



Üniversite Öğrencilerinde COVID Korkusunun Yaşam Kalitesine Etkisinin İncelenmesi

Investigation of the Effect of Covid Fear on Quality of Life in University Students

Kübra TEMUR¹, Gamze ÜNVER², Türkiz VERİMER³

¹Istanbul Aydın Üniversitesi, Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksek Okulu, İstanbul
• kbrtmr7@gmail.com • ORCID > 0000-0002-5541-1603

²Kütahya Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü, Kütahya
• gamze.unver@ksbu.edu.tr • ORCID > 0000-0003-2033-1926

³Istanbul Aydın Üniversitesi, Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksek Okulu, İstanbul
• turkizverimer@aydin.edu.tr • ORCID > 0000-0002-3104-9283

Makale Bilgisi / Article Information

Makale Türü / Article Types: Araştırma / Research

Geliş Tarihi / Received: 18 Ağustos / August 2021

Kabul Tarihi / Accepted: 01 Şubat / February 2022

Yıl / Year: 2022 | **Cilt – Volume:** 7 | **Sayı – Issue:** 1 | **Sayfa / Pages:** 113-124

Atıf/Cite as: Temur, K., Ünver, G. ve Verimer, T. "Üniversite Öğrencilerinde COVID Korkusunun Yaşam Kalitesine Etkisinin İncelenmesi - Investigation of the Effect of COVID Fear on Quality of Life in University Students" Samsun Sağlık Bilimleri Dergisi - Journal of Samsun Health Sciences 7(1), April 2022: 113-124.

Sorumlu Yazar / Corresponding Author: Gamze ÜNVER

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE COVID KORKUSUNUN YAŞAM KALİTESİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ

ÖZ:

Amaç: Araştırmamız özel bir üniversitede sağlık hizmetleri meslek yüksekokulunda eğitim gören öğrencilerde Covid 19 korkusu ve yaşam kalitesini incelemek amacıyla gerçekleştirilmiştir.

Yöntem: Araştırmaya ait veriler online ortamda oluşturulan formların öğrencilere mail veya mesaj yolu ile iletilerek doldurulması ile toplanmıştır. Veri toplama sürecinde araştırmacılar tarafından geliştirilen tanıtıcı bilgiler formu, Covid korkusu ölçeği ve SF-36 Yaşam Kalitesi ölçeği kullanılmıştır. İstatistiksel bulguların yorumlanmasında frekans tabloları ve tanımlayıcı istatistikler kullanılmıştır.

Bulgular: Araştırma sonucunda üniversite öğrencilerinin Covid sürecinde %62,6'sının düzensiz beslendiği, %80,1'inin düzensiz uyuduğu belirlenmiştir. Ayrıca Covid sürecinde BKİ değerleri, Covid öncesine göre anlamlı düzeyde daha yüksektir. Covid korkusu ölçeği ile SF-36 puanları arasında negatif yönde, zayıf derecede ve istatistiksel olarak anlamlı ilişki tespit edilmiştir ($p<0.05$). Covid korkusu ölçeği puanları azaldıkça, SF-36 fiziksel fonksiyon, emosyonel rol güçlüğü, ruhsal sağlık, sosyal işlevsellik, ağrı ve genel sağlık algısı puanları artacaktır.

Sonuç ve Önerileri: Covid 19 korkusu ölçeği puanı azaldıkça, yaşam kalitesi ölçeği alt boyutlarından genel sağlık algısı, emosyonel rol güçlüğü, sosyal işlevsellik, ruhsal sağlık, ağrı ölçeği puanları artmaktadır. Covid 19 pandemi sürecinde beslenmelerinin düzensiz olduğunu ifade edenlerin sayısının yarıdan fazla olduğu belirlenmiştir. Ayrıca Covid 19 pandemi sürecinde öğrencilerin yarısından fazlasının uykularının düzensiz olduğunu ifade ettikleri belirlenmiştir. Bu nedenle Covid 19 pandemi sürecinde yaşanan korkunun, ruhsal sorunların ve yaşam tarzındaki değişikliklerin iyi yönetilememesinin beslenme alışkanlıklarında bozulma, uyku kalitesi ve yaşam kalitesinde azalmaya neden olduğu belirlenmiş olup, sürecin ilerleyen dönemlerde holistik bir bakış açısıyla özellikle genç popülasyonda rehabilite edilmesi önerilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Covid 19; Covid korkusu; Yaşam kalitesi.



INVESTIGATION OF THE EFFECT OF COVID FEAR ON QUALITY OF LIFE IN UNIVERSITY STUDENTS

ABSTRACT:

Aim: Our research was carried out to examine the fear of Covid 19 and quality of life in students studying at a vocational school of health services at a private university.

Method: The data of the research were collected by filling in the forms created in the online environment by sending them to the students via e-mail or message. Introductory information form, Covid fear scale and SF-36 Quality of Life scale developed by the researchers were used in the data collection process. Frequency tables and descriptive statistics were used to interpret statistical findings.

Results: As a result of the research, it was determined that 62.6% of university students eat irregularly and 80.1% sleep irregularly during the Covid process. In addition, BMI values during the Covid period are significantly higher than before Covid. A negative, weak and statistically significant relationship was found between the fear of Covid scale and SF-36 scores ($p < 0.05$). As the Covid fear scale scores decrease, the SF-36 physical function, emotional role difficulty, mental health, social functioning, pain and general health perception scores will increase.

