

POST-PANDEMİK DÖNEMDE ERGENLERİN TOPLUMSAL YAŞAMA UYUM DENEYİMLERİNE İLİŞKİN NİTEL BİR ÇALIŞMA

Dr. Erdiñç KALAYCI¹

Cemre AKGÜN²

Prof. Dr. Ayşe Sezen SERPEN³

ÖZET

COVID-19 pandemisi ve buna bağlı gerçekleşen karantinalar, küresel olarak pek çok riskli durumu da açığa çıkarmıştır. Bu nedenle COVID-19 pandemisi, Dünya Sağlık Örgütü (WHO) tarafından küresel bir halk sağlığı krizi olarak ilan edilmiştir. Pandemi önlemleri olarak, okulların uzaktan eğitime geçmesi, sosyal izolasyon ve ev karantinası uygulanması, ergenleri akranlarından, öğretmenlerinden, geniş ailelerinden ve topluluk ağlarından beklenmedik bir biçimde izole etmiştir. Bu durumun sonucu olarak ergenlerin yeni dönemde toplumsal yaşama uyum süreçleri önemli bir konu olarak öne çıkmaktadır. Bu çalışmada, post-pandemik dönemde ergenlerin uyum becerilerini etkileyen faktörlerinin belirlenmesi amaçlanmaktadır. Nitel araştırma desenlerinden fenomenolojik yaklaşım ile yürütölen çalışma kapsamında, 16 ergen ile derinlemesine göröşmeler gerçekleştirilmiştir. Çalışmanın sonuçları, yeni yaşam düzenine uyum, ruh sağlığı ve duygusal uyum, aile içi ilişkiler, arkadaşlık ilişkileri ve eğitim başlıkları altında beş farklı tema altında incelenmiştir. Ergenler, pandemi sırasında yaşadıkları sosyal izolasyonun, sosyal becerilerini olumsuz etkilediğini, okuldan uzak kalma ve belirsizlikler gibi sebeplerin psikolojilerini de olumsuz etkilediğini, pandemi sonrasında, arkadaşlık gruplarında değişiklikler yaşandığını ifade etmişlerdir.

Anahtar Kelimeler: Ergen, Uyum, Pandemi, Yaşam Düzeni.

¹ Yozgat Bozok Ün., Sağlık Bilimleri Fak., ORCID ID: 0000-0001-8572-972X, kalaycierdinc@gmail.com

² Ankara Ün., ORCID ID: 0009-0009-7790-6605, cemreakgun2@gmail.com

³ Ankara Ün., Sağlık Bilimleri Fak., ORCID ID: 0000-0002-6220-4709, aysesezenbayoglu@gmail.com

Araştırma Makalesi/Research Article, Geliş Tarihi/Received: 15/09/2023–Kabul Tarihi/Accepted: 08/10/2023

A QUALITATIVE STUDY ON ADOLESCENTS' EXPERIENCES IN ADAPTING TO SOCIAL LIFE IN THE POST-PANDEMIC PERIOD

Dr. Erdinc KALAYCI

Cemre AKGUN

Prof. Dr. Ayse Sezen SERPEN

ABSTRACT

The COVID-19 pandemic and the resulting quarantines have revealed many risky situations globally. Therefore, the COVID-19 pandemic has been declared a global public health crisis by the World Health Organization (WHO). Pandemic measures such as distance learning, social isolation, and home quarantine have unexpectedly isolated adolescents from their peers, teachers, extended families, and community networks. As a result of this situation, the adaptation process of adolescents to social life in the new period stands out as an important issue. This study aims to determine the factors affecting the adaptation skills of adolescents in the post-pandemic period. Within the scope of the study conducted with the phenomenological approach, one of the qualitative research designs, in-depth interviews were conducted with 16 adolescents. The results of the study were examined under five different themes: adaptation to the new life order, mental health and emotional adjustment, family relations, friendship relations and education. Adolescents stated that the social isolation they experienced during the pandemic negatively affected their social skills, that reasons such as being away from school and uncertainty also negatively affected their psychology, and that there were changes in their friendship groups after the pandemic.

Keywords: Adolescent, Adaptation, Pandemic, Living Order.

GİRİŞ

Ergenlik, gelişimsel olarak yaşamda kritik bir dönemdir. Bu dönemde ebeveynler, öğretmenler ve akranlarla karmaşık ilişkiler kurulabilmektedir (Dick ve Ferguson, 2015). BM gençlik tanımı aralığında yer alan, 15-24 yaş arası 1,2 milyar kişi, küresel nüfusun %15,5'ini oluşturmaktadır (BM, 2020). Ergenlikte gelişimsel olarak birey, çeşitli değişimlere maruz kalmaktadır. Fiziksel değişimlerin sonucunda oluşan beden algısı, bilişsel gelişimle açığa çıkan soyut düşünme ve muhakeme becerisi, duygusal olarak ise kimlik duygusunun kazanılması bu değişimlere örnek oluşturmaktadır. Ergenlik döneminde sosyal katılım, akran etkileşimi ve cinsel farkındalıklar gelişmektedir (Hindin ve Fatusi, 2009). Bu dönemde birey, fiziksel veya ruhsal sağlık sorunlarına karşı savunmasız bir konumda yer alarak, riskli davranışlara yönelebilmektedir. Yetişkinlerdeki ruhsal ve davranışsal bozuklukların yarısından fazlasının 18 yaşından önce başladığı bilinmektedir (Dick ve Ferguson, 2015). Bu riskli durumlara örnek olarak, ergenlik döneminde hamilelik, bağımlılık, cinsel yolla bulaşan hastalıklar, aile içi şiddet, istismar, akran zorbalığı, suça karışma gibi durumlar sıralanabilmektedir (Shidhaye, 2023).

