

# COVID-19 Salgını ve Çocuk Psikolojisi

## COVID-19 Pandemic and Child Psychology

Cemaliye Direktör <sup>1</sup>

### Öz

Dünya'yı etkisi altına alan COVID-19 salgını süresince hem fizyolojik hem de psikososyal riskler, bireylerin yaşamını olumsuz yönde etkilemiştir. Ülkeler sınırlarını kapatırken salgını kontrol altına almak amacıyla evde kalma kampanyalarını düzenlemiştir. Toplu alanlar arasında bulunan okul, park, spor salonları gibi çocukların yaşamında önemli yer tutan birimlerin kapanması çocuklarda kaygı, travma, depresyon gibi psikolojik sorunların daha sık gözlenmesine; yüz yüze eğitim yerine uzaktan eğitime geçilmesi ile de hem eğitime ulaşmada sorunlara hem de uyum sağlama sürecinde sorun yaşadıkları belirlenmiştir. Bu süreçte çocuk ve ergen ruh sağlığı sürecinde de aksamalar olmuştur. Salgınla birlikte çevrim içi psikoterapi kullanımı da artmıştır. Psikolojik hizmetlerin çevrim içi ortama aktarılması ile yaşanan zorluklar olduğu gözlenmiştir. Ancak çocuklarla dans ve sanat terapisinin çevrim içi sürdürülmesinin etkili olduğu belirlenmiştir. Bu makalede salgın sürecinde çocukların yaşadıkları sorunlar, eğitim ve psikoterapideki değişimler tartışılmıştır.

**Anahtar sözcükler:** Çocuk psikolojisi, eğitim, salgın

### Abstract

During the COVID-19 epidemic, which affected the world, both physiological and psychosocial risks negatively have been affected the lives of individuals. As countries closed their borders, they have been organized stay-at-home campaigns to control the pandemic. The closure of the units that have an important place in children's lives such as schools, parks, sports halls among the public areas, causing psychological problems such as anxiety, trauma and depression to be observed more frequently in children; It was determined that they faced problems in both access to education and the adaptation process with the transition to distance education instead of face-to-face education. With the pandemic, the use of online psychotherapy has also increased. It has been observed that there are difficulties in transferring psychological services to the online environment. However it has been determined that maintaining dance and art therapy online with children has been found to be effective. In this article, the problems experienced by children during the epidemic process and the changes in education and psychotherapy are discussed.

**Keywords:** Child psychology, education, pandemic

<sup>1</sup>Lefke Avrupa Üniversitesi, Lefke, KKTC

✉ Cemaliye Direktör, Lefke Avrupa Üniversitesi, Psikoloji Bölümü, Lefke, KKTC  
cdirektor@eul.edu.tr | 0000-0002-2249-4908

Geliş tarihi/Received: 10.02.2021 | Kabul tarihi/Accepted: 21.05.2021 | Çevrimiçi yayın/Published online: 24.06.2021

**DÜNYA SAĞLIK ÖRGÜTÜ (DSÖ)** yeni bir koronavirüs hastalığını halk sağlığını tehdit eden bir salgın olarak ilan etmiştir (WHO 2020). Tüm dünyayı hasara uğratan bu solunum yolu hastalığı ilk olarak Çin'in Wuhan kentinde ortaya çıkmıştır (Zhong ve ark. 2020). COVID-19'un, CoV ailesinin insanları enfekte eden yedinci üyesi olduğu bilinmektedir (Li ve ark. 2020). 08 Şubat 2021 tarihinde dünya genelinde 106 milyon insanın enfekte olduğu ve 2.3 milyon insanın öldüğü bildirilmektedir (WHO 2021). Büyük pandemik veya epidemik salgınların bireyler ve toplum üzerinde birçok olumsuz etkisinin olması beklenmektedir (Duan ve Zhu 2020). Ülkelerdeki kapanmalar seyahat etmeyi zorlaştırırken aynı zamanda sosyal mesafe uygulamasının sürmesi, acil olmayan hastaların hastaneye ulaşımını da zorlaştırmaktadır (Li ve ark. 2020). Sosyal mesafe fiziksel uzaklık olarak açıklanırken insanlar sosyal mesafeyi arkadaşlarından uzak kalmak olarak anlamlandırdıkları için birçok olumsuzluk yaşamaktadırlar (Galea ve ark. 2020). Çocuklarda COVID-19 prevalansı, nispeten olgunlaşmamış bağışıklık sistemlerinden dolayı yetişkinlere göre çok daha az yoğun; ve bir şekilde COVID-19'dan korunmaktadırlar. WHO (2020b) çocuklarda COVID-19'un daha hafif seyrettiğini bildirmektedir. Bununla birlikte, COVID-19'un yetişkinlerin yaşamları üzerindeki güçlü etkileri, çocukların hayatını da zorlaştırmıştır.

Ülkeler okulları kapatarak çocukların evde izolasyonunu sağlamaya çalışarak, bulaş riskini azaltmaya çalışmışlardır (Bozkurt ve Sharma 2020). Böylece akranları ile bir arada olma ve oyun alanlarından mahrum kalmışlardır. Okulların kapanmış olması uzaktan eğitim sürecine geçilmesi ile giderilmeye çalışılmış buna da acil uzaktan eğitime geçiş denilmiştir (Bozkurt 2020). Ancak uzaktan eğitim için gerekli materyaller her öğrenciye ulaşamamış, bu da çocukların eğitimlerinde gecikmeye neden olmuştur, zaten var olan eşitsizlik pandemi ile daha da artmıştır (Bozkurt ve ark. 2020). Ayrıca yüz yüze eğitimde yer alan öğretmenle etkileşim, uzaktan eğitimde oldukça yetersiz kalmıştır. Evde kalma eğitimin yanı sıra aile içi iletişimi de olumsuz yönde etkilemiştir. Anne-babalar eğitim sürecinde yeni rolleri zorunlu olarak üstlenmek durumunda kalmışlardır (Bozkurt 2020). Okulların sadece öğretim faaliyeti bulunmamaktadır ayrıca okullar sosyalleşme ve rehberlik alma gibi birçok kritik göreve de sahiptirler (Bozkurt ve ark. 2020). Pandeminin yetişkinlerde ortaya çıkardığı stres, çocukları ile olan ilişkiyi olumsuz yönde etkilemiştir. Büyük yaş grubundaki çocuklar daha küçük yaşlara göre pandemiye ilişkin kaygı belirtilerini daha sık göstermektedirler (Mochida ve ark. 2021). Toplumsal krizlerin pek çok türünün çocuklar arasında anksiyete, depresyon, sinirlilik ve hatta travma sonrası stres bozuklukları (TSSB) ile ilişkili olduğu bilinmektedir. Belirtileri TSSB'nin tanı ölçütlerini karşılamasa da, çocuklar korku, genel anksiyete, depresyon, sinirlilik ve sosyal izolasyon belirtileri sergilerler. Cooke ve ark. (2020) yaptıkları meta analiz açılışında genel popülasyonda %26,2 düzeyinde post travmatik belirtilerin görüldüğünü belirtmektedirler. COVID-19 ile ilişkili stres ve çocuklarda gözlenen psikolojik sorunlarla ilgili birçok çalışma yapılmıştır (Brown ve ark. 2020, Lee 2020). Çocuklarda gözlenen stresin, okulların kapatılması dahil olmak üzere ebeveynlerde ve toplumda değişen davranışlarından; maske takma, vücut ısısının sık sık ölçülmesi ve zorunlu el yıkama gibi katı karantina prosedürlerinden kaynaklandığı düşünülmektedir (Danesa ve ark. 2020). COVID-19 salgını, tüm bireyler için istenmeyen ve kontrol kaybına neden olan bir süreç