Conclusion and Suggestions: As the Covid 19 fear scale score decreases, the emotional role difficulty, mental health, social functionality, pain and general health perception scale scores, which are among the sub-dimensions of the quality of life scale, increase. It was determined that the number of those who stated that their nutrition was irregular during the Covid 19 pandemic process was more than half. In addition, it was determined that more than half of the students stated that their sleep was irregular during the Covid 19 pandemic process. Therefore Covid 19 of the fear experienced in the process of a pandemic, mental health problems and life deterioration of the change in the style of a well-managed inability eating habits, sleep quality and is determined to have caused a decrease in quality of life. Especially in the younger population, with a holistic view has been proposed to be rehabilitated in the process of coming period.

Keywords: Covid 19; Fear of Covid; Quality of Life.



GİRİŞ

Tüm dünyayı etkisi altına alan Covid-19 pandemisi ülkemizde de sağlık, sosyal, ruhsal ve ekonomik yönden olumsuz etkiler yaratmış ve toplumun yaşam biçiminde önemli değişikliklere neden olmuştur (Kahraman, 2020). Ülke genelinde salgının yayılımını engellemek için birçok önlem alınmış ve sıkı tedbirler getirilmiştir. Kuaför, güzellik salonlarının geçici olarak kapatılması, her türlü bilimsel, kültürel ve sanatsal faaliyetin ertelenmesi gibi tedbirler alınmıştır. Alınan tedbirlerin en önemlisi eğitim öğretimin uzaktan sürdürülmesi ve 20 yaş altı sokağa kısıtlı zamanlarda çıkması olmuştur (Duman, 2020). Covid-19 ile ilgili sağlık kaygıları ve karantinanın neden olduğu sıkıntıya ek olarak özellikle üniversite öğrencilerinin çoğunluğu günlük yaşamlarında gelişen ani ve radikal değişikliklerden de olumsuz etkilenmiştir. Yorguner ve ark (2020) yaptıkları çalışmada üniversite öğrencilerinin çoğunun salgının ilk aşamasında yaşam koşullarında önemli değişiklikler olduğunu, birçoğunun Covid-19 önlemlerinin genel ekonomik etkileri nedeniyle mali zorluklar yaşadığını, yerleşim yerlerinin kapatılması, aileden ayrı yaşamının yük haline gelmesi ve hükümetin dönemin geri kalanını çevrimiçi derslerle devam ettirme kararı, öğrencilerin büyük çoğunluğunun daha yoğun nüfuslu olan aile evlerine geri dönmelerine neden olduğunu, günlük rutinlerinin yerini büyük ölçüde bireysel ev aktiviteleri aldığını, sosyal etkileşimlerin büyük çoğunlukla dijital platformlara kaydığını ortaya koymuşlardır (Yorguner et al., 2021). Bunların yanında Covid-19'un yayılma hızının yüksek olması, yaşamı tehdit etmesi, pandemiye bağlı olarak gelecek ve gelecekle ilgili beklentilerdeki belirsizlik bireyler üzerinde yüksek kaygı ve korkuya neden olabilmektedir. Korku aniden ortaya çıkan hoş olmayan uyarılara karşı gösterilen duygusal bir tepki olarak tanımlanmaktadır (De Hoog Stroebe et al., 2008). Zygmunt'a göre belirsizlik, korkunun kaynağını ve emelini oluşturmaktadır (Zygmunt, 2003). Bu nedenle salgın hastalıklar sonucu ortaya çıkan korku, kaygının kaynağının belirsizliği ile doğrudan ilişkili olduğu açıkça görülmektedir. Pandemi önlemleri kapsamında evde geçirilen zamanın artması, pandemi haberleri takip etme, endişelerin artması ve ruh hali ile ilgili değişikliklerin artması, insanların yaşam kalitesinde istenmeyen değişikliklere neden olabilir (Sümen et al., 2021).

Dünya Sağlık Örgütü yaşam kalitesini; bireylerin içinde yaşadıkları kültür ve değer sisteminde yaşama karşı amaç, beklenti, kaygı ve standartları ile kendisini algıladığı yaşam olarak tanımlanmaktadır (WHO, 1993). Bu tanım göz önünde bulundurulduğunda sağlıklı bireylerde yaşam kalitesinden söz edilirken hastalıktan uzak, hayattan zevk alan, sosyal yaşamın içinde aktif bireyler akla gelmelidir (Peel et al., 2007). Bu nedenle Covid 19 pandemi süresince pandemiye bağlı değişmek zorunda kalan yaşam koşulları, bireylerin izole bir şekilde evlerinde kapalı olması, sosyal ilişkilerinin etkilenmesi ve sürecin gidişatındaki belirsizlik yaşam kalitelerini de etkilemektedir (Tunç et al., 2020). Araştırmamız üniversite öğrencilerinin hem kısıtlamalar hem de uzaktan eğitimin sürdüğü süreçte öğrencilerin Covid

korkusu nedeniyle yaşam kalitesine etkilerinin incelenmesi, literatüre katkı sağlanmasını ve literatürde var olan örnekler ile yaşam kalitesi ve korku ile baş etme stratejilerinin geliştirilmesine öncülük edilmesini amaçlamaktadır.