Ergenlerin akranlarıyla kurduğu ilişki, sosyal işlevselliğin en büyük belirleyicilerindedir. Bu bağlamda ergenlik döneminde, çevreye uyum davranışları pekiştirilmektedir (Fonseca, Lukosch ve Brazier 2019). Uyum terimi, karşılıklı destek ve belirli bir grubun üyeleri arasındaki karşılıklı bağımlılığı tanımlamaktadır. Paylaşılan deneyimler, düşünceler ve özellikler ile diğer grup üyeleriyle özdeşleşmeyi içermektedir (Liu vd., 2020). Uyum, güven, aidiyet, sosyal etkileşim ve sosyal katılım gibi kavramları da kapsamaktadır. Sosyal uyum becerisi, her üyenin bir gruba yönelik tutumu ve bir gruba katılma motivasyonu ile oluşmaktadır (Schiefer ve Van Der Noll, 2017). Toplumla uyum becerisi, kolektif bilinç ve birlikteliğin bir göstergesi olarak tanımlanmaktadır. Uyum, bir toplumun mikro, mezzo ve makro sistemlerini kapsayan, subjektif olarak ölçülebilen çok boyutlu ve çok sistemli bir yapıdır (Liu vd., 2020). Bu kapsamlı ve heterojen kavram, deneyimlenen tutum ve davranışlara odaklanarak açıklanmaktadır. Bireylerin uyum becerisi, çeşitli sosyo-demografik değişkenler ile şekillenmektedir (Fonseca, Lukosch ve Brazier 2019). Küresel boyuttaki pandemiler ise bu duruma örnek oluşturarak, ergenlerin işlevselliğini ve dolaylı olarak da uyum becerilerini etkilemektedir.

Küresel pandeminin psikolojik, zihinsel ve fiziksel sağlık sorunlarının açığa çıkarmasıyla, çaresizlik, umutsuzluk, travma sonrası semptomlar, madde bağımlılığı, panik, stres, kaygı, depresyon, yalnızlık, korku, öfke, damgalanma ve sosyoekonomik durumla ilgili endişelerde artış gözlemlenmiştir (Yosep vd., 2023). 2020 yılı Mart ayında ilan edilen COVID-19 pandemisinin, ilk iki yılının büyük çoğunluğunda çocuklar, ergenler ve genç yetişkinler, eğitime uzaktan devam edebilmiştir. Uzaktan eğitim sürecinde akran ilişkileri kurulamamış, oyun veya spor müsabakaları ertelenmiş ve ergen bireylerin sosyalleşme alanı kısıtlanmıştır (Racine vd., 2021). Bu kapsamda ergenlerin, arkadaşlarından ayrı kalması, günlük fiziksel aktivitenin azalması, öğrenme performansının düşmesi ve artan aile içi baskı gibi durumlar yeni sorun alanları oluşturmuştur (Meo vd., 2020).

Post-pandemik süreçte ise uzun süren COVID-19 semptomları, yakın kaybı ve yalnızlaşma durumları ergenler için risk oluşturmuştur. Alınan önlemlerden, sosyal izolasyonun bir sonucu olarak “pandemik yalnızlık” kavramı açığa çıkmıştır. Bu kavram, pandemiye yalnızlaşan bireyin yeniden topluma katılım sürecini olumlu bir şekilde gerçekleştirememesiyle açığa çıkmaktadır (Dedryver ve Knai, 2021). Post-pandemik dönem, ergenlerin desteğe olan ihtiyaçlarını artırdığı gibi kaçırılan fırsatlar ve güvensizlik hissi ile ergenleri yeni uyum sorunlarına maruz bırakmaktadır (Luke ve Schimmel, 2023). Bununla birlikte, COVID-19 pandemi sürecinde alınan halk sağlığı önlemlerinin çoğu, bireylerin sosyal yaşamlarında ciddi aksamalara neden olmuş ve bu nedenle uyum becerilerini etkilemiştir.

COVID-19 pandemisinin etkileri, psikolojik kırılganlığın bir göstergesi olarak sunulabilecek bir dizi uyumsuz duygusal ve davranışsal tutum açığa çıkarmıştır (Nitschke vd., 2021). Böylelikle, hassas bir süreç olan ergenlik dönemindeki bireyler daha kırılgan hale gelmiştir.

Uyum becerisi olumsuz yönde etkilenen bireylerde, duygusal ve bilişsel işlevselliğin azalması, artan psikopatoloji, alkol, madde ve internet bağımlılığı, saldırganlık, aile içi şiddet ve yalnızlık tercihi gibi durumlar açığa çıkmıştır. Geçmiş çalışmalar, COVID-19 pandemisi sırasında ergenlerde başa çıkma becerilerinin azaldığını, öğrencilerin öğrenmeye katılımda ve değişen düzene uyum sağlamada zorluk yaşadıklarını kanıtlamaktadır (Killgore vd., 2020; Dedryver ve Knai, 2021; Silveria vd., 2022).

Bu kapsamda ergenlerin post-pandemik süreçte uyum becerilerini etkileyen faktörlerin belirlenmesi, ihtiyaçların analizi ve kümülatif risklerin önlenmesi bu çalışmanın amaçlarını oluşturmaktadır. Aynı zamanda çalışmanın, pandemi sonrası süreçte toplumsal uyuma ilişkin deneyimleri hakkında literatüre de önemli katkılar sunacağı öngörülmektedir.

YÖNTEM

Bu araştırmada nitel araştırma desenlerinden fenomenolojik yaklaşım temel alınmıştır. Fenomenolojik yaklaşım, bir olayı, durumu doğrudan deneyimleyen kişilerin deneyim duygu ve düşüncelerini ortaya koymayı amaçlayan bir yaklaşım türü olması nedeniyle çalışma için bu yöntem seçilmiştir. Bu bağlamda, çalışmada post pandemik dönemde toplumsal yaşama uyum ergenlerin ortak deneyimidir. Bu deneyime bağlı ergenlerin yaşadıkları sorunlar ve gereksinimler, araştırmanın fenomenini oluşturmaktadır.

Fenomenolojik yaklaşım ile deneyimlerin ve anlamların ortaya çıkarılmasına dayanan bu yaklaşımda katılımcıların deneyimlerinin özü keşfedilmeye çalışılmaktadır (Creswell, 2017). Bu amaçla araştırmacılar bir fenomeni tanımlamakta; fenomenle ilgili deneyime sahip olan bireylerden veri toplamaktadır. Bütün bireylerin deneyimlerinin özünü ifade eden bütüncül bir betimleme ile onların “neyi”, “nasıl” deneyimledikleri ortaya konulmaktadır (Cresswell, 2017). Buradan hareketle fenomenolojik yaklaşım araştırmanın amacına ulaşmada uygun bir araç olarak görülmektedir.

