtained using a questionnaire. The result of the research showed that the children were affected by the process. Compared to regular school, children have been found to have more difficulties in maintaining attention during online lessons, they feel more tired during online lessons, and they feel less motivated and committed to online school. In addition, it has been determined that children miss too much to go to school instead of distance learning lessons, to spend their day with friends, to have their routine and usual habits, to be able to play sports and attend extracurricular activities instead of distance education lessons. It was determined that almost half of the children were eating more than they used to do and eating more junk food, snacks, sweets. The main fear of the vast majority of children has been identified as family members could fall ill with COVID-19. It has been found that children get angry more easily than before, have more difficulties in focusing and maintaining attention during their activities, and feel more tired than usual.

1. Giriş

Aralık 2019'da Çin'in Wuhan kentinde yeni bir virüs salgınının meydana gelmesi ve kısa sürede tüm dünyaya yayılması sonucunda Dünya Sağlık Örgütü tarafından 12 Mart 2020'de şiddetli akut solunum sendromuna neden olan ve COVID-19 olarak isimlendirilen bu salgın hastalık pandemi olarak ilan edilmiştir (Anadolu Ajansı, 2020a). Bu salgın hastalığın yayılmasının önlenmesi için hükümetler okulların kapatılması, sosyal mesafe koyma ve evde karantina uygulaması gibi çeşitli önlemler almıştır. Ülkemizde öncelikli olarak 16 Mart 2020 tarihinden itibaren okulların tatil edildiği duyuruldu. Ancak virüsün yayılma ihtimalinden ötürü 23 Mart 2020 tarihinden itibaren uzaktan eğitime geçildiği bilgilendirilmesi yapıldı ve öğrenciler akademik yılın geri kalanında evde izole edildi (Anadolu Ajansı, 2020b).

Alınan tedbirler doğrultusunda çocuklar sokağa çıkma yasağı gibi çeşitli sınırlandırmalara da maruz kaldılar. Genel olarak değerlendirildiğinde COVID-19 karantinasının dünya çapında 860 milyondan fazla çocuğu ve genci etkilediği görülmüştür (Munro ve Faust, 2020). Ayrıca, okulların kapatılması ve evde karantinada kalma, çocukların sosyal yaşamlarını, eğitim hayatlarını ve ruh sağlıklarını doğrudan etkilediği için çeşitli olumsuz sonuçların ortaya çıkmasına sebep de olabilir (Munro ve Faust, 2020). Yaz mevsiminde okulların tatil edildiği bilinmektedir. Eğitimin sürdürülmesi önemli bir adımdır. Ancak uzaktan eğitim sistemi sebebiyle gelir düzeyi farklı olan ailelerin çocukları arasında öğrenme açığı olması da muhtemel olarak değerlendirilmektedir (Van Lancker ve Parolin, 2020). Çünkü mevsimlik çalışan işçi çocuklar, internet erişim olmayan çocuklar, dijital medya araçlarına sahip olmayan çocuklar bulunmaktadır.

COVID-19 pandemisi mevcut zihinsel sağlık sorunlarını daha da kötüleştirebileceği gibi belirsizlik, endişe, hasta olma korkusu veya sevilen birinin hastalandığını görme, normal rutinlerin bozulması, sosyal ilişkileri sürdürmedeki zorluklar ve ekonomik durgunluk gibi çok farklı faktör nedeniyle çocuklar ve gençler arasında daha fazla stres oluşmasına sebep olabilir (Golberstein ve ark., 2020). Literatür incelendiğinde H1N1 ve SARS salgınlarından sonra travma sonrası stres bozukluğunun karantinaya alınan çocuklarda olmayanlara göre dört kat daha yüksek olduğu ve akut stres bozukluğu, uyum bozukluğu ve açlık çekme durumlarının ortaya çıkma olasılıklarının da daha yüksek olduğunun düşünüldüğü görülmüştür (Sprang ve Silman, 2013). Loades ve arkadaşları (2020) tarafından yapılan araştırmaya göre zorunlu karantina sürecinin bitmesi sırasında ve sonrasında çocukların ve gençlerin depresyon ve anksiyete yaşama olasılıkları daha yüksektir. Bu sonuçlar, Çin'den COVID-19 salgını sırasında ortaya çıkan verilerle tutarlılık göstermektedir. Jiao ve arkadaşları (2020) yaptıkları araştırmada 6-18 yaş arası çocukların dikkatsizlik ve sürekli sorgulama davranışlarında artış olduğunu, ayrıca tüm yaş gruplarındaki çocukların gösterdiği en şiddetli psikolojik tepkilerin bağlanma, dikkatsizlik ve sinirlilik olduğunu

tespit etmişlerdir. Yine Çin'de COVID-19 pandemisi sırasında yapılan bir diğer araştırmada ilkökul öğrencilerinin literatüre kıyasla yaşlarına göre çok yüksek depresif ve anksiyete semptom oranları saptandığı bildirilmiştir (Xie ve ark., 2020). Bu araştırmaların yanı sıra, Spinelli ve arkadaşlarının (2020) 2-14 yaş arasındaki çocukların ebeveynleri ile çevrimiçi yaptıkları anketin sonuçları, enfeksiyon riski daha yüksek bir bölgede yaşama veya virüsün etkileriyle daha yakın temas halinde olma gibi faktörlerin ebeveynlerin ve çocukların refahını önemli ölçüde etkilemediğini göstermiştir. Benzer şekilde, yaşam alanlarındaki kısıtlama da ebeveynlerin ve çocukların psikolojik olarak olumsuz etkilenmediklerini göstermiştir. Ancak ebeveynlerin bireysel algısı değerlendirildiğinde, yaşadıkları stresi çocuklarına yansıtmama çabasında oldukları, bu süreçte oldukça zorlandıkları, yaşanan pandemi sürecinin dolaylı olarak çocuklarının davranışsal ve duygusal sorunlarını etkilediğini belirtmişlerdir.