GEREÇ VE YÖNTEM

Bu çalışma, üniversite öğrencilerinde Covid 19 korkusunun yaşam kalitesine etkisinin incelenmesi amacıyla tanımlayıcı olarak tasarlanmıştır. Bu çalışma için İstanbul Aydın Üniversitesi Etik kurulundan onay alınmıştır (2021/463). Çalışmamız Helsinki Bildirgesine uygun şekilde yürütülmüştür.

Evren ve Örneklem: Araştırmanın evrenini Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulunda öğrenim gören ve araştırmaya katılmayı kabul eden 18 yaş üstü öğrenciler oluşturmaktadır. Örneklemine ise araştırmayı kabul eden öğrencilerden 377 kişi oluşturmuştur.

Veri Toplama Araçları: Verilerin toplanmasında araştırmacılar tarafından ilgili literatür incelemesi sonucunda oluşturulan kişisel bilgi formu, Ahorsu ve arkadaşları (2020) geliştirilen, Satıcı ve ark. (2020) tarafından Türkçe'ye uyarlaması yapılan Covid-19 Korkusu Ölçeği ve Rand Corporation tarafından 1992 yılında geliştirilen, güvenilirlik ve geçerlilik çalışması 1999 yılında Koçyiğit ve arkadaşları tarafından yapılan Kısa Form-36 (SF-36) kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu: Araştırmacı tarafından ilgili literatür incelemesi sonucunda öğrencilerin yaş, cinsiyet, kilo, beslenme ve uyku durumu gibi bilgilerinin toplanması amacı ile 14 sorudan oluşan bir bilgi formu oluşturulmuştur.

Covid-19 Korkusu Ölçeği: Ahorsu ve ark. (2020) tarafından geliştirilen Covid-19 Korkusu Ölçeği bireylerin Covid-19 kaynaklı korku düzeylerinin ölçülmesi için geliştirilmiştir. Türkçe'ye uyarlaması Satıcı ve ark. (2020) tarafından yapılan ölçeğin geniş bir uygulanabilir yaş skalasına sahip olması nedeniyle yetişkinler ve üniversite öğrencilerine uygulanabilmektedir. Ölçek beşli likert tipinde yedi maddeden oluşmaktadır. Ölçekte ters madde bulunmamaktadır ve tek faktörlü yapıdadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 7, en yüksek puan 35'tir. Ölçekten alınan yüksek puan Covid 19 korku düzeyinin 'yüksek' olduğunu, düşük puan ise Covid 19 korku düzeyinin 'düşük' olduğunu göstermektedir. Ölçeğin Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasında Cronbach Alpha değeri ($\alpha=0.82$), test tekrar test güvenilirliği 0,72, iç tutarlılığı 0,82 olarak bulunmuştur (Ahorsu et al., 2020; Satıcı et al., 2020,).

Kısa Form-36 (SF-36): 1992 yılında Rand Corporation tarafından geliştirilmiş olan Kısa Form 36 (SF-36) ölçeğinin geçerlilik ve güvenilirliği Koçyiğit ve arkadaşları (1999) tarafından yapılmıştır. Yaşam kalitesini değerlendirmede kullanılan genel sağlık kavramına ilişkin, hastalığa özel olmayan 36 maddeli bir ölçektir. Fiziksel

fonksiyon (FF), fiziksel rol kısıtlanması (FRK), duygusal rol kısıtlanması (DRK), vücut ağrısı (VA), sosyal fonksiyon (SF), mental sağlık (MS), canlılık (C) ve genel sağlık (GS) olmak üzere 8 alt boyutu bulunmaktadır. Her bir alt boyut 0 ile 100 arasında değer alır. Ölçekten alınan yüksek puanlar genel sağlık durumuyla ilişkili yaşam kalitesinin daha yüksek olduğunu belirtirken düşük puanlar genel sağlık durumunun daha kötü olduğunu göstermektedir (Koçyiğit, 1999).

Verilerin Toplanma Süreci: Elektronik ortamda oluşturulan anket yine elektronik ortamda araştırmacı tarafından 17.05.2021-29.05.2021 tarihleri arasında öğrencilere mail veya mesaj yolu ile iletilerek öğrencilerin bilgilendirilmiş onamları alınmış daha sonra Kişisel bilgi formu, Covid 19 Korkusu Ölçeği ve SF-36 yaşam kalitesi ölçeği uygulanmıştır.

Veri Analizi: İstatistiksel analizler SPSS (IBM SPSS Statistics 24) adlı paket program kullanılarak yapılmıştır. Bulguların yorumlanmasında frekans tabloları ve tanımlayıcı istatistikler kullanılmıştır. Normal dağılıma uygun olmayan ölçüm değerleri için parametrik olmayan yöntemler kullanılmıştır. Parametrik olmayan yöntemlere uygun şekilde, iki bağımsız grubun ölçüm değerleriyle karşılaştırılmasında “Mann-Whitney U” test (Z-tablo değeri), bağımlı iki grubun ölçüm değerleriyle karşılaştırılmasında “Wilcoxon” test (Z-tablo değeri) yöntemi kullanılmıştır. Normal dağılıma sahip olmayan ölçüm değerlerinin birbirleriyle ilişkisinin incelenmesinde “Spearman” korelasyon katsayısı kullanılmıştır. İki bağımlı nitel değişkenin ilişkilerinin incelenmesinde “McNemar” test yöntemi kullanılmıştır.