Araştırmanın Katılımcıları

Çalışmanın amacına uygun katılımcıları belirlemek amacıyla çalışmada örneklem belirlenmesinde kartopu tekniği örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Bu kapsamda, araştırmanın evrenini 13-21 yaş arası orta ergenlik döneminde olan (Dowdy & Kliever 1998) kişiler oluşturmaktadır. Evrenden örnekleme ulaşmada araştırma ekibinin bağlantıları kullanılmıştır. İlk olarak araştırma ekibinin iletişim halinde olduğu, anahtar katılımcıya ulaşılmış ve doyum noktasına ulaşıncaya kadar toplam 16 ergen ile görüşmeler gerçekleştirilmiştir. 18 yaşından küçük olan katılımcılar ile yapılan görüşmelere veli ya da vasi izinleri alındıktan sonra başlanmıştır.

Araştırmaya katılmaya gönüllü olan her katılımcı ile bireysel görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Görüşmeler katılımcıların bildirimlerine göre yüz yüze veya çevrimiçi toplantı platformlarından biri (Zoom, Meet, Whatsapp vb.) aracılığıyla gerçekleştirilmiştir. Görüşme sırasında veri kaybını önlemek amacıyla katılımcılardan izin alınarak ses kaydı alınmıştır. Ses kaydının kabul etmeyen 3 katılımcıya ilişkin görüşme notları görüşme esnasında ve görüşme sonrası raporlanmıştır.

Veri Toplama Araçları

Araştırmanın verilerinin toplanmasında derinlemesine görüşme tekniğinden faydalanılmıştır. Yarı yapılandırılmış görüşmeler, araştırmacıya esneklik ve serbestlik sağlamak ve araştırılan konu ile ilgili daha detaylı verinin elde edilmesine olanak sağlamaktadır. Yarı yapılandırılmış görüşmelerde açık uçlu soruların kullanılmaktadır. Açık uçlu sorular aracılığı ile bireylerden önemli ve ayrıntılı bilgi alınabilmekte; katılımcıların cevapları önceden belirlenmiş kategorilerle sınırlandırılmamaktadır (Creswell, 2017). Veri toplama aracı olarak kullanılan formda bulunan sorular, derinlemesine görüşme sürecinde katılımcılardan elde edilen yanıtlara göre düzenlenmiştir.

Bu bağlamda araştırmada literatür ışığında; “Pandemi deneyiminde yaşadıkları toplumsal yaşam değişiklikleri, arkadaş ve aile üyeleri ile ilişkiler, okul ve eğitimle ilgili deneyimler, sosyal aktivite ve hobilerdeki değişiklikler” odağında açık uçlu sorular oluşturulmuştur.

Verilerin Analizi

Verilerin analiz edilmesinde, MAXQDA 2022 veri analiz programı kullanılmıştır. Nitel veri analizi sürecinde verilerin düzenlenmesi, anlamlandırılması, kategorileştirilmesi ve bütünleştirilmesi yer almaktadır (Güçlü, 2017). Bu araştırmanın verilerinin analiz edilmesinde öncelikle araştırmanın fenomenine dair kişisel deneyimlerin betimlenmesi planlanmıştır. Katılımcıların fenomene ilişkin hangi deneyimleri yaşadıkları, bunları nasıl tecrübe ettiği okuyucuya açıklanarak, fenomenin betimlenmesi sağlanmıştır. Araştırmada katılımcıların ifadelerinin MAXQDA 2022 programında kodlanmış, temalar ve alt temalar ortaya çıkarılmıştır.

Araştırma kapsamında gönüllü olan 16 katılımcının tanıtıcı bilgileri Tablo 1’de sunulmuştur.

Tablo 1: Katılımcıların Tanıtıcı Bilgileri

	Yaş	Cinsiyet	Covid-19 nedeniyle bir yakını kaybetme durumu	Ailesinin Gelir Durumu	Pandemi Döneminde Çalışma Durumu
K1	15	Erkek	Evet	Orta	Hayır
K2	18	Erkek	Hayır	İyi	Evet
K3	16	Kadın	Hayır	Kötü	Evet
K4	15	Erkek	Hayır	Orta	Hayır
K5	17	Erkek	Evet	Orta	Evet
K6	19	Erkek	Evet	Kötü	Evet
K7	18	Kadın	Evet	Orta	Evet
K8	18	Kadın	Hayır	İyi	Evet
K9	19	Kadın	Evet	Orta	Hayır
K10	16	Erkek	Evet	Kötü	Evet
K11	17	Kadın	Hayır	İyi	Evet
K12	16	Erkek	Evet	Orta	Hayır
K13	18	Erkek	Evet	Kötü	Hayır
K14	18	Kadın	Evet	İyi	Evet
K15	17	Kadın	Hayır	Orta	Hayır
K16	16	Kadın	Hayır	Orta	Hayır

BULGULAR

Araştırma bulguları alt başlıklar altında gruplanmış ve yeni yaşam düzenine uyum, ruh sağlığı ve duygusal uyum, aile içi ilişkiler, arkadaşlık ilişkileri, eğitim olmak üzere beş temel tema altında sunulmuştur: (a).