olarak nitelendirilmektedir. Bu süreçte çocukların yaşayabileceklerinin ortaya konulması ve önlem çalışmalarının yapılması büyük bir önem taşımaktadır. Bu makalede salgın sürecinde çocukların yaşadıkları sorunlar, eğitim ve psikoterapideki değişimler tartışılmıştır.

## Çocukların salgına uyumu

COVID-19 salgını, ülkelerin kapanması ve evde kal yaklaşımı ile sosyal mesafe önlemleri alınmasına neden olmuştur. Salgını kontrol altına almak amacıyla alınan bu önlemler, yeni normaller olarak nitelendirilen fiziksel uzaklığa işaret etmektedir. Okullar ve işletmeler kapatıldı; aileler 7/24 etkileşime uyum sağlarken, bakımverenler eş zamanlı olarak ebeveynlik, mali ve mesleki zorluklar ve belirsizliklerle başa çıkmak durumunda kalmışlardır (Dvorsky ve ark. 2020). Ülkelerdeki kapanmalar devam ederken, okullar, eğlence merkezleri ve dinlenme tesisleri kapılarını çocukların büyük çoğunluğuna kapatmıştır. Bununla birlikte, bu kesintilerin ve belirsizliklerin ortasında, dünyanın dört bir yanında çocukların kapanmaya ilişkin yaratıcı yollarla uyum sağlaması ve boş zaman anlatımlarını ev sınırları içinde, kendilerine sunulan kaynakları kullanarak hazırlaması örneklerini ortaya çıkarmıştır. Toplumsal kriz durumları ile bireyin nasıl baş edeceğini belirleyen birçok faktör bulunmaktadır. Alan yazında çocukların pandemiden olumsuz etkilendiğine dair bulgular yer alsa da psikolojik dayanıklılık bir tampon görevi üstlenmiştir (Dvorsky ve ark. 2020). Aile içi iletişim, çocuğun kendini güvende hissetmesi ve kişilik özelliklerinin birleşimi olarak değerlendirildiğinde salgına uyum sağlama becerisi gösterdikleri gözlenmiştir.

Pandemiden en kötü etkilenen ülkeler arasında yer alan İtalya'da kapanma süreci boyunca çocuklar "andrà tutto bene" (her şey yoluna girecek) sloganıyla gökkuşağı çizmiş ve yaptıkları resimleri pencerelerinde sergilemişlerdir (Otte 2020). Birçok ülkede benzer bir yaklaşım sergilenmiştir. Bunların arasında İngiltere de yer almıştır. Yeni Zelanda da ise "ayı avı" projesi yapılmıştır. Çocuklar ayı resmi çizip pencerelerine asmışlar ve web sitesinde konumlarını bildirerek diğer çocuklarla birlikte ayı avlama oyunu oynayarak çocukların birbirleri ile iletişim kurmaları sağlanmıştır (Roy 2020). "Ayı avı" pencere oyununa ABD (Alexander 2020), Kanada (Desai 2020), Avustralya (Alba 2020) ve Belçika da (Johnston 2020) katılmıştır. Bilindik boş zaman etkinliklerden farklı olarak var olan duruma uyarlanmış yeniden şekillendirilen aktivitelerle uyum sağladıkları düşünülebilir. Bu görüşe göre çocuklar, burada ve şimdi tarafından şekillenen ve içinde yaşadıkları sosyal çevreye katkıda bulunan sosyal aktörler olarak yer almaktadırlar (Mayall 2002).

## Eğitimde yeni yaklaşım-uzaktan eğitim

Uzaktan eğitim yeni bir yaklaşım olmasa da küçük yaş gruplarında oldukça yeni bir yaklaşım olarak karşımıza çıkmaktadır. Ülkeler COVID-19 salgını ile birlikte okulları acil bir şekilde kapatmıştır. Akran gruplarına ve eğlence merkezlerine erişimi olmayan büyük ölçüde evlerinde zaman geçirmek zorunda kalan çocukların oyun alanlarının yeniden düzenlenmesi gerekmektedir. Çocukların eğitimi, aile ile geçirilen zaman ve boş zaman aktiviteleri dijital platformlarla iç içe geçmiş durumdadır. Bu da çocukların daha önce hiç olmadığı kadar büyük önem kazanan dijital eğlence ile iç içe geçmek durumunda kalmıştır. Kapanan