BULGULAR

Araştırmamız özel bir üniversitede sağlık hizmetleri meslek yüksekokulunda eğitim gören öğrencilerde Covid korkusunun yaşam kalitesine etkisinin incelenmesi amacıyla yapılmış olup, araştırmaya ait bulgular aşağıdaki tablolarda yer almaktadır.

Tablo 1. Öğrencilere ilişkin bulguların dağılımı

Değişken (N=377)	n	%
Yaş Sınıfları [$\bar{X} \pm "S.S. \rightarrow 21,02 \pm 3,03$ (yıl)"]		
≤19	88	23.3
20-21	189	50.1
≥22	100	26.6
Cinsiyet		
Kadın	286	75.9
Erkek	91	24.1

Kronik Hastalık		
Var	37	9.8
Yok	340	90.2
Covid Öncesi Beslenme		
Düzenli	234	62.1
Düzensiz	143	37.9
Covid Sürecinde Beslenme		
Düzenli	141	37.4
Düzensiz	236	62.6
Covid Öncesi Uyku		
Düzenli	278	73.7
Düzensiz	99	26.3
Covid Sürecinde Uyku		
Düzenli	75	19.9
Düzensiz	302	80.1

Öğrencilerin yaş ortalamasının 21.02 ± 3.03 (yıl) olduğu tespit edilmiş ve 189 öğrencinin (%50.1) 20-21 yaş grubunda olduğu belirlenmiştir. 286 öğrencinin (%75.9) kadın ve 340'ının (%90.2) kronik hastalığının olmadığı belirlenmiştir. 234 öğrencinin (%62.1) Covid öncesi beslenmesinin düzenli, 236'sının (%62.6) Covid sürecinde beslenmesinin düzensiz olup, Covid öncesi ve sürecinde beslenme durumu arasında anlamlı ilişki tespit edilmiştir ($p < 0.05$). Ayrıca öğrencilerin 278'inin (%73.7) Covid öncesi uykusu düzenli ve 302'sinin (%80.1) Covid sürecinde uykusu düzensiz olup, Covid öncesi ve sürecinde uyku durumu arasında anlamlı ilişki tespit edilmiştir ($p < 0.05$). Covid öncesinde uykusu düzenli olan 213 kişinin (%76.6) Covid sürecinde beslenmesinin düzensiz olduğu belirlenmiştir.

Tablo 2. Önce-Sonra BKİ değerlerinin karşılaştırılması

Değişken	Covid öncesi		Covid sürecinde		İstatistiksel analiz* Olasılık
	$\bar{X} \pm S. S.$	Medyan [IQR]	$\bar{X} \pm S. S.$	Medyan [IQR]	
BKİ	22.21 ± 3.58	21.7 [4.6]	22.78 ± 4.05	2.3 [5.1]	$Z = -4.960$ $p = 0.004$

*Normal dağılıma sahip olmayan iki bağımlı grubun ölçüm değerleriyle karşılaştırılmasında "Wilcoxon" test (Z-tablo değeri) istatistikleri kullanılmıştır.

Covid öncesi ve sürecindeki BKİ değerleri açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($Z=-4.960$; $p=0.004$). Covid sürecinde BKİ değerleri, Covid öncesine göre anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Tablo 3. Ölçeklere ilişkin bulguların ve güvenilirlik katsayılarının dağılımı

Ölçekler (N=377)	Ortalama	S.S.	Medyan	Min	Max	Madde sayısı	Cronbach- α katsayısı
Covid korkusu ölçeği	19.09	7.43	19.0	7.0	35.0	7	0.906
<i>Fiziksel fonksiyon</i>	79.26	21.56	85.0	0.0	100.0	10	0.880
<i>Fiziksel rol güçlüğü</i>	33.03	33.97	25.0	0.0	100.0	4	0.731
<i>Emosyonel rol güçlüğü</i>	38.20	32.57	33.3	0.0	100.0	3	0.694
<i>Enerji/canlılık/vitalite</i>	46.01	13.94	45.0	0.0	90.0	4	0.694
<i>Ruhsal sağlık</i>	48.60	16.48	48.0	12.0	96.0	5	0.663
<i>Sosyal işlevsellik</i>	46.08	27.27	50.0	0.0	100.0	2	0.622
<i>Ağrı</i>	68.70	25.33	70.0	0.0	100.0	2	0.794
<i>Genel sağlık algısı</i>	44.89	16.41	45.0	10.0	100.0	5	0.886

Öğrencilerin ölçeklere verdiği cevaplara ilişkin bulgular tabloda verilmiştir.