Pisano ve arkadaşları (2020) 4-10 yaş arası çocuklarla yaptıkları araştırma sonucunda her dört çocuktan birinin gece ebeveynleriyle birlikte uyumak istediklerini, neredeyse beş çocuktan birinin daha önce hiç sahip olmadıkları korkularının ortaya çıktığını, çocukların yarısında sinirlilik, kurallara tahammülsüzlük, aşırı istekler oluştuğunu, beşte birinde ruh hali değişiklikleri, uykuya dalmada güçlük, ajitasyon ve sık uyanma gibi uyku sorunları görüldüğünü, her üç çocuktan birinde evde veya televizyonda pandemi konusundan bahsedildiğinde gerginlik gösterdiğini, neredeyse üçte birinin daha sakin, ikide birinin daha akıllı ve daha düşünceli görüldüğünü, neredeyse tamamının pandemi kısıtlamalarına uyum sağladığını, ancak iki kişiden birinin pandemiden önce oyun oynamak, ders çalışmak ve online oyun oynamak dahil olmak üzere yaptıkları faaliyetlere karşı daha ilgisiz görüldüklerini tespit etmişlerdir.

Sosyal mesafe ve evde karantina önlemleri özellikle küçük apartmanlarda yaşayan çocukların fiziksel aktivite durumlarını oldukça azaltmaktadır. İzolasyon ve korunma, çocuklarda artan hareketsiz davranışlara ve gıda tüketimine neden olabilir. Bunun sonucunda sağlığın olumsuz etkilenmesine sebep olabilecek kilo alımı ve uyku sorunları ortaya çıkabilir (Rundle ve ark., 2020). Araştırmalar pandemi sırasında çocuklarda fiziksel hareketsizliğin yaygınlığının büyük ölçüde artarak %21,3'ten %65,6'ya yükseldiğini göstermiştir (Xie ve ark., 2020). Salgın sırasında çocukların boş zamanlarında genellikle ekran kullandıklarını ve bu kullanım süresinin de önemli ölçüde arttığı vurgulanmaktadır (Xie ve ark., 2020).

Ülkemizde henüz COVID-19 pandemisi sırasında alınan önlemlerin çocuklara nasıl yansıdığını ortaya koyan mevcut bir araştırmaya rastlanmamıştır. Yaşanan süreç nedeniyle çocuklara ulaşmanın zor olmasının bu durum üzerinde etkili olduğu düşünülmektedir. Ancak, süreçte yaşadıklarını daha iyi anlayabilmek için çocukların ve gençlerin doğrudan katıldıkları bir

araştırmaya ihtiyaç olduğu düşünülmektedir. Bu nedenle bu araştırmada COVID-19 karantinasının çocukların günlük yaşamı ve alışkanlıkları üzerindeki etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Belirlenen amaç doğrultusunda aşağıda bulunan sorulara yanıt aranmıştır:

1. Pandemi süreci çocukların eğitim hayatını nasıl etkilemiştir?
2. Pandemi süreci çocukların günlük etkinliklerini nasıl etkilemiştir?
3. Pandemi süreci çocukların yeme alışkanlıklarını nasıl etkilemiştir?
4. Pandemi süreci çocukların uyku alışkanlıklarını nasıl etkilemiştir?
5. Pandemi süreci çocukların korku durumunu nasıl etkilemiştir?
6. Pandemi süreci çocukların ruh halini nasıl etkilemiştir?

2. Yöntem

2.1.Araştırmanın Modeli

COVID-19 karantinasının çocukların günlük yaşamı ve alışkanlıkları üzerindeki etkisinin incelenmesi amacıyla yapılan bu araştırmada nicel araştırma tekniğinden yararlanılmıştır. Araştırma nicel araştırma yöntemlerinden betimsel yöntem kullanılarak gerçekleştirilmiştir (Neuman, 2012).

2.2.Örneklem Seçimi

Araştırma Ankara ilinde gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın örneklem grubunda; ilk ve orta okula devam eden ve yaşları 7-14 arasında değişiklik gösteren 160 çocuk bulunmaktadır. Her yaş grubundan 20 çocuk araştırmaya katılmıştır. Çalışma grubunun belirlenebilmesi için olasılıklı olmayan amaçlı örneklem seçimi yönteminden yararlanılmıştır. Bu örneklem yönteminde araştırmaya katılacak bireyler seçilirken araştırılması amaçlanan konu ile doğrudan ilgili olup olmadıkları değerlendirilmektedir (Neuman, 2012). Araştırma Çankaya İlçesinde İl Millî Eğitim Müdürlüğüne bağlı özel okullarda gerçekleştirilmiştir. Araştırmaya katılım gönüllülük esasına dayalıdır, hem çocuklardan hem de ebeveynlerinden onam formu alınmıştır.

Çalışmaya katılan çocukların %68'i kızlardan, %32'si de erkeklerden oluşmaktadır. Çocukların %43'ü ilkokula, %57'si de ortaokula devam etmektedir. Çocukların %82'sinin erkek veya kız kardeşi bulunmaktadır.

Çocukların %81'inin ebeveynleri pandemi sürecinde çalışmaya devam etmiştir. Çocukların %4'ü karantina dönemini annesi ile, %34'ü ailesi ile, %2'si büyükanne ve büyükbabası ile, %3'ü bakıcı ile, %11'i ailesi ve büyükanne/büyükbabası ile, %32'si ebeveynleri ile, %2'si ailesi ve bakıcı ile, %9'u ebeveynleri ve büyükanne/büyükbabası ile, %3'ü de annesi ve kardeşi ile geçirmiştir.

Çocukların %63'ünün evlerinin bahçesi/terası veya diğer dış mekân olanakları bulunmaktadır.