okullarla birlikte eğitimin kesintisiz devam edebilmesi için uzaktan eğitim modelleri çeşitli ülkelerde farklı şekillerde uygulanmaya başlanmıştır (Gewin 2020). Çevrimiçi veya uzaktan eğitim yeni normal eğitim şekli haline gelmiştir. Ancak birçok öğretmen ve öğrenci gerekli materyale erişememiş, yeni gelen bu eğitim modeline dair bilgi ve beceri eksikliklerine ilişkin kaygı duymuşlardır. Sahu (2020) birçok öğrenci ve öğretmenin bilgisayar, tablet gibi teknolojik donanıma sahip olmadığını ve/veya evde internet hızında sorun yaşandığı veya internetin olmadığı gibi problemler yaşadıklarını belirtmektedir. Eğitim bütüncül bir yaklaşım gerektirir. Öğrenciler, öğretmenler, anne-babalar ve yöneticiler eğitimin birer parçasını oluşturmaktadırlar. Bu nedenle her bir paydaşın güçlü ve yakın bir iletişim içerisinde olması büyük bir önem taşımaktadır. Yüz yüze eğitimin içerisinde teknoloji kullanımına yönelik beceri kazanımı sağlansa da Cox (2013) bunun yeterli olmadığını belirtmektedir. Teknolojiyi öğrenme ve bunu okul dışında da etkin kullanabilme becerisinin her çocuk için geçerli olmadığını aktarmaktadır. Buna ek olarak uzaktan eğitimin kriz durumunda gelen yaygın kullanımı, eğitimde önemli bir nokta olan pedagoji ve eğitim politikalarındaki sınırlılıkları ortaya çıkarmıştır (Schuck ve ark. 2017). Khaddage ve ark. (2016) informal öğrenme çıktılarını değerlendirmenin kolay olmadığını belirtmişlerdir. Okul dışı öğrenmelerin ne düzeyde etkin olduğunun incelenmesi gerekmektedir. Ayrıca okul öğrencilerin sadece belli akademik becerileri kazandıkları bir alan değildir. Öğrenciler akranları ile kurdukları ilişkiden birçok beceri kazanmaktadırlar. Bu doğrultuda öğrenciler öğretmenleri dışında da destek birimlerine ulaşmak isterler. Temel olarak öğrencilerin ulaşabileceği destek ağlarının oluşturulması; farklı öğrenme biçimlerinin birlikte kullanılması; ilgili çevrim içi toplulukların belirlenerek öğrencilerin hizmetine sunulması ve bunun için de teknolojinin tüm olanaklarından yararlanılması önerilmektedir. Öğrencilerin yaşam boyu öğrenme sürecinde teknolojiyi kullanma becerilerine sahip olmaları, onların için büyük bir avantaj sunmaktadır (Al Salman ve ark. 2021). Birçok eğitimci (Zhou ve ark. 2020) uzaktan öğrenmenin vazgeçilmez bir zorunluluk olduğunu ifade etmektedirler. Uzaktan öğrenmenin olumlu yönlerine rağmen, COVID-19 salgını sırasında ani uzaktan öğretime geçiş bir şok dalgası, aşırı stres ve de öğrenciler ile öğretmenleri arasında aşırı bir yük yaratmıştır. Pandeminin neden olduğu psikolojik istikrarsızlığa ek olarak, öğrenciler boş zaman eksikliği, zayıf altyapı, yetersiz dijital içerik vb. gibi birçok engelle karşı karşıya kalmışlardır (Kyungmee 2020, Zhou ve ark. 2020). Al Salman ve ark.'nın (2021) yaptıkları çalışmada internet maliyeti veya evde yeterli bilgisayar vb. gereçlerin olmaması ve birçok çocuğun aynı anda dersinin olması gibi sorunlar karşısında anne-babaların yükünün arttığını bulmuşlardır. Sosyoekonomik düzeyi düşük ailelerde maliyeti fazla olduğu için evde internet bulunmamaktadır. Ayrıca bazı ailelerde birden fazla çocuk vardır. Çevrim içi öğrenme ile ev içerisinde yeterli sayıda teknolojik gereç bulunmamaktadır. Çocuk sayısı ile cihaz sayısının uyumlu olmaması, anne-babaların stres yaşamasına neden olmaktadır (Al Salman ve ark. 2021). Diğer yandan çocukların yeterli düzeyde eğitim alması engellenmektedir.

COVID-19 salgınının insanların refahı üzerinde etkili olabileceği çeşitli olası yolları belirlemek araştırmacılar için bir zorunluluk taşımaktadır. Bu düşünceyle COVID-19 salgınının özellikle öğretmenlerin ve öğrencilerin karantina dönemi boyunca sağlıklarının

psikolojik, sosyal ve fiziksel boyutları üzerindeki potansiyel etkisini ve sonuçlarını ortaya çıkarmaları gerekmektedir. Yaşanılan eğitim olanaklarına dair erişimde eşitsizlik yaşanması, olası psikolojik sorunlar açısından oldukça önemlidir. Buna ek olarak çevrimiçi veya uzaktan eğitimde öğrencilerin olanakları ve evde olmanın verdiği stres ve kaygı da dikkate alınmalıdır. Al-Sabbah ve ark. (2020) çevrimiçi eğitimi yeni normal eğitim olarak nitelendirmektedirler. Bu doğrultuda eğitimin niceliğinden çok niteliğine önem verilmesi ve sürecin belirsizliği dikkate alınarak niteliğin iyileştirilmesine yönelik çalışmalar yapılmalıdır.

## Okul ve psikolojik sorunlar

COVID-19 salgını sırasında çocuklar için ek zorluklar arasında akademik öğrenmede kesinti, sosyal izolasyon, ailedeki gelir kaybına dair kaygılar, daha büyük çocukluk olumsuz deneyimleri, travma, keder ve ekran başında kalma süresinin artması yer almaktadır (Golberstein ve ark. 2020). Joline ve ark. (2020) yaşanan olumsuz etkinin özel gereksinime ihtiyacı olan çocuklarda çok daha büyük olduğunu belirtmektedirler. Kapanma ile birlikte özel gruplarda COVID-19 salgının psikolojik etkilerini çok daha şiddetli olduğu gözlenmektedir. Bunların arasında ırka dayalı azınlıklar, göçmen grupları, düşük sosyoekonomik düzeye sahip bireyler yer almaktadır (VanLancker ve Parolin 2020, Yip 2020). Ayrıca, COVID-19 ile ilgili okulların kapanması ile diğer zamanlarda da benzer şekilde psikolojik sorun yaşayabilen bu grupların psikolojik destek birimlerine ulaşımı da engellenmiş olmaktadır (Zhang ve ark. 2020).