Tablo 4. Cinsiyete ve kronik hastalık durumuna göre ölçek puanlarının karşılaştırılması

Ölçek	Kronik Hastalık				İstatistiksel analiz* Olasılık	Cinsiyet				İstatistiksel analiz* Olasılık
	Var (n=37)		Yok (n=340)			Kadın (n=286)		Erkek (n=91)		
	$\bar{X} \pm S.S.$	Medyan [IQR]	$\bar{X} \pm S.S.$	Medyan [IQR]	$\bar{X} \pm S.S.$	Medyan [IQR]	$\bar{X} \pm S.S.$	Medyan [IQR]		
Covid korkusu ölçeği	20.54±8.82	21.0 [1.5]	18.93±7.26	18.0 [11.0]	Z=-1.132 p=0.258	20.06±7.22	20.0 [11.0]	16.05±7.30	14.0 [9.0]	Z=-4.632 p=0.000
SF-36										
<i>Fiziksel fonksiyon</i>	71.76±19.12	70.0 [27.5]	80.07±21.68	85.0 [30.0]	Z=-2.907 p=0.004	79.12±20.65	85.0 [25.0]	79.67±24.30	85.0 [35.0]	Z=-1.164 p=0.245
<i>Fiziksel rol güçlüğü</i>	35.81±36.10	25.0 [62.5]	32.72±33.77	25.0 [50.0]	Z=-0.406 p=0.684	32.34±33.09	25.0 [50.0]	35.16±36.70	25.0 [75.0]	Z=-0.268 p=0.789
<i>Emosyonel rol güçlüğü</i>	29.73±26.97	33.0 [33.3]	39.12±33.03	33.0 [66.7]	Z=-1.481 p=0.139	37.06±30.99	33.3 [66.7]	41.76±37.05	33.3 [66.7]	Z=-0.746 p=0.456
<i>Enerji/canlılık/vitalite</i>	49.46±12.06	50.0 [10.0]	45.63±14.10	45.0 [20.0]	Z=-1.517 p=0.129	45.89±13.81	45.0 [20.0]	46.37±14.44	45.0 [20.0]	Z=-0.001 p=1.000
<i>Ruhsal sağlık</i>	44.97±14.86	48.0 [22.0]	49.00±16.62	48.0 [24.0]	Z=-1.225 p=0.221	47.83±15.89	48.0 [24.0]	51.03±18.10	48.0 [24.0]	Z=-1.371 p=0.170
<i>Sosyal işlevsellik</i>	37.50±24.82	25.0 [25.0]	47.02±27.39	50.0 [50.0]	Z=-2.072 p=0.038	44.62±27.27	50.0 [37.5]	50.69±26.90	50.0 [50.0]	Z=-1.813 p=0.070
<i>Ağrı</i>	59.80±26.60	55.0 [36.3]	69.67±25.04	72.5 [41.9]	Z=-2.187 p=0.029	66.91±25.44	67.5 [45.0]	74.34±24.27	77.5 [47.5]	Z=-2.330 p=0.020
<i>Genel sağlık algısı</i>	37.30±12.99	35.0 [20.0]	45.72±16.54	45.0 [25.0]	Z=-2.876 p=0.004	43.58±15.84	42.5 [25.0]	49.01±17.55	50.0 [25.0]	Z=-2.433 p=0.015

İstatistiksel olarak kronik hastalık durumuna göre SF-36 fiziksel fonksiyon puanları açısından anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($Z=-2.907$; $p=0.004$). Kronik hastalığı olanların SF-36 fiziksel fonksiyon puanları kronik hastalığı olmayanlara göre anlamlı düzeyde daha düşüktür.

İstatistiksel olarak kronik hastalık durumuna göre SF-36 sosyal işlevsellik puanları açısından anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($Z=-2.072$; $p=0.038$). Kronik hastalığı olanların SF-36 sosyal işlevsellik puanları kronik hastalığı olmayanlara göre anlamlı düzeyde daha düşüktür.

İstatistiksel olarak kronik hastalık durumuna göre SF-36 ağrı puanları açısından anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($Z=-2.187$; $p=0.029$). Kronik hastalığı olanların SF-36 ağrı puanları kronik hastalığı olmayanlara göre anlamlı düzeyde daha düşüktür.

İstatistiksel olarak kronik hastalık durumuna göre SF-36 genel sağlık algısı puanları açısından anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($Z=-2.876$; $p=0.004$). Kronik hastalığı olanların SF-36 genel sağlık algısı puanları kronik hastalığı olmayanlara göre anlamlı düzeyde daha düşüktür.

İstatistiksel olarak cinsiyete göre Covid korkusu ölçeği puanları arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($Z=-4.632$; $p=0.000$). Kadınların Covid korkusu ölçeği puanları erkeklere göre anlamlı düzeyde daha yüksektir.

İstatistiksel olarak cinsiyete göre SF-36 ağrı puanları açısından anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($Z=-2.330$; $p=0.020$). Erkeklerin SF-36 ağrı puanları kadınlara göre anlamlı düzeyde daha yüksektir.

İstatistiksel olarak cinsiyete göre SF-36 genel sağlık algısı puanları açısından anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($Z=-2.433$; $p=0.015$). Erkeklerin SF-36 genel sağlık algısı puanları kadınlara göre anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Yaş ile Covid korkusu ölçeği, SF-36 alt boyutları arasında anlamlı ilişki yoktur ($p>0.05$).

Covid sürecinde BKİ ile Covid korkusu ölçeği puanları arasında negatif yönde çok zayıf derecede ve istatistiksel olarak anlamlı ilişki tespit edilmiştir ($r=-0.114$; $p=0.026$). Covid korkusu ölçeği puanları azaldıkça, Covid sürecinde BKİ değerleri artacaktır.