Yeni Yaşam Düzenine Uyum

Araştırmaya dâhil edilen ergenler pandemi sonrası yaşamlarının farklılaştığını ifade etmişlerdir. Bazı katılımcılar sürecin uzun olması sebebiyle pandemi öncesi yaşamlarına ilişkin hatırladıkları şeylerin çok az olduğunu belirtmiştir. Sosyal destek mekanizmaları ve akran ilişkilerinin oluşmaya başladığı bu dönemde yaşam stillerinin değişmesinin ergenler için olumsuz bir süreç olarak öne çıktığı görülmektedir. Ergenlerin pandemi sırasında yaşadıkları sosyal izolasyonun, sosyal becerilerini olumsuz etkilediği görülmektedir. Yeni yaşam düzeninde, arkadaşlarıyla tekrar etkileşime girmek ve sosyal becerilerini geliştirmek için fırsatlar sunulmalıdır. Bazı ergenler ise pandemi sürecinde edindikleri yeni kazanım ve alışkanlıklarının olduğunu ifade etmiştir. Katılımcılar, pandemi sırasında yeni hobiler ve ilgi alanları geliştirdiklerini ifade etmiş ve bunları pandemi sonrasında da sürdürdüklerini belirtmişlerdir. Katılımcıların çoğunluğu pandemi öncesi var olan sosyal değişimleri ve güncel olayları takip etme isteklerinin pandemi sonrasında bir alışkanlığa dönüştüğünü ve bu durumun istemsiz bir şekilde telefon kullanımlarını da artırdığını ifade etmişlerdir. Bu duruma katkı veren bazı katılımcıların ifadeleri şu şekildedir:

"Pandemi sırasında arkadaşlarımla çok fazla görüşemedik ve bu nedenle sosyal becerilerimde biraz eksiklik hissettim. Özellikle pandemiden sonra tekrar arkadaşlarımla yüz yüze zaman geçirirken bazen kendimi garip hissediyordum (K5, Erkek, 17)."

"Pandemiye genel olarak odamda dört duvar arasında geçirdim. Bir anda sosyalleşmeye çalışmak bana çok zor geldi. Kalabalık insanlar topluluğuna artık tahammülüm yok sanırım. Ben kendi kendimi insanlardan soyutlamaya başladım (K3, Kadın, 16)."

"Toplumda yaşanan değişiklikleri anlamak zor olabilir, ama bu konuda daha fazla bilgi sahibi olmam gerektiğini düşünüyorum. Etkilerini anlamak önemli (K12, Erkek, 16)."

"Pandemi öncesi sosyal medyayı kullanmak için telefona giriyordum. Ama şimdi haberlere bakıyorum. Mesela geçenlerde Amerika'da bir okula silahlı biri girmiş. Normalde bu habere ben hiç bakmam. Bakacağım uygulamalara dahi girmem. Ama şu an neredeyse bütün haber uygulamaları telefonumda var (K15, Kadın, 17)."

"Pandemi sırasında yeni bir hobi keşfettim, resim yapmak. Şimdi bu hobiyeye devam etmek, pandemi sonrası yaşantıma renk katıyor (K4, Erkek, 15)."

"Ben aslında çok iyi bir kitap okuyucusuyum. Pandemi öncesinde kitabı elimle bile almazdım. Ama şu an bırakıyorum (K7, Kadın, 18)."

"Ben pandemi öncesinde çok zayıftım. Bu süreçte spora başladım ve 15 kilo aldım. Bu sürecin bana kazandırdığı en güzel şey (K9, Kadın, 19)."

Ergenlerin Ruh Sağlığı ve Duygusal Uyumu

Araştırmada, ergenlerin pandemi sonrası kaygı, depresyon ve stres gibi ruhsal sağlık sorunlarının arttığı gözlemlenmiştir. Katılımcılar, sosyal izolasyon, okuldan uzak kalma ve belirsizlikler gibi sebeplerin psikolojilerini de olumsuz etkilediğini ifade etmiştir. Bununla birlikte ergenler, pandemi sonrası normal yaşama dönüşte duygusal uyum zorlukları yaşadıklarını; sosyal etkileşimin artması, okula dönüş, aile içi ilişkilerde değişiklikler gibi faktörlerin duygusal açıdan kendilerini etkilediklerini söylemiştir. Katılımcıların bazıları ise pandemi sonrası ruhsal sağlık sorunlarıyla başa çıkmak için yardım ve destek arayışına girdiklerini belirtmiştir. Bazı ergenler ise pandemi sonrası "normalleşme" beklentilerinin kendileri üzerinde baskı yarattığını, bu baskının, kendilerini yeniden tanımlama ve uyum sağlama çabalarını etkilediklerini öne sürmüşlerdir.

"Pandemi sırasında kendimi bazen içine kapanmış hissettim. Anksiyete ve stres arttı, ama aynı zamanda kendi kendime daha fazla zaman ayırma fırsatı buldum (K10, Erkek, 16)."

"Bazı günler, pandemi sonrası dünya hakkında endişeli hissediyorum. Yoga yapmak ve meditasyon gibi rahatlatıcı teknikler öğrendim, bu beni sakinleştiriyor (K13, Erkek, 18)."

“Arkadaşlarımla fazla görüşemediğim için yalnız hissettim. Şimdi daha fazla sosyal etkinliklere katılmaya çalışıyorum, ama insanlar arasındaki ilişkilerin nasıl değiştiğini anlamak zor (K6, Erkek, 19).”

“Duygusal zorluklarla başa çıkmak için bir terapistten yardım aldım. Bu, kendime ve duygusal sağlığıma daha fazla önem vermeye başlamamı sağladı (K16, Kadın, 16).”

“Toplumda pandemi sonrası normalleşme baskısı hissediyorum. ‘Eski normale’ geri dönmek zorunda olduğumu hissediyorum, ama her şeyin değiştiğini biliyorum (K12, Erkek, 16).”

“Ailem ve yakın arkadaşlarım, bu zor zamanlarda benim için çok önemli oldu. Onlarla konuşmak ve hislerimi paylaşmak beni rahatlatıyor (K5, Erkek, 17).”

Aile İçi İlişkiler

Katılımcılardan bazıları, pandemi sırasında aileleri ile daha fazla zaman geçirme fırsatı bulduklarını ve bu durumun aile üyeleri arasındaki bağları güçlendirdiğini ve daha yakın ilişkiler kurduklarını söylemişlerdir. Bazı ergenler ise pandemi sırasında ve sonrasında ebeveynlerinin iletişim konusunda daha bilinçli hale geldiklerini ve bu durumun da duygusal ihtiyaçlarını daha iyi ifade etmelerine ve aileleriyle daha açık bir şekilde iletişim kurmalarına yardımcı olduğunu ifade etmişlerdir. Bazı katılımcılarda ise bu süreç ve sonrasında aile içinde çatışmalar yaşadıklarını belirtmişlerdir.