Çocukların %76'sının kendi odaları bulunmaktadır. Çocukların büyük çoğunluğu odasında yalnız kalmaktadır (%74). Diğer çocuklar ise odalarını abi/abla/kardeşleri (%22), annesi (%2) ve babaannesi (%2) ile paylaşmaktadır.

2.3.Verî Toplama Araçları

Araştırma verileri kişisel bilgiler ve anket formu kullanılarak elde edilmiştir. Kişisel bilgiler formunda araştırmaya katılan çocukların demografik bilgilerine ait sorulara yer verilmiştir. Anket formunda COVID-19 karantinasının çocukların günlük yaşamı ve alışkanlıklarını nasıl etkilediğini ortaya koymayı amaçlayan 23 çoktan seçmeli soru bulunmaktadır. Soruların içeriklerinde eğitim, günlük etkinlikler, yeme alışkanlıkları, uyku alışkanlıkları, korku ve ruh hali olmak üzere altı alan belirlenmiştir. Anket soruları hazırlanırken literatürden yararlanılmıştır (Segre ve ark., 2020; Kılıç ve ark., 2007; Oral ve Ersan, 2017). Anket formu kullanılmadan önce beş alan uzmanından görüş alınmıştır.

2.4.Verilerin Toplanması

Araştırma verileri online form kullanılarak toplanmıştır. Çocuklar araştırmaya katılmadan önce e-posta yoluyla ebeveynlerinin yazılı ve bilgilendirilmiş onayı istenmiştir. Pandemi nedeniyle okulların kapalı olmasından dolayı önce okul müdürleri ile iletişime geçilmiş ve araştırmanın amacı, uygulama yöntemi hakkında bilgi verilmiştir. Sınıf öğretmenleri aracılığıyla hazırlanan online form sınıf gruplarından paylaşılmıştır. Araştırma verileri Kasım 2020-Ocak 2021 arasında devam etmiştir.

Hazırlanan online form iki bölümden oluşmaktadır. İlk bölümde demografik bilgilerle ilgili sorular yer almaktadır. Çocukların yaşı, cinsiyeti, devam ettiği okulu, sınıfı, ev ve aile durumu, karantina sürecini kimlerle geçirdiği gibi bilgilerin alındığı bölüm ilk bölüm olarak değerlendirilmiş olup, demografik değişkenler olarak ifade edilebilir. İkinci bölüm; çocukların günlük yaşamı ve alışkanlıklarında meydana gelen değişiklikler ile ilgili bölümdür. Bu bölümde anket sorularına yer verilmiştir. Çocukların uzaktan eğitim ile normal eğitimi karşılaştırmaları istenen sorular, karantina sürecinde gıda tüketimi miktarları ve niteliği ile ilgili sorular, uyku düzenleri ve uyku alışkanlıkları ile ilgili sorular, kaygı ve korku durumları ile ilgili sorular, duyu durum değişiklikleri ile ilgili sorular ve gelecekte beklenenleri ile ilgili sorular bulunmaktadır.

2.5.Verilerin Analizi

Nicel olarak gerçekleştirilen bu araştırmadan elde edilen verilerin analizinde betimsel bir yaklaşım benimsenmiştir. Online doldurulan formlardan elde edilen veriler frekans tabloları ile sunulmuştur.

2.6. Araştırmanın Etik Onayı

Araştırma için Sağlık Bilimleri Üniversitesi Hamidiye Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'ndan 11.09.2020 tarih ve 16/13 sayılı karar numarası ile Etik Kurul Onayı alınmıştır.

3. Bulgular

COVID-19 karantinasının çocukların günlük alışkanlıklarında nasıl değişikliklere sebep olduğunu gösteren bulgular eğitim, günlük etkinlikler, yeme alışkanlıkları, uyku alışkanlıkları, korku ve ruh hali olmak üzere altı başlıkta açıklanmıştır. Belirlenen alanlara ilişkin frekanslar yüzdesel olarak ifade edilmiştir.

Pandemi sürecinin çocukların eğitim hayatını nasıl etkilediğine ilişkin bulgular Tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 1: Uzaktan Eğitim ile İlgili Bulguların Frekans Dağılımı

İfadeler	f	%
Okulumun düzenlediği uzaktan eğitim derslerine devam ediyorum	157	98
Normal okulla karşılaştırıldığında çevrimiçi dersler sırasında dikkatimi sürdürmekte zorluk yaşıyorum	98	61
Örgün eğitimle karşılaştırıldığında çevrimiçi dersler sırasında kendimi daha yorgun hissediyorum	86	54
Örgün eğitimle karşılaştırıldığında uzaktan eğitime daha az istekli hissediyorum	106	66
Çevrimiçi dersler ve ev ödevleri hariç iki saatten fazla boş vaktim var	125	78

Bilindiği üzere normal şartlar altında çocuklar örgün eğitime devam etmektedir. Yaşanan pandemi sonucu okullar kapatılmış ve 2020-2021 eğitim öğretim yılı başında kademeli olarak açılmaya başlanmış daha sonra önlemler çerçevesinde tekrar kapatılmıştır. Çocukların %98'i okullarının uzaktan eğitim programı düzenlediğini ve derslere devam edebildiklerini belirtmiştir. Çocukların %61'i örgün eğitimle karşılaştırıldığında çevrimiçi dersler sırasında dikkatini sürdürmekte zorluk yaşadığını; %54'ü çevrimiçi dersler sırasında kendini daha yorgun hissettiğini ve %66'sı da uzaktan eğitime daha az istekli olduğunu ifade etmiştir. Ayrıca çocukların %78'i çevrimiçi dersler ve ev ödevleri hariç günde ortalama iki saatten fazla boş zamanları olduğunu belirtmiştir.

Pandemi sürecinin çocukların günlük etkinliklerini nasıl etkilediğine ilişkin bulgular Tablo 2'de sunulmuştur.