Covid sürecinde BKİ ile SF-36 ruhsal sağlık puanları arasında pozitif yönde çok zayıf derecede ve istatistiksel olarak anlamlı ilişki tespit edilmiştir ($r=0.119$; $p=0.021$). SF-36 ruhsal sağlık puanları arttıkça, Covid sürecinde BKİ puanları artacaktır. Aynı şekilde, SF-36 ruhsal sağlık puanları azaldıkça, Covid sürecinde BKİ puanları azalacaktır.

Tablo 5. Ölçeklerin birbiriyle ilişkilerinin incelenmesi

Korelasyon* (N=377)	Covid Korkusu Ölçeği	
SF-36		
Fiziksel Fonksiyon	r	-0.167
	p	0.001

Fiziksel Rol Güçlüğü	r	-0.093
	p	0.072
Emosyonel Rol Güçlüğü	r	-0.121
	p	0.019
Enerji/Canlılık/Vitalite	r	0.051
	p	0.321
Ruhsal Sağlık	r	-0.218
	p	0.000
Sosyal İşlevsellik	r	-0.199
	p	0.000
Ağrı	r	-0.278
	p	0.000
Genel Sağlık Algısı	r	-0.221
	p	0.000

*Normal dağılıma sahip olmayan iki nicel verinin ilişkisinin incelenmesinde “Spearman” korelasyon katsayısı kullanılmıştır.

Covid korkusu ölçeği ile SF-36 (fiziksel fonksiyon, emosyonel rol güçlüğü, ruhsal sağlık, sosyal işlevsellik, ağrı ve genel sağlık algısı) puanları arasında negatif yönde, zayıf derecede ve istatistiksel olarak anlamlı ilişki tespit edilmiştir ($p < 0.05$). Covid korkusu ölçeği puanları arttıkça SF-36 fiziksel fonksiyon emosyonel rol güçlüğü, ruhsal sağlık, sosyal işlevsellik, ağrı ve genel sağlık algısı puanları azalacaktır. Aynı şekilde Covid korkusu ölçeği puanları azaldıkça, SF-36 fiziksel fonksiyon, emosyonel rol güçlüğü, ruhsal sağlık, sosyal işlevsellik, ağrı ve genel sağlık algısı puanları artacaktır.

TARTIŞMA

Araştırmamızdan elde edilen sonuçlara göre Covid 19 korkusu ölçeği puanı azaldıkça, yaşam kalitesi ölçeği alt boyutlarından; emosyonel rol güçlüğü, ruhsal sağlık, sosyal işlevsellik, ağrı ve genel sağlık algısı ölçeği puanları artmaktadır. Buna göre Covid 19 korkusu yaşam kalitesini olumsuz etkilemektedir. Yunanistan’da üniversite öğrencilerinde yapılmış bir araştırma sonucuna göre Covid 19 pandemi döneminde öğrencilerin %42,5’ünde anksiyete. %74,3’ünde depresyon ve %63,3’ünde intihar düşüncesi olduğu belirlenmiştir (Kaparounaki et al., 2020). Hindistan’da yapılmış bir diğer araştırma sonucuna göre ise kişilerin Covid 19 döneminde yaşadıkları anksiyete ve kişisel özelliklerinin (aile ve etnik köken) yaşam kalitesi ile ilişkili olduğu belirlenmiştir. Araştırma sonucuna göre Covid 19 pande-

mi sürecinden sonra bireylerin sadece fiziksel değil mental olarak rehabilitasyonuna dikkat çekilmiştir (Kharshiing, 2021). Almanya'da 5315 katılımcı ile yapılan bir araştırma sonucuna göre depresyon, anksiyete bozuklukları ve stres belirtilerinin toplumda sıkça görüldüğü ayrıca algılanan sosyal destek ve öz yeterliliğin önemli derecede stres seviyesini etkilediği bildirilmiştir.

Katılımcılardan mizah kullanan, fiziksel aktivite yapan, günlük rutinlerini sürdüren ve belirli hedefler takip edenlerin yaşam kalitelerinin diğerlerine göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Peters et al., 2021). Araştırmamız ve literatürden elde edilen sonuçlar doğrultusunda Covid 19 pandemi sürecinde yaşanan ruhsal sorunların yaşam kalitesi ile doğrudan ilişkili olduğu ve pandemi sonrası süreçte bireylerin holistik bir bakış açısı ile rehabilitasyonunun elzem olduğu düşünülmektedir.

