

Post-Pandemi Dönemi Mental Sağlık Problemlerinin Görünümüne Dair Tematik Bir Derleme

Thematic Review on the Outlook of Mental Health Problems in the Post-Pandemic Period

Fatma Mısır^a Veli Duyan^b

^a Lisansüstü Öğrenci– Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sosyal Psikiyatri Anabilim Dalı, Ankara, Türkiye ^b Prof. Dr.– Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Sosyal Hizmet Bölümü, Ankara, Türkiye

ÖZ Bu çalışmanın amacı, post-pandemi döneminde mental sağlık alanında yürütülen akademik çalışmaları tematik derleme yöntemiyle inceleyerek risk gruplarını belirlemek, mental sağlık problemlerinin yaygınlığını ve ilişkili risk faktörlerini ortaya koymak ve koruyucu-önleyici uygulamalara yönelik öneriler geliştirmektir. 2022–2024 yılları arasında Google Scholar, DergiPark ve PubMed veri tabanlarında yayımlanan çalışmalar taranmış; ampirik veri içeren, yöntemi açık ve temel konusu mental sağlık olan araştırmalar dahil edilmiştir. Belirlenen kriterler doğrultusunda 1890 makaleden 88'i analize alınmıştır. Bulgular, post-pandemi döneminde en yaygın mental sağlık problemlerinin anksiyete ve depresyon olduğunu göstermektedir. Çocuklar ve ergenler, kadın üniversite öğrencileri, kadınlar ve sağlık çalışanları en yüksek risk altında olan gruplardır. Algılanan sosyal destek, finansal yeterlilik, düzenli fiziksel aktivite, sağlıklı beslenme, etkili baş etme becerileri ve psikolojik esneklik mental sağlık problemleriyle negatif ilişkili bulunmuştur. Sonuçlar, risk gruplarına özgü, çok boyutlu ve sosyal politikalarla desteklenen koruyucu-önleyici müdahalelerin gerekliliğini vurgulamaktadır. Bu bağlamda disiplinlerarası iş birliği ve sürdürülebilir programların önemi öne çıkmaktadır.

MAKALE GEÇMİŞİ

Başvuru: 05.01.2026
Kabul: 16.03.2026
Yayın: 01.06.2026

ANAHTAR KELİMELER

Covid-19, Mental sağlık,
Mental hastalıklar,
Post-pandemi

ETİK BEYAN

Bu çalışma tematik bir derleme olup, etik kurul izni gerektiren herhangi bir veri toplama süreci (anket, mülakat, deney vb.) içermemektedir. Çalışma süresince bilimsel araştırma ve yayın etiği kurallarına tam uyum sağlanmıştır.

ABSTRACT The aim of this study is to examine academic research conducted in the field of mental health in the post-pandemic period using a thematic review method, to identify risk groups, to determine the prevalence of mental health problems and associated risk factors, and to develop recommendations for preventive and protective interventions. Studies published between 2022 and 2024 in the Google Scholar, DergiPark, and PubMed databases were reviewed, and research that included empirical data, clearly described methodologies, and focused primarily on mental health was included. Based on the specified criteria, 88 out of 1,890 articles were selected for analysis. The findings indicate that anxiety and depression are the most prevalent mental health problems in the post-pandemic period. Children and adolescents, female university students, women in general, and healthcare workers are identified as the most vulnerable groups. Perceived social support, financial adequacy, regular physical activity, healthy eating habits, effective coping skills, and psychological resilience were found to be negatively associated with mental health problems. The results emphasize the need for risk group-specific, multidimensional preventive interventions supported by social policies. In this context, the importance of interdisciplinary collaboration and sustainable programs is highlighted.

ARTICLE HISTORY

Received: 05.01.2026
Accepted: 16.03.2026
Published: 01.06.2026

KEYWORDS

COVID-19, Mental health,
Mental disorders,
Post-pandemi

ETHICS STATEMENT

This study is a thematic review and does not involve any data collection processes (such as surveys, interviews, experiments, etc.) that require ethics committee approval. Throughout the study, scientific research and publication ethics have been followed.

” Atıf / To Cite: Mısır, F., & Duyan, V. (2026). Post-Pandemi Dönemi Mental Sağlık Problemlerinin Görünümüne Dair Tematik Bir Derleme. *Sosyal Çalışma Dergisi*, 10(1), 1–26. <https://doi.org/10.70989/scd.1853918>

✉ İletişim / Contact: Veli Duyan vduyan@health.ankara.edu.tr

1. GİRİŞ

COVID-19 pandemisi, 2019 yılının sonlarında Çin'in Wuhan kentinde ortaya çıkan ve kısa sürede küresel bir sağlık krizine dönüşen SARS-CoV-2 virüsü ile başlamıştır (World Health Organization [WHO], 2020; Zhu vd., 2020). Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) tarafından 11 Mart 2020'de pandemi ilan edilen bu süreçte, milyonlarca insan hastalık, izolasyon, karantina ve sosyal kısıtlamalarla karşı karşıya kalmıştır (WHO, 2020). Pandeminin akut dönemi olarak tanımlanan 2020-2021 yıllarında, hem bireysel hem de toplumsal düzeyde ciddi fiziksel, sosyal ve psikolojik etkiler yaşanmıştır. Post-pandemi dönemi ise literatürde genellikle pandeminin akut aşamasının sona ermesinden ve küresel ölçekte “yeni normal” arayışlarının başlamasından sonraki süreç olarak tanımlanmaktadır (World Health Organization, 2022; Bouza vd., 2023). Bu dönem, pandemi sırasında ortaya çıkan sağlık, sosyal yaşam ve psikolojik iyi oluş üzerindeki etkilerin uzun vadeli sonuçlarının değerlendirildiği bir geçiş evresi olarak ele alınmaktadır. Post-pandemi süreci aynı zamanda literatürde sıklıkla “yeni normal” olarak adlandırılan bir dönemi ifade etmektedir. “Yeni normal” kavramı, pandemi sonrasında bireylerin ve toplumların sağlık davranışları, çalışma biçimleri, eğitim süreçleri ve sosyal ilişkiler açısından değişen koşullara uyum sağlamaya çalıştıkları yeni toplumsal düzeni tanımlamak için kullanılmaktadır (World Health Organization, 2022). Pandemi sürecinin bireylerin psikolojik iyi oluşu üzerinde önemli etkiler yarattığı ampirik çalışmalarla da gösterilmiştir. Yapılan araştırmalar, COVID-19 sürecinde ve sonrasında anksiyete, depresyon, stres ve travma sonrası stres belirtilerinde belirgin artışlar olduğunu ortaya koymaktadır (Vindegaard & Benros, 2020; Xiong vd., 2020). Bu nedenle pandemi sonrası dönemde mental sağlık göstergelerinin izlenmesi ve risk gruplarının belirlenmesi önemli bir araştırma alanı haline gelmiştir. COVID-19 sonrası dönem post-pandemi olarak adlandırılmaktadır.

2019 yılı koronavirüs için ilk vakanın görüldüğü, 2020 yılı pandemi olarak adlandırılan ve karantinaların olduğu hastalığın en yoğun yaşanan yılı ve 2021 yılı da pandemi etkilerinin hala sürdüğü fakat yeni normal denemelerinin gerçekleştiği süreç olarak ele alınmaktadır. Bundan dolayı, literatürle uyumlu olarak post-pandemi dönemi 2022 ve sonrası olarak değerlendirilmektedir. Pandemi sürecinde mental sağlık üzerindeki etkileri inceleyen çok sayıda araştırma yapılmış olsa da bu çalışmaların büyük bir kısmı pandeminin akut dönemine odaklanmıştır. Buna karşın pandeminin sona ermesinin ardından ortaya çıkan psikolojik etkilerin ve risk gruplarının nasıl şekillendiğine ilişkin çalışmalar görece sınırlı kalmaktadır. Post-pandemi dönemde mental sağlık göstergelerinin nasıl değiştiğini ortaya koymak, risk gruplarını belirlemek ve bu gruplara yönelik koruyucu yaklaşımları değerlendirmek literatür açısından önemli bir gereksinim oluşturmaktadır. Bu bağlamda bu çalışmanın amacı, 2022 yılı ve sonrasında yayımlanan araştırmaları tematik bir derleme yöntemiyle inceleyerek post-pandemi dönemde mental sağlık problemlerinin görünümünü ortaya koymak, öne çıkan risk gruplarını ve ilişkili risk faktörlerini belirlemek ve koruyucu-önleyici uygulamalara yönelik literatüre dayalı bir çerçeve sunmaktır. Mental sağlığın pandemi döneminde olumsuz etkilenmiş olması kaçınılmazdır. Birçok alanda olduğu gibi halk sağlığı problemi olarak yeni ve akut sorunlarla mücadele edilmiştir. Fakat bu çalışmada pandemideki yükselen ruh sağlığı problemlerinin pandemi sonrası seyrini gözlemek amaçlandığından, yalnızca pandemi sonrası dönemde mental problemlerin nasıl bir görünüm verdiği incelenmektedir. Pandemi sonrası dönemde mental sağlığın izlenmesi için ampirik veriler sunan çalışmalar derlenmiştir. Mental sağlık problemleri ve dezavantajlı gruplardaki yaygınlığına bakılan bu çalışmada, post-pandemi olarak adlandırılan dönemin sağlık yasa yapıcılarına yönelik genel bir görünüm ve bilgilendirme sunması ve halk sağlığı

problemlerine yönelik alınacak olan aksiyonlara ışık tutması amaçlanmaktadır.

2. YÖNTEM

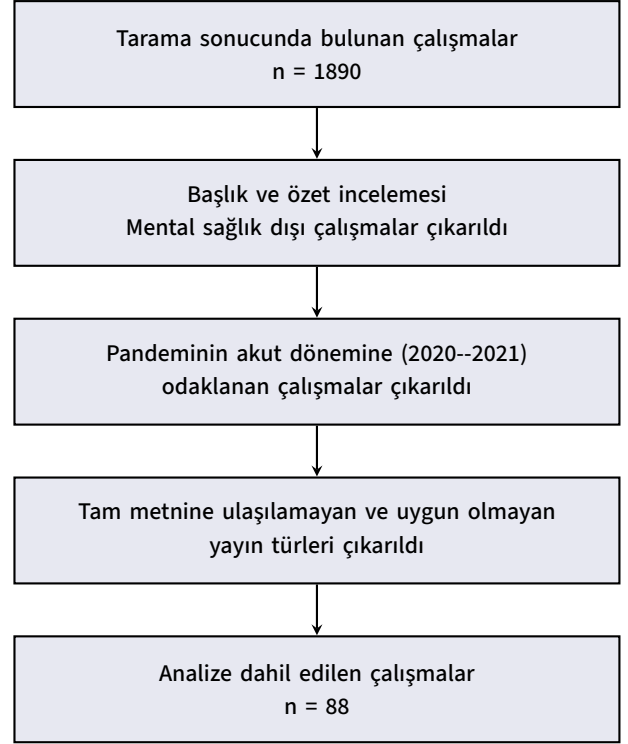
Bu çalışmada post-pandemi dönemde mental sağlık alanında yayımlanan araştırmaları belirlemek amacıyla sistematik bir literatür taraması gerçekleştirilmiştir. Literatür taraması Google Scholar, PubMed ve DergiPark veri tabanlarında yürütülmüştür. Literatür taraması sırasında veri tabanlarında “COVID-19”, “post-pandemic”, “mental health” ve “mental disorders” anahtar kelimeleri kullanılmıştır. Çalışmanın Türkçe yazım dili dikkate alınarak metin boyunca kavramsal tutarlılığı sağlamak amacıyla “post-pandemic” ifadesi Türkçe karşılığı olan “post-pandemi dönemi” şeklinde kullanılmıştır. Aramalar yalnızca 2022–2024 yılları arasında yayımlanan çalışmalar ile sınırlandırılmıştır. Belirlenen dahil etme ve dışlama ölçütleri doğrultusunda ulaşılan 1890 çalışma değerlendirilmiş ve eleme süreci sonucunda toplam 88 makale analiz kapsamına alınmıştır. Analiz edilen çalışmalar doğrultusunda post-pandemi dönemde öne çıkan mental sağlık problemleri, bu problemlerin ilişkili risk faktörleri, yüksek risk grupları ve literatürde önerilen koruyucu uygulamalar tematik olarak incelenmiştir.

2.1. Dahil etme ve dışlama ölçütleri

Toplamda 1890 çalışmaya ulaşılmış, aşağıdaki dışlama kriterleri doğrultusunda eleme yapılmıştır:

- Pandeminin akut dönemine (2020–2021) odaklanan çalışmalar
- Dili Türkçe veya İngilizce olmayan yayınlar
- Tam metnine erişilemeyen çalışmalar
- Mental sağlık dışındaki disiplinlerde (ekonomi, siyaset, mühendislik, medya vb.) yürütülen, ancak başlığında “COVID-19” veya “post-pandemi” ifadesi geçtiği için listeye giren araştırmalar

- Tez, kitap bölümü veya hakemli dergi makalesi olmayan diğer yayın türleri



Şekil 1. Literatür tarama ve eleme sürecinin akış diyagramı

Bu çalışmada post-pandemi dönemde mental sağlık alanında yayımlanan araştırmaları belirlemek amacıyla literatür taraması gerçekleştirilmiştir. Tarama süreci Google Scholar, PubMed ve DergiPark veri tabanlarında yürütülmüştür. Arama sırasında “COVID-19”, “post-pandemic”, “mental health” ve “mental disorders” anahtar kelimeleri kullanılmış ve arama sonuçları 2022–2024 yılları arasında yayımlanan çalışmalar ile sınırlandırılmıştır. Yapılan tarama sonucunda toplam 1890 çalışmaya ulaşılmıştır. İlk aşamada çalışmaların başlık ve özetleri incelenmiş ve mental sağlık konusu dışında kalan araştırmalar kapsam dışı bırakılmıştır. İkinci aşamada pandeminin akut dönemine (2020–2021) odaklanan çalışmalar elenmiştir. Üçüncü aşamada tam metnine erişilemeyen yayınlar ile tez, kitap bölümü ve hakemli dergi makalesi olmayan çalışmalar çıkarılmıştır. Belirlenen dahil etme ve dışlama ölçütleri doğrultusunda

gerçekleştirilen eleme süreci sonucunda toplam 88 makale analiz kapsamına alınmıştır. Bu süreç Şekil 1 de özetlenmiştir.