Ergenler için pandemi sonrası dönem, bağımsızlık kazanma ve kişisel sınırları belirleme sürecini içerebilir. Aileler, bu dönemde ergenlerin bağımsızlık isteklerini desteklemeli ancak aynı zamanda sınırları korumalıdır. Pandemi sırasında aileler, iş ve eğitim gibi farklı alanları aynı evde dengelemek zorunda kalmışlar ve bu dengeyi kendi yaşamları için de bir öğrenme sürecine dönüştürmüşlerdir.

“Pandemi sırasında ailemle daha fazla vakit geçirme fırsatı buldum. Bu, bizi daha yakın hale getirdi. Şimdi daha fazla aktiviteyi birlikte yapıyoruz (K1, Erkek, 15).”

“Pandemi sırasında ailemle daha çok konuştuk. Duygusal bağlarımızı güçlendirdik ve birbirimize daha fazla destek olduk (K4, Erkek, 15).”

“Evet, bazen çatışmalar yaşadık, ama bu dönemde birbirimizi daha iyi anlamaya başladık. Sorunları daha açık bir şekilde konuşuyoruz (K14, Kadın, 18).”

“Sosyal izolasyon nedeniyle arkadaşlarımla daha az görüştüm ve bu biraz yalnız hissettirdi. Ailem, bu dönemde yanımda olmalarıyla beni destekledi (K9, Kadın, 19).”

“Pandemi sonrası bağımsızlık kazanmak istiyorum, ama aynı zamanda aileme saygı duymam gerektiğini biliyorum. Sınırları belirleme konusunda dengeyi bulmalıyız (K12, Erkek, 16).”

“Pandemi sırasında aile içinde iş ve okul bir arada yaşandı. Şimdi daha iyi zaman yönetimi ve planlama yapmayı öğreniyoruz (K3, Kadın, 16).”

Arkadaşlık İlişkileri

Pandemi sırasında sosyal izolasyon ve uzaktan eğitim nedeniyle birçok ergen, arkadaşlarıyla fiziksel olarak görüşmemiş veya sınırlı iletişim kurmuştur. Bu durum, bazı ergenlerin arkadaşlarıyla ilişkilerini zayıflatmış veya değiştirmiştir. Pandemi sonrası dönemde, ergenlerin arkadaşlık gruplarında değişiklikler yaşanmıştır. Kimi ergenler pandemi sırasında yeni arkadaşlar edinmiş ve bu yeni ilişkiler pandemi sonrasında da devam etmiştir. Pandemi sonrası dönemde sosyal etkileşimler arttığında, ergenler arkadaşlarıyla daha fazla zaman geçirebilirler. Bununla birlikte, bazı ergenler sosyal etkileşime yeniden alışma süreci yaşamışlardır. Pandemi sonrası arkadaşlık ilişkileri, ergenlerin duygusal uyumlarını etkilemiştir. Yeniden bir araya geldiklerinde arkadaşlarıyla ilişkilerini nasıl yönetecekleri konusunda farklı duygusal reaksiyonlar yaşamışlardır. Pandemi sırasında bazı ergenler, kişisel gelişim ve öz farkındalık konularında kendilerini geliştirmiştir. Bu kişisel gelişme, arkadaşlık ilişkilerine de yansımıştır. Pandemi sırasında teknoloji, arkadaşlarla iletişimde kritik bir rol oynamıştır. Ergenler, bu dönemde sanal platformlarda arkadaşlarıyla bağlantı kurmayı öğrenmiş ve bu alışkanlıkları pandemi sonrasında da devam etmiştir.

“Pandemi sırasında arkadaşlarımla daha az görüştüğ ve bu beni yalnız hissettirdi. Şimdi yeniden bir aradayız ama bazen farklı hissediyorum (K2, Erkek, 18).”

“Arkadaşlık gruplarımız biraz değişti. Kimi arkadaşlarımızla daha fazla zaman geçirir olduk, kimi insanlar ise daha az. Bu değişiklikler, arkadaşlık dinamiklerini etkiledi (K8, Kadın, 18).”

“Pandemi sonrası daha fazla insanla sosyal etkileşimde bulunmak güzel ama biraz da yorucu. Arkadaşlarımla zaman geçirirken enerjimi nasıl yöneteceğimi öğrenmeye çalışıyorum (K11, Kadın, 17).”

“Arkadaşlarımla yeniden bir araya gelmek, bazen beklediğim gibi olmuyor. Herkes değişti gibi hissediyor. Bu da duygusal uyumu etkiliyor (K16, Kadın, 16).”

“Pandemi sırasında sanal platformlar arkadaşlarımla bağlantı kurmanın bir yolu oldu. Bu alışkanlığımız pandemi sonrasında da devam ediyor (K1, Erkek, 15).”

“Pandemi sürecinde çok fazla kişisel gelişim kitabı okudum. Nefes egzersizi, gevşeme egzersizi öğrendim. Kendimi diğer arkadaşlarımda daha büyümüş ve olgun hissediyorum (K6, Erkek, 19).”

Eğitim

Pandemi sırasında birçok ergen uzaktan eğitimle tanışmış ve bu süreç bazıları için etkili olabilirken bazıları için ise zorlu bir deneyime dönüşmüştür. Ergenlerin bu süreci nasıl yönettiği, pandemi sonrası eğitimlerine yönelik etkileri üzerinde önemli bir rol oynamıştır. Pandemi, eğitim sürecinde kesintilere neden olmuş ve birçok ergen eğitim sürecinde aksamalar yaşamıştır. Pandemi sonrası bu kayıpları telafi etme çabaları ve öğrenme düzeylerinin nasıl etkilendiği önemlidir. Pandemi sonrası okula dönüş, ergenler için hem heyecan verici hem de kaygı verici bir dönem olmuştur. Yüz yüze eğitime geçiş, sosyal etkileşimlerin artması ve akademik beklentilerin yeniden belirlenmesi gibi faktörler ergenlerin yaşamına yeniden giren önemli olaylardır.

“Uzaktan eğitim süreci ilk başlarda değişti. Ama sonra alıştık. Pandemi sonrasında ise yüz yüze eğitimde ilk başlarda zorlandım. Sanırım teknoloji ile bu kadar yakın bir jenerasyon olmamıza ilgili bu durum (K4, Erkek, 15).”