Çin'de yapılan bir çalışmada yaşları 3 ila 18 arasında değişen çocukların yüksek düzeyde kaygı duydukları; stresle baş etmede ise okuma, dijital oyun ve fiziksel aktivitelerin etkili olduğu bulunmuştur (Jiao ve ark. 2020). Çin'de yapılan bir başka çalışma 359 çocuk ve 3.254 ergenle yürütülmüştür. Katılımcıların 22'sinin depresif belirtiler sergilediği belirlenmiştir (Duan ve ark. 2020). Hindistan'da karantinaya alınmanın etkisine ilişkin bir çalışmada, karantinaya alınan çocuk ve ergenler arasında endişe (%69), çaresizlik (%66) ve korkunun (%62) en sık karşılaşılan duygular olduğunu bulunmuştur (Saurabh ve Ranjan 2020). İspanya'da yapılan bir çalışmada katılımcı ebeveynlerin %86'sı karantina sırasında çocuklarının duygusal durumunda ve davranışlarında değişiklik olduğunu belirtmişlerdir. Bunların yanı sıra dikkati toplamada güçlük (%77), can sıkıntısı (%52), sinirlilik (%39), yalnızlık (%31) ve endişe (%30) yaşadıkları bildirilmiştir (Orgilés ve ark. 2020). İtalyan çocuklarla yapılan bir araştırmada ise, dört çocuktan birinin gece boyunca ebeveynleri ile fiziksel yakınlık gerektiren gerileme davranışları gösterdikleri bulunmuş; %50'den fazlasında ise artan gerginlik, kurallara uymada güçlük ve aşırı talep gösterdikleri ortaya konmuştur (Pisano ve ark. 2020). Genel kaygı bozukluğu, panik bozukluk, TSSB ve depresyon en sık beklenen psikolojik sorunlar arasında sayılmaktadır (Qiu ve ark. 2020). Wendel ve ark. (2020) yaşları 4 ile 5 yaş arasında değişen çocukların aileleri ile yaptıkları görüşmede COVID-19 pandemi sürecinde çocuklardaki dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu (DEHB) belirtilerinin arttığı bildirilmiştir. İsrail'de yaşları 2 ile 7 arasında değişen çocuğa sahip anne-babalarla yapılan bir çalışmada çocuklarda en sık görülen stres belirtilerinin sinirlilik, ajitasyon, saldırganlık, ayrılık korkuları ve yapışma olduğu bulunmuştur. Aynı çalışmada

anne-babaların duygu düzenlemede yaşadıkları zorlukların çocukların stres düzeyi ile ilişkili olduğu gözlenmiştir. Evde çocukları ile birlikte daha fazla zaman geçirmek durumunda kalan anne-babaların çocukları ile etkili oyun oynayabilme becerilerini de gündeme getirmiştir. İsrail'deki çalışma babaların etkili oyun oynama becerisi ile çocukta gözlenen stres tepkisi arasında ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Bu bulgular, stresli zamanlarda çocukların duygusal uyumları için ebeveyn duygu becerilerinin önemini vurgulamaktadır (Shorer ve Leibovich 2020).

Koruyucu faktörler arasında yüz maskelerinin kültürel kabulü, okul alanlarının yeniden düzenlenmesi ve ücretsiz danışmanlık yer almaktadır. Okulların kapatılması, öğrenciler için okul temelli ruh sağlığı hizmetlerinde aksamalara yol açarak, birçok çocuk ve ergen üzerinde olumsuz davranışların ve çeşitli psikolojik sorunların artmasına neden olmuştur (Humphreys ve ark. 2020). Anne-babaların yaşadıkları stres, finansal sorunlar, varoluş kaygısı anne-babaların çocuklarına yönelik fiziksel ve sözel şiddeti artırabileceği de düşünülmektedir. Kadınlar ve çocuklar, artan istismar riskiyle karşı karşıya oldukları için özellikle savunmasızdır (Bradbury-Jones ve Isham 2020). COVID-19 gibi yüksek düzeyde stres ortaya çıkartan toplumsal kriz durumlarında anne-babalar, çocuklarının duygusal başa çıkma çabalarını etkin bir şekilde desteklemede güçlük yaşayabilmektedirler. Çocuğun stresle başa çıkmasına yardımcı olabilmek için anne-babanın kendi duygusal tepkilerini yönetmesi gerekmektedir. Ancak toplumsal kriz durumlarında bunu gerçekleştirmek oldukça güç olmaktadır (Cohen ve Shulman 2019). COVID-19 salgını küçük çocuklar için birçok stres faktörü yaratmaktadır. Bunların arasında görünmezliği, bilinmeyen süresi, enfeksiyon tehlikesi, hayal kırıklığı, can sıkıntısı, yetersiz bilgi, aile üyeleri, öğretmenleri ve arkadaşları ile yüz yüze temas kuramama, kişisel alan eksikliği, ailedeki mali kayıplar sayılabilmektedir. Bu dramatik değişikliklerin çocuklar üzerinde sorunlu ve kalıcı etkiler ortaya çıkarmaktadır (Liu ve ark. 2020). Küçük çocukların, bu değişiklikleri kavrama ve anlamlandırma yetenekleri daha az olduğundan bu değişikliklere karşı özellikle hassas olabilmektedirler.

## Salgında çevrimiçi psikoterapi

Spor sahaları ve ibadethaneler gibi sınırlar, mağazalar, okullar ve kreşler salgınla birlikte kapanmıştır. Karantina önlemleri, günlük rutinde ve olağan aktivitelerde büyük değişikliklere yol açmıştır (WHO 2020). Bu doğrultuda akıl sağlığı hizmetlerinin değişen gerçeklere hızla adapte olmaları gerekmektedir. Ülkeler ve bölgeler salgına farklı tepkiler vermişlerdir, ancak genel yanıt, akıl sağlığı hizmetini mümkün olduğunca çevrimiçi ortamlara taşımak olmuştur. Klinisyenler, evde kalarak, psikoterapinin etkinliğini korurken, uygun yönlendirmeler yaparak; danışan veya hastalarının değişen ihtiyaçlarını web tabanlı ortamlara taşıyarak çevrim içi yöntemlerle terapi hizmetini sürdürmüşlerdir. COVID-19 ile ilgili en önemli değişikliklerden biri, dünyadaki okulların, kliniklerin ve toplum ruh sağlığı kurumlarının kapatılmasının ardından çevrim içi psikoterapiye acil bir geçişin olmasıdır (Callahan 2020). Çevrimiçi psikoterapi, okul psikolojisi için nispeten yeni olsa da, uzun yıllardır araştırma ve klinik uygulamada ek teknik olarak yer almıştır (Maheu ve ark. 2020). Amerikan Psikologlar Birliği (Joint Task Force for the Development of Telepsychology

Guidelines for Psychologists 2013) çevrimiçi terapi için etik ilkeler yayınlamıştır. McCord ve ark. (2020), yüz yüze hizmetlerle karşılaştırıldığında çevrim içi psikoterapinin psikolojik sorunları tedavi etmede etkili olduğunu belirtmektedirler. Ayrıca farklı yaş gruplarındaki bireylere ilişkin okul temelli çevrim içi terapi uygulamalarının geliştirilmesi gerekliliğine de vurgu yapılmaktadır.