Literatür taraması sonucunda elde edilen çalışmalar belirlenen dahil etme ve dışlama ölçütleri doğrultusunda aşamalı olarak değerlendirilmiştir. Tarama ve eleme sürecinin aşamaları Şekil 1’de gösterilmektedir.

2.2. Verilerin analizi

Analiz sürecinde öncelikle dahil edilen çalışmaların örneklem grupları ve odaklandıkları mental sağlık problemleri incelenmiştir. Literatürde en sık ele alınan ve mental sağlık problemleri ile ilişkili olduğu raporlanan gruplar belirlenerek tematik bir sınıflandırma yapılmıştır. Bu doğrultuda çocuklar ve ergenler, üniversite öğrencileri, sağlık çalışanları, kadınlar ve yetişkinler ile dezavantajlı gruplar (engelliler, yaşlılar, göçmenler ve LGBTQ+ bireyler) risk grupları olarak tematik başlıklar altında ele alınmıştır. Bu sınıflandırma, analiz edilen çalışmaların odaklandığı örneklem gruplarının literatürdeki tekrar sıklığı ve mental sağlık problemleri ile ilişkili olarak raporlanma düzeyi dikkate alınarak oluşturulmuştur.

Bu çalışmada analiz kapsamına alınan araştırmalar nitel içerik analizi yöntemi kullanılarak değerlendirilmiştir. Öncelikle dahil edilen çalışmalar ayrıntılı biçimde okunmuş ve mental sağlık problemleri, risk faktörleri ve risk gruplarına ilişkin bulgular doğrultusunda ön kodlar oluşturulmuştur. Daha sonra benzer içeriklere sahip kodlar bir araya getirilerek temalar oluşturulmuş ve çalışmalar bu temalar doğrultusunda sınıflandırılmıştır. Kodlama sürecinde iki araştırmacı bağımsız olarak çalışmaları incelemiş ve oluşturulan kodlar karşılaştırılarak temalar üzerinde uzlaşa sağlanmıştır. Görüş ayrılığı bulunan durumlarda yeniden değerlendirme yapılarak ortak bir sınıflandırmaya ulaşılmıştır. Bu süreç sonucunda çalışmalar çocuk ve ergenler, üniversite öğrencileri, sağlık çalışanları, kadınlar ve yetişkinler ile dezavantajlı gruplar (en-

gelliler, yaşlılar, göçmenler ve LGBTQ+ bireyler) gibi tematik risk grupları çerçevesinde analiz edilmiştir.

Bu çalışmada risk grupları nicel bir etki büyüklüğü ya da prevalans sıralamasına göre değil, analiz edilen araştırmalarda en sık ele alınan örneklem grupları ile bu gruplarda mental sağlık problemlerinin tekrar eden biçimde raporlanma düzeyi esas alınarak tematik olarak sınıflandırılmıştır. Dolayısıyla “yüksek risk” ifadesi, istatistiksel bir sıralamadan ziyade literatürde daha görünür ve daha sık bildirilen kırılgan grupları tanımlamak amacıyla kullanılmıştır.

3. BULGULAR

Elde edilen 88 makalenin 35’inin Depresyon ve Anksiyete ile ilgili, 9’unun Stresle ilgili, 8’inin iyi oluş haliyle ilgili, 7’sinin TSSB ile ilgili, 4’ünün İntiharla, 4’ünün Yeme Bozukluklarıyla ilgili, 2’sinin DEHB, 2’sinin Uyku Bozukluklarıyla ilgili, 1’inin OKB ve 16’sının diğer konularla ilgili olduğu görülmüştür. Diğer kategorisinde bir çalışma içinde birden çok mental problem ve birden çok grup ele alındığı için bu çalışmalar bir kategori altında birleştirilmiştir.

Analiz edilen çalışmalarda en sık ele alınan grupların çocuk ve ergenler, üniversite öğrencileri, sağlık çalışanları, kadınlar, engelliler, yaşlılar, LGBTQ+ bireyler ve göçmenler olduğu görülmüştür. Bu grupların mental sağlık problemleriyle ilişkileri aşağıda tematik olarak sunulmaktadır. Analiz edilen çalışmalarda çocuk ve ergenler, üniversite öğrencileri, sağlık çalışanları, kadınlar, engelliler, yaşlılar, LGBTQ+ bireyler ve göçmenler mental sağlık sorunları ile ilişkili olarak sıklıkla ele alınan gruplar olarak öne çıkmıştır. Bu sınıflandırma, çalışma sayısı, etki büyüklüğü ya da prevalans oranına dayalı bir nicel sıralama değil, literatürdeki tekrar sıklığına ve bildirilen kırılganlık örüntülerine dayalı tematik bir gruplamadır.

Analiz edilen çalışmaların bulguları tematik olarak sınıflandırılmış ve literatürde öne çıkan mental

sağlık problemleri ile risk grupları doğrultusunda sunulmuştur. Bu bölümde çalışmaların bulguları kanıt temelli biçimde aktarılmıştır.

3.1. Post-pandemi döneminde çocuk ve ergenler

Pandemi döneminde çocuklarda olumsuz ruhsal etkiler görülse de post-pandemide bu etkilerin ki-

minin sürdüğü kiminin azaldığı fakat kiminin de yükseliş gösterdiği görülmüştür (Abe vd., 2024). Boylamsal çalışmalar, bu değişimlerin zaman içindeki seyrini izleme olanağı sunmuştur. Bu nedenle çocuk ve ergenlerin pandeminin psikolojik etkileri açısından önemli bir risk grubu olduğu belirtilmektedir (Magklara ve Kyriakopoulos, 2023).

Tablo 1. Post-pandemi döneminde çocuk ve ergenlerde mental sağlık problemleri prevalansını artıran risk faktörleri

Bireye İlişkin Psikolojik Faktörler	Akademik Faktörler	Sosyal Faktörler	Ekonomik ve Çevresel Faktörler
Yüksek yalnızlık seviyesi	Lise öğrencisi (özellikle 10. ve 12. sınıf olmak)	Kız çocuk olmak	Düşük ekonomik durum
Algılanan stres seviyesi	Yüksek notlar	En büyük çocuk olmak	Düşük fiziksel aktivite
Kaygı ve tükenmişlik hissi	Akademik stres	Düşük sosyalleşme seviyesi	Suçta sürüklenme durumları
Yüksek psikolojik kırılganlık	Düşük eğitim seviyesi	Anne anksiyete seviyesinin yüksekliği	--
Düşük psikolojik esneklik	Annenin düşük eğitim seviyesi	Cinsel azınlık olmak	--

Çocuklarda post-pandemi döneminde pandemi dönemindeki semptomlara göre düşüş görülse de pandemi öncesi döneme göre yüksek ve hala da yükseliş göstermeye devam eden mental sağlık semptomları olduğu bildirilmiştir (Park vd., 2024). Ergenlerde ise post-pandemi mental problem görünümüne bakıldığında kız çocuk olmanın, lise öğrencisi olmanın, ailenin en büyük çocuğu olmanın ruh sağlığını olumsuz etkilediği (Peng vd., 2024); yalnızlık seviyesinin çok yükselmesinden ve fiziksel egzersiz alışkanlıklarının olmamasından, düşük eğitim seviyesinden, orta ve düşük algılanan stres seviyesinden, yüksek notlardan ve düşük ekonomik durumdan dolayı hiperaktivite ve davranış sorunlarının ve akran sorunlarının meydana geldiği (Wang vd., 2024); Travma Sonrası Anksiyetenin farklı semptomlarını fiziksel (baş dönmesi), duygusal (sarsılmış/etkilenmiş), mental (unutkanlık), davranışsal (ağlamak), manevi/ruhani (homurdanma) ve diğer durumları göstermenin yüksek olası olduğu belirtilmiştir (Aprily vd., 2023).

Çalışmalarda özellikle beyaz olmayan gruplarda ve düşük-orta gelirli ülkelerde çocuk ve ergenlerin mental sağlık sorunlarının daha belirgin seyrettiği bildirilmektedir (Chavira vd., 2022). Çocuklar ve ergenler için hiperaktif davranışların zirve yaptığı pandemi döneminden sonra semptomlarda küçük bir azalma görülse de otizm, dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu ve zihinsel engellilik gibi nöro gelişimsel bozuklukları olan çocuklar ve ergenler için yüksek stres devam etmektedir. Ebeveynlerin evden çalışması, aile dinamiklerinin değişmesi, yapısal ve işlevsel olarak bu değişikliklere adapte olmakta problemler çekmek çocuklar ve ergenler üzerinde olumsuz duygu durumunun artışına neden olmaktadır (Chavira vd., 2022).

3.1.1. Yeme bozukluğu ve intihar

Çocuk-ergen acil servisine pandemide ve post-pandemide en çok başvuranlar yeme bozukluğu ve intihar riski vakaları olmuştur (Marin, 2024). Psikolojik kırılganlığı en yüksek gruplardan olan çocuk ve ergenlerde yüksek intihar düşünceleri pandemi döneminde en yüksekken; intihar girişimleri post-pandemi döneminde en yüksek çıkmıştır (kliniğe başvuranlar arasından). Bu durumun, Majör Depresif Bozuklukla ilişkili olduğu ve hem pandemi öncesi hem pandemi sırasında hem de post-pandemide kırılganlık artışının intihar girişimini arttırdığı görülmüştür (Guo vd., 2023). Kız çocuklarının erkeklere göre acil psikiyatrisine başvurma oranı iki kat fazladır. Post-pandemide intihar oranları başvuruların neredeyse yarısının sebebini oluşturmaktadır. Ergenlerde geçmiş mental probleme sahip olmak intihar girişimini etkilemektedir. Tek ebeveynli ailelerin yoğun telefon kullanımı olan ve yalnızlık çektiğini belirten çocuk ve ergenlerinde kendine zarar verme girişimlerinin yükseldiği görülmüştür (Macalli vd., 2024).

3.1.2. Bağımlılıklar

Sosyal etkileşimlerin ve fiziksel aktivitelerin azalmak zorunda olduğu COVID-19 pandemi döneminde “yeni normal”e alışmak için belirli davranışsal bağımlılıklar da meydana gelmiştir. Özellikle ergenlerde akıllı telefon bağımlılığı, internet video oyunu bağımlılığı ve sosyal medya bağımlılığı yüksek oranda görülmektedir. Kadınların erkeklere oranla daha yüksek oranda sosyal medya bağımlılığı gösterdiği görülürken erkeklerin kadınlara oranla daha yüksek oranda internet video oyunları bağımlılığı gösterdiği görülmüştür. Oyun bağımlılığı olanlarda depresyon ve veya farklı mental bozukluk geçmişi olduğu tespit edilmiştir. Bulut ve Gökçe (2023), duygusal olarak zorlayıcı dönemlerde çevrim içi etkinliklere ayrılan sürenin arttığını ve bunun ergenlerde davranışsal bağımlılıklarla ilişkili olduğunu bildirmektedir.

3.1.3. Anksiyete ve depresyon

Post-pandemide çocuk ve ergenlerin hastaneye başvurularında anksiyete ve depresyon da çok yüksek oranlar göstermektedir. Anne eğitim seviyesinin düşüklüğünün çocukta anksiyete seviyesini artırdığı (Ömercioğlu vd., 2023); otizm, dehb, anksiyete/depresyon bozuklukları ve diğer gruplarda psikiyatride ayaktan bakım gören çocuk ve ergenlerin COVID-19 sırası ve sonrasında yapılan izlem çalışmalarında belirgin bir iyileşme görülmediği bildirilmiştir (Zijlmans vd., 2025).

Orta okul ve lise dönemlerindeki öğrencilerinde akademik stres, kaygı ve tükenmişlik depresyon ve intihara yol açabilmektedir (Simoes-Perlant, 2022). Çok yüksek acı çeken (suffering) 493 ergenle yapılan çalışmada acı çekme yüzdesinin en çok 10. Ve 12. Sınıflarda olduğu ve bu yaş grubunda stres ve okul tükenmişliğinin devlet okulu, özel okul, teknoloji okulu ya da genel okul olması fark etmeksizin yüksek olduğu ortaya konmuştur.

Ghasemi vd. (2024), post-pandemi dönemde özellikle düşük eğitim düzeyine sahip annelerde anksiyete düzeylerinin yüksek olduğunu ve bu durumun çocukların okula dönüş süreciyle birlikte daha görünür hale geldiğini bildirmektedir. Özellikle düşük eğitim seviyesine sahip annelerin Anksiyete oranlarının yüksek olduğu, annelerin artan Anksiyetesinin çocukların okula dönmeleriyle birlikte belirginlik kazandığı; anneler arasında yaygın tedbir ve kontrol eksikliğinin kaygılarını artırdığı; sürekli bir gerilim ve çocuklarının virüse yakalanma korkusunda olduklarından dolayı çocukların diğer ihtiyaçlarını göz ardı etme eğiliminde oldukları ve bunun da aile dinamiklerini bozduğu kırılganlığa sebebiyet verdiği görülmüştür (Ghasemi vd., 2024).

Suçla karışmış çocuklarla yapılan çalışmalarda pandeminin bu çocuklar üzerinde kırılganlığı artırdığı; istikrarsızlığa, eşitsizliğe, sağlık anksiyetesine, evdeki olumsuz deneyimlere, okulda sistematik ırkçılığa ve akran dışlamalarına maruz kalan çocukların anksiyete ve depresyon gibi hasta-

lıklarında artış gösterdiği belirtilmektedir (Smithson, 2024). Bir diğer dezavantajlı grup olan cinsiyet azınlıklarında ergenlerde anksiyete ve depresyon oranının cisgender erkeklere kıyasla Transkadın olan gençlerde ve cisgender kızlara kıyasla transerkeklerde daha yüksek olduğu belirtilmiştir (Kiviruusu vd., 2024).

3.2. Çocuk ve ergenlere yönelik koruyucu önlemler

Ergenlerde arkadaşlık, empatik destek, sözünde durma ve davranış müdahalesinin de ebeveynlerin takınması gereken koruyucu faktörlerdendir (Peng vd., 2024). Xiao vd. (2024), aile uyumu ile stres arasında negatif, umut ile aile içi destek boyutları arasında ise pozitif ilişki bildirmektedir. Chavira vd. (2022) ve Ng ve Ng (2022), ebeveynlerin dönüşen yapısal ve işlevsel koşullara uyumunu des-

tekleyen sosyal ve psikolojik destek mekanizmalarını öne çıkarmaktadır. Qi vd. (2023), fiziksel aktivite ve sağlıklı beslenme ile psikolojik iyi oluş arasında olumlu ilişki bildirmektedir. Hassan vd. (2023), COVID-19 geçiren çocuklarda iştah problemlerinin arttığını ve erken dönemde yapılan müdahalelerin bu süreçte öne çıktığını bildirmektedir. Post-pandemi döneminde çocukların sosyal yeniden uyum süreçlerinde çeşitli psikososyal zorluklar yaşayabildiği ve bu süreçte duygusal destek mekanizmalarının önemli bir rol oynadığı belirtilmektedir (de Souza vd., 2024). Benzer şekilde, suça karışmış çocuklar üzerine yapılan çalışmalar, pandemi sonrası dönemde bu grubun psikolojik kırılganlığının arttığını ve mental sağlık sorunları açısından daha yüksek risk taşıyabildiğini göstermektedir (Smithson, 2024).

Tablo 2. Post-pandemi döneminde çocuk ve ergenlerde mental sağlık problemleri prevalansını azaltmaya yönelik koruyucu önlemler

Sosyal Destek ve İlişkisel Faktörler	Bilişsel ve Duygusal Güçlendirme	Fiziksel Sağlık Odaklı Önlemler	Profesyonel Psikolojik Destek
Akran gruplarıyla geçirilen sürenin artırılması-sosyal yeniden uyum	Sözünde durma	Fiziksel aktivite teşviki	Psikolojik desteğin ulaşılabilirliğinin sağlanması
Empatik destek	Davranışsal müdahaleler	Beslenme düzeni için uygulamalar	Okul rehberlik yönlendirmeleri
Hayat arkadaşlığının modellenmesine zemin hazırlamak	Psikolojik esneklik çalışmaları	--	Ailelere ve bireylere yönelik farkındalık temelli eğitimler
Aile desteği- Dönüşen yapısal ve işlevsel durumlara adaptasyon için iş birliği	Öz şefkat egzersizleri	--	Çocuklar için ilk dört ay yeme bozukluğu erken müdahale tespitlerinin yaygınlaştırılması
Sevgi ve şefkat gösterme	Duygusal destek stratejilerinin eğitimi	--	--
Adanmış olma ve umutlu olma	--	--	--

3.3. Post-pandemi döneminde üniversite öğrencileri

Analiz edilen çalışmalarda üniversite öğrencilerinin post-pandemi dönemde sıklıkla ele alınan

gruplardan biri olduğu görülmektedir. Çalışmalar, COVID-19 sonrası dönemde pandeminin üniversite öğrencileri üzerindeki uzun süreli etkilerine odaklanmaktadır. Özellikle psikolojik dayanıklılık kavramı üzerinde duran araştırmacılar, uyum sağlama becerisi ve gelişme yetenekleriyle doğrudan ilişkili olan bu kavramın mental sağlıkla ilişkisini ölçmeyi amaçlamışlardır. Üniversite öğrencilerinde post-pandemi döneminde stres ve uyku bozuklukları, anksiyete ve depresyon, OKB, intihar, yeme bozuklukları ve uygunsuz alkol, madde ve antidepresan kullanımı en yaygın görülen mental sağlık problemleri olarak belirtilmiştir. Kadın öğrenci olmanın birçok çalışmada daha yüksek mental sağlık sorunları ile ilişkili olduğu bildirilmektedir. Bunun yanında intiharlarda ölümcüllük oranı ise erkeklerde daha çoktur (Zarowski, Giokaris ve Green, 2024). Pandemi dönemindeki online eğitime geçişin ruh sağlığı problemlerini negatif etkilediği üniversite öğrencilerinde maddi sıkıntılar, gıda ve barınma güvencesizliği, güvenilir internete, aboneliğine, teknolojilerine ve araç gereçlerine ulaşamama (özellikle Asyalı öğrenciler için büyük problem olduğu belirtilmektedir ve bu problemin yüksek kaygıya sebep olduğu bildirilmiştir), ilk sınıf öğrencisi olmak, aileden uzakta olmak, komorbid ruh sağlığı problemi olmak, günlük rutinlerde değişim, artan kafein tüketiminin uyku kalitesini bozması, çoklu baskı ve stres, belirsizlik ve azınlık olmak mental sağlığı negatif etkileyen diğer risk faktörlerinden olduğu ifade edilmiştir (Zarowski, Giokaris ve Green, 2024).

3.3.1. Anksiyete ve depresyon

Magorokosho vd. (2024), mental sağlık desteğine erişimin psikolojik dayanıklılık ile ilişkili olduğunu

bildirmektedir. Psikolojik dayanıklılık psikolojik iyi oluşu etkileyecektir. Sosyal izolasyonun pandemi döneminde artışı ve baş etme mekanizmalarını etkilediği göz önünde bulundurulduğunda, sosyal izolasyonun anksiyete ve depresyonu artırdığı (Hussaini vd., 2024); özellikle Yaygın Anksiyetenin pandemi dönemindeki oranlarına göre post-pandemide azaldığı görülse de pandemi öncesi döneme göre çok daha kötü bir durumda olduğu görülmektedir (Allen vd., 2024).

Öğrencilerin yüksek oranda anksiyete, depresyon semptomları (Teen vd., 2024; Finch ve Ong, 2024; Allen vd., 2024) ve düşük benlik saygısı gösterdikleri (Teen vd., 2024; Finch ve Ong, 2024); algılanan sosyal destek düzeyi yüksek olsa da sosyal stres düzeyinin de yüksek seyrettiği bildirilmiştir (Teen vd., 2024; Sosa vd., 2024); boylamsal çalışmalarda bile yüksek ilişkisel ve akademik stres olduğu; ve bunların uyku bozuklukları, kırılganlık, depresyon, psikoz ve obsesif kompulsif bozukluk (OKB) riski altında oldukları bulunmuştur (Cattaneo Della Volta vd., 2024). Düşük yaşam doyumunun hayatta bir amacı-hayatin bir anlamı olması düşüncesinin yoksunluğuyla ilişkili olduğu ve yaşam doyumunu arttıkça covid-19 kaygısı risklerinin azalacağı belirtilmektedir (Çağış vd., 2023). İki yıllık yapılan boylamsal çalışmalarda anksiyete, depresyon, TSSB ve İnsomnia semptomlarının aynı kaldığı görülmüştür (Guillen-Burgos vd., 2023). Düşük hane gelirine sahip olmak, kadın olmak, düşük fiziksel aktivite göstermek de anksiyete ve depresyon ile ilişkilendirilmektedir (Mir vd., 2023).

Tablo 3. Post-pandemi döneminde üniversite öğrencilerinde mental sağlık problemleri prevalansını artıran risk faktörleri

Bireye İlişkin Psikolojik Faktörler	Akademik ve Kariyerle İlgili Faktörler	Sosyal ve Çevresel Faktörler	Ekonomik ve Yaşam Koşullarıyla İlgili Faktörler
Kadın olmak	İlk sınıflarda olmak (yaşça küçük olmak)	Sosyal izolasyon	Refah seviyesi düşüklüğü
Düşük psikolojik dayanıklılık	Akademiye adanmış olmak	Yalnızlık	Düşük burs oranı
Düşük benlik saygısı	Akademik stres	Düşük algılanan sosyal destek	Aynı anda çalışmak ve okumak zorunda olmak
Düşük psikolojik esneklik	Çalışma teknikleri becerisi düşük olmak	Dayanısız aile yapısı	Finansal problemler
Düşük öz yeterlik	Sağlık, mühendislik ya da fen bilimleri alanında öğrenci olmak	Cinsel azınlık olmak	Düşük hane geliri
Uygunsuz alkol, madde ve antidepresan kullanımı	Zaman yönetimi yapamamak	Network kuramamak	Düşük fiziksel aktivite
Yüksek kafein tüketimi	--	Covid geçmişi ya da covidden kaybettiği yakını olmak	Yüksek algılanan stres
Uyku düzensizliği-günde 6 saatten az uyumak	--	--	Kontrol hissine karşı belirsizlik
Hayat amacı ya da anlamı yoksunluğu	--	--	--
Düşük yaşam doyumu	--	--	--

3.3.2. Obsesif kompulsif bozukluk

Kadın üniversite öğrencilerinin erkeklerden daha yüksek oranda Anksiyete, Stres ve Obsesyon belirtileri gösterdiği; özellikle yaşça küçük üniversite öğrencilerinde Anksiyete ve Stres seviyesinin en yüksek olduğu; kontrol etme-yıkama-istifleme-takıntılı düşünceler-sıralama gibi OKB belirtilerinin kadınlarda daha fazla görüldüğü; bunlardan sıralama/düzenleme kompulsiyonunun kadın genç öğrencilerde en yüksek oranda olduğu; özellikle psikoloji, biyoloji ve diş hekimliği öğrencilerinde yıkama, takıntılı düşüncelere kapılma, sıralama ve kontrol etme davranışlarının görüldüğü belirtilmiştir. Psikoloji öğrencileri düşük OKB belirtileri gösterirken; depresyon ve kaygının OKB ile anlamlı ilişkili olduğu; Stresin ise OKB belirtileriyle anlamlı bir ilişkisinin olduğu açıklanmıştır. Algılanan kontrol eksikliğinin öğrencilerde yüksek kaygı ile ilişkili olduğu ve depresyon, anksiyete ve st-

res puanlarındaki artışla birlikte görüldüğü belirtilmiştir (Cano-Ramírez vd., 2024). Bazı çalışmalarda kadın olmanın, ilk sınıf öğrencisi olmanın ve bekar olmanın obsesif-kompulsif bozukluk belirtilerinin artışı ile ilişkili olabildiği belirtilmektedir (Zarowski, Giokaris ve Green, 2024). Bununla birlikte söz konusu ilişkinin özellikle boylamsal çalışmalarla daha ayrıntılı incelendiği de ifade edilmektedir.

3.3.3. Depresyon ve intihar

Post-pandemideki yüksek depresyon ve intihar oranlarının mental problem geçmişi ve yüksek stresle ilişkisi olduğu görülmüştür. Post-pandemide daha yüksek intihar oranları görülmüştür. Bunlar daha çok kadın öğrenciler ve genellikle ilk yıllarında olan ve burslu olan öğrencilerdir (Macalli vd., 2024).

Bersia vd. (2024), farklı ülkelerden üniversite öğrencileri arasında ruh sağlığı, refah düzeyi ve sosyal destek profilleri arasındaki ilişkileri karşılaştırmalı olarak incelemiştir. Sosyo-kültürel farklılıkların ve refah seviyesinin bu durum üzerinde etkisine bakılan bir çalışmada İspanya, Portekiz ve İtalyadan katılımcılarla çok merkezli bir analiz yürütülmüş ve bu öğrencilerin sosyal destek profillerinin birbirlerinden farklı olmamasına rağmen İtalyanların post-pandemi döneminde düşük zihinsel ve ruhsal sağlık belirtileri ve en yüksek anksiyete, depresyon ve intihar riski taşıdıkları görülmüştür. Ruh sağlığı ile refah arasında korelasyon bulan bu çalışmada düşük fiziksel aktivitenin, düşük burs oranının ve yüksek oranda öğrenci çalışanın olmasının da etkili olabileceği belirtilmektedir (Bersia vd., 2024). Fiziksel aktivite kısıtları olan öğrencilerin stres seviyelerinin yükseldiği ve bundan dolayı mental problemlere yatkınlık geliştirdikleri belirtildiği (Supriyanto, 2024) çalışmalar da mevcuttur. Çalışmalarda düşük fiziksel aktivite düzeyinin daha yüksek stres ve mental sağlık sorunları ile ilişkili olduğu bildirilmektedir (Bersia vd., 2024; Supriyanto, 2024).

3.3.4. Bağımlılıklar

Post-pandemi döneminde özellikle uluslararası öğrencilerin mental sağlık problemlerinin arttığı ve destek ihtiyaçlarının karşılanmadığı (Cao vd., 2022); daha yüksek depresif semptomlar gösterdikleri ve algılanan stresin daha yüksek olduğu, düşük algılanan sosyal destek ve dayanıklılık yanında düşük öz-yeterlilik ve yüksek alkol kullanımı gösterdikleri (Prado vd., 2024) ve stres ve anksiyetenin uygunsuz alkol tüketimi ile ilişkili olduğu görülmüştür. Bunun yanında sadece akademik faaliyetlere adanmış bir hayatı olmak ve ergen olmak anksiyete ve bağımlılıkla ilişkili faktörler olarak ayrılmaktadır. Martinez-Líbano (2023), üniversite öğrencilerinde stres, anksiyete ve depresyon düzeylerinin post-pandemi dönemde de yüksek seyrettiğini bildirmektedir. Günde 6 saat-ten az uyuma, 1. Sınıf olma, kariyer planlaması-

nın üzerindeki COVID-etkili faktörler de depresyon ve anksiyete oranını etkilemektedir. Ayrıca Fen Bilimleri, Mühendislik ya da Tıp öğrencisi olmak, kardeşi olmak, çalışma becerisi düşük olmak da depresyon ile ilişkili olduğu belirtilmektedir (Lv vd., 2023). Mevcut anksiyete ve depresyon belirtilerinin azaldığı faktörü göz önünde bulundurulsa bile pandemi öncesi dönemdeki seviyesine geri dönmediği birçok çalışmayla kanıtlanmıştır. Villalba vd. (2023), aile yapısı, stres, yalnızlık ve mevcut ruhsal sorunların post-pandemi dönemde de risk faktörleri olarak varlığını sürdürdüğünü bildirmektedir. Ayrıca anksiyete ve depresyonla ilişkili olarak antidepresan ve/veya anksiyolitik ilaç kullanımında da artış görülmektedir. Kadın olmak, cinsel yöneliminden azınlık olmak, çocuk sahibi olmamak, marihuana kullanımı ve reçeteli ilaç kullanımı depresyon ve anksiyete için önemli faktörler olarak tespit edilmiştir. Uygunsuz alkol, madde ve antidepresan kullanımının bağımlılıkları artırdığı ve bu grup için artan risk teşkil ettiği belirtilmektedir.

3.3.5. Stres ve travma sonrası stres bozukluğu

Sağlık ve tıp öğrencilerinin de post-pandemi dönemde sıklıkla incelenen gruplar arasında yer aldığı görülmektedir. Halk Sağlığı ve Koruyucu Hekimlik üniversite öğrencileriyle yapılan çalışmaya göre öğrenciler, yüksek düzey stres ve anksiyete göstermişlerdir. Tıp öğrencilerinin yüksek oranda yalnızlık seviyesi gösterdiği bu çalışmaya göre kadınların ve pandeminin istihdama olumlu etkisinin olduğunu düşünenlerin stres seviyesi düşük çıkmıştır (Wang vd., 2023). Bununla birlikte bazı çalışmalar kadın öğrencilerde stres düzeylerinin erkeklere kıyasla daha yüksek olduğunu bildirmektedir. Bunun yanında kadınların korku ve kaygı oranları erkeklerden anlamlı ölçüde yüksektir. Özellikle aşı olmamış kişilere göre aşı olmuşlar en yüksek kaygı-korku oranına sahiptir (Kema-loğlu, 2024). Anksiyete, yalnızlık ve TSSB öğrencilerin stres seviyeleriyle pozitif orantılıdır (Wang vd., 2023). Orta ve ileri düzey yaygın anksiyete se-

viyeleri post-pandemide düşüyor görünse de TSSB seviyeleri özellikle COVID-19 hastalarıyla temas geçmişi olanlarda artış göstermektedir (Chen vd., 2024).

Baş çıkma stratejileri ve sosyal destek biçimlerine göre post-pandemi döneminde gençlerin, (1) negatif ruhsal değişiklikler, (2) baş etme mekanizmalarındaki değişiklikler, (3) pozitif ruhsal değişiklikler ve (4) internet temelli baş etme stratejileri geliştirdikleri görülmüştür (Guo vd., 2023). Bunun yanında öğrencilerin anksiyete seviyelerinin artmasının sağlık kaygıları, finansal kaynak stresleri, davranışsal değişiklikler, zaman yönetimiyle ilgili konularla ilişkili olduğu belirtilmektedir (Harris vd., 2024).

3.3.6. Yeme bozuklukları

Şüphe duygusunun duygusal yeme ile önemli ölçüde ilişkili olduğunu gösteren bir çalışmada üniversite öğrencilerinde COVID-19 olumsuz psikolojik etkileri ile yeme davranışı bozuklukları arasında ilişki olabileceğini bildirmektedir (Kemaoglu, 2024). Wei vd. (2023), aile dayanıklılığı ve bireysel dayanıklılığın yeme bozukluğu olan bireylerde stres ile negatif ilişkili olduğunu bildirmektedir. Kırılgan yapıda olan ailelerin duygusal sıkıntılarının arttığı bir dönem olarak pandemi ve post-pandemide bakım verenlerin depresyon, kaygı ve stres seviyelerini etkilemiştir. Bireysel dayanıklılık ve aile dayanıklılığı yeme bozukluğu olan bireylerde stresle negatif ilişkili olmaktadır. Anksiyetesi olan öğrencilerin de ilişkisi kuvvetlidir (Wei vd., 2023). Üniversite öğrencilerinde pandemi ilişkili stresin uzun süren duygusal etkiler olabileceği, Sosyal anksiyete semptomları sergilemeye

neden olabileceği ve yeme atakları yaşanabileceği vurgulanmıştır. Hem karantinada hem de post-pandemide işlevsiz düşünceler ve sosyal anksiyetenin yeme bozukluklarıyla anlamlı pozitif ilişkisi olduğu sonucuna varılmıştır (Bianchi vd., 2024).

3.4. Üniversite öğrencilerine yönelik koruyucu önlemler

Post-pandemi döneminde üniversite öğrencilerine uzun vadede psikolojik danışmanlık desteği sağlamak (Cao vd., 2022); sağlıklı beslenerek mental iyi oluşlarını güçlendirmek için planlamalarda bulunmak, fiziksel eğitim müfredatı için düzenlemeler yapmak (Supriyanto, 2024); Dünya Sağlık Örgütü'nün de sıklıkla vurguladığı gibi mental sağlık danışmanlığının ve tedavisinin kuruluşlarına üniversite öğrencilerinin daha kolay ve ekonomik erişimleri dikkat çekmektedir (Magorokosho vd., 2024). Değişken politikaların ve istikrarsız ekonomik durumun olduğu ülkelerde Pandemi döneminde ve post-pandemi döneminde mental sağlık semptomlarının risk grupları üzerinde özellikle artış gösterdiği belirtilmiştir (Song ve Estriva, 2023). Literatürde pandemi sürecinde ve sonrasında uygulanan ekonomik destekler ve sosyal yardım politikalarının özellikle risk gruplarının psikolojik iyi oluşu üzerinde etkili olabildiği belirtilmektedir. Çalışmalarda bireylerin fiziksel ve fizyolojik ihtiyaçlarının karşılanmasının ruh sağlığı açısından önemli bir belirleyici olduğu ifade edilmektedir. Bununla birlikte üniversite öğrencileri üzerinde yapılan araştırmalar, stres düzeylerinin psikolojik iyi oluş ile ilişkili olduğunu ve bu grupta stres yönetimi ve farkındalık temelli uygulamaların ele alındığını göstermektedir (Turan, 2023).

Tablo 4. Post-pandemide üniversite öğrencilerinde mental sağlık prevalansını azaltmaya yönelik koruyucu önlemler

Psikolojik Destek ve Eğitim	Fiziksel Sağlık ve Aktivite	Kişisel Bakım ve Ruhsal İyi Oluş	Ekonomik Destek ve Kaynaklar
Ulaşılabilir psikolojik destek sağlamak (online terapi)	Egzersiz teşviki	Öz bakım, kişisel alan, kendi kendisiyle vakit geçirme teşviki	Finansal kaynak sağlayabilecekleri ek işler
Farkındalık eğitimleri sunmak	Yoga-yürüyüş-spor salonu gibi faaliyet alanları sağlamak	Meditasyon	--
Psikolojik esneklik çalışmaları sunmak	Sağlıklı beslenme koşulları sağlamak	--	--
Baş etme mekanizmalarına yönelik danışmanlık/ eğitimler sunmak	--	--	--

Literatürde üniversite öğrencileri arasında akademik kaygı, uyku problemleri, anksiyete, stres ve depresyon gibi mental sağlık sorunlarının yaygın olarak görüldüğü belirtilmektedir. Bu kapsamda yapılan çalışmalar, eğitim temelli müdahalelerin öğrencilerin bilişsel farkındalıklarını artırma ve baş etme mekanizmalarını güçlendirme potansiyeline sahip olduğunu göstermektedir (Ning vd., 2024).

Finch ve Ong'a (2024) göre pandemi öncesinde yüz yüze sürdürülen sosyal, psikolojik, fiziksel ve öz bakım temelli destek biçimleri, post-pandemi dönemde çevrim içi görüşmeler, çevrim içi terapi, ev temelli fiziksel aktiviteler ve bireysel hobiler biçiminde yeniden şekillenmiştir.

3.5. Post-pandemi döneminde sağlık çalışanları

3.5.1. Travma sonrası stres bozukluğu

Post-pandemi döneminde özellikle sağlık çalışanları sıklıkla yüksek düzeyde psikolojik belirti bildirilen gruplar arasında yer almaktadır (Ford ve Se-edat, 2023). Savunmasız gruplar olarak sağlık ça-

lışanlarında yüksek oranda TSSB görüldüğü (Salameh vd., 2023; Yue vd., 2023); psikosomatik belirtilerin arttığı (Yue vd., 2023); üç yıllık pandemi dönemine maruz kalmış yeni doktorların tükenmişlik seviyelerinin daha yüksek olduğu; liderlik vasfının tükenmişliği azalttığı ve meslek bağlılığını geliştirdiği belirtilmektedir (Lin ve Lin, 2024).

Hemşirelerde yapılan boylamsal çalışmalarda tükenmişliğin post-pandemide arttığı ve %41.3'ünde şiddetli tükenmişlik sendromunun görüldüğü ve içsel motivasyon eksikliğinin duygusal tükenme ile anlamlı ilişkisi olduğu görülmüştür. Bununla ilişkili olarak yüksek tükenmişliğin travma sonrası stres bozukluğu ve anksiyetenin arttığı (sırayla %56.8 ve %50) görülmüştür (Muschitrello vd., 2024; Huda vd., 2024). Post-pandemi dönemde hemşirelerde duygusal tükenmişlik ile algılanan düşük bireysel başarı arasında anlamlı bir ilişkinin devam ettiği belirtilmektedir (Qin vd., 2023). Ayrıca bazı çalışmalar tükenmişliğin şefkat yorgunluğu (compassion fatigue), yas ve diğer psikolojik süreçlerle ilişkili olabildiğini göstermektedir (Ladole ve Takalker, 2023).

Tablo 5. Post-pandemi döneminde sağlık çalışanlarında mental sağlık problemleri prevalansını artıran risk faktörleri

Bireye İlişkin Psikolojik Faktörler	Demografik Faktörler	Çalışma Koşullarıyla İlgili Faktörler	Çevresel ve Sosyo-Politik Faktörler
İçsel motivasyon eksikliği	Kadın olmak	Günde 8 saatten fazla çalışmak	Düşük maaş
Algılanan stres seviyesi	Hemşire olmak	Haftada birden fazla gece vardiyası olması	Politik ve ekonomik olarak istikrarsız bir ülkede olmak
Kaygı ve tükenmişlik hissi	Boşanmış ya da dul olmak	--	--
Algılanan düşük bireysel başarı	--	--	--
Şefkat yorgunluğu (compassion fatigue)	--	--	--
Düşük öz yeterlik	--	--	--

3.5.2. Anksiyete ve depresyon

Hemşirelerde anksiyete ve depresyonun post-pandemide de devam ettiği ve öz yeterlik puanları azaldıkça anksiyetelerinin arttığı görülmüştür (Li vd., 2023). Kadın olmak, hemşire olmak, boşanmış ya da dul olmak, günde sekiz saatten fazla çalışmak depresyonla anlamlı ilişkilidir (Liu vd., 2024). Sağlık öğrencilerinde anksiyete seviyeleri post-pandemide pandemiye göre daha düşük görünse de stres ve depresyonda anlamlı azalmalar görülmemiştir. Alasqah vd. (2024), sağlık öğrencilerinde anksiyete düzeylerinin pandemiye göre daha düşük görünmesine karşın stres ve depresyon düzeylerinde anlamlı azalma olmadığını bildirmektedir. Hisato vd. (2023) ise politik olarak istikrarsız ülkelerde depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinin yükseldiğini göstermektedir.

3.5.3. Uyku bozuklukları

Yaşlılara hasta bakıcılık yapan sağlık personelinin ağır psikolojik semptomlar gösterdiğine dair yapılan çalışmada, evli olmayan çalışanların insomniya, anksiyete, bozulmuş iyilik hali ve sağlık kay-

gısı yüksek görüldüğü ve haftada bir günden fazla gece vardiyası olan çalışanlarda yüksek insomniya, depresyon ve bozulmuş iyilik hali görüldüğü belirtilmiştir (Chen vd., 2022). Tıp öğrencileri arasında uyku bozuklukları (%82,3) yaygın şekilde görülürken depresyonlu tıp öğrencileri depresyonu olmayanlara göre uyku bozukluğu yaşama riski yüksek oranda artmaktadır. Doktora öğrencilerinde de belirgin bir Uyku Bozukluğu riski görülmektedir (Liu vd., 2024).

3.6. Sağlık çalışanlarına yönelik koruyucu önlemler

Çalışmalarda hemşirelerde sebat etme düzeyi ve aylık gelir ile öz-yeterlik arasında anlamlı bir ilişki olduğu belirtilmektedir (Li vd., 2023). Ayrıca bazı araştırmalar, sağlık çalışanları arasında çalışma saatlerinin düzenlenmesi, ödül ve teşvik mekanizmaları ile ekip çalışmasının depresyon, anksiyete ve algılanan stres düzeyi ile ilişkili değişkenler olarak ele alındığını göstermektedir (Grünheid ve Hazam, 2023; Paklacı vd., 2023).

Tablo 6. Post-pandemi döneminde sağlık çalışanlarında mental sağlık prevalansını azaltmaya yönelik koruyucu önlemler

Çalışma Koşullarıyla İlgili Önlemler	Psikolojik Güçlendirme	Sosyal ve Profesyonel Destek
Maaş düzenlemeleri	Psikolojik dayanıklılık meslek içi eğitimleri	Ekip çalışması teşviki
Ödül ve teşviklerin sağlanması	--	Liderlik eğitimleri-teşviki
Çalışma saatleri düzenlemek (vardiyalar dahil)	--	--

3.7. Post-pandemi döneminde kadınlar ve yetişkinler

3.7.1. Anksiyete ve depresyon

Belirsizliğin, gelecek kaygısının, sağlık problemlerine sahip olmanın, eğitim kayıplarının, kaliteli eğitim eksikliğinin, uygun olmayan eğitim biçimlerinin, yüksek enflasyonun, işsizliğin, ailelerin hayatta kalma problemlerinin 18-35 yaş arası genç yetişkinleri değişen oranlarda depresyon ve anksiyete problemleriyle etkilemektedir (Ali vd., 2022). Takaew vd. (2024), stres düzeylerinin evlilik, aile, sosyal ve ekonomik etkenlerle ilişkili olduğunu; gelir değişimleri, çocuk bakım sorumluluğu ve çalışma koşullarındaki değişimlerin stres düzeyini etkilediğini bildirmektedir. Aynı çalışmada aile ile birlikte olmanın daha düşük stres düzeyi ile ilişkili olduğu belirtilmektedir. Literatürdeki bazı araştırmalar pozitif etkilediğini bulan sonuçları da pay-

laşmaktadır (Ruksee vd., 2021 akt. Takaew vd., 2024). Algılanan sosyal destek aile ilişkileriyle yakından ilgili olduğu için aile ilişkilerinin iyiliği ile pozitif algılanan sosyal destek ve negatif stres mümkün olabilirken; kötü aile ilişkilerinin getirdiği düşük algılanan sosyal destek de stresi yükseltecektir. Kadınlarda, her yaş grubu için depresyon ve anksiyete oranı erkeklere göre artıyor görünmektedir.