“Pandemi sırasında birçok şeyi kaçırdık gibi hissediyoruz. Şimdi telafi etmeye çalışıyoruz ve bu biraz stresli olabiliyor (K8, Kadın, 18).”

“Hiçbir eğitim yüz yüze olduğu gibi olmuyor. Düşünsenize matematik dersini ben uzaktan çok bir şey anlamamıştım. Çok kayıplar oldu o süreçte (K11, Kadın, 17).”

“Okula dönüş, hem heyecan verici hem de biraz korkutucu. Dersler, arkadaşlar ve öğretmenlerle yeniden bir araya gelmek güzel olacak (K15, Kadın, 17).”

“Pandemi sırasında teknolojiyi daha iyi öğrendik ve bu, eğitimde ve günlük hayatta bize daha fazla fayda sağlıyor (K7, Kadın, 18).”

“Uzaktan eğitim sırasında bazı derslerde zorlandık. Şimdi bu zorlukları aşmaya çalışıyoruz ve yeni bir eğitim düzenine nasıl adapte olacağımızı öğreniyoruz (K13, Erkek, 18).”

“Okula dönüş, heyecan verici ama biraz da endişe verici. Arkadaşlarımızı tekrar görmek harika olacak ama yeni kurallara ve düzenlemelere de alışmamız gerekecek (K2, Erkek, 18).”

“Pandemi sürecinde eğitimle ilgili birçok değişiklik yaşandı. Bu değişiklikleri nasıl deneyimlediğimiz ve bu deneyimlerin bize ne öğrettiği üzerinde düşünüyoruz (K1, Erkek, 15).”

TARTIŞMA

Pandemi boyunca, gelişimsel olarak da zorlu bir süreçten geçen ergenler çeşitli değişkenler ve risklerden farklı boyutlarda etkilenmiştir. Bu etki alanı, pandemi ve yeni normale sınırlı kalmamış, küresel pandeminin üzerinden zaman geçmesine rağmen pek çok ergenin biyopsikososyal refahını etkilemeye devam etmiştir. Yapılan çalışmanın bulguları, ergenlerin uyum sürecinde çeşitli sorunlarla karşı karşıya kaldığını göstermektedir. Post-pandemik dönemde ergenler, stresörlere maruz kaldığından, yeni yaşam tarzlarına uyum sağlamakta zorlanmış ve kendini yansıtamadığı ilişkiler geliştirmiştir. Eğitim kapsamında alınan önlemler ergenlerin ekran karşısında uzun saatler geçirmesine sebep olduğundan, pek çok bireyin sosyal işlevselliği azalmıştır. Tüm bu durumlar, bireyin kendilik algısı, çevreyle olan ilişkisi ve aktivitelere katılım motivasyonunu doğrudan etkilemiştir.

Çalışmanın bulgularına benzer şekilde Şingir, Ayvaz ve Tonga (2021)'nin yapmış olduğu çalışmada, COVID-19 pandemisinin ergenlerin ruh sağlığı üzerinde önemli bir etkisi olduğunu, virüsle ilgili sosyal kaygı ve korku düzeylerinde artış olduğu bulgulamıştır. Ergenlik dönemine özgü gelişimsel özelliklerin COVID-19 pandemisinden nasıl etkilendiği; pandemi, sosyal mesafe ve kapanmanın ergen ruh sağlığı üzerine etkilerinin incelenmesi amacıyla yapılan araştırmalarda, alınan önlemler kapsamında ergenlerde yalnızlık duygusu, kuşaklararası çatışmalar ve ruhsal problemlerde artış gözlemlendiği; pandemi öncesinde mevcut olan ruhsal problemlerin de görülme şiddetini artığı değerlendirilmiştir (Aktaş, 2021; Wagner, 2020; Yektaş, 2020). Karaman ve Nazlı Tutaş (2023) tarafından yapılan çalışmada, pandeminin lise öğrencileri arasındaki problemleri davranışlar üzerindeki etkisini değerlendirmek amacıyla odak grup görüşmeleri gerçekleştirilerek; pandeminin öğrencilerin akademik performansını olumsuz etkilediği, saldırganlık, kaygı ve depresyon gibi problemleri davranışlarda artışa sebep olduğu bulunmuştur.

Benzer şekilde Döğner (2021)'in yaptığı çalışmada, pandemi sürecinin ergenlerin sosyal ilişkilerini olumsuz yönde etkilediği; bazı bireylerin akran ilişkileri ve sosyal bağlantılarını sürdürmekte zorlandığı bulunmuştur. Jiao vd. (2020) tarafından COVID-19 pandemisinde çocuklarda davranışsal ve duygusal bozuklukların incelenmesi amacıyla yapılan çalışmada akran iletişiminin ve etkileşiminin bulunmasının depresyon ve kaygı belirtilerine karşı koruyucu-önleyici bir özellik olduğu bulunmuştur. Sosyal etkileşimin varlığının bireylerin uyum becerileri için koruyucu-önleyici bir özellik olduğu vurgulanmakla birlikte, bireylerin pandemi süresince sosyal ilişkilerden ve etkileşimlerden uzaklaşmasıyla sosyal, fiziksel, bilişsel ve duygusal refahlarının olumsuz etkilendiği bulunmuştur. Rodman vd. (2021)'nin yaptığı çalışmada, pandemi sonrasında yüz yüze etkileşimlerin keskin bir şekilde azaldığı fakat çevrimiçi etkileşimler sabit kaldığı bulunmuştur.