Pandemi ile birlikte psikolojik hizmetler yeni normale hızlı bir şekilde uyum sağlamak zorunda kalmıştır. Ülkeler salgını önlemek adına farklı yaklaşımlar benimsemeler de psikolojik sağlık hizmetlerinin mümkün olduğunca çevrim içi ortama taşınmışlardır. Klinisyenler evde kalarak danışanlarını uygun yönlendirmelerle psikoterapiye devamını sağlamak amacıyla yöntemlerini değiştirmek zorunda kalmışlardır. Kanada, Avustralya, Rusya ve Japonya'daki klinisyenlerin yaşadıkları zorlukları belirlemek amacıyla yapılan nitel bir araştırmada birçok zorluk yaşamalarına rağmen belirsiz koşullar altında çalışmayı, tele-sağlık platformlarını etkili ve esnek kullanabilmeyi, çevrim içi psikoterapi sürecini yönetebilmeyi ve karşılaşılan etki sorunlarda akran süpervizyonuna başvurmayı öğrendikleri bulunmuştur (Jurick ve ark. 2020). Yine klinisyenlerle yapılan bir çalışma İsviçre'de yürütülmüştür ve araştırmacılar çevrim içi psikoterapinin etkili olduğunu belirtmişlerdir (Benoit ve Kramer 2020). Çevrim içi psikoterapi geleneksel yüz yüze terapiye başvurmada zorluk yaşayan gruplar için oldukça etkili olduğu bilinmektedir. Ayrıca geleneksel terapiye ek olarak özellikle Bilişsel Davranışçı Terapilerde (BDT) verilen ev ödevlerinin çocuk gruplarda mobil uygulamalara aktarıldığı ve bu yöntemin etkili olduğu önceki çalışmalarla ortaya konmuştur. BDT bilgisayar ortamına rahatlıkla aktarılabilir bir yaklaşım olarak aktarılmaktadır (Arnold ve ark. 2020). Araştırmacılar söz konusu müdahale modellerinin içerisinde mutlaka olması gereken teknikleri de eklemişlerdir. Çevrim içi BDT modellerinde şu adımlar yer almalıdır:

1. Gündem belirleme ve kaçınmanın tanımlanması
2. Zor haberlere tepki verme veya tepkileri normalleştirme
3. Perspektif alma
4. Durumsal kontrol veya kabul
5. Sağlıklı bir rutini sürdürme
6. Stresle başa çıkma
7. Uykusuzluğun önlenmesi
8. Psikolojik dayanıklılık ve umut oluşturma

Çevrim içi psikoterapi ile takip edilen hastaya evde keyif verici etkinliklerin listesini ve sosyal etkileşimi sürdürmek için önerileri içeren bir broşürün de verilmesi önerilmektedir (Arnold ve ark. 2020). Söz konusu model küçük yaş grupları için uygun olmasa da yol göstermesi açısından oldukça önemlidir. Ayrıca büyük yaş grubundaki çocuk ve ergenlerde kullanılabilir bir uygulama örneği olarak düşünülmektedir.

Psikoterapi ortamının geleneksel yönleri ile aynı şekilde tutma eğilimi, bazı terapi yaklaşımlarının yapılamamasına dolayısı ile bazı hastaların psikoterapisinin durmasına yol açmıştır. Özellikle küçük yaş grubundaki çocuklarla sürdürülen psikoterapinin oyun temelli olması, oda ve oyuncakların çevrim içi ortama aktarılmasını engellemiştir. Ancak

Potash ve ark. (2020) sanat terapisinin çevrim içi ortama kolaylıkla aktarılabilirliğini belirtmektedirler. Bilgisayarın bir araç olarak terapist ile hasta arasında olması, sözel olmayan ipuçlarının gözden kaçmasına neden olacağına dair endişelerin yaratıcılıkla çözülebileceğini savunmuşlardır. Çocuğun kendi ortamında seçtiği oyuncakların, bedeninin hangi parçasını göstermeyi seçtiğinin veya arka plandan gelen evdeki diğer seslerin terapist için bilgi kaynakları olabileceği belirtilmektedir. Buna ek olarak yaratıcı sanat bilgisini yayarak, umut geliştirerek, ifade ve ilhamı teşvik ederek, damgalanmaya meydan okuyarak, medya girdisini modüle ederek, aile bağlantılarını güvence altına alarak, ikincil travmatik stresi izleyerek, başa çıkma ve dayanıklılığı geliştirerek, ilişkileri sürdürerek ve güçlendirerek tavsiye edilen halk sağlığı psikososyal kılavuzlarını destekleyebileceğini öne sürmüşlerdir. Danışan ve terapistin psikoterapiyi özel alan olan evlerine taşımaları, ev içindeki diğer sesler, zaten sınırlı olan kişisel alanın ihlali, beklenmedik kesintiler, tüm vücudun görünmemesine bağlı olarak gözlemin yetersizliği gibi birçok sorunu da dikkate almak gerekmektedir. Klinik karmaşıklığa rağmen araştırmacılar, uzaktan terapinin danışanın evinde sanatsal ifade için bir alan yarattığını ve terapötik süreci aileyle paylaşmayı kolaylaştırdığını belirtmektedirler. Spooner ve ark. (2019), Amerika Birleşik Devletleri'ndeki bir tıp merkezinde uyguladıkları olgu çalışmalarını içeren bir proje aracılığıyla çevrim içi yaratıcı sanat terapisinin uygulanabilirliği ve etkililiği hakkında alana katkı sağlamaktadırlar. Sunulan sonuçlar, çevrim içi psikoterapinin aile ve toplumla bağları güçlendirmenin bir yolu olarak pekiştirmesi ve dijital platformları kullanma olasılığı ile beceri sağlamanın benzer dijital platformların sosyal bağ kullanımını için fırsat yaratması, danışanlara büyük bir avantaj sağladığını göstermektedir. Terapinin bilgisayar ekranı aracılığıyla dijital alana geçişi, esas olarak klinik ortamı eve döndürmüş ve hem terapist hem de hasta için yeni ve zorlu bir deneyim yaşatmıştır.