Bir şeye ilginin kaybı, göğüste ağrı ve kalpte ağrı hissetme ve depresyon tanısı alma post-pandemide artıyor görünmektedir. Pandemi boyunca düşük uyku kalitesi kadınlar ve ileri yaşlı erkeklerde risk teşkil etmektedir (Abazid vd., 2023). Kadınların sürekli kaygı seviyesi daha yüksektir ve COVID-etkili stres yüksekliği olan kişilerde durumluk ve sürekli kaygı seviyeleri post-pandemide daha yüksek çıkmıştır (Budak vd., 2023).

Tablo 7. Post-pandemi döneminde kadınlar ve yetişkinlerin mental sağlık prevalansını artıran risk faktörleri

Bireye İlişkin Psikolojik Faktörler	Akademik ve İş Hayatıyla İlgili Faktörler	Sosyal ve Ailevi Faktörler	Sağlıkla İlgili Faktörler
Belirsizlik	Eğitim kayıpları	Kırılgan aile yapısı	Sağlık problemlerinin varlığı
Algılanan stres seviyesi	Kaliteli eğitim eksikliği	Evlilik problemleri	Covid geçirmiş olma
Gelecek kaygısı	Uygun olmayan eğitim biçimleri	Hane geliri problemleri	Yüksek psikiyatrik ilaç kullanımı
Düşük algılanan sosyal destek	Yüksek enflasyon	Çok çocuğa sahip olma	Mental sağlık problemi geçmişi
Uyku kalitesinde düşüklük	İşsizlik-Çalışma biçimlerinde ve gelirinde değişiklikler	--	--

3.7.2. Travma sonrası stres bozukluğu

COVID-19 atlatanların sağlıkla ilgili yaşam kalitelerinin düştüğünden ve psikolojik problemlerle daha fazla ilişkili olduklarından söz eden çalışmada 5890 COVID-19 geçirmiş bireyin yaşam kalitesi ölçülmüştür. Buna göre “korkulu ve çok etkilenmişlerin” “daha az etkilenmiş ve daha az korkmuşlara” kıyasla fiziksel ve psikolojik açıdan anlamlı yüksek yaşam kalitesi puanı aldıkları ve daha az TSSB belirtileri gösterdiği ve TSSB belirtilerinin yaşam kalitesiyle doğrudan ilişkili olduğu bulunmuştur (Do vd., 2024).

3.7.3. Bağımlılıklar ve intihar

Kadınlarda daha yüksek görülen kendine zarar verme girişimleri post-pandemide pandemiye göre görece düşük olsa da pandemi öncesi dö-

neme göre yüksektir. Ayrıca yüksek psikiyatrik ilaç kullanımının da bu durumla ilişkisi vardır. Mental problem geçmişine sahip olmak kadınlarda intihar girişimi oranını yükseltmektedir (Fernandez-Martinez vd., 2024). Altı yıllık boylamsal bir çalışmada antidepresan kullanımı ve intihar oranlarına bakılmış ve kadınların her yaş grubunda daha yüksek oranda antidepresan kullandığı ve intiharın ise pandemi esnasında azalsa da post-pandemide pandemi öncesi dönemki haline geri dönecek şekilde arttığı görüşmüştür. Post-pandemide 10-19 yaş kızlarda ilaç kullanımı ve anksiyete artarken yaşlı erkekler, intihar oranı en yüksek grup olarak görülmüştür (Lieber ve Werneke, 2024).

3.8. Kadınlar ve yetişkinlere yönelik koruyucu faktörler

Tablo 8. Post-pandemi döneminde kadınlar ve yetişkinlerde mental sağlık problemlerinin prevalansını azaltmaya yönelik koruyucu önlemler

Bireye İlişkin Psikolojik Faktörler	Sosyal Faktörler	Ekonomik Faktörler	Çevresel Faktörler
Psikolojik esneklik çalışmaları	Sosyalleşmenin artması	Değişen iş koşullarına yönelik sosyal politikalar	Toplumsal cinsiyetin sağlanmasına yönelik politikalar
Bilinçli farkındalık ve öz şefkat çalışmaları	Grup faaliyetlerine yönelme	Ekonomik ve politik istikrar için risk gruplarını önceleyen sosyal politikalar	Psikolojik destek mekanizmalarına erişimin kolaylaştırılması

3.9. Post-pandemi döneminde engelliler, yaşlılar, göçmenler ve LGBTQ+ bireyler

3.9.1. Anksiyete ve depresyon

Huang vd. (2024), tam zamanlı işi olmayan kadınlar ve engelli bireylerde depresif belirtilerin daha yüksek olduğunu bildirmektedir. Kırılgan gruplardan bir diğeri olan yaşlılarda kronik hastalığa sahip olan ve COVID-19 sebebiyle yakınıni kaybedenlerin korku, depresyon, stres ve anksiyete seviyelerinde anlamlı artış görülmüştür. COVID korkusu

ile olumsuz dini başa çıkma da anlamlı ilişkidir. Fakat tam tersi geçerli değildir (Hacıkeleşoğlu vd., 2024). İleri yaşlı insanların kırılganlıkları yüksek ve psikolojik dayanıklılıkları düşük olduğu belirtilerek psikolojik stres geçirme oranlarının post-pandemi döneminde artış gösterdiği ifade edilmiştir. Yalnızlık, yardım ihtiyacının yüksekliği, kronik hastalıklar, günlük rutinlerinin değişmesi ve az sosyalleşme faktörleri de bu grup için risk faktörleri arasında gösterilmektedir (Wang vd., 2022).

Tablo 9. Post-pandemi döneminde engelliler, yaşlılar, göçmenler ve LGBTQ+ bireylerde mental sağlık prevalansını artıran risk faktörleri

Sosyo-Ekonomik Faktörler	Sağlıkla İlişkili Faktörler	Bireye İlişkin Psikolojik Faktörler	Demografik Faktörler
Tam zamanlı işi olmamak	Kronik hastalığa sahip olmak	Düşük psikolojik esneklik	Kadın olmak
Düşük hane geliri	Covid sebebiyle yakınına kaybetmiş olmak	Düşük algılanan sosyal destek	Azınlık olmak
Yüksek eğitim seviyesine sahip olmak	Yerinden edilmiş olmak	Yüksek ayrımcılık algısı	--
Azınlık politikaları eksikliği	--	--	--

Göçmenler, dezavantajlı grupların başında gelen bir diğer gruptur. Kadın göçmen olmanın stres ve depresyonla ilişkili olduğu; yüksek eğitime sahip olmanın anksiyete ile ilişkili olduğu ve ayrımcılık algısının depresyon, anksiyete gibi mental problemlere yol açabileceği; psikolojik dayanıklılık ve algılanan sosyal desteğin anksiyeteyi düşürdüğü belirtilmiştir (Alarcao vd., 2023). Ayrıca etnisiteden bağımsız olarak hane geliri depresyonla negatif korelasyonludur (Huang vd., 2024).

Stokes vd. (2024), LGBTQ+ bireylerin post-pandemi dönemde cinsiyet heteroseksüel bireylere kıyasla daha olumsuz psikolojik sağlık sonuçları bildirdiğini ve düşük sosyal desteğin düşük yaşam doyumu ile ilişkili olduğunu göstermektedir.

3.10. Diğer mental sağlık sorunlarına ilişkin bulgular

Analiz edilen çalışmaların bir kısmı belirli bir mental sağlık bozukluğuna odaklanmak yerine birden fazla psikolojik belirtiyi veya farklı risk gruplarını birlikte ele almaktadır. Bu nedenle bu çalışmalar “diğer” kategorisi altında değerlendirilmiştir. Bu grupta yer alan araştırmalar, pandemi ve post-pandemi döneminde bireylerde psikolojik iyi oluş, yaşam doyumu, psikolojik dayanıklılık, yalnızlık ve sosyal destek gibi psikososyal değişkenlerin mental sağlıkla ilişkisini incelemektedir (Finch ve Ong, 2024; Villalba vd., 2023; Guo vd., 2023).

Söz konusu çalışmalar, pandemi sonrasında psikolojik iyi oluş düzeylerinin sosyal destek, psikolojik dayanıklılık ve baş etme stratejileri ile ilişkili olduğunu göstermektedir. Bunun yanında yalnızlık, sosyal izolasyon, ekonomik belirsizlik ve günlük yaşam rutinlerindeki değişimlerin mental sağlık üzerinde olumsuz etkilerle ilişkili olduğu bildirilmektedir (Finch ve Ong, 2024; Villalba vd., 2023). Ayrıca bazı araştırmalar pandemi sürecinde gelişen baş etme stratejilerinin post-pandemi dönemde de bireylerin psikolojik uyum süreçlerinde rol oynadığını göstermektedir (Guo vd., 2023). Bu nedenle “diğer” kategorisinde yer alan çalışmalar, mental sağlık sonuçlarını tek bir tanı kategorisi üzerinden değil, daha geniş psikososyal değişkenler bağlamında ele almaktadır.

3.11. Engelliler, yaşlılar, göçmenler ve LGBTQ+ bireylere yönelik koruyucu önlemler

Stresin biyolojisi ve enfeksiyonunun beyin üzerindeki etkisine bakan çalışmalar, olumsuzluğun beyinde anatomik ve işlevsel değişikliklere yol açabileceğini ve bilişsel gerileme, fiziksel ve ruhsal hastalık ve toksik stres artışına neden olabileceğini savunmaktadırlar (Ladole ve Takalker, 2023). Literatürde pandemi ve post-pandemi döneminde ortaya çıkan mental sağlık problemlerine yönelik çok boyutlu müdahale yaklaşımlarının ele alındığı görülmektedir. Çalışmalar, psikologlar, eğitimciler ve diğer uzmanların yer aldığı disiplinlere

rası ekiplerin mental sağlık sorunlarının ele alınmasında önemli bir rol oynayabileceğini göstermektedir. Araştırmalarda krizin anlaşılması, sağlıklı yaşam alışkanlıklarının desteklenmesi, sosyal izolasyon ve yalnızlık arasındaki farkın ele alınması, yeni yaşam koşullarına uyum süreçlerinin desteklenmesi ve bireylerin psikolojik destek mekanizmalarına erişiminin artırılması gibi yaklaşımların öne çıktığı belirtilmektedir. Ayrıca özel ge-

reksinimli çocuklar ve aileleri için destek mekanizmalarının geliştirilmesi, eğitim sisteminin değişen koşullara uyarlanması, çevrim içi eğitim materyallerinin geliştirilmesi ve ayrımcılığı önleyici sosyal politikaların oluşturulması da literatürde ele alınan müdahale alanları arasında yer almaktadır (Mukherjee, 2022; Wang vd., 2022; Ayinde vd., 2023; Cheema, 2022).

Tablo 10. Dezavantajlı gruplara (engelliler, yaşlılar, göçmenler ve LGBTQ+) yönelik koruyucu faktörler ve müdahale alanları

Politika ve Yapısal Düzenlemeler	Psiko-Sosyal Destek ve Müdahaleler	Sosyal ve Bireysel Uyum Süreci	Günlük Yaşam ve Kişisel Gelişim
Azınlık politikalarını düzenlemek	Psikologlar, öğretmenler ve mental sağlık uzmanları ile ortak psikolojik destek çalışmaları oluşturmak	Sosyal izolasyonu yalnızlıktan ayırmak	Ekran süresini limitlemek
Müfredatı şekillendirmek ve yeni koşullara adapte etmek	Krize müdahale çalışmaları ve destekleri sağlamak	Yeni normale adapte olmak için teşvik	Yaratıcı işlerle vakit geçirmek için alan yaratmaya teşvik
Online eğitim materyallerine bu gruplar için yatırım yapmak	Psikolojik desteğin kolaylaştırılması	Yüksek algılanan sosyal destek için aileyle kaliteli vakit teşviki	--
--	Her azınlık grubuna yönelik olarak krizi anlama ve daha sonra müdahaleler geliştirme için ekipler oluşturmak	--	--

4. TARTIŞMA

Bu derleme çalışması, COVID-19 pandemisi sonrasında mental sağlık alanında yayımlanan araştırmaları inceleyerek farklı toplumsal gruplarda ortaya çıkan psikolojik etkileri ve risk örüntülerini ortaya koymayı amaçlamıştır. Bulgular, pandemi sonrası dönemde mental sağlık sorunlarının farklı gruplar arasında eşit biçimde dağılmadığını, özellikle çocuk ve ergenler, üniversite öğrencileri, sağlık çalışanları ve çeşitli dezavantajlı sosyal gruplar arasında daha yoğun biçimde raporlandığını göstermektedir. Bu durum, pandeminin yalnızca biyolojik bir sağlık krizi değil, aynı zamanda sos-

yal, ekonomik ve psikolojik boyutları olan çok katmanlı bir kriz olduğunu ortaya koymaktadır.

Post-pandemi döneminde mental sağlık problemlerinin gidişatını izlemeye yönelik olarak ele alınan bu çalışmada en yüksek risk grubu olarak çocuk ve ergenler ele alınmıştır. Bu çalışmada “yüksek risk grubu” kavramı, nicel bir prevalans ya da etki büyüklüğü sıralamasına dayanmaktan ziyade, analiz edilen araştırmalarda mental sağlık sorunları ile daha sık ilişkilendirilen ve kırılganlık düzeyi daha fazla raporlanan grupları tanımlamak amacıyla kullanılmıştır. Dolayısıyla burada kullanılan “yüksek risk” ifadesi istatistiksel bir sırala-

mayı değil, literatürde tekrar eden biçimde ele alınan ve mental sağlık sorunları açısından daha kırılgan olduğu bildirilen grupları ifade etmektedir. Bu bağlamda çocuk ve ergenler, üniversite öğrencileri, sağlık çalışanları ve çeşitli dezavantajlı sosyal gruplar literatürde sıklıkla incelenen ve mental sağlık sorunlarıyla ilişkilendirilen gruplar olarak öne çıkmaktadır.

