

UZAMIŞ COVID-19 PANDEMİSİ SÜRECİNDE UZAKTAN EĞİTİM GÖREN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE STRES, ANKSİYETE, DEPRESYON VE FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

INVESTIGATION OF STRESS, ANXIETY, DEPRESSION AND PHYSICAL ACTIVITY LEVELS IN UNIVERSITY STUDENTS WHO ARE REMOTELY EDUCATED DURING PROLONGED COVID-19 PANDEMIC PROCESS

Gülşah BARGI¹, Elif ŞAHİN², Çisil ÇİMENLİ²

Özet

Yeni koronavirüs hastalığı (COVID-19) pandemisinin uzaması nedeniyle Mart 2020'den bu yana bugün Türkiye'de halen aktif olarak çevrimiçi uzaktan eğitim uygulanmaktadır. Bu pandeminin başlangıcında öğrencilerde fiziksel inaktivite, anksiyete ve depresyon bildirilmiştir. Ancak, uzamış COVID-19 pandemisi sürecinde çevrimiçi uzaktan eğitime devam eden üniversite öğrencilerinde stres, anksiyete, depresyon ve fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkileri gösteren ayrıntılı bir çalışma bulunmadığından bu çalışmada bunu araştırmak amaçlanmıştır. Bu prospektif enine kesitsel çalışma üniversite öğrencilerini (n=281, 20,21±1,47 yıl) içermektedir. Stres, anksiyete ve depresyon varlığı (Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği-21) ve fiziksel aktivite düzeyleri (Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi Kısa Formu) çevrimiçi platform üzerinden uzaktan değerlendirildi. Tüm öğrencilerin 130 (%46,3), 157 (%55,9) ve 192'sinde (%68,3) sırasıyla stres, anksiyete ve depresyon vardı. Ayrıca 89 (%31,7) öğrenci inaktif, 115 (%40,9) öğrenci minimal aktif ve 77 (%27,4) öğrenci çok aktifti. Toplam fiziksel aktivite puanı boy, cinsiyet, günlük uyku süresi ve günlük oturma süresi ile istatistiksel anlamlı olarak ilişkiliydi (p<0,05). Fiziksel aktivite, stres, anksiyete ve depresyon puanları arasında anlamlı bir ilişki yoktu (p>0,05). COVID-19 pandemisinin başlamasından bu yana bir yıl geçti. Ancak, halen öğrencilerin çoğunluğu fiziksel olarak yeterince aktif değildir ve stres, anksiyete ve depresyon yaşamaktadır. Tüm bunlar öğrencilerin uzamış pandemi sürecine uyum problemlerini göstermektedir. Ayrıca, öğrencilerin olumsuz ruh hali fiziksel aktivitelerle ilişkili olmasa da öğrencilerin günlük oturma ve uyku süreleri arttıkça fiziksel aktivite miktarı da azalmaktadır. Bu nedenle, uzun süreli COVID-19 pandemisinin sağlık üzerine olumsuz etkileri artmaya devam ederken, üniversite öğrencileri fiziksel aktivite ve psikolojik danışmanlık programlarına dâhil edilmelidir.

Anahtar Kelimeler: COVID-19, Öğrenciler, Fiziksel aktivite, Stres, Anksiyete, Depresyon

Abstract

Online distance learning has been still practiced actively today in Turkey since March 2020 due to prolonged process of new coronavirus disease (COVID-19) pandemic. Physical inactivity, anxiety and depression were reported in students at the beginning of this pandemic. However, no detailed study demonstrating relationships between stress, anxiety, depression, and physical activity levels exists in university students maintaining online distance learning during prolonged COVID-19 pandemic which was therefore aimed to investigate in current study. This prospective cross-sectional study included university students (n=281, 20.21±1.47 years). Presence of stress, anxiety, and depression (Depression Anxiety Stress Scale-21) and physical activity levels (Short Form of International Physical Activity Questionnaire) were assessed remotely via online platform. Out of all students, 130 (46.3%), 157 (55.9%) and 192 (68.3%) had stress, anxiety, and depression, respectively. Moreover, 89 (31.7%) students were inactive, 115 (40.9%) students were minimal active, and 77 (27.4%) students were very active. Total physical activity score was statistically significantly correlated with height, sex, daily sleeping duration and daily sitting duration (p<0.05). No significant correlations were present among physical activity, stress, anxiety, and depression scores (p>0.05). It has been one year since COVID-19 pandemic started. However, majority of students are still not physically active enough and experience stress, anxiety, and depression. It shows adaptation problems to the prolonged pandemic process. Moreover, although negative emotional mood is not related to physical activities, the amount of physical activity decreases as daily sitting and sleeping durations increase. Therefore, while adverse health effects of prolonged COVID-19 pandemic continue to increase, university students should be included to physical activity and psychological counseling programs.

Keywords: COVID-19, Students, Physical activity, Stress, Anxiety, Depression

Geliş Tarihi (Received Date):23.05.2021, Kabul Tarihi (Accepted Date):27.06.2021, Basım Tarihi (Published Date): 30.09.2021 ¹Izmir Demokrasi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü, İzmir, Türkiye, ²Izmir Demokrasi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir, Türkiye **E-mail:** gulsahbargi@gmail.com, **ORCID ID's:** G.B; <https://orcid.org/0000-0002-5243-3997>, E.Ş.; <https://orcid.org/0000-0002-4300-682X>, Ç.Ç.; <https://orcid.org/0000-0002-9256-4473>



1. GİRİŞ

Türkiye’de yeni koronavirüs hastalığı (COVID-19) tanısıyla ilk vakanın görüldüğü tarihten sonra tüm dünyada olduğu gibi Türkiye’de de arka arkaya pek çok kısıtlamalar getirildi. İlk bir aylık süreçte; kafeler, barlar, sinema/tiyatro salonları, spor salonları ve kuaförler kapatıldı, yurtdışı uçuşlarının birçoğu iptal edildi. Toplu yapılan her türlü etkinlik ve faaliyet ertