

BÖLÜM 9

COVID – 19 PANDEMİ SÜRECİNDE ÇOCUKLARDA YILMAZLIK

Seval ÖRDEK İNCEOĞLU¹

GİRİŞ

2019 yılının sonlarında başlayarak, günümüzde de etkisini sürdüren Covid-19 salgınının insanlar üzerinde sosyal, siyasal ve ekonomik pek çok yansıması olmuştur (Osofsky, Osofsky & Mamon, 2020). Mart 2020 tarihine gelindiğinde salgın ülkemizi de etkisi altına almaya başlamıştır. Olası etkilerini en aza indirmek amacıyla evden çıkmada sınırlandırma, sokağa çıkma yasakları ve sosyal izolasyon önlemleri alınmıştır (Kurt Demirbaş & Sevgili Koçak, 2020). Bununla birlikte yetişkinler evden çalışmaya başlamış ve çocukların eğitimi uzaktan yürütülmüştür. Bu süreçler hem aileleri hem de çocukları yoğun strese maruz bırakmıştır.

Hareket ihtiyaçları oldukça yüksek olan çocuklar, hassas grup içerisinde kabul edildikleri için günlerce evlerde tutulmuşlardır. Sosyal izolasyon nedeniyle arkadaş ve akrabalarıyla da bir araya gelemeyen çocuklar, parka dahi gidememişlerdir (Goldschmidt, 2020). 2018 yılı verilerine göre ülkemizdeki mevcut nüfusun yaklaşık %75'i kentlerde yaşamaktadır (T. C. Çevre, Şehircilik ve İklim Değişikliği Bakanlığı, 2021). Bu veriler, pandemi sürecinde apartmanlarda uzun zaman geçirmek zorunda kalan nüfusu büyük oranda yansıtmaktadır. Bu durum en çok hareket gereksinimi en yüksek düzeyde olan okul öncesi ve ilkökul düzeyindeki çocuklarını etkilemiştir (Diker Coşkun, 2020). Bunun yanı sıra pandemi sürecinin nasıl seyredeceğini ve ne zaman sonlanacağını bilememekten kaynaklı belirsizlikler, özgürlüklerin kısıtlanması gibi nedenler bir yandan stres ve korku yaratmış, diğer yandan da mevcut olumsuz duyguların artmasına neden olmuştur (Orru & ark., 2020). Bu durum çocukların da kaygı, korku, öfke ve hayal kırıklığı gibi olumsuz duygulanımlar yaşamalarına neden olmuştur (Akoğlu & Karaaslan, 2020). Ancak çocukların akut psiko-sosyal ihtiyaçların fark edilmemesi ve karşılanmamasının hem kısa hem de uzun vadede psiko-sosyal problemlere neden olabildiği görülmektedir (Dalton, Rapa & Stein, 2020).

¹ Dr. Öğr. Üyesi, Harran Üniversitesi, svlordek@gmail.com

Çocukların psiko – sosyal iyilik halleri, hem yakın çevre hem de içinde yaşanılan toplumun maddi, manevi, politik, duygusal ve bilişsel yönden olumlu durumlar içerisinde olmaları ile ilişkilidir. Çocukların bu iyilik halini sürdürebilmelerinde en etkili değişkenlerden biri, okul içinde yapılandırılmış ve planlanmış zamanlar geçirilmesidir (Brazendale & ark., 2017). Covid – 19 pandemisi sürecinin yarattığı stresin yanında, çocukların yüz yüze eğitimden uzaktan eğitime geçmeleri ile birlikte bu seçenek belli bir süre ortadan kalkmıştır. Buna ilişkin olarak Jiao ve arkadaşları (2020) Çin'in Shaanxi eyaletinde 3 – 18 yaş aralığındaki 168'i kız ve 142'si erkek çocuğu olan 310 ebeveyne çocuğa yönelik olarak bir çalışma yapmışlardır. Bu çalışmada araştırmacılar ebeveynlerden çocuklarını online platform üzerinden Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı (DSM – 5) kriterleri gereği değerlendirmeleri istenmiştir. Araştırmadan elde edilen bulgular bu çocukların ve ergenlerin aşırı bağımlılık, dikkat dağınıklığı, sinirlilik ve pandemi süreci hakkında soru sorma konusunda kaygı yaşadıklarını ortaya koymuştur. Araştırmacılar bunu çocukların izolasyon nedeniyle uzun süre evde kalmaları ve arkadaşları ile sınırlı bağlantı kurabilmelerinden kaynaklanabileceğini belirtmişlerdir (Jiao & ark., 2020).

Çocuklarda Yılmazlık ve Yılmazlık Kaynakları

Yılmazlık kavramı, travmatik ya da ağır koşullarına olumlu uyum gösterme becerisini içeren değişken gelişimsel süreçlerdir (Cicchetti, 2010). Kişilerin gelişen koşullara uyum sağlaması, yeniden bütünlenmesi ve değişebilmesi yılmazlık ile ilişkilidir (Masten & ark.,1999). Şiddetli hastalık, sevilen birilerinin kaybı, afet ve savaş gibi durumlar ile karşı karşıya kalan bazı bireyler yıkılırken, diğerleri çabucak toparlanabilmekte ya da zarar görmemiş görünebilmektedir (Schwarzer & Warner, 2013). Kişiler arasındaki bu tepki farklılıkları yılmazlık düzeyleri ve kaynakları ile ilişkilendirilmektedir. Ancak yılmazlık kişilerde doğuştan var olan bir özellik değil, geliştirilebilir bir beceridir. Bu becerinin ortaya çıkabilmesi ya da gelişebilmesi için, bireylerin risk faktörleri ile karşı karşıya kalması gerekmektedir (Gürkan, 2006).

Çocukların kriz ya da travma durumlarında verdikleri tepkiler bazı etkenlere bağlıdır. Başka bir ifadeyle yılmazlık kaynakları; 21. yüzyılın başlarına kadar biyolojik temellere dayandırılmakta iken (Charney, 2004; Curtis & Cicchetti, 2003), günümüzde çocuk ve çevresine vurgu yapan yaklaşımların arttığı görülmektedir (Masten, 2007). Yakın dönemli çalışmaların ortaklaştığı bazı değişkenler mevcuttur. Bunlar yaşanan olayın doğası, kişide yarattığı yıkım ve hasarın düzeyi; çocuğun ya da yakınlarının mevcut duruma maruz kalma düzeyleri; çocuğun kendisinin ya da içinde bulunduğu toplumun yaşanan olaydan önceki dönemin

güvenli ve konforlu ortamına ne hızla döndükleri; stres kaynağı ile karşılaşma sıklığı; çocuğa bakım verenlerin mevcut duruma karşı tutumları; çocukların travma öncesi zihinsel iyilik halleri, gelişimsel düzeyleri, duyarlılıkları, bununla başa çıkma becerileri ve mevcut duruma eşlik eden ikincil stres kaynaklarının ve verilen kayıpların niteliğidir (Schonfeld & Demaria, 2015).

Araştırmalar 2 yaşındaki çocukların dahi çevrelerinde gerçekleşen değişiklikleri fark edebildiklerini göstermektedir (Dalton & ark., 2019). Bu nedenle çocukları belirsizlik duygusunun verdiği kaygı ve korkudan korumak için, çocuklarla duyarlı ve etkili iletişim kurulmalıdır. Bu iletişim çocukların mevcut kaygılarının anlaşıldığını hissetmelerine ve zihinlerindeki belirsizliklerin belli ölçüde giderilmesine yardımcı olur (Christ & Christ, 2006). Aksi takdirde çocuklar zihinlerindeki belirsizlikleri kendilerine mantıklı gelen cevaplarla doldururlar. Ancak çocukları ile etkileşimi güçlü olan aileler çocuklarının mevcut durumdaki gereksinimlerini daha kolay anlayabilir ve giderebilirler. Böylelikle kaygı ve korkuların, çocukların psikolojik iyi oluşları üzerindeki olası uzun vadeli olumsuz etkilerini azaltabilirler (Dalton & ark., 2019; Dalton, Rapa & Stein, 2020). Bunun yanı sıra travma durumları ile karşı karşıya kalan çocuklar iyi ve tutarlı bakım alırlarsa ve/veya kendilerinden yaşça büyük çocuklarla ve yetişkinlerle olumlu ilişkiler geliştirirlerse daha hızlı toparlanabilirler (Masten, Best & Garmezy, 1990).

Yılmazlık geliştirilebilir bir beceridir. Yılmazlığın erken dönemde geliştirilmesi ise önem taşımaktadır. Yılmazlığın bozuklukların kristalleşmesinden sonra geliştirilmeye çalışılmasından önce erken dönemde geliştirilmesi daha akılcı bir yoldur (Luthar, 2006). Bu nedenle önleyici çalışmalar ile erken dönemlerden itibaren çocukların yılmazlıklarının geliştirilmesi, zorlu durumlara maruz kalınmasından sonra yaşanabilecek travmalar iyileştirilmeye çalışılmasından daha doğru görünmektedir (Hinshaw, 2002).

Covid – 19 Pandemisi ve Çocuğun Yılmazlığı

Covid – 19 pandemisi sürecin belirsizliği, iş ve eğitim sistemlerindeki ani değişimler, kapanmalardan kaynaklı kaygı ve stres, sağlığını ya da sevdiklerini kaybetme korkusu ve sosyal mesafeler nedeniyle hem yetişkin hem de çocuklar için oldukça zorlu bir süreç olmuştur. Bu zorlu süreçlerle başa çıkma süreci bazıları için daha başarılı seyretmekte iken, diğerleri için hem psikolojik hem de sosyal bakımdan olumsuzlara neden olmuştur. Özellikle çocuklar; daha hassas bir grup olmaları nedeniyle süreçten daha çok etkilenmiş görünmektedir. Ancak uzun süreli etkileri halen bilinmemektedir.

Tüm dünyayı etkisi altına almış olan Covid – 19 salgını bizlerin oldukça önemli bir gerçeğe yüzleşmemizi sağlamıştır: İmkansız gibi görünenle her an karşı-

laşabiliriz. Kestirilemeyen durumlara hazırlık yapmak mümkün olmadığından, kendimizi güçlendirmek zorluklarla başa çıkabilmekte daha etkili bir yol gibi görünmektedir. Eğer erken dönemlerden itibaren çocukların yılmazlık kaynaklarını geliştirebilirsek, çocukları olumsuz koşullara karşı adeta silahlandırmış oluruz. Buradan hareketle, erken çocukluk döneminden başlayarak çocuklara onların yılmazlık becerilerini geliştirebilecekleri ortamlar sunmanın yararlı olacağı söylenebilir. Bunun yanı sıra aileleri çocuğun yılmazlığını nasıl arttırabilecekleri ile ilgili eğitmenin ve yılmazlığı eğitim programlarına dahil etmenin çocuklara hem kısa, hem de uzun vadeli olumlu dönüşler olacaktır.

SONUÇ

Mart 2020 itibari ile ülkemizi de etkisi altına alan Covid – 19 salgını tüm dünyayı etkilemiştir ve etkileri halen sürmektedir. Salgının olası etkilerinin en aza indirilmesi amacıyla alınan evden çıkma yasakları ve sosyal izolasyon çocukların da yaşamlarını ve eğitimlerini etkilemiştir. Okula gidemeyen çocukların eğitimleri uzaktan eğitim yoluyla sürdürülmeye çalışılmış, sokağa çıkma yasakları nedeniyle çocuklar dört duvar arasına sıkışıp kalmışlardır. Bu süreç çocukların kaygı, stres, sağlığını ve sevdiklerini kaybetme korkusu yaşamalarına neden olmuştur. Tüm insanlar bu süreçte her an kötü sürprizlere hazırlıklı olması gerektiğini fark etmiştir. Bu ve benzeri travmatik durumlar ve ağır koşullara uyum gösterme yılmazlık olarak tanımlanmakta olup; yılmazlık öğrenilebilen bir şeydir. Toplumların ruh ve beden sağlıklarının korunabilmesi adına erken çocukluk döneminden başlanarak yılmazlığın geliştirilmesine ilişkin önleyici çalışmalar yürütmek oldukça önemlidir. Bu konuda hem eğitimciler, hem sağlık alanı uzmanları hem de ebeveynlere sorumluluklar düşmektedir.

KAYNAKLAR

- Akoğlu, G., & Karaaslan, B. T. (2020). Covid-19 ve izolasyon sürecinin çocuklar üzerindeki olası psikososyal etkileri. *İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 5(2), 99-103.
- Brazendale, K., Beets, M. W., Weaver, R. G., Pate, R. R., Turner-McGrievy, G. M., Kaczynski, A. T., ... & von Hippel, P. T. (2017). Understanding differences between summer vs. school obesogenic behaviors of children: the structured days hypothesis. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 14(1), 1-14.
- Charney, D. S. (2004). Psychobiological mechanisms of resilience and vulnerability: implications for successful adaptation to extreme stress. *American journal of Psychiatry*, 161(2), 195-216.
- Christ, G. H., & Christ, A. E. (2006). Current approaches to helping children cope with a parent's terminal illness. *CA: A Cancer Journal for Clinicians*, 56(4), 197-212.
- Curtis, W. J., & Cicchetti, D. (2003). Moving research on resilience into the 21st century: Theoretical and methodological considerations in examining the biological contributors to resilience. *Development and psychopathology*, 15(3), 773-810.
- Dalton, L., Rapa, E., Ziebland, S., Rochat, T., Kelly, B., Hanington, L., ... & Richter, L. (2019). Communication with children and adolescents about the diagnosis of a life-threatening condition in their parent. *The Lancet*, 393(10176), 1164-1176.
- Dalton, L., Rapa, E., & Stein, A. (2020). Protecting the psychological health of children through effective communication about COVID-19. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 4(5), 346-347.
- Diker Coşkun, Y. (2020). *Eğitim izleme raporu 2020: Eğitimin içeriği. Eğitim Reformu Girişimi*. <https://www.egitimreformugirisimi.org/egitim-izleme-raporu-2020-egitimicerigi/> adresinden 06.02.2022 tarihinde alınmıştır.
- Goldschmidt, K. (2020). The COVID-19 pandemic: Technology use to support the wellbeing of children. *Journal of Pediatric Nursing*, 53, 88.
- Hinshaw, S. P. (2002). Intervention research, theoretical mechanisms, and causal processes related to externalizing behavior patterns. *Development and psychopathology*, 14(4), 789-818.
- Jiao, W. Y., Wang, L. N., Liu, J., Fang, S. F., Jiao, F. Y., Pettoello-Mantovani, M., & Somekh, E. (2020). Behavioral and emotional disorders in children during the COVID-19 epidemic. *The journal of Pediatrics*, 221, 264-266.
- Kurt Demirbaş, N., & Sevgili Koçak, S. (2020). 2-6 yaş arasında çocuğu olan ebeveynlerin bakış açısıyla Covid-19 salgın sürecinin değerlendirilmesi. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 7(6), 328-349.
- Masten, A. S., Best, K. M., & Garmezy, N. (1990). Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome adversity. *Development and psychopathology*, 2(4), 425-444.
- Masten, A. S., Hubbard, J. J., Gest, S. D., Tellegen, A., Garmezy, N., & Ramirez, M. (1999). Competence in the context of adversity: Pathways to resilience and maladaptation from childhood to late adolescence. *Development and psychopathology*, 11(1), 143-169.
- Masten, A. S. (2007). Resilience in developing systems: Progress and promise as the fourth wave rises. *Development and psychopathology*, 19(3), 921-930.
- Orrù, G., Ciacchini, R., Gemignani, A., & Conversano, C. (2020). Psychological intervention measures during the COVID-19 pandemic. *Clinical Neuropsychiatry*, 17(2), 76.
- Osofsky, J. D., Osofsky, H. J., & Mamon, L. Y. (2020). Psychological and social impact of COVID-19. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 12(5), 468.
- Schonfeld, D. J., Demaria, T., Krug, S. E., Chung, S., Fagbuyi, D. B., Fisher, M. C., ... & Wissow, L. S. (2015). Providing psychosocial support to children and families in the aftermath of disasters and crises. *Pediatrics*, 136(4), e1120-e1130.
- Schwarzer, R., & Warner, L. M. (2013). Perceived self-efficacy and its relationship to resilience. In *Resilience in children, adolescents, and adults* (pp. 139-150). Springer, New York, NY.