Fonagy ve ark. (2020), Yüz yüze çalışmada terapist, çocuğun hem açık hem de örtük iletişimlerine yanıt verir ve bunları, danışanın kasıtlı durumunun zihinsel modellerini dikkate değer ölçüde akıcı bir şekilde oluşturarak anlamlandırmaktadır. Çocuklar, seçtikleri konum aracılığıyla evlerinde sınırların olmadığını veya yaralı mahremiyet duygusunu ve aynı şekilde mahremiyetlerini koruma kapasitelerini anlatmaktadırlar. Buna göre, açıklandığı gibi, dijital alanda çocuklarla, uzaklık ve fiziksel sınırlamalarla çevrim içi psikoterapi, genellikle çocukların ilkel duyuşal ifadelerini ortaya koymasını sağlamaktadır. Bu ifadeler, ilişkideki birincil gerileme deneyimlerini canlandırmaktadır. Duyuşal-somatik oyundan sembolik oyuna geçiş, anne ve çocuk arasındaki birincil gelişimsel süreçlerle bağlantılı olmaktadır. Vücut farkındalığı ve kasıtlılık, senkronizasyon ve hareketin aynalanması, uzaktan terapide de bir yakınlık duygusu yaratmanın merkezi bir yolunu oluşturmaktadır. Dolayısı ile araştırmacılar dans terapisinin çocuklara yardım etmede çevrim içi ortamda etkili bir şekilde kullanılabileceğini belirtmektedirler (Shuper Engelhard ve Yael Furlager 2021). COVID-19'un bir sonucu olarak sanat, hem çevrim içi hem de yüz yüze modellerin entegrasyonunu içeren sosyal etkileşim için yeni modeller geliştirilmesine olanak sağladığı savunulmaktadır. Potash ve ark. (2020) Sars ve Ebola gibi diğer salgınlardan edinilen bilgiler doğrultusunda sanat yapma davranışının bireylerin bakış açılarını faydalı bir şekilde değiştirebileceğini ve insanlar arasındaki



bağları sürdürmede yardımcı bir faktör olduğunu belirtmektedirler. Usiskin ve Lloyd (2020) dijital sanat terapisi uygulamaları ile danışanlara yardımcı olunabileceğine vurgu yapmışlardır. Araştırmacılar dans terapisinin psikopatolojiyi iyileştirmeye yönelik değil de psikolojik dayanıklılığı güçlendirme amaçlı yapıldığına dikkat çekerek pandemi gibi acil durumlarda farklı yaş gruplarında uygulanabileceğini aktarmaktadırlar (Shuper Engelhard ve Yael Furlager 2021). Bu doğrultuda psikolojik ilk yardım için sanat terapilerinin uygulanabileceği düşünülmektedir.

## Sonuç

Makale yazıldığı sırada dünya genelinde enfekte olan hasta sayısı 106 milyon ve hayatını kaybeden insan sayısı 2.3 milyondur. ABD'de başvuran çocuk hastaların %12'si COVID-19 nedeniyle başvurmaktadır. Okul psikolojisi araştırma, eğitim ve uygulamanın tüm yönlerine uyum sağlamak zorunda kalmıştır. COVID-19 salgınının sonuçlarının acısını çekerken, değerlendirme, müdahale, danışma ve diğer hizmet sunma biçimleri uyarlanmaya başlandı ve muhtemelen öngörülebilir gelecekte belirgin şekilde farklılıklar görünecektir. Tedavilerin, hizmet sunumunun ve sosyal desteklerin kesintiye uğraması, mevcut psikolojik sorunların şiddetlenmesine veya tekrarlanmasına neden olacaktır. Bu süreçte fizyolojik odaklı müdahaleler, psikolojik sorunların göz ardı edilmesini beraberinde getirmektedir. Çocuklar diğer yaş gruplarına göre yaşanan belirsizlikler ve yeniliklere karşı uyum sağlamada zorluk yaşayabilecek en büyük risk grubunu oluşturmaktadırlar. Çocukların psikolojik sağlık hizmetlerine ulaşmalarının kolaylaştırılması için gerekli önemler alınmalıdır. Araştırmalar uzaktan eğitimde çocukların sıkılma, edişe duyma gibi yaşadıklarını ortaya koymuştur. Özellikle uzaktan eğitimle gelen evde zaman geçirme, dijital ortamda geçirilen süredeki artış ve öğretmenlerden uzak olmanın uyum sağlama sürecini olumsuz etkilediği gözlemlendiğinden eğitimin içeriğinin çocukların psikolojik sağlığı koruyacak şekilde düzenlenmesi gerektiğini ortaya koymaktadır. Pandemi sürecinde psikoterapide çevrim içi bir yaklaşım benimsense de yaşanan olumsuzlukların giderilmesi için gerekli önemlerin alınması gerekmektedir. Çocuklarla dans ve sanat terapisinin çevrim içi ortamda sürdürülebileceği alan yazında gözlemlenmiştir. Ancak Türkiye ve Kıbrıs'taki klinisyenlerin hangi yaklaşımı çevrim içi ortama aktarabildikleri veya ne gibi zorluklarla karşılaştıklarına dair yapılmış bir çalışmaya rastlanmamıştır. Sanat terapisi için klinisyenlerin yeterli bilgi ve beceriye sahip olup olmadıklarının belirlenmesi, süpervizyon desteği ile çocuklarla psikoterapiyi sürdüren klinisyenlere yardım edilmesinin gerekli olduğu düşünülmüştür. Klinisyenlerin çocuklara ulaşımını kolaylaştıracak politikaların geliştirilmesi, çocukların korunması açısından büyük bir önem taşımaktadır. Çocuklar aile, okul, toplum üçgeni içerisinde yaşamaktadırlar. Bu doğrultuda bütüncül bir yaklaşımın ele alınması gerekmektedir. Bunun için disiplinlerarası çalışmalar yapılması ve hizmetlerin sunulması büyük önem taşımaktadır. Çocuklar için önlem ve destek programlarının oluşturulması, eğitim yaşantısında psikolojik sağlığın korunmasının öncelikli hale getirilmesine ilişkin çalışmalar ve hazırlıkların yapılması önerilmiştir.

## Kaynaklar

- Al-Sabbah S, Darwish A, Fares N, Barnes J, Almomani JA (2021) Biopsychosocial factors linked with overall well-being of students and educators during the COVID-19 pandemic. *Cogent Psychol*, 8:1875550.
- Al Salman S, Alkathiri M, Bawaneh A (2021) School off, learning on: identification of preference and challenges among school students towards distance learning during COVID19 outbreak. *International Journal of Lifelong Education*, 40:53-71.
- Joint Task Force for the Development of Telepsychology Guidelines for Psychologists (2013) Guidelines for the practice of telepsychology. *Am Psychol*, 68:791-800.
- Arnold T, Rogers BG, Norris AL, Scherr AS, Haubrick K, Renna ME et al. (2020) A brief transdiagnostic pandemic mental health maintenance intervention. *Couns Psychol Q*, doi: 10.1080/09515070.2020.1769026.
- Benoit AT, Kramer U (2020) Work with emotions in remote psychotherapy in the time of Covid-19: a clinical experience. *Couns Psychol Q*, doi: 10.1080/09515070.2020.1770696.
- Bozkurt A (2020) Koronavirüs (Covid-19) pandemi süreci ve pandemi sonrası dünyada eğitime yönelik değerlendirmeler: Yeni normal ve yeni eğitim paradigması. *Açıköğretim Uygulamaları ve Araştırmaları Dergisi*, 6:112-142.
- Bozkurt A, Sharma RC (2020) Emergency remote teaching in a time of global crisis due to CoronaVirus pandemic. *Asian Journal of Distance Education*, 15:i-vi.
- Bozkurt A, Jung I, Xiao J, Vladimirci V, Schuwer R, Egorov G et al. (2020) A global outlook to the interruption of education due to COVID-19 pandemic: Navigating in a time of uncertainty and crisis. *Asian Journal of Distance Education*, 15:1-126.
- Bradbury-Jones C, Isham L (2020) The pandemic paradox: The consequences of COVID-19 on domestic violence. *J Clin Nurs*, 29:2047-2049.
- Brown SM, Doom JR, Lechuga-Peña S, Watamura SE, Koppels T (2020) Stress and parenting during the global COVID-19 pandemic. *Child Abuse Negl*, 110:104699.
- Callahan JL (2020) Introduction to the special issue on telepsychotherapy in the age of COVID-19. *J Psychother Integr*, 30:155-159.
- Cohen E, Shulman C (2019) Mothers and toddlers exposed to political violence: Severity of exposure, emotional availability, parenting stress, and toddlers' behavior problems. *J Child Adolesc Trauma*, 12:131-140.
- Cooke JE, Eirich R, Racine N, Madigan S (2020) Prevalence of posttraumatic and general psychological stress during COVID-19: A rapid review and meta-analysis. *Psychiatr Res*, 292:113347.
- Cox MJ (2013) Formal to informal learning with IT: research challenges and issues for e-learning. *J Comput Assist Learn*, 29:85-105.
- Danese A, Smith P, Chitsabesan P, Dubicka B (2020). Child and adolescent mental health amidst emergencies and disasters. *Br J Psychiatry*, 216:159-162.
- Desai D (2020) 'We're going on a bear hunt': Canadians place teddy bears in windows to distract children from COVID-19. *National Post*, 02.04.2020.
- Duan L, Zhu G (2020) Psychological interventions for people affected by the COVID-19 epidemic. *Lancet Psychiatry*, 7:300-302.
- Duan L, Shao X, Wang Y, Huang Y, Miao J, Yang X et al. (2020) An investigation of mental health status of children and adolescents in china during the outbreak of COVID-19. *J Affect Disord*, 275:112-118.
- Dvorsky MR, Breaux R, Becker SP (2020) Finding ordinary magic in extraordinary times: child and adolescent resilience during the COVID-19 pandemic. *Eur Child Adolesc Psychiatry*, doi: 10.1007/s00787-020-01583-8.
- Fonagy P, Campbell C, Truscott A, Fuggle P (2020) Debate: Mentalising remotely—The AFNCCF's adaptations to the coronavirus crisis. *Child Adolesc Ment Health*, 25:178-179.
- Galea S, Merchant RM, Lurie N (2020) The mental health consequences of COVID-19 and physical distancing: the need for prevention and early intervention. *JAMA Intern Med*, 180:817-818.
- Gewin V (2020) Five tips for moving teaching online as COVID-19 takes hold. *Nature*, 580:295-296.
- Golberstein E, Wen H, Miller BF (2020) Coronavirus disease 2019 (COVID-19) and mental health for children and adolescents. *JAMA Pediatr*, 174:819-820.
- Humphreys KL, Myint MT, Zeanah CH (2020) Increased risk for family violence during the COVID-19 pandemic. *Pediatrics*, 146:e20200982.
- Jiao WY, Wang LN, Liu J, Fang SF, Jiao FY, Pettoello-Mantovani M et al. (2020) Behavioral and emotional disorders in children during the COVID-19 epidemic. *J Pediatr*, 221:264-266e1.
- Johnston J (2020) Coronavirus: Belgian children go on a (teddy) bear hunt. *The Brussels Times*, 31.03.2020.