Çocuklarda ve ergenlerde negatif ruhsal semptomların, post-pandemi döneminde pandemi dönemine göre azalış gösterse de devam eden süreçte yükselen bir grafik gösterdiği belirtilmiştir (Abe vd., 2024). Özellikle kız çocuk olmanın, ailenin en büyük çocuğu olmanın ve aile içerisindeki yalnızlık seviyesinin-sosyal etkileşimlerin mental sağlık problemlerinin görülmesinde ciddi risk faktörleri olduğu belirtilmiştir (Peng vd., 2024; Chavira vd., 2022). Çocuk ve ergenlerde bireysel psikolojik faktörler olarak aile içindeki yalnızlık seviyesiyle, algılanan stres seviyesiyle, algılanan kaygı seviyesiyle, psikolojik kırılganlık ve esneklik seviyeleri ile ilişkili olduğu; akademik olarak çoklu stres altında bulunmalarıyla ve özellikle düşük eğitim seviyesine sahip annenin varlığıyla; sosyal alanda daha az aktif olmalarıyla, akran zorbalığı yaşamalarıyla ve ekonomik durumun kötü olmasıyla bu grafiğin yükselmeye devam ettiği de belirtilmektedir (Ghasemi vd., 2024; Smithson, 2024). Çocuk ve ergenlerde pandemi döneminde de post-pandemi döneminde de en fazla yeme bozukluğu ve ilişkili olarak intihar riski vakaları görüldüğü belirtilmiştir (Marin, 2024). Davranışsal problemler olarak akıllı telefon bağımlılığı, internet video oyunu bağımlılığı ve sosyal medya bağımlılıkları da belirtilen mental sağlık problemleri arasındadır. Diğer tüm risk gruplarında olduğu gibi anksiyete ve depresyon da çocuk ve ergenlerin hastaneye post-pandemi döneminde başvurularında en yüksek oranlarda görülen bir diğer mental sağlık problemi olduğu görülmüştür. Bunlarla ilişkili olarak DEHB, TSSB ve iyi oluş halinde düşüklük de çocuk ve ergenler için diğer riskli mental sağlık problemleri arasındadır (Bulut ve Gökçe, 2023; Aprily

vd., 2023). Bakıma muhtaç olan bu grubun en büyük risk altında oluşu bu gruba yönelik ele alınacak müdahalelerin de en çok üzerinde durulması gereken koruyucu önlemler olduğu ifade edilmiştir. Bu anlamda hem çocuklarla hem ergenlerle öz şefkat, şefkat, empatik destek, sevgi ve adanmışlık konulu bilinçli farkındalık çalışmaları ve eğitimleri düzenlenmesi önerilmiştir. Bundan dolayı, ebeveynlerin dönüşen aile yapısal ve işlevsel koşullarına adapte olabilmesi için baş etme mekanizmalarının işler olması önemlidir. Bunun için de ailelere yönelik psikolojik esneklik ve bilinçli farkındalık eğitimleri de sunulması gereken bir diğer koruyucu ve önleyici uygulama olarak belirtilmiştir. Ailelerin dikkat etmesi gereken konular ise çocuğun uyku düzeni, yemek yeme düzeni, sosyalleşme seviyesi, aileyle vakit geçirme seviyesi, aileyle sağlıklı ilişki kurabilme becerisi, psikolojik esnekliği ve stresle baş etme mekanizmalarının işler olup olmaması olarak belirtilmiştir. Bunların yanında tüm risk grupları içinde en çok etkili olduğu söylenen fiziksel odaklı önlemlerse fiziksel aktivitenin artırılması ve teşvikidir.

İkinci en yüksek risk grubunu üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Özellikle kadın olmak ve düşük psikolojik dayanıklılık yani psikolojik esnek olamamak ve düşük benlik saygısı ve öz yeterlik en çok üstünde durulan bireysel psikolojik faktörlerdendir (Magorokosho vd., 2024; Finch ve Ong vd., 2024). Bu risk faktörleri üniversite öğrencilerinin post-pandemi döneminde de mental sağlık problemi semptomları göstermesine neden olmaya devam etmektedir. Bu anlamda psikolojik sağlığı iyileştirecek öz farkındalık ve psikolojik esneklik egzersizlerine vurgu yapılmıştır. Akademik stresle de akran ilişkilerinde ve veya romantik ilişkilerindeki stresle de baş etme mekanizmalarının sağlıklı bir şekilde oluşturulabilmesinin en önemli ve etkili yolunun psikolojik esnekliği artırmaktan ve benlik saygısını yükseltmekten geçtiği ifade edilmektedir. Bunun yanında üniversite öğrencilerinin refah seviyesinin düşüklüğü de belirtilen diğer risk faktörleri arasındadır. Bu anlamda üniversite öğren-

cilerine yönelik finansal destek politikaları ve akademik olarak dönüştürülmesi gereken kimi müfredatlara da vurgu yapılmaktadır. Psikolojik desteği vurgulayan kimi seçmeli derslerin müfredata eklenmesinden kampüslerdeki psikolojik destek veren çalışanların sayısının artırılmasına ve bunlarla ilgili sosyal faaliyetlerin ve küçük eğitim gruplarının oluşturulmasına kadar bir dizi psikolojik sağlığı destekleyecek koruyucu ve önleyici uygulamalar önerilmektedir. Çünkü üniversite öğrencileri arasında en yaygın mental sağlık problemlerinin anksiyete ve depresyon ve bununla ilişkili olarak da intihar, bağımlılıklar, OKB, TSSB ve yeme bozuklukları gibi komorbid mental sağlık problemlerinin yüksek risk oluşturduğu ortadadır (Cano-Ramirez vd., 2024; Zarowski, Giokaris ve Green, 2024). Ulaşılabilir psikolojik destek sağlamak, fiziksel sağlığı teşvik edecek egzersiz alanları sağlamak ve finansal kaynak sağlayabilecekleri alanlar oluşturmak gibi kolaylıkla uygulanabilir politikalar, üniversite öğrencilerinin mental sağlık problemi yaygınlığını azaltacaktır. Üniversite öğrencilerinin okudukları bölümlerin de risk faktörü olabileceği belirtilmiştir. Yapılan çalışmalar arasında tıp, hemşirelik, diş hekimliği gibi bölümlerin olduğu sağlık fakültesinde öğrenci olan gençlerin diğer üniversite öğrencilerine göre daha yüksek risk altında olduğu belirtilmiştir. Bununla ilişkili olarak sağlık çalışanlarının da yine bir diğer risk grubu olduğu ortaya konmuştur. Sağlık çalışanlarında özellikle TSSB ve bunu takip eden anksiyete ve depresyon ve uyku bozuklukları oldukça yüksek görülmektedir. Sağlık çalışanlarının içsel motivasyon eksikliği ve algılanan stres seviyesinin yüksek olması onları tükenmişliğe ve şefkat yorgunluğuna itmektedir. Tükenmişlik, şefkat yorgunluğu ve yas gibi stratejileri anlamak ulusal halk önceliği olduğu için önem teşkil etmektedir (Ladole ve Takalkar, 2023). Bu yüzden sağlık çalışanlarının çalışma koşullarında yapılacak iyileştirmeler ve politik ve ekonomik olarak istikrar göstermek bu gruba yönelik alınacak koruyucu ve önleyici uygulamalar arasında yer almaktadır.

Ele alınan bütün risk gruplarında kadın olmak en yüksek mental sağlık problemi semptomu gösterecek risk grubu olarak ifade edilmiştir (Peng vd., 2024; Zarowski, Giokaris ve Green, 2024; Cano-Ramirez vd., 2024; Vilalba vd., 2023; Kema-loğlu, 2024; Liu vd., 2024; Ali vd., 2022; Budak vd., 2023; Fernandez-Martinez vd., 2024; Huang vd., 2024; Alarcao vd., 2023). En yaygın mental sağlık problemi ise anksiyete ve depresyon olarak ele alınmıştır. Pandemi gibi akut dönemlerde belirsizliğin ve stres seviyesinin artması bütün gruplarda olduğu gibi kadınlarda ve yetişkinlerde de gelecek kaygısına ve psikolojik kırılganlığa neden olabilmektedir. Bu anlamda sosyal desteğini artırılmasına, uyku kalitesine, yeme düzenine, fiziksel egzersiz düzenine dikkat etmek ve gerekli koşullarda sosyal destek- gerekli koşullarda psikolojik destek alabilmek önleyici faktörler arasında yer almıştır. Özellikle sosyal desteğin bağımlılıkların ve intihara yaygınlığını düşürdüğü belirtilmiştir.

Mevcut bulgular, pandemi döneminde yapılan çalışmaların sonuçlarıyla büyük ölçüde paralellik göstermektedir. Pandemi sürecinde özellikle sosyal izolasyon, eğitim ve çalışma düzenindeki değişimler, ekonomik belirsizlik ve sağlık kaygılarının mental sağlık üzerinde önemli etkiler yarattığı birçok çalışmada gösterilmiştir (Ford ve Sedat, 2023; Wang vd., 2022). Bu çalışmada incelenen post-pandemi literatürü de benzer şekilde bu etkilerin tamamen ortadan kalkmadığını, bazı gruplarda psikolojik belirtilerin pandemi öncesi döneme göre hâlâ yüksek seyrettiğini ortaya koymaktadır. Bu bulgu, pandemi sonrası dönemin yalnızca “iyileşme dönemi” olarak değil, aynı zamanda uzun vadeli psikososyal etkilerin sürdüğü bir süreç olarak değerlendirilmesi gerektiğini göstermektedir.

Bu durumun birkaç temel nedene bağlı olabileceği düşünülmektedir. Öncelikle pandemi sürecinde yaşanan sosyal izolasyon, eğitim ve çalışma sistemlerindeki ani dönüşümler ve ekonomik belirsizlikler bireylerin baş etme mekanizmalarını zorlamış ve özellikle kırılgan gruplarda psi-

kolojik dayanıklılığın zayıflamasına yol açmıştır. Bunun yanı sıra sağlık sistemleri ve sosyal destek mekanizmalarının pandemi sürecinde yoğun biçimde kriz yönetimine odaklanması, bazı bireylerin mental sağlık hizmetlerine erişimini sınırlamış olabilir. Dolayısıyla post-pandemi dönemde devam eden psikolojik sorunlar yalnızca bireysel faktörlerle değil, aynı zamanda yapısal ve toplumsal koşullarla da ilişkilendirilebilir.

Son olarak en dezavantajlı gruplar olarak ele alınan engelliler yaşlılar göçmenler ve LGBTQ+ bireylerde de kadın olmanın, ekonomik problemler yaşıyor olmanın ve yalnızlık seviyesinin yüksek anksiyete ve depresyonla ilişkili olduğu ve post-pandemi döneminde de bu risk faktörlerinin bu grupların psikolojik dayanıklılığını ve esnekliğini düşürdüğü belirtilmiştir (Stokes vd., 2024). Bu anlamda vurgulanan en önemli koruyucu faktör sosyal destektir. Başlıca dezavantajlı gruplar olan bu gruplara yönelik psikolojik sağlığın iyileştirilmesi için destek mekanizmalarının sosyal politikalarla belirlenmesi, sosyal desteğin artırılması, toplumdaki ayrıştırılma ve veya damgalanma risklerine karşı politikaların görünürlüğünün sağlanması vurgulanan koruyucu ve önleyici faktörler arasındadır. Genel olarak ülke politikalarının belirtilen risk gruplarına ve faktörlerine yönelik olarak birincil, ikincil ve üçüncül basamak sağlık faaliyetlerinin güçlendirilmesine yönelik çalışması gerektiği ortadadır. Ülke politikalarının belirtilen risk faktörlerini dikkate alması ve koruyucu, önleyici, tedavi edici basamak hizmetlerini tahribatın görüldüğü yüksek risk gruplarına yönelik ve olası yaşanabilecek yeni benzer durumlara yönelik olarak oluşturması ve yaygınlaştırılması önem arz etmektedir (Zvolensky vd., 2022). Bunun yanında hem ailelere yönelik hem de bireysel psikolojik destek mekanizmalarının artırılması gerektiği söylenebilir.

Bu çalışma, pandemi sonrası döneme odaklanan araştırmaları sistematik biçimde bir araya getirerek farklı risk gruplarında ortaya çıkan mental sağlık sorunlarını karşılaştırmalı olarak değer-

lendirmesi bakımından literatüre katkı sunmaktadır. Özellikle çocuk ve ergenler, üniversite öğrencileri, sağlık çalışanları ve dezavantajlı sosyal gruplar gibi farklı toplumsal kesimlerin birlikte ele alınması, pandeminin mental sağlık üzerindeki etkilerinin daha geniş bir perspektiften değerlendirilmesine olanak sağlamaktadır.

5. SONUÇ

Post-pandemi döneminde mental sağlık problemleri alanında yapılan akademik çalışmaların tematik incelenmesiyle risk gruplarını belirlemek, mental sağlık problemlerinin yaygınlığını ortaya koymak, ilgili risk faktörlerini tanımlamak ve koruyucu-önleyici uygulamalara ilişkin önerileri ortaya koyma amacıyla olan bu çalışmanın sonuçlarına göre post-pandemi döneminde en çok etkilenen gruplar; çocuklar ve ergenler, kadın üniversite öğrencileri, genel olarak kadınlar ve sağlık personelidir. Bu çalışmada ele alınan risk grupları, etki büyüklüğü ya da prevalans oranlarına göre yapılan nicel bir sıralamaya dayanmamakta; literatürde mental sağlık sorunları ile daha sık ilişkilendirilen kırılgan grupların tematik bir sınıflandırmasını yansıtmaktadır.

Bu çalışma, COVID-19 pandemisi sonrasında yayımlanan araştırmaları inceleyerek farklı toplumsal gruplarda ortaya çıkan mental sağlık sorunlarını ve bu sorunlarla ilişkili risk faktörlerini ortaya koymayı amaçlamıştır. İncelenen çalışmalar, pandemi sonrası dönemde mental sağlık sorunlarının toplumun farklı kesimlerinde farklı biçimlerde ortaya çıktığını göstermektedir.