Araştırmamızdan elde edilen sonuçlara göre öğrencilerin Covid 19 pandemi sürecinde beslenmelerinin düzensiz olduğunu ifade edenlerin sayısının yarısından fazla olduğu belirlenmiştir. Ayrıca katılımcıların günde ortalama yedi saat kadar elektronik cihazlarla zaman geçirdikleri, Covid öncesi egzersiz yapma süre ortalamasının Covid sürecinde azaldığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu durum BKİ değerlerinde anlamlı derecede artış olduğu sonucuna ulaştırmıştır. Flanagan ve diğerleri tarafından yapılan araştırmada katılımcıların hareketsiz boş zaman davranışlarının arttığı ve fiziksel aktivitede harcanan zamanda azalma olduğu belirlenmiştir. Ayrıca özellikle obezitesi olan katılımcıların daha fazla anksiyete yaşadıkları ve ortalama %27,5 kilo artışlarının oldukları bildirilmiştir (Flanagan et al., 2021). İtalya'da yapılmış bir araştırma sonucuna göre ev karantinasında olan kişilerden sadece üçte birinin hayatlarında olumlu bir şekilde düzenleme getirip uyum sağlayabildikleri bildirilmiştir. Katılımcılar arasından %34'ünün diyet kalitesinde iyileşme, %42'sinde gıda alımında artış ve %13'ünde azalma olduğu bildirilmiştir. Besin alımının bireylerin diğer aile üyeleriyle birlikte yaşama durumundan etkilendiği vurgulanmıştır (Canello et al., 2020). Polonya'da yapılan bir başka araştırma sonucuna göre katılımcıların %43'ünün fiziksel aktiviteyi azalttığı, %49'unun ekran maruziyetinin arttığı, %34'ünün ise besin alımını arttırdığı bildirilmiştir. Araştırmacılar ev yapımı yemek tüketmeyenler, işsizler ulaşılması zor olan yerlerde yaşayan kişilerin daha fazla sağlıksız beslenme alışkanlığına sahip olabileceğine dikkat çekerek zorunlu izolasyon döneminde halk sağlığı açısından aktif olma mesajının yetkililer tarafından daha sık verilmesi gerektiğine dikkat çekmiştir (Górnicka et al., 2020). İngiltere'de yapılmış bir başka araştırma sonucuna göre ise katılımcıların %56'sının karantina öncesine daha sık atıştırma yaptığını ve kilo yönetiminde motivasyon sorunu yaşadıklarını bildirmiştir. Bu durumun yüksek BKİ'ne sahip katılımcılarda daha belirgin olduğu vurgulanmıştır (Robinson et al., 2021). Araştırmamız ve literatürden elde edilen sonuçlar doğrultusunda Covid 19 pandemi sürecinde yaşanan ruhsal sorunların ve yaşam tarzındaki değişikliklerin iyi yönetilememesinin beslenme alışkanlıklarında bozulma, BKİ'de artışa neden olabileceği sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırmamızdan elde edilen sonuçlara göre Covid 19 pandemi sürecinde öğrencilerin yarısından fazlasının uykularının düzensiz olduğunu ifade ettikleri belirlenmiştir. Bangladeş'te yapılan bir araştırma sonucuna göre Covid korkusunun, stres ve uyku kalitesi ile ilişkili olduğu bildirilmiştir (Siddique et al., 2021). Hollanda'da bir uyku merkezine başvuran kişilerle yapılmış bir araştırma sonucuna göre Covid19 pandemi sürecinde değişen uyku alışkanlığının kişileri önceki uyku kalitelerine bağlı olduğu bildirilmiştir. Buna göre katılımcıların bazılarının pandemi öncesinde iyi uyku alışkanlıkları varken pandemi sürecinde kötüleştiği ancak bazı katılımcıların pandemi öncesinde var olan şiddetli uykusuzluk semptomlarında hafif derecede azalma olduğu bildirilmiştir (Kocevska et al., 2020). Araştırmamız ve literatürden elde edilen sonuçlar Covid 19 pandemi sürecinde uyku kalitesinin kişisel alışkanlıklar ve stres ile ilişkili olabileceği sonucuna ulaşılmıştır.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Covid 19 korkusu ölçeği puanı azaldıkça, yaşam kalitesi ölçeği alt boyutlarından emosyonel rol gücü, ruhsal sağlık, sosyal işlevsellik, ağrı ve genel sağlık algısı ölçeği puanları artmaktadır. Covid 19 pandemi sürecinde beslenmelerinin düzensiz olduğunu ifade edenlerin sayısının yarıdan fazla olduğu belirlenmiştir. Ayrıca Covid 19 pandemi sürecinde öğrencilerin yarısından fazlasının uykularının düzensiz olduğunu ifade ettikleri belirlenmiştir. Bu nedenle Covid 19 pandemi sürecinde yaşanan korkunun, ruhsal sorunların ve yaşam tarzındaki değişikliklerin iyi yönetilememesinin beslenme alışkanlıklarında bozulma, uyku kalitesi ve yaşam kalitesinde azalmaya neden olduğu belirlenmiş olup. Sürecin ilerleyen dönemlerde holistik bir bakış açısıyla özellikle genç popülasyonda rehabilite edilmesi önerilmiştir.

Yazar Katkısı:

Çalışma konsepti/Tasarımı: K.T. G.Ü.. T.V. Veri toplama: K.T. ve G.Ü. Veri analizi ve yorumlama: G.Ü. ve K.T. Yazı taslağı: G.Ü. ve K.T. Makalenin son halinin onaylanması: K.T. G.Ü.. T.V.

Çıkar Çatışması:

Bu çalışmada çıkar çatışması bulunmamaktadır.