Tablo 2: Çocukların Günlük Etkinlikleri ile İlgili Bulguların Frekans Dağılımı

İfadeler	f	%
Uzaktan eğitim dersleri yerine okula gitmeyi çok özledim	117	73
Günümü arkadaşlarımla geçirmeyi çok özledim	112	70
Alışkanlık haline getirdiğim aktiviteleri yapmayı çok özledim	86	54
Spor yapmayı ve ders dışı etkinliklere katılmayı çok özledim	93	58

Çocukların %73'ü uzaktan eğitim dersleri yerine okula gitmeyi, %70'i gününü arkadaşlarıyla geçirmeyi, %54'ü alışkanlık haline getirdiği aktiviteleri yapmayı, %58'i spor yapmayı ve ders dışı etkinliklere katılmayı çok özlediğini ifade etmiştir.

Pandemi sürecinin çocukların yeme alışkanlıklarını nasıl etkilediğine ilişkin bulgular Tablo 3'te sunulmuştur.

Tablo 3: Çocukların Yeme Alışkanlıkları ile İlgili Bulguların Frekans Dağılımı

İfadeler	f	%
Pandemi sürecinde normal şekilde yedim	74	46
Pandemi sürecinde eskiden yediğimden daha fazla yedim	69	43
Pandemi sürecinde eskiden yediğimden daha az yedim	18	11
Pandemi sürecinde daha önce yemeye alışkın olduğum şeyleri yedim	93	58
Pandemi sürecinde daha çok abur cubur, atıştırma, şeker yedim	67	42

Çocukların %46'sı pandemi sürecinde normal şekilde yediğini, %43'ü eskiden yediğinden daha fazla yediğini ve %11'i de eskiden yediğinden daha az yediğini ifade etmiştir. Örneklem grubunun yarısından fazlası (%58) daha önce yemeye alışkın olduğu şeyleri yediğini belirtmiştir. Çocukların %42'si pandemi sürecinin yeme alışkanlıklarını değiştirdiğini ve daha çok abur cubur, atıştırma, şekerli yiyecekler tükettiğini ifade etmiştir.

Pandemi sürecinin çocukların uyku alışkanlıklarını nasıl etkilediğine ilişkin bulgular Tablo 4'te sunulmuştur.

Tablo 4: Çocukların Uyku Alışkanlıkları ile İlgili Bulguların Frekans Dağılımı

İfadeler	f	%
Pandemi sürecinde normal şekilde uyudum	94	59
Pandemi sürecinde uykuya dalmakta güçlük çektim	42	26
Pandemi sürecinde gece boyunca birçok kez uyanıyorum	13	8
Pandemi sürecinde normalden daha fazla kâbus görüyorum	11	7
Pandemi sürecinde normalden daha geç uyanıyor ve daha geç yatıyorum	114	71
Anne ve babamın yatağında uyumayı istiyorum	85	53

Pandemi sürecinin örneklem grubunda bulunan çocukların uyku alışkanlıklarını etkilediği belirlenmiştir. Çocukların %71'i bu dönemde normalden daha geç uyandığını ve daha geç yattığını ifade etmiştir. Çocukların %59'u normal şekilde uyuduğunu belirtirken, %26'sı uykuya dalmakta güçlük çektiğini, %8'i gece boyunca birçok kez uyandığını ve %7'si normalden daha fazla kâbus gördüğünü belirtmiştir. Ayrıca örneklem grubunun yarısı (%53) son aylarda anne ve babasının yatağında uyumayı istediğini ifade etmiştir.

Pandemi sürecinin çocukların korku durumunu nasıl etkilediğine ilişkin bulgular Tablo 5'te sunulmuştur.

Tablo 5: Çocukların Korku Durumunu ile İlgili Bulguların Frekans Dağılımı

İfadeler	f	%
COVID-19 ile hastalanmaktan korkuyorum	22	17
Ailemin COVID-19 ile hastalanmasından korkuyorum	86	54
Tedavi olmak için hastaneye gitme fikrinden korkuyorum	18	11
Kötü bir şey olabileceğinden korkuyorum	82	51
Birdenbire korkuyorum ve nedeninin bilmiyorum	40	25
İçten içe gergin hissediyorum	80	50
Korkmuş hissediyorum	83	52
Karanlıktan korkuyorum	118	74
Bir şeyler hakkında endişeleniyorum	99	62

Çocukların büyük çoğunluğunun temel korkusu ailesinin COVID-19 ile hastalanması olarak belirlenmiştir. Çocukların %17'si COVID-19 ile hastalanmaktan korkarken, %11'i tedavi olmak için hastaneye gitme/hastanede yatma düşüncesinden korktuğunu belirtmiştir. Ayrıca çocukların %1'i tedavi olmak için hastaneye gitme/hastanede yatma düşüncesi ve ailesinin COVID-19 ile hastalanmasından korkarken; %9'u COVID-19 ile hem aile bireylerinin hem de kendisinin hastalanmasından korktuğunu; %8'i ise aile bireylerinin, kendisinin hastalanmasından ve tedavi sürecinden korktuğunu ifade etmiştir. Çocukların korku durumları derinlemesine incelendiğinde ise; %51'inin kötü bir şey olabileceğinden, %25'inin birdenbire korktuğunu ve nedenini bilmediği, %50'sinin içten içe gergin hissettiği, %52'sinin korkmuş hissettiği, %74'ünün karanlıktan korktuğu ve %62'sinin bir şeyler hakkında endişelendiği belirlenmiştir.

Pandemi sürecinin çocukların ruh halini nasıl etkilediğine ilişkin bulgular Tablo 6'da sunulmuştur.