Bulgular özellikle çocuk ve ergenler, üniversite öğrencileri, sağlık çalışanları ve çeşitli dezavantajlı sosyal grupların mental sağlık sorunları açısından daha sık incelenen ve kırılganlık düzeyi yüksek olarak raporlanan gruplar arasında yer aldığını göstermektedir. Bu gruplarda anksiyete, depresyon, stres, travma sonrası stres bozukluğu ve çeşitli davranışsal sorunların pandemi sonrasında da devam edebildiği görülmektedir.

Çalışmalar ayrıca mental sağlık sorunlarının yalnızca bireysel faktörlerle değil, sosyal destek düzeyi, ekonomik koşullar, eğitim ve çalışma koşulları gibi yapısal faktörlerle de yakından ilişkili olduğunu göstermektedir. Özellikle sosyal izolasyon, ekonomik belirsizlik, akademik baskı ve çalışma koşullarındaki değişimlerin mental sağlık üzerinde önemli etkileri olduğu bildirilmektedir.

Bu derleme çalışması, pandemi sonrası dönemde mental sağlık sorunlarının farklı toplumsal gruplarda nasıl ortaya çıktığını bütüncül bir bakış açısıyla ele alarak literatürdeki bulguları bir araya getirmektedir. Elde edilen sonuçlar, pandemi sonrası mental sağlık araştırmalarında özellikle kırılan grupların ve mental sağlığın sosyal belirleyicilerinin daha fazla dikkate alınması gerektiğini göstermektedir.

Çıkar Çatışması

Bu çalışmada herhangi bir çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Finansal Destek

Bu çalışma herhangi bir kurum veya kuruluştan finansal destek almamıştır.

Yapay Zeka Kullanımı

Bu çalışmanın hazırlanma sürecinde yapay zekâ tabanlı herhangi bir araç veya uygulama kullanılmamıştır. Çalışmanın tüm içeriği, yazar(lar) tarafından bilimsel araştırma yöntemleri ve akademik etik ilkelere uygun şekilde üretilmiştir.

Yazar Katkıları

- **Fatma Mısır:** Çalışmanın kavramsallaştırılması, tasarımı, veri toplama sürecinin planlanması, veri analizi ve makalenin ilk taslağının yazımından sorumludur.
- **Veli Duyan:** Makalenin revizyon süreçlerine katkıda bulunmuştur.

Kaynakça

- Abazid, H., Basheti, I. A., Farha, A. R., Al-Jomaa, E. E., Barakat, M., Safadi, A. W., & Amer, A. F. M. (2023). Impact of COVID-19 on mental health in the Middle East: A cross-sectional study. *Electronic Journal of General Medicine*, 20(6). <https://doi.org/10.29333/ejgm/13518>
- Abe, C., Ueda, R., Kawashima, Y., Kawashima, S., Yoshiooka, N., Fujii, H., Usami, M., & Kodaka, M. (2024). Impact of COVID-19 on the mental health of primary schoolchildren during the later phase of the pandemic: A case report of an 18-month longitudinal survey in a Japanese primary school. *Public Health in Practice*, 5, 100487. <https://doi.org/10.1016/j.puhip.2024.100487>
- Alarcao, V., Candeias, P., Stefanovska-Petkovska, M., Pintassilgo, S., Machado, L. F., Virgolino, A., & Santos, O. (2023). Mental health and well-being of migrant populations in Portugal two years after the COVID-19 pandemic. *Behavioral Sciences*, 13, 422.
- Alasqah, I., Alhamdan, A., Alhourri, M., & Alfahaid, M. (2024). Sociodemographic determinants of depression, anxiety, and stress immediately after the COVID-19 pandemic: A cross-sectional study among university students in Saudi Arabia. *Frontiers in Public Health*. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1271536>
- Ali, M., Aljounaidi, A., Marzo, R. R., Ateik, A., Fahlevi, M., Ridzuan, R. A., Aljuaid, M., & Waqas, M. (2022). Investigative nexus of depression-anxiety disorder in Pakistan pre and post-pandemic COVID-19: Coro-Nomic analysis. *Journal of Coastal Life Medicine*, 1(11), 1514-1524.
- Allen, E. R., Hochard, K. D., Kannangara, C., & Carson, J. (2024). The road to recovery: A two-year longitudinal analysis of mental health among university students during and after the COVID-19 pandemic. *Behavioral Sciences*, 14, 1146.
- Aprily, N. M., Lestari, E., Rizqi, A. M., & Mufidah, Z. R. (2023). Diagnostics of COVID-19 post-traumatic anxiety in students. *International Journal of Educational Qualitative Quantitative Research*, 2(2), 1-8. <https://journal.qqrcenter.com/index.php/ijeqqr/article/view/100>
- Ayinde, A. O., Kolawole, O. I., Ohaeri, B., & Babarimisa, O. (2023). Impact of COVID-19 on mental health. *International Journal of Medicine, Nursing and Health Sciences*. <https://doi.org/10.5281/zenodo.10206638>
- Bersia, M., Charrier, L., Zanaga, G., Gaspar, T., Moreno-Maldonado, C., Grimaldi, P., Koumantakis, E., Dalmasso, P., & Comoretto, I. R. (2024). Well-being

among university students in the post-COVID-19 era: A cross-country survey. *Scientific Reports*. <https://doi.org/10.1038/s41598-024-69141-9>

- Bianchi, D., Di Tata, D., Di Norcia, A., Pompili, S., Fatta, L. M., & Laghi, F. (2024). Binge eating as an emotional response to the COVID-19 pandemic: A sequential mediation model via the impact of events and social anxiety. *Journal of Eating Disorders*, 12, 209. <https://doi.org/10.1186/s40337-024-01182-x>
- Bouza, E., Arango, C., Moreno, C., Gracia, D., Martin, M., Perez, V., Lazaro, L., Ferre, F., Salazar, G., Tejerina-Picado, F., Navio, M., Revilla, G. J., Palomo, E., & Gil-Monte, R. P. (2023). Impact of the COVID-19 pandemic on the mental health of the general population and health care workers. *Revista Española de Quimioterapia*. <https://doi.org/10.37201/req/018.2023>
- Budak, O., Erdal, N., & Filiz, M. (2023). Measuring the anxiety level in the post-pandemic normalization process: The case of Türkiye. *Turkish Research Journal of Academic Social Science*, 6(2), 121–128.
- Bulut, C. G., & Gokce, S. (2023). Problematic social media use, digital gaming addiction and excessive screen time among Turkish adolescents during remote schooling: Implications on mental and academic well-being. *Marmara Medical Journal*, 36(1), 24–33. <https://doi.org/10.5472/marumj.1244628>
- Çağış, G. Z., Güler Öztekin, G., Aziz, A. I., Chirico, F., Rizzo, A., & Yıldırım, M. (2023). Meaning in life and loneliness as mediators between COVID-19 anxiety and life satisfaction in the post-pandemic among the general population in Turkey: A serial mediation model. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 13, 2214–2225.
- Cano-Ramírez, H., García-Torres, E., & Hoffman, K. L. (2024). Cross-sectional post-pandemic study of the relationship between psychological distress and obsessive-compulsive symptoms in a group of Mexican university students. *Research Square*. <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-3838241/v1>
- Cao, H., Lin, W., & Chen, P. (2022). Counselling services and mental health for international Chinese college students in post-pandemic Thailand. *Education Sciences*, 12(12), 866. <https://doi.org/10.3390/educsci12120866>
- Cattaneo Della Volta, M. F., Vallone, F., & Zurlo, M. C. (2024). COVID-19-related stressors and psychophysical health conditions among Italian university students: A post-pandemic insight. *Health-*

care, 12(7), 752. <https://doi.org/10.3390/healthcare12070752>

- Chavira, A. D., Ponting, C., & Ramos, G. (2022). The impact of COVID-19 on child and adolescent mental health and treatment considerations. *Behaviour Research and Therapy*. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2022.104169>
- Cheema, A. W. (2022). Crisis within a crisis: The invisible battle for mental health amidst the COVID-19 pandemic. *Journal of Social Informatics and Global Health*, 1(1), 38–48.
- Chen, H., Cao, Y., Lu, Y., Zheng, X., Kong, B., Dong, H., & Zhou, Q. (2022). Factors associated with mental health outcomes among caregivers of older adults in long-term care facilities during COVID-19 post-epidemic era in Shandong, China. *Frontiers in Psychiatry*, 13, 1011775. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2022.1011775>
- Chen, M. Y., Lin, H., Yang, X., Chen, X., & Fu, C. (2024). A longitudinal study of loneliness before the end of the COVID-19 pandemic: Trajectories, predictors, and impact on Chinese adolescent mental health. *Psychology Research and Behavior Management*, 17, 3993–4008.
- Chen, Y., Ke, X., Liu, J., Du, J., Zhang, J., Jiang, X., Zhou, T., & Xiao, X. (2024). Trends and factors influencing the mental health of college students in the post-pandemic: Four consecutive cross-sectional surveys. *Frontiers in Psychology*, 15, 1387983. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1387983>
- de Souza, N. E., Carvalho Moura, K. C., Aparecida de Barros Junqueira, M., Rodrigues da Silva, M., Silveira Miranda, F. J., & Denari Giuliani, C. (2024). The repercussions on the mental health of vulnerable children and adolescents in the post-pandemic period: An integrative review. *REFACS*, 12(2), 1.
- Do, T. X., Quach, H.-L., Hoang, T. N. A., Nguyen, T. T. P., Le, L. T. H., Nguyen, T. T., Do, B. N., Pham, K. M., Vu, V. H., Pham, L. V., Nguyen, L. T. H., Nguyen, H. C., Tran, T. V., Nguyen, T. H., Nguyen, A. T., Nguyen, H. V., Nguyen, P. B., Nguyen, H. T. T., Pham, T. T. M., Le, T. T., Tran, C. Q., Nguyen, K. T., Vo, H. T., & Duong, T. V. (2024). Fear and impact of COVID-19 among post-infected adults: Types and associations with quality of life and post-traumatic stress symptoms. *Journal of Epidemiology and Global Health*, 14, 1748–1763. <https://doi.org/10.1007/s44197-024-00333-2>
- Fernández-Martínez, E., Barros-Martínez, A., Martínez-Fernández, M. C., & Quiñones-Pérez, M. (2024). The impact of the COVID-19 pandemic on self-harm attempts observed in a hospital emergency depart-

- ment. *Healthcare*, 12(3), 385. <https://doi.org/10.3390/healthcare12030385>
- Finch, B., & Ong, E. (2024). Exploring coping resiliency and depression among university students in a post-pandemic context. *Advances in Mental Health*, 22(3), 711–727.
- Ford, J. D., & Seedat, S. (2023). On the path to recovery: Traumatic stress research during the COVID-19 pandemic 2021–2023 [Editör yazısı]. *European Journal of Psychotraumatology*, 14(2), e2281988. <https://doi.org/10.1080/20008066.2023.2281988>
- Ghasemi, F., Valizadeh, F., Mohammadi, R., & Goodarzi, H. (2024). The relationship between maternal anxiety due to the COVID-19 pandemic and children's anxiety following school reopening in the post-pandemic era: An analytical cross-sectional study. *Research Square*. <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-4136604/v1>
- Grünheid, T., & Hazem, A. (2023). Mental wellbeing of frontline health workers post-pandemic: Lessons learned and a way forward. *Frontiers in Public Health*. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1204662>
- Guillen-Burgos, F. H., Galvez-Florez, F. J., Moreno-Lopez, S., Gonzales, I., Guillen, M., & Anaya, J. M. (2023). Factors associated with mental health outcomes after COVID-19: A 24-month follow-up longitudinal study. *General Hospital Psychiatry*, 84, 241–249.
- Guo, B.-C., Chen, Y.-J., Huang, W.-Y., Lin, M.-J., & Wu, H.-P. (2023). Psychological disorders and suicide attempts in youths during the pre-COVID and post-COVID era in a Taiwan pediatric emergency department. *Frontiers in Psychology*, 14, 1281806. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1281806>
- Hacıkeleşoğlu, H., Vural, E. M., & Geçer, H. (2024). COVID-19 korkusu, ruh sağlığı ve dini başa çıkma arasındaki ilişki: Risk grubundaki yaşlılar üzerinde ampirik bir araştırma. *Marmara Üniversitesi Öneri Dergisi*, 19(61), 26–49.
- Haris, M. S., Rahmat, Z. M., Zamri, F. A. M., Ahmad, N., & Amin, M. H. S. (2024). From open distance learning (ODL) to on-campus: Exploring post-pandemic anxiety among students at UiTM Seremban. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 14(8). <https://doi.org/10.6007/IJARBS/v14-i8/22289>
- Hassan, M. N., Salim, S. H., Yunus, I. N., Yusof, A. N., Daud, N., & Fry, D. (2023). Prevalence of mental health problems among children with long COVID: A systematic review and meta-analysis. *PLOS ONE*, 18(5), 1–27.
- Hisato, T., Nandy, S., Monga, M. E., Sytek, P., Abouzid, M., & Ahmed, A. A. (2023). Psychological distress among healthcare students in Poland from COVID-19 to war on Ukraine: A cross-sectional exploratory study. *Frontiers in Public Health*. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1186442>
- Huang, Y., Hu, Z., Guerrero, A., Brennan, E., & Gonzales, F. X. (2024). Prevalence of depressive symptoms in a predominantly Hispanic/Latinx South Texas community in the aftermath of the COVID-19 pandemic. *Healthcare*, 12, 2035.
- Huda, N., Shaw, K. M., Erwin, C. J. H., Putri, T. S., & Pranata, S. (2024). The mediating role of coping styles in the relationship between fear of COVID-19 and mental health problems: A cross-sectional study among nurses. *BMC Public Health*, 24, 545.
- Hussaini, A. H. M., Kousar, S., Shah, H. U. T. M., & Munawar, N. (2024). Impact of social isolation on anxiety and depression post COVID-19 pandemic: Challenges and solutions. *Journal of Public Health Sciences*, 3(2), 99–110.
- Kemaloğlu, E. (2024). Üniversite öğrencilerinde COVID-19 korku ve sıkıntısı ile duygusal yeme davranışı arasındaki ilişkinin incelenmesi: Pandemi sonrası kesitsel bir çalışma. *Nuh'un Gemisi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 1(2), 11–19. <https://doi.org/10.26453/oghs.3997356>
- Kiviruu, O., Sares-Jaske, L., Therman, S., Lehtonen, J., & Suvisaari, J. (2024). Mental health of Finnish cis- and transgender youth before, during and after the COVID-19 pandemic. <https://doi.org/10.1093/eurpub/ckae144.1058>
- Ladole, C. A., & Takalkar, K. S. (2023). The impact of the COVID-19 pandemic on mental health among the general population: A narrative review. *Journal of Clinical and Diagnostic Research*, 17(9), 1.
- Li, W., Wan, Z. M., & Xianyu, Y. D. (2023). Factors influencing nurses' self-efficacy two years after the COVID-19 outbreak: A cross-sectional study in Wuhan, China. *Medicine*, 102(36), 35059.
- Lieber, I., & Werneke, U. (2025). Use of mental health services and psychotropic drugs and suicide rates in Sweden before, during, and after the COVID-19 pandemic. *International Review of Psychiatry*, 37(3-4), 295–305. <https://doi.org/10.1080/09540261.2024.2435985>
- Lin, Y. K., & Lin, B. Y.-J. (2024). Coronavirus pandemic derived demands and inclusive leadership on junior doctors' well-being. *Occupational Medicine*, 74(8),