KAYNAKLAR

- Ahorsu, D. K., Lin, C. Y., Imani, V., Saffari, M., Griffiths, M. D., & Pakpour, A. H. (2020). The fear of COVID-19 scale: development and *initial validation*. *International journal of mental health and addiction*, 1-9.
- Cancello, R., Soranna, D., Zambra, G., Zambon, A., & Invitti, C. (2020). Determinants of the Lifestyle Changes during COVID-19 Pandemic in the Residents of Northern Italy. *International journal of environmental research and public health*, 17(17), 6287. <https://doi.org/10.3390/ijerph17176287>
- De Hoog, N., Stroebe, W., & de Wit, J. B. (2008). The processing of fear arousing communications: How biased processing leads to persuasion. *Social Influence*, 3(2), 84-113.

- Duman, N. (2020). Üniversite öğrencilerinde COVID-19 korkusu ve belirsizliğe tahammüslüklük. *The Journal of Social Science*, 4(8), 426-437.
- Flanagan, E. W., Beyl, R. A., Fearnbach, S. N., Altazan, A. D., Martin, C. K., & Redman, L. M. (2021). The Impact of COVID-19 Stay-At-Home Orders on Health Behaviors in Adults. *Obesity* (Silver Spring, Md.), 29(2), 438-445. <https://doi.org/10.1002/oby.23066>
- Górnicka, M., Drywień, M. E., Zielinska, M. A., & Hamułka, J. (2020). Dietary and Lifestyle Changes During COVID-19 and the Subsequent Lockdowns among Polish Adults: A Cross-Sectional Online Survey PLifeCOVID-19 Study. *Nutrients*, 12(8), 2324. <https://doi.org/10.3390/nu12082324>
- Kahraman, M. E. (2020). COVID-19 salgınının uygulamalı derslere etkisi ve bu derslerin uzaktan eğitimle yürütülmesi: Temel tasarım dersi örneği. *Medeniyet Sanat Dergisi*, 6(1), 44-56.
- Kaparounaki, C. K., Patsali, M. E., Mousa, D. P. V., Papadopoulou, E. V., Papadopoulou, K. K., & Fountoulakis, K. N. (2020). University students' mental health amidst the COVID-19 quarantine in Greece. *Psychiatry research*, 290, 113111.
- Kharshiing, K. D., Kashyap, D., Gupta, K., Khurshed, M., Shah Nawaz, M. G., Khan, N. H., ... & Rehman, U. (2021). Quality of life in the COVID-19 pandemic in India: Exploring the role of individual and group variables. *Community mental health journal*, 57(1), 70-78.
- Kocevska, D., Blanken, T. F., Van Someren, E., & Rösler, L. (2020). Sleep quality during the COVID-19 pandemic: not one size fits all. *Sleep medicine*, 76, 86-88. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2020.09.029>
- Kocuyigit, H. (1999). Kısa Form-36 (KF-36)nm Türkçe versiyonunun güvenilirliği ve geçerliliği. *İlaç ve tedavi dergisi*, 12, 102-106.
- Peel, N. M., Bartlett, H. P., & Marshall, A. L. (2007). Measuring quality of life in older people: Reliability and validity of WHOQOL-OLD. *Australasian Journal on Ageing*, 26(4), 162-167.
- Peters, E., Hübner, J., & Katalinic, A. (2021). Stress, Copingstrategien und gesundheitsbezogene Lebensqualität während der Corona-Pandemie im April 2020 in Deutschland [Stress, coping strategies and health-related quality of life during the corona pandemic in April 2020 in Germany]. *Deutsche medizinische Wochenschrift* (1946), 146(2), e11-e20. <https://doi.org/10.1055/a-1275-3792>
- Robinson, E., Boyland, E., Chisholm, A., Harrold, J., Maloney, N. G., Marty, L., Mead, B. R., Noonan, R., & Hardman, C. A. (2021). Obesity, eating behavior and physical activity during COVID-19 lockdown: A study of UK adults. *Appetite*, 156, 104853. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2020.104853>
- Satici, B., Gocet-Tekin, E., Deniz, M. E., & Satici, S. A. (2020). Adaptation of the Fear of COVID-19 Scale: Its association with psychological distress and life satisfaction in Turkey. *International journal of mental health and addiction*, 1-9.
- Siddique, R. F., Ahmed, O., & Hossain, K. N. (2021). Relationship between the fear of COVID-19 disease and sleep quality: the mediating role of stress. *Heliyon*, 7(5), e07033. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2021.e07033>
- Sümen, A., & Adıbelli, D. (2021). Adaptation of the COV19-QoL Scale to Turkish culture: Its psychometric properties in diagnosed and undiagnosed individuals. *Death Studies*, 1-8.
- Tunç, A. Ç., Zorba, E., & Çingöz, Y. E. (2020). Covid 19 salgını döneminde egzersizin yaşam kalitesine etkisi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 6(1), 127-135
- World Health Organization. Measuring quality of life: the development of the World Health Organization Quality of Life Instrument (WHOQOL). Geneva: WHO, 1993.
- Yorguner, N., Bulut, N. S., & Akvardar, Y. (2021). COVID-19 Salgını Sırasında Üniversite Öğrencilerinin Karşılaştığı Psikososyal Zorlukların ve Hastalığa Yönelik Bilgi, Tutum ve Davranışlarının İncelenmesi. *Noro-Psikiyatri Arsivi*, 58(1), 3-10.
- Zygmunt, B. (2003). Modernlik ve Müphemlik, çev. *İsmail Türkmen, Ayrıntı Yay.*, İstanbul.