Pandemi süreci ve sonrası bazı ergenleri ise olumlu yönde teşvik etmiştir. Mlawer vd. (2022)'nin yapmış olduğu çalışmada, pandeminin bazı ergenlerde bir rahatlama olarak yaşandığını; önlemlerin hafiflemesiyle, yüz yüze okul ve sosyal aktivitelere yüklenen anlamın olumlu yönde değiştiği, arkadaşlarla kurulan etkileşimde yaygın biçimde duygusal bir artış olarak görüldüğü bulunmuştur. Çakar Savi ve Uzun (2021) tarafından yapılan araştırmada, COVID-19 pandemi sürecinde ergenlerin arkadaşları ile telefon görüşmelerinin artmasının olumlu yönde bir değişken olduğunu ve bu değişkenin, daha samimi ilişkiler kurulmasını desteklediği bulunmuştur. Benzer biçimde Zhou vd. (2020) tarafından Çin'de COVID-19 pandemisinin gençler üzerindeki psikolojik etkilerinin ortaya konulması amacıyla yapılan çalışmada, 13-17 yaş aralığındaki ergenlerin akranları ile ilişki kurarak problem çözme, planlama, bilişsel yeniden yapılandırma gibi aktif baş etme tekniklerinden yararlandığı ve zorlu durumlar sırasında psikolojik dayanıklılık puanlarının yüksek olmasının bu kapsamda önemli bir bulgu olduğu ele alınmıştır.

Literatürden elde edilen bulgular ve bu çalışmanın bulguları değerlendirildiğinde, bireyin çevresiyle etkileşiminin azalması, gelecekte kurulan sosyal ilişkiler için risk oluşturmakta ve ergenlerin yalnızlık, kaygı, korku, belirsizlik, depresyon ve stres gibi durumlara maruz kalmasına sebep olmaktadır. Çalışmanın bulgularıyla benzer bulguların yanı sıra post-pandemik dönemde, daha güçlü ilişkiler kurabilen ergenleri ve çeşitli değişkenleri inceleyen çalışmalar da incelenmiştir. Bu kapsamda ergenlerin, sosyal ilişkilere daha güçlü tutunabilmesi ve yeni farkındalıklar edinmesi; karşılaşılması muhtemel problemlerle aktif biçimde baş edebilmelerini ve psikolojik dayanıklılıklarının artırılması açısından son derece önemli görülmektedir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Pandemi sürecinde alınan tedbirler toplumsal bir etki alanı yaratmıştır. Bu etki, pandeminin pek çok önleminde daha fazla etkilenen, dezavantajlı nüfusta yer alan ergenleri de kapsamaktadır. Mevcut araştırma, pandeminin ergenlerin ruh sağlığı ve işlevselliği üzerinde önemli bir etki yarattığını, kaygı, depresyon ve stresin artmasına yol açtığını, böylelikle post-pandemik dönemde de bunun gibi olumsuz veya olumlu etkilerin birçoğunun farklı biçimlerde etkisini gösterdiğini desteklemektedir. Literatürdeki çalışmalar, pandeminin ergenlerin sosyal ilişkileri ve akademik performansı üzerindeki etkilerini açıklamaktadır. Mevcut çalışmada ise ergenlerin uyumuna yönelik belirleyici faktörler, kırılabilirlik ve dayanıklılıkla ilgili değişkenler tanımlanmıştır. Temel dayanıklılık ve kırılabilirlik faktörlerine ek olarak, çeşitli değişkenlerin etkisi de açıklanmıştır. Bireylerin karantinede kalma süresi, gerçekleştirilen aktivitelerin içeriği, stres faktörleri ve sürece yönelik başa çıkma stratejilerinin uygulanma biçimi gibi temalar üzerinde durulmuştur.

Çalışmanın içeriğinde ergenlerle gerçekleştirilen görüşmeler sonucunda, bireysel faktörler ve değişkenlerin etkisiyle birlikte güven, aidiyet, sosyal katılım ve sosyal etkileşim gibi kavramların uyum becerisini güçlendirdiği bulunmuştur. Bu becerilere sahip katılımcıların daha az uyum problemi yaşadığı ve ilişkilerini geliştirmeye daha açık oldukları belirlenmiştir. Çalışma kapsamında ergenlerin, pandemi boyunca sosyal ilişkilerinden uzak kalmaları, bireylerin mevcut ilişki kurma tutumlarını değiştirdiğinden ve yalnız kalma isteklerini pekiştirdiğinden, sonraki dönemlerde bireylerin anti-sosyal davranışlar geliştirme eğilimi artırdığı bulunmuştur. Benzer biçimde, uzaktan eğitimin de yalnızlığa olan eğilimi pekiştirdiği gözlemlenmiştir.

Küresel pandemiler ve afetler gibi beklenmedik biçimde gelişen olaylar karşısında, alınan önlemlerin daha sonraki süreçte, olası kalıcı etkilerini anlayabilmek adına mevcut çalışmanın, literatüre katkı sunacağı düşünülmektedir. Aynı zamanda çalışmanın bulgularının, ergenlerin uyum becerisinin desteklenmesine yönelik ihtiyaçlara ilişkin analize olanak tanıyarak, oluşturulacak sosyal politikaların odağının belirlenmesinde faydalı olacağı düşünülmektedir. Bu kapsamda, ergenlerin post-pandemik dönemin zorluklarıyla başa çıkmalarına ve sosyal refahlarını sürdürmelerine yardımcı olacak destek ve kaynakların sağlanması önem taşımaktadır.

Ergenleri, ilgi alanlarına göre şekillenmiş davranışlar ve aktiviteleri, istikrarlı biçimde sürdürebilmelerine ilişkin rutinler ve programlar oluşturmanın, pandemi sonrasında başarılı bir uyum süreci için önemli olacağı düşünülmektedir. Bu teşviklerin yanı sıra ergenleri sosyalleşmeye ve akran ilişkilerini geliştirmeye teşvik edebilecek farkındalık programları oluşturulması önerilmektedir. Ergenlerin bu dönemde karşılaştığı sorunlara ilişkin koruyucu ve önleyici politikaların yapılandırılması, kaynaklarla bağlantı kurulması, diğer meslek elemanlarıyla iş birliği gerçekleştirilmesi ve ebeveynlere yönelik eğitim programları gerçekleştirilmesi, sorunların kompleks hale gelmeden yapılandırılmasına yardımcı olabilir.