Tablo 6: Çocukların Ruh Halleri ile İlgili Bulguların Frekans Dağılımı

İfadeler	f	%
Karantina döneminde normalden daha sık ağladım	114	71
Karantina döneminde normalden üzgün hissetmiyorum	98	61
Karantina döneminde bir şeyler yapmaya olan ilgimi kaybettim	106	66
Karantina döneminde daha kolay sinirleniyorum	83	52
Karantina döneminde bir şey yaparken odaklanmakta ve dikkatimi sürdürmekte zorluk yaşıyorum	91	57
Karantina döneminde her zamankinden daha yorgun hissediyorum	83	52

Örneklem grubunda bulunan çocukların çoğu pandemi sürecinde normalden daha sık ağlamadığını (%71), üzgün hissetmediğini (%61) ve bir şeyler yapmaya olan ilgi ve isteğini kaybetmediğini (%66) ifade etmiştir. Çocukların %52'si eskisinden daha kolay sinirlendiğini, %57'si bir şey yaparken odaklanmakta ve dikkatini sürdürmekte zorluk yaşadığını ve %52'si her zamankinden daha yorgun hissettiğini belirtmiştir.

Yapılan araştırma "Her şey normale döndüğünde yapmak istediğin ilk şey nedir?" açık uçlu sorusu ile sonlandırılmıştır. Çocukların yapmak istedikleri şeylere ilişkin bulgular Tablo 7'de sunulmuştur.

Tablo 7: Çocukların Yapmak İstedikleri Şeyler ile İlgili Bulguların Frekans Dağılımı

İfadeler	f	%
Tatile/Pikniğe/Yemeğe gitmek	29	18
Maskesiz dolaşmak	30	19
Arkadaşlarla görüşmek/buluşmak/birlikte olmak	34	21
Arkadaşlarıyla dışarıda özgürce oyun oynamak	14	9
Arkadaşlarıma özgürce/doyasıya sarılabilmek	11	7
Arkadaşlarıyla doyasıya eğlenmek	2	1
Basketbol/Futbol/Voleybol oynamak	26	16
Okula gitmek	18	11
İnternet kafeye gidip oyun oynamak	2	1
Akrabalarını görmek	6	4
Bisiklet sürmek	2	1
Tekvandoya gitmek	2	1
Bir şeylere rahatça dokunabilmek	3	2
Koşmak	5	3
Öğretmenime sarılmak	2	1
İçime tertemiz bir hava çekebilmek	2	1
Pijama partisi yapmak	2	1
Lunaparka gitmek	6	4
Yüzmek	13	8
Özgür kalmak	3	2
Rahatça gezebilmek	6	4
Sinemaya gitmek	2	1

Çalışmaya katılan çocukların çoğunun istek ve düşüncelerini ifade ederken “özgürlük” ifadesini kullandıkları belirlenmiştir. Ayrıca çocukların çoğunluğu arkadaşlarla görüşmek/buluşmak/birlikte olmak (%21) isterken, %19’u maskesiz dolaşmak/maskelerden kurtulmak istediğini, %18’i tatile/pikniğe/yemeğe gitmek istediğini, %16’sı basketbol, futbol ve voleybol oynamak istediğini, %11’i okula gitmek istediğini, %9’u özgürce oyun oynamak istediğini, %8’i yüzmek istediğini, %7’si sevdiklerine özgürce ve doyasıya sarılabilmek istediğini, %4’ü akrabalarını görmek istediğini, %4’ü lunaparka gitmek istediğini, %4’ü rahatça gezebilmek istediğini, %3’ü koşmak istediğini, %2’si özgür kalmak ve bir şeylere rahatça dokunabilmek istediğini, %1’i de arkadaşlarıyla doyasıya eğlenmek, internet kafeye gidip oyun oynamak,

bisiklet sürmek, tekvandoya gitmek, öğretmenine sarılmak, içine tertemiz bir hava çekebilmek, pijama partisi yapmak ve sinemaya gitmek istediğini ifade etmiştir. Çocukların verdikleri yanıtlara örnek olarak tesadüfen seçilen ifadeler aşağıda yer almaktadır:

Ç112: “Dışarda doyasıya oyun oynamak”

Ç79: “Sınıf arkadaşlarıma topluca sarılmak istiyorum”

Ç15: “Okuluma gidip en yakın arkadaşlarımla buluşup kaliteli zaman geçirmek, akrabalarımı görmek”

Ç68: “Maskesiz özgürce okula gitmek oyun oynamak”

Ç13: “Tüm hafta okuluma devam etmek istiyorum”

Ç52: “Sevdiklerime doya doya sarılmak”

Ç73: “Özgürce gezmek oynamak”

Ç156: “Özgürce okuluma gidip gelmek”

Ç:145: “Akrabalarımla herkesin bulunduğu bir yemek düzenleyip özlem gidermek”

4. Tartışma

Yapılan araştırmada 7-14 yaş arasında bulunan çocukların COVID-19 pandemisi sonrasında yaşadıkları değişiklikleri ve bunların günlük hayatları üzerine etkilerini ortaya çıkarmak amaçlanmıştır. Elde edilen bulgular çocukların süreçten etkilendiklerini göstermektedir.

Çocukların çoğunun kendi odasının bulunması ve odasını başkalarıyla paylaşmak zorunda olmamasının “özel/kişisel alan” kavramı açısından önemli olduğu düşünülmektedir. Görüşmeye katılan çocukların %57’si ortaokula devam etmektedir ve ergenlik dönemi içerisinde bulunmaktadır. Bilindiği üzere ergenlik dönemi çocukların okula gitmesiyle sosyal ortamın genişlediği, arkadaşlarının ve öğretmenin çocuklar üzerindeki etkisinin arttığı ve ebeveynlerinin etkisinin giderek azaldığı dönemdir (Eliküçük, 2011). Kısıtlama ve kontrol altında olma bu yaş döneminde bağımsızlık duygularını olumsuz etkileyebilir. Karantina sosyal hayata yönelik bir kısıtlama getirdiği için, karantina süresinin artması çocukların kişisel alan ihtiyacını da artırabilir. Bu nedenle çocukların kendilerini rahat hissettikleri ve kimsenin karışmadığı özel bir alanlarının bulunması olumlu bir durum olarak değerlendirilmektedir. Çünkü çocukların arkadaşlarıyla rahatça sohbet edebildiği, görüntülü konuşma yapabildiği, müzik dinleyebildiği, dizi/film izleyebildiği bir alan olmalıdır. Loades ve arkadaşları (2020) tarafından yapılan araştırmaya göre zorunlu karantina sürecinin bitmesi sırasında ve sonrasında çocukların ve gençlerin depresyon ve anksiyete yaşama olasılıkları daha yüksektir. Kişisel alan çocukların arkadaşlarıyla temas kurabilmesini, konuşabilmesini böylelikle de kaygı ve korkularının azalmasını sağlayabilir. Çocukların her şey normale döndüğünde yapmak istedikleri ilk şey olarak arkadaşlarıyla görüşme/buluşma/birlikte olma yanıtını