589–595. <https://doi.org/10.1093/occmed/kqae081>

- Liu, D., Zhou, Y., Tao, X., Cheng, Y., & Tao, R. (2024). Mental health symptoms and associated factors among primary healthcare workers in China during the post-pandemic era. *Frontiers in Public Health*. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1374667>
- Liu, J., Hao, Q., Li, B., Zhang, R., Luo, G., & Sun, D. (2024). Prevalence and influencing factors of sleep disorders in medical students after the COVID-19 pandemic. *BMC Psychiatry*, 24, 538. <https://doi.org/10.1186/s12888-024-05980-0>
- Lv, F., Zhu, R., Hou, X., Fang, L., Wang, Y., Du, Z., Zhong, X., & Liu, J. (2023). Psychological health and risk factors of college students within the context of the COVID-19 pandemic: A cross-sectional study. *Behavioral Sciences*, 13, 796.
- Macalli, M., Castel, L., Jacqmin-Gadda, H., Tournier, M., Galéra, C., Pereira, E., & Tzourio, C. (2024). Post-pandemic evolution of suicide risk in children and adolescents attending a general hospital accident and emergency department. *Healthcare*, 12(10), 977. <https://doi.org/10.3390/healthcare12100977>
- Magklara, K., & Kyriakopoulos, M. (2023). The impact of the COVID-19 pandemic on children and young people. *Psychiatriki*, 34, 265–268.
- Magorokosho, N. K., Heraclides, A., Papaleontiou-Louca, E., & Prodromou, M. (2024). Evaluation of resilience and mental health in the “post-pandemic era” among university students: Protocol for a mixed-methods study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 21(8), 825. <https://doi.org/10.3390/ijerph21070825>
- Marin, D. (2024). Pediatric emergency department mental health assessments in the 2 years following the COVID-19 outbreak reveal higher vulnerability for eating disorders and suicide risk. *Advance online publication*. <https://doi.org/10.1016/S266691532300224X>
- Martínez-Líbano, J., Torres-Vallejos, J., Oyanedel, C. J., Gonzales-Campusano, N., Calderon-Herrera, G., & Yeomans-Cabrera, M. M. (2023). Prevalence and variables associated with depression, anxiety, and stress among Chilean higher education students, post-pandemic. *Frontiers in Psychiatry*. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2023.1139946>
- Mir, A. I., Ng, K. S., Jamali, M. Z. N. M., Jabbar, A. M., & Humayra, S. (2023). Determinants and predictors of mental health during and after COVID-19 lockdown among university students in Malaysia. *PLOS ONE*. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0280562>
- Mukherjee, S. (2022). Academic stress among the higher secondary level students in post-pandemic era: A major crisis in the present school education system. *International Journal of Modern Engineering Research*, 11(7), Article 9. <https://doi.org/10.34218/IJMERE.11.7.2022.009>
- Muschitrello, A., D’Ettorre, G., Galatola, V., Caroli, A., Bruno, G., & Giusti, L. (2024). Burnout symptoms, work motivation and their relationships among Italian ICU’s nurses after COVID19 emergency: A multicenter study. *Annali di Igiene: Medicina Preventiva e di Comunità*, 36(1), 22–34. <https://doi.org/10.7416/ai.2024.3601>
- Ng, M. S. C., & Ng, L. S. S. (2022). Impact of the COVID-19 pandemic on children’s mental health: A systematic review. *Frontiers in Psychiatry*. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2022.975936>
- Ning, X., Luo, X., & Guo, S. (2024). Researching into Chinese university students’ mental health in the post-pandemic era: Problems and causes. *Frontiers in Psychology*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1393603>
- Ömercioğlu, E., Hajiyeva, A., Mete Yeşil, A., Zengin Akkuş, P., & Özmert, N. Ö. (2023). The impact of the COVID-19 pandemic on long term behavior problems in typically developing preschool children in Turkey. *Turkish Journal of Pediatric Disease*. <https://doi.org/10.12956/tchd.1232315>
- Paklacı, E., Kaya Aydoğdu, E., & Ören, B. (2023). Pandemi sonrası yoğun bakım hemşirelerinde COVID-19 stres düzeyinin belirlenmesi. *Yoğun Bakım Hemşireliği Dergisi*, 27(3), 138–146. <https://doi.org/10.62111/ybhd.1344490>
- Park, L. J., McArthur, A. B., Plamondon, A., Hewitt, M. A. J., Racine, N., McDonald, S., Tough, S., & Madigan, S. (2024). The course of children’s mental health symptoms during and beyond the COVID-19 pandemic. *Psychological Medicine*. <https://doi.org/10.1017/S0033291724001491>
- Peng, J., He, M., Guo, Y., Diao, J., Chen, K., Deng, Z., Mo, L., & Gao, R. (2024). Recovery trajectories of mental health symptoms among Chinese adolescents following the end of COVID-19. *Frontiers in Public Health*, 12, 1396911. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1396911>
- Prado, S. A., Baldofski, S., Kohls, E., & Rummel-Kluge, C. (2024). International and domestic university students’ mental health over the course of the COVID-19 pandemic in Germany: Comparison between

- 2020, 2021, and 2022. *PLOS ONE*, 19(2). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0299812>
- Qi, L., Yu, Q., Liang, Z., Lu, Y., Ma, Z., Hou, C., Zhu, Z., & Chen, L. (2023). Psychological responses and dietary changes of residents during the local outbreak of COVID-19 in the post-epidemic era: A cross-sectional study. *Medicine*, 102(5), e32792. <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000032792>
- Qin, Z., He, Z., Yang, Q., Meng, Z., Lei, Q., Wen, J., Shi, X., Liu, J., & Wang, Z. (2023). Prevalence and correlates of burnout among health professionals during different stages of the COVID-19 pandemic in China. *Frontiers in Psychiatry*. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2023.1156313>
- Ruksee, N., Donjdee, K., Songsiri, N., Deesawas, W., Janjaroen, S., & Yupu, A. (2021). A study of the stress, anxiety and family relationships among Thai people after the Covid-19 pandemic in the early stages. *Quality of Life and Law Journal*, 17(1), 94–108.
- Salameh, G., Marais, D., & Khoury, R. (2023). Impact of COVID-19 pandemic on mental health among the population in Jordan [Sistematik derleme]. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(14), 6382. <https://doi.org/10.3390/ijerph20146382>
- Simoës-Perlant, A., Barreau, M., & Vezilier, C. (2022). Stress, anxiety, and school burnout post COVID-19: A study of French adolescents. *Mind, Brain, and Education*, 17(2), 98–106. <https://doi.org/10.1111/mbe.12346>
- Smithson, H. (2024). 'It fked me up bad, man ... It fked my head up, bad, man, bad': The impact of COVID-19 on children's mental health and well-being in the youth justice system. *The Howard Journal of Crime and Justice*, 63(2), 182–198.
- Song, J., & Estriva, A. (2023). Experience nurses of risks for anxiety and depression in the near post pandemic crisis: A descriptive phenomenology. *Social Medicine and Health Management*, 4, 1–10. <https://doi.org/10.23977/socmhm.2023.040401>
- Sosa, M. J., Lopez-Morales, H., del Valle, V. M., Lopez, C. M., Canet-Juric, L., & Urquijo, S. (2024). Mental health and post-pandemic: Anxiety, depression, and social support in the adult population of Argentina in the post-COVID era. *Research Square*. <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-5201070/v1>
- Stokes, K., Houghton, M., Gato, J., & Tasker, F. (2024). Surveying psychological wellbeing in a post-pandemic world: The role of family and social support for LGBTQ+ and cisgender heterosexual adults in the UK. *Healthcare*, 12(16), 1634. <https://doi.org/10.3390/healthcare12161634>
- Supriyanto, C., Wahyudi, H., Nugraha, T. A., Arief, N. A., Sidik, M. A., & Ahmadi, A. (2024). Physical fitness and mental health of Indonesian university students in the post-pandemic era: A descriptive perspective. *International Journal of Multicultural and Multireligious Understanding*, 11(4), 1–10. <https://doi.org/10.18415/ijmmu.v11i4.5611>
- Takaew, T., Wongrattanakamon, S., Srisookkum, T., Katkhaw, O., Chairinkam, S., & Lamluk, P. (2024). Predictive factors of stress among the population in Pong district, Phayao province, Thailand, after the COVID-19 outbreak. *Journal of Health Research*, 38(2). <https://doi.org/10.56808/2586-940X.1072>
- Teen, S. W., Huei, T. J., Chan, L. T., & Chyi, T. J. (2024). Post-pandemic evaluation: Impact of COVID-19 pandemic on medical students' mental health, self-esteem, social interactions, and academic progression in Malaysia. *SAGE Open*, 14(3). <https://doi.org/10.1177/21582440241271231>
- Turan, N. (2023). Pandemi sonrası psikolojik stres ile baş etmede öz-belirlenim ve farkındalık. *Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 24(3), 1744–1786. <https://doi.org/10.29299/kefad.1263523>
- Villalba, K., del-Pino-Espejo, M. J., Estevez, I. E., Blasco, P. T., & Attonito, J. (2023). Associated risk and protective factors with mental health and substance use among university students after COVID-19 restrictions were lifted in Spain. *Research Square*. <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-3359663/v1>
- Vindegaard, N., & Benros, M. E. (2020). COVID-19 pandemic and mental health consequences: Systematic review of the current evidence. *Brain, Behavior, and Immunity*, 89, 531–542.
- Wang, J. (2024). A longitudinal study of loneliness before the end of COVID-19 among adolescents in Taizhou, Zhejiang Province, China. *Psychology Research and Behavior Management*, 17, 1–9. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S484113>
- Wang, L., Nabi, G., Zuo, L., Wu, Y., & Li, D. (2022). Impacts of the COVID-19 pandemic on mental health and potential solutions in different members in an ordinary family unit. *Frontiers in Psychiatry*. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.735653>
- Wang, X., Zhang, J., Yang, N., Zou, M., & He, P. (2023). Stress and influencing factors of public health and preventive medicine students in the post-

- pandemic period: A cross-sectional study in Changsha, China. *Frontiers in Public Health*, 11, 1227441. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1227441>
- Wei, Y., Li, Z., Guo, L., Zhang, L., Lian, C., Yuan, C., & Chen, J. (2023). The moderating role of family resilience on the relationship between COVID-19-related psychological distress and mental health among caregivers of individuals with eating disorders in post-pandemic China. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(4), 3417. <https://doi.org/10.3390/ijerph20043417>
- WHO. (2020). WHO Director-General's opening remarks at the media briefing on COVID-19 – 11 March 2020.
- World Health Organization. (2020). WHO Director-General's opening remarks at the media briefing on COVID-19 – 11 March 2020.
- World Health Organization. (2022). Mental health and COVID-19: Early evidence of the pandemic's impact.
- Xiao, Q., Huang, X., Huang, L., Wang, J., Huang, Y., Feng, Y., Wang, D., Kou, Y., & Wang, Y. (2024). Coronavirus pandemic: Mental health outcomes and their influencing factors on patients with COVID-19 in the Fangcang shelter hospital in China. *Journal of Infection in Developing Countries*, 18(1), 1–12. <https://jidc.org/index.php/journal/article/download/38484353/3277/198192>
- Xiong, J., Lipsitz, O., Nasri, F., Lui, L., Gill, H., Phan, L., Chen-Li, D., Iacobucci, M., Ho, R., Majeed, A., & McIntyre, R. (2020). Impact of COVID-19 pandemic on mental health in the general population: A systematic review. *Journal of Affective Disorders*, 277, 55–64.
- Yue, Y., Li, L., Liu, R., Zhang, Y., Zhang, S., Sang, H., Tang, M., Zou, T., Shah, S. M., Shen, X., & Chu, J. (2023). The dynamic changes of psychosomatic symptoms in three waves of COVID-19 outbreak and fatigue caused by enduring pandemic in China. *Journal of Affective Disorders*, 331, 17–24. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2023.02.025>
- Zarowski, B., Giokaris, D., & Green, O. (2024). Effects of the COVID-19 pandemic on university students' mental health: A literature review. *Cureus*, 16(2). <https://doi.org/10.7759/cureus.54032>
- Zhu, N., Zhang, D., Wang, W., Li, X., Yang, B., Song, J., Zhao, X., Huang, B., Shi, W., Lu, R., Niu, P., Zhan, F., Ma, X., Wang, D., Xu, W., Wu, G., Gao, G. F., & Tan, W. (2020). A novel coronavirus from patients with pneumonia in China, 2019. *New England Journal of Medicine*, 382, 727–733.
- Zijlmans, J., van Rijn, L., Alrouh, H., Broek, E., Luijten, M., Tieskens, J., van der Mheen, M., van Oers, H., Chan, W., Schellekens, A., Polderman, J. C. T., & Zinkstok, R. J. (2025). Mental health changes during and after the COVID-19 pandemic in children and adolescents with mental disorders. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 34(9), 2833–2842.
- Zvolensky, J. M., Kauffman, Y. B., Garey, L., Viana, G. A., & Matoska, C. T. (2022). Interoceptive anxiety-related processes: Importance for understanding COVID-19 and future pandemic mental health and addictive behaviours and their comorbidity. *Behavior Research and Therapy*. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2022.104141>