- Joline EB, Lainie KH, Susan DA, Amy JH, Robert R, Maurice GS (2020) School reopening during COVID-19 pandemic: Considering students with disabilities. *J Pediatr Rehabil Med*, 13:425-431.
- Jurcik T, Jarvis GE, Doric JZ, Krasavtseva Y, Yaltonskaya A, Ogiwara K et al. (2020) Adapting mental health services to the COVID-19 pandemic: reflections from professionals in four countries. *Couns Psychol Q*, doi: 10.1080/09515070.2020.1785846.
- Khaddage F, Müller W, Flintoff K (2016) Advancing mobile learning in formal and informal settings via mobile app technology: Where to from here, and how? *J Educ Technol Soc*, 19:16-26.
- Lee J (2020) Mental health effects of school closures during COVID-19. *Lancet Child Adolesc Health*, 4:421.
- Li H, Liu SM, Yu XH, Tang SL, Tang CK (2020) Coronavirus disease 2019 (COVID-19): current status and future perspectives. *Int J Antimicrob Agents*, 55:105951.
- Liu JJ, Bao Y, Huang X, Shi J, Lu L (2020) Mental health considerations for children quarantined because of COVID-19. *Lancet Child Adolesc Health*, 4:347-349.
- Maheu MM, Drude KP, Hertlein KM, Lipschutz R, Wall K, Hilty DM (2020) Correction to: An interprofessional framework for telebehavioral health competencies. *J Technol Behav Sci*, 5:79-111.
- Mayall B (2002) *Towards a Sociology for Childhood: Thinking from Children's Lives*. Berkshire, UK, Open University Press.
- McCord C, Bernhard P, Walsh M, Rosner C, Console K (2020) A consolidated model for telepsychology practice. *J Clin Psychol*, 76:1060-1082.
- Mochida S, Sanada M, Shao Q, Lee J, Takaoka J, Ando S et al. (2021) Factors modifying children's stress during the COVID-19 pandemic in Japan. *European Early Childhood Education Research Journal*, 29:51-65.
- Orgilés M, Morales A, Delvecchio E, Mazzeschi C, Espada JP (2020) Immediate psychological effects of the COVID-19 quarantine in youth from Italy and Spain. *Front Psychol*, 11:2986.
- Otte J (2020) 'Everything will be all right': message of hope spreads in Italy. *The Guardian*, 12.03.2020.
- Pisano L, Galimi D, Cerniglia L (2020) A qualitative report on exploratory data on the possible emotional/behavioral correlates of Covid-19 lockdown in 4-10 years children in Italy. *PsyArXiv*, doi:10.31234/osf.io/stwbn.
- Potash JS, Kalmanowitz D, Fung I, Anand SA, Miller GM (2020) Art therapy in pandemics: Lessons for COVID-19. *Art Ther*, 37:105-107.
- Qiu J, Shen B, Zhao M, Wang Z, Xie B, Xu Y (2020) A nationwide survey of psychological distress among Chinese people in the COVID-19 epidemic: implications and policy recommendations. *Gen Psychiatry*, 33:e100213.
- Roy EA (2020) 'Bear hunt' helps banish coronavirus boredom for New Zealand children. *The Guardian*, 31.03.2020.
- Sahu P (2020) Closure of universities due to coronavirus disease 2019 (COVID-19): impact on education and mental health of students and academic staff. *Cureus*, 12:e7541.
- Saurabh K, Ranjan S (2020) Compliance and psychological impact of quarantine in children and adolescents due to Covid-19 pandemic. *Indian J Pediatr*, 87:532-536.
- Schuck S, Kearney M, Burden K (2017) Exploring mobile learning in the third space. *Technology, Pedagogy and Education*, 26:121-137.
- Shorer M, Leibovich L (2020) Young children's emotional stress reactions during the COVID-19 outbreak and their associations with parental emotion regulation and parental playfulness. *Early Child Dev Care*, doi: 10.1080/03004430.2020.1806830.
- Shuper Engelhard E, Yael Furlager A (2021) Remaining held: dance/movement therapy with children during lockdown. *Body Mov Dance Psychother*, 16:73-86.
- Spooner H, Lee JB, Langston DG, Sonke J, Myers KJ, Levy CE (2019) Using distance technology to deliver the creative arts therapies to veterans: Case studies in art, dance/movement and music therapy. *Arts Psychother*, 62:12-18.
- Usiskin M, Lloyd B (2020) Lifeline, frontline, online: adapting art therapy for social engagement across borders. *Arts Psychother*, 25:183-191.
- Van Lancker W, Parolin Z (2020) COVID-19, school closures, and child poverty: a social crisis in the making. *Lancet Public Health*, 5:243-244.
- Wendel M, Ritchie T, Rogers MA, Ogg JA, Santuzzi AM, Shelleby EC et al. (2020) The association between child ADHD symptoms and changes in parental involvement in kindergarten children's learning during COVID-19. *School Psych Rev*, 49:466-479.
- WHO (World Health Organization) (2020a) Coronavirus. [https://www.who.int/health-topics/coronavirus#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/coronavirus#tab=tab_1) (0Accessed 06.01.2021).
- WHO (World Health Organization) (2020b) Coronavirus disease (COVID-19) advice for the public: Myth busters. <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/myth-busters> (Accessed 06.02.2021).

WHO (World Health Organization) (2021) Weekly epidemiological update. <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019> (Accessed 27.12.2020).

Yip T (2020) Addressing Inequities in Education during the Covid-19 Pandemic: How Education Policy and Schools Can Support Historically and Currently Marginalized Children and Youth. Washington DC, Society for Research in Child Development (SRCD).

Zhang L, Finan LJ, Bersamin M, Fisher DA (2020) Sexual orientation–based depression and suicidality health disparities: The protective role of school-based health centers. *J Adolesc Res*, 30:134-142.

Zhong BL, Luo W, Li HM, Zhang QQ, Liu XG, Li WT et al. (2020) Knowledge, attitudes, and practices towards COVID-19 among Chinese residents during the rapid rise period of the COVID-19 outbreak: a quick online cross-sectional survey. *Int J Biol Sci*, 16:1745.

Zhou L, Wu S, Zhou M, Li F (2020) 'School's Out, But Class' On', the largest online education in the world today: taking china's practical exploration during the COVID-19 epidemic prevention and control as an example. *Best Evidence of Chinese Education*, 4:501–519.

**Yazarların Katkıları:** Yazar çalışmaya önemli bir bilimsel katkı sağladığını ve makalenin hazırlanmasında veya gözden geçirilmesinde yardımcı olduğunu kabul etmiştir.

**Danışman Değerlendirmesi:** Dış bağımsız.

**Çıkar Çatışması:** Yazar çıkar çatışması bildirmemiştir.

**Finansal Destek:** Yazar bu çalışma için finansal destek almadığını beyan etmiştir.

*Authors Contributions: The author attest that she has made an important scientific contribution to the study and has assisted with the drafting or revising of the manuscript.*

*Peer-review: Externally peer-reviewed.*

*Conflict of Interest: No conflict of interest was declared by the author.*

*Financial Disclosure: The author declared that this study has received no financial support.*