vermiş olmaları da literatür ile uyumluluk göstermektedir.

Okula devam etme çocukların fiziksel olarak özgür olabilmelerini de ifade etmektedir. Araştırma sonuçları gösteriyor ki çocuklar uzaktan eğitimi değil, normal eğitimi tercih etmektedir. Sonuçlar çocukların online derslerde dikkat sorunu yaşadığını, yorgunluk hissettiklerini ve isteksiz olduklarını ortaya koymuştur. Allen ve Marotz (2003)'a göre çocuklar bu dönemde bağımsızlıklarını ifade edebildikleri, fiziksel olarak kısıtlanmaktan hoşlanmadıkları, okuldan ve arkadaşlarından uzak kalmak istemedikleri yaş döneminde bulunmaktadır. Bu gelişimsel durumun elde edilen sonuç üzerinde etkili olduğu ve literatür ile uyumlu olduğu belirlenmiştir. Eğitimin her koşulda devam etmesi önemlidir. Çocukların eğitimlerini sürdüreceği olanak ve alt yapının oluşturulduğu, çocukların tamamının okullarının uzaktan eğitim programı düzenlediğini belirtmeleriyle ortaya koyulmuştur.

Çocukların günlük rutinlerinin bozulması gün içinde daha fazla boş vakitlerinin oluştuğunu göstermiştir. Doğrudan insanlarla temasın azalması, sosyal mesafe ve uzaktan eğitim gibi uygulamalar çocukların günlük hayatlarını sürdürdükleri okula gitme, spor yapma ve arkadaşlarıyla vakit geçirme gibi etkinliklerin kısıtlanmasına sebep olmuştur. Bu durumun çocukların sosyalleşmelerini doğrudan etkilediği belirlenmiştir. Araştırmaya katılan çocukların büyük bir çoğunluğu uzaktan eğitim dersleri yerine okula gitmeyi, alışkanlık haline getirdiği günlük aktiviteleri yapmayı ve ders dışı etkinliklere katılmayı çok özlediğini ifade ederek bu sonucu desteklemiştir. Çocuklarda yeterlilik duygusunun geliştirilmesi gerekmektedir. Erikson kuramında bu dönemi çocuklarda özgüven gelişimi için kritik olarak değerlendirmektedir. Çocukların bir şeyler üretmek, resim çizerek, problem çözerek, cümleler kurarak kendilerini öğretmenlerine, ebeveynlerine ve akranlarına kanıtlamak için birçok fırsat sağlamaktadır. Bu dönemde çocuklar bir şeyler yapmak için teşvik edilirse ve başarılarından dolayı takdir edilirse, gayretli davranarak, tamamlanana kadar görevleri sürdürerek ve yaptıkları işten öncelikle zevk almaya çalışarak kendilerini göstermeye başlarlar. Çocuklar bunun yerine çabaları nedeniyle alay edilir veya cezalandırılırsa veya öğretmenlerinin ve ebeveynlerinin beklentilerini karşılayamazlarsa, yetenekleriyle ilgili aşağılık duygusu geliştirebilirler (Crain, 2011). Ataman (2009)'da çocuk üretici olmaktan, başarılı olmaktan ve zihinsel olarak uyarılmaktan hoşlandığını keşfederse kendisine yeterlilik duygusu geliştireceğini ifade etmiştir.

Pandemi sürecinin çocukların yeme alışkanlıklarını değiştirdiği belirlenmiştir. Çocukların gün içerisinde fazla boş vakitlerinin olması ve dışarı çıkma kısıtlamalarının bulunmasının sonuç üzerinde etkili olduğu söylenebilir. Araştırmaya katılan çocukların neredeyse yarısı hem eskiden yediğinden daha fazla yediğini hem de daha çok abur cubur, atıştırmalık, şekerli yiyecekler yediğini ifade etmiştir. Pietrobelli ve arkadaşları (2020) COVID-19 pandemisinin çocukların yeme alışkanlıkları üzerine

etkilerini ortaya koymak için yaptıkları araştırma sonucunda karantina sırasında cips, kırmızı et ve şekerli içecek alımının önemli ölçüde arttığını, spor aktivitelerinde geçirilen sürenin azaldığını, uyku süresinin ve ekran karşısında geçirilen sürenin arttığını tespit etmişlerdir. Araştırma sonuçları elde edilen bulgular ile tutarlılık göstermektedir. Çocukların yemek alışkanlıklarının mümkün olduğunca sabit tutulması ve belli rutinlerin korunması gerektiği düşünülmektedir. Fiziksel büyüme süresince kasları, kemikleri ve bedeni gelişen çocukların hareket etme ihtiyacı bulunmaktadır. Yeme alışkanlıklarının olumsuz yönde değişiminin fiziksel sağlık üzerine etkileri göz önünde bulundurulduğunda en sık karşılaşılan sağlık sorunlarının başında obezite gelmektedir. Courage ve Setliff (2010) yeme alışkanlıklarının bozulmasının çocuklarda alışkanlık haline gelebileceğini, hareketsizlik veya aşırı kilolu olma riskiyle karşı karşıya kalabileceklerini belirtmektedir.