KAYNAKÇA

- Aktaş, G. (2021). Pandemi sürecine tanıklık eden gençler üzerine nitel bir çalışma: Üniversite gençliği örneği. Süleyman Demirel Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi, (54), 27-48.
- Birleşmiş Milletler (2020). World Youth Report. <https://social.desa.un.org/sites/default/files/publications/2023-08/2020-World-Youth-Report.pdf>
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2017). Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches. Sage publications.
- Çakar Savi, F. ve Uzun, K. (2021). Covid-19 pandemi sürecinin ergenlerin ve ebeveynlerinin yaşamına yansımaları: Ebeveyn bakış açısından değerlendirme. Pearson Journal of Social Sciences and Humanities, 6(12), 161-189.
- Dedryver, C. ve Knai, C. (2021). 'It's Easily the lowest I've Ever, Ever Got to': A qualitative study of young adults' social isolation during the COVID-19 lockdowns in the UK. International Journal of Environmental Research and Public Health, 18(22), 11777.

- Dick, B. ve Ferguson, B.J. (2015). Health for the world's adolescents: a second chance in the second decade. *Journal of Adolescent Health*, 56(1), 3-6.
- Dowdy, B. B., & Kliever, W. (1998). Dating, parent-adolescent conflict, and behavioral autonomy. *Journal of Youth and Adolescence*, 27(4), 473-492.
- Döğër, S. S. (2021). 9. Sınıfa devam eden ergenlerin arkadaşlık ilişkileri ve pandemi yaşamları (Yüksek lisans tezi). Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Fonseca, X., Lukosch, S. ve Brazier, F. (2019). Social cohesion revisited: A new definition and how to characterize it. *The European Journal of Social Science Research*, 32, 231-253.
- Hindin, M. J. ve Fatusi, A. O. (2009). Adolescent sexual and reproductive health in developing countries: An overview of trends and interventions. *International Perspectives on Sexual and Reproductive Health*, 35(2), 58-62.
- Jiao, W. Y., Wang, L. N., Liu, J., Fang, S. F., Jiao, F. Y., Pettoello-Mantovani, M. ve Somekh, E. (2020). Behavioral and emotional disorders in children during the COVID-19 epidemic. *The Journal of Pediatrics*, 221, 264-266.
- Karaman, Ö. ve Nazlı Tutaş, E. (2023). Pandemi sürecinde ortaöğretim öğrencilerinde görülen problem davranışların odak grup görüşmesi yöntemiyle değerlendirilmesi. *Sosyal Bilimler Arastirmalari Dergisi*, 13(2), 2089-2112.
- Liu, H., Zhang, M., Yang, Q. ve Yu, B. (2020). Gender differences in the influence of social isolation and loneliness on depressive symptoms in college students: A longitudinal study. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 55, 251-257.
- Luke, C. ve Schimmel, C. J. (2023). Using neuroscience-informed group work with children and adolescents affected by the pandemic, *The Journal for Specialists in Group Work*, 48(1), 20-31.
- Mlawer, F., Moore, C. C., Hubbard, J. A. ve Meehan, Z. M. (2022). Pre-pandemic peer relations predict adolescents' internalizing response to COVID-19. *Research on Child and Adolescent Psychopathology*, 50, 649-657.
- Meo, S. A., Abukhalaf, A. A., Alomar, A. A., Sattar, K. ve Klonoff, D. C. (2020). COVID-19 pandemic: impact of quarantine on medical students' mental wellbeing and learning behaviors. *Pakistan Journal of Medical Sciences*, 36(COVID19-S4), 43-48.
- Nitschke, J. P., Forbes, P. A., Ali, N., Cutler, J., Apps, M. A., Lockwood, P. L. ve Lamm, C. (2021). Resilience during uncertainty? Greater social connectedness during COVID-19 lockdown is associated with reduced distress and fatigue. *British Journal of Health Psychology*, 26(2), 553-569.
- Racine, N., McArthur, B.A., Cooke, J.E., Eirich, R., Zhu, J. ve Madigan, S. (2021). COVID-19 sırasında çocuklarda ve ergenlerde depresif ve anksiyete belirtilerinin küresel yaygınlığı: Bir meta-analiz. *JAMA Pediatri*, 175 (11), 1142-1150.
- Rodman, A. M., Rosen, M. L., Kasperek, S. W., Mayes, M., Lengua, L., Meltzoff, A. N. ve McLaughlin, K. A. (2021). Social experiences and youth psychopathology during the COVID-19 pandemic: A longitudinal study. *Development and Psychopathology*, 1-13.
- Schiefer, D. ve van der Noll, J. (2017). The essentials of social cohesion: A literature review. *Social Indicators Research*, 132, 579-603.
- Shidhaye, R. (2023). Global priorities for improving access to mental health services for adolescents in the post-pandemic world. *Current Opinion in Psychology*, 53, 101661.
- Silveira, S., Hecht, M., Matthaeus, H., Adli, M., Voelke, M. C. ve Singer, T. (2022). Coping with the COVID-19 pandemic: Perceived changes in psychological vulnerability,

- resilience and social cohesion before, during and after lockdown. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(6), 3290.
- Şingir, H., Ayvaz, A. ve Tonga, B. (2021). Ergenlerde COVID-19 süreci ve sosyal kaygı bozukluğu. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 7 (1), 99-100.
- Wagner, K. D. (2020). Addressing the experience of children and adolescents during the COVID-19 pandemic. *The Journal of Clinical Psychiatry*, 81(3), 20ed13394.
- Yosep, I., Suryani, S., Suzana Mediani, H., Mardhiyah, A. ve Maulana, I. (2023). Digital therapy: Alleviating anxiety and depression in adolescent students during COVID-19 online learning-A scoping review. *Journal of Multidisciplinary Healthcare*, 16, 1705-1719.
- Yektaş. Ç. (2020). Ergenlerde pandeminin ruhsal etkileri. E. Yektaş ve T. Bilaç (Der.), COVID-19 pandemisi ve çocuk ve ergen ruh sağlığı içinde (ss. 13-18). *Türkiye Klinikleri*.
- Zhou, S. J., Zhang, L. G. ve Wang, L. L., Guo, Z. C., Wang, J. Q., Chen, J. C., ... ve Chen, J. X. (2020). Prevalence and socio-demographic correlates of psychological health problems in Chinese adolescents during the outbreak of COVID-19. *European Child and Adolescent Psychiatry*, 29, 749-758.