Pandemi sürecinin örneklem grubunda bulunan çocukların uyku alışkanlıklarını etkilediği belirlenmiştir. Çocukların büyük bir çoğunluğu bu dönemde normalden daha geç uyandığını ve daha geç yattığını ifade etmiştir. Ayrıca örneklem grubunun yarısı (%53) son aylarda anne ve babasının yatağında uyumayı istediğini ifade etmiştir. Çocukların yaş grubu göz önünde bulundurulduğunda elde edilen bu sonucun önemli olduğu düşünülmektedir. Segre ve arkadaşları (2020) yaptıkları araştırma sonucunda pandemi sürecinin çocukların, özellikle uykuya dalma ve gece boyunca birçok kez uyanma sorunu gibi uyku alışkanlıklarının etkilendiğini ve birçok çocuğun ebeveynlerinin yatağında uyumak istediğini saptamışlardır. Elde edilen bulgu araştırma sonuçlarıyla tutarlılık göstermektedir. Ayrıca çocukların büyük çoğunluğunun temel korkusu ailesinin COVID-19 ile hastalanması olarak belirlenmiştir. Pandemi sebebiyle korku ve kaygı düzeylerinin yüksek olmasının ebeveynleriyle birlikte uyuma isteği üzerinde etkili olduğu söylenebilir. Çocukların kendilerini güvende hissetmeye ihtiyaçları olduğu düşünülmektedir. Belirsizlik çocuklarda güvensizlik hissinin oluşmasına sebep olmuş olabilir. Çünkü çocukların büyük bir kısmı kötü bir şey olabileceğinden, karanlıktan korktuğunu ve bilemediği bir şeyler hakkında endişelendiğini ifade etmiştir.

Çocukların ruh hallerindeki değişikliklerin ergenlik döneminde olmalarından mı yoksa karantina sürecinden mi kaynaklandığını net olarak ifade etmek zordur. Çocukların çoğu eskisinden daha kolay sinirlendiğini, odaklanmakta, dikkatini sürdürmekte zorluk yaşadığını ve her zamankinden daha yorgun hissettiğini belirtmiştir. Bağımsızca hareket edemedikleri için yaşadıkları korku ve kaygı bu şekilde ortaya çıkıyor olabilirler. Ayrıca açık hava etkinliklerinin ve sosyal etkileşimin azalması, çocukların duygusal ve davranışsal zorluklar yaşamalarına sebep olmuş olabilir. Çocukların olumsuz olaylara maruz kaldıklarında psikolojik stres altında buldukları ve anksiyete, depresyon, isteksizlik, bozulmuş sosyal etkileşim ve iştah azalması gibi yaygın belirtiler gösterdikleri yapılan araştırmalarla ortaya

konmuştur (Hoven ve ark., 2005; Han ve Lee, 2018). Xie ve arkadaşları (2020) tarafından yapılan araştırma sonucunda da COVID-19 pandemisi sürecinde tüm yaş gruplarındaki çocukların gösterdikleri en yüksek orandaki psikolojik durum sorunları bağlanma, dikkatsizlik ve sinirlilik olarak belirlenmiştir. Elde edilen bulgu araştırma sonuçlarıyla tutarlılık göstermektedir.

5. Sonuç

Araştırmada, COVID-19 karantinasının çocukların günlük yaşamı ve alışkanlıkları üzerindeki etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Elde edilen bulgular çocukların süreçten etkilendiklerini göstermektedir. Araştırma sonucunda; okulların neredeyse tamamı uzaktan eğitim düzenlemektedir. Örgün eğitimle karşılaştırıldığında çevrimiçi dersler sırasında çocukların dikkatini sürdürmekte zorlandıkları, çevrimiçi dersler sırasında daha yorgun hissettikleri ve uzaktan eğitime karşı daha az istek duydukları belirlenmiştir. Çocukların günde ortalama iki saatten fazla boş zamanları olduğunu belirlenmiştir. Çocukların uzaktan eğitim dersleri yerine okula gitmeyi, gününü arkadaşlarıyla geçirmeyi, alışkanlık haline getirdiği aktiviteleri yapmayı, spor yapmayı ve ders dışı etkinliklere katılmayı çok özledikleri belirlenmiştir. Pandemi sürecinin çocukların yeme alışkanlıklarını değiştirdiği belirlenmiştir. Çocukların neredeyse yarısının eskiden yediğinden daha fazla yediği ve daha çok abur cubur, atıştırmalık, şekerli yiyecekler tükettiği belirlenmiştir. Çocukların büyük çoğunluğunun temel korkusu ailesinin COVID-19 ile hastalanması olarak belirlenmiştir. Çocukların eskisinden daha kolay sinirlendiği, bir şey yaparken odaklanmakta ve dikkatini sürdürmekte zorluk yaşadığı ve her zamankinden daha yorgun hissettiği belirlenmiştir. Çocukların her şey normale döndüğünde yapmak istedikleri ilk şey arkadaşlarıyla görüşmek/buluşmak/birlikte olmak olarak belirlenmiştir.

Pandemi süreci tüm insanlığı farklı şekillerde etkilemiş ve etkilemeye de devam etmektedir. Yapılan araştırmadan elde edilen bulgular doğrultusunda okul-aile iş birliği çerçevesinde, çocukların günlerini verimli geçirebilecekleri farklı aktivitelerin önerebileceği programların sunulmasının önemli olduğu düşünülmektedir. Arkadaşlarıyla ortaklaşa yapabilecekleri projeler sunulabilir, ev içi hareketli alanlar düzenlenebilir ve uygulamalar desteklenebilir. Sınav kaygısı yaşayan öğrencilerin pandemi sürecindeki durumları incelenebilir. Ebeveynlerin tutumları ve süreçten nasıl etkilendiklerini ortaya koyan çalışmalar yapılabilir.

Kaynakça

Allen, E., & Marotz, L. (2003). *Developmental profiles pre-birth through twelve* (4th ed.). Albany, NY: Thomson Delmar Learning. ISBN 978-0-7668-3765-2.

Anadolu Ajansı. (2020a). <https://www.aa.com.tr/tr/koronavirus/dunya-saglik-orgutu-yeni-tip-koronavirusu-kuresel-salgin-ilan-etti/1762600>

Anadolu Ajansı. (2020b). <https://www.aa.com.tr/tr/egitim/milli-egitim-bakani-selcuk-uzaktan-egitim-30-nisana-kadar-devam-edecek/1779414#>

Ataman, A. (2009). *Gelişim ve öğrenme*. Ankara: Gündüz Eğitim ve Yayıncılık.

Courage, M. L., & Setliff, A. E. (2010). When babies watch television: Attention-getting, attention-holding, and the implications for learning from video material. *Dev Rev.* 30(2):220-238.

Crain, W. (2011). *Theories of development: concepts and applications* (6th ed.). Upper Saddle River, NJ: Pearson Education, Inc. ISBN 978-0-205-81046-8.

Eliküçük, A. (2011). *Anne-babalara uygulanacak cinsel gelişim eğitiminin 6 yaş çocukları bulunan ebeveynlerin bilgi düzeylerine etkisinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İzmir: Ege Üniversitesi.

Golberstein, E., Wen, H., & Miller, B.F. (2020). Coronavirus disease 2019 (COVID-19) and mental health for children and adolescents. *JAMA Pediatr*, 10.1001/jamapediatrics.2020.1456. doi:10.1001/jamapediatrics.2020.1456.

Han, J. W., & Lee, H. (2018). Effects of parenting stress and controlling parenting attitudes on problem behaviors of preschool children: Latent growth model analysis. *J Korean Acad Nurs*, 48:109-21.

Hoven, C.W., Duarte, C.S., Lucas, C.P., Wu, P., Mandell, D.J, & Goodwin, R.D. (2005). Psychopathology among New York City public school children 6 months after September 11. *Arch Gen Psychiatry*, 62:545-52.

Jiao, W.Y., Wang, L.N., & Liu, J. (2020). Behavioral and emotional disorders in children during the COVID-19 epidemic. *J Pediatr*, 221:264-6.e1. doi:10.1016/j.jpeds.2020.03.013.

Kılıç., E.Z., Uslu, R.İ., Erden, G., & Kerimoğlu, E. (2007). Çocuklarda travma sonrası stres bozukluğu belirtilerini sürdüren ailesel etmenler. *Kriz Dergisi*, 7(2): 1-8.

Loades, M.E., Chatburn, E., & Higson-Sweeney, N. (2020). Rapid systematic review: The impact of social isolation and loneliness on the mental health of children and adolescents in the context of COVID 19. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry*, S0890-8567(20)30337-3. doi:10.1016/j.jaac.2020.05.009.

Munro, A.P.S., & Faust, S.N. (2020). Children are not COVID-19 super spreaders: time to go back to school. *Arch Dis Child*, 105(7):618-619. doi:10.1136/archdischild-2020-319474.

Neuman, W.L. (2012). *Toplumsal araştırma yöntemleri: nicel ve nitel yaklaşımlar I-II*. Cilt (5. Basım). İstanbul: Yayın Odası.

- Oral, T., & Ersan, C. (2017). Çocuklarda (8-11 yaş) algılanan stres ölçeğinin Türkçe'ye uyarlama çalışması. SEFAD, (37):419-428e-ISSN: 2458-908X
DOI Number:
<http://dx.doi.org/10.21497/sefad.328629>
- Pietrobelli, A., Pecoraro, L., & Ferruzzi, A. (2020). Effects of COVID-19 lockdown on lifestyle behaviors in children with obesity living in Verona, Italy: A longitudinal study. *Obesity (Silver Spring)*;10.1002/oby.22861.
doi:10.1002/oby.22861.
- Pisano, L., Galimi, D., & Cerniglia, L.A. (2020). Qualitative report on exploratory data on the possible emotional/behavioral correlates of Covid-19 lockdown in 4-10 years children in Italy. [10.31234/osf.io/stwbn](https://doi.org/10.31234/osf.io/stwbn).
- Rundle, A.G., Park, Y., Herbstman, J.B., Kinsey, E.W., & Wang, Y.C. (2020). COVID-19-Related School Closings and Risk of Weight Gain Among Children. *Obesity (Silver Spring)*;28(6):1008-9.
doi:10.1002/oby.22813
- Segre, G., Campi, R., Scarpellini, F., Clavenna, A., Zanetti, M., Cartabia, M., & Bonati, M. (2020). Interviewing children: the impact of the COVID-19 quarantine on children's changes in routine and psychological distress.
- Spinelli, M., Lionetti, F., Pastore, M., & Fasolo M. (2020). Parents' Stress and Children's Psychological Problems in Families Facing the COVID-19 Outbreak in Italy. *Front Psychol*, 11. [10.3389/fpsyg.2020.01713](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01713).
doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01713
- Sprang, G., & Silman, M. (2013). Posttraumatic stress disorder in parents and youth after health-related disasters. *Disaster Med Public Health Prep*, 7(1):105-10. doi:10.1017/dmp.2013.22.
- Van Lancker, W., & Parolin, Z. (2020). COVID-19, school closures, and child poverty: a social crisis in the making. *Lancet Public Health*, 5(5):e243-e244. doi:10.1016/S2468-2667(20)30084-0.
- Xie, X., Xue, Q., & Zhou, Y. (2020). Mental Health Status Among Children in Home Confinement During the Coronavirus Disease 2019 Outbreak in Hubei Province, China. *JAMA Pediatr*, e201619. doi:10.1001/jamapediatrics.2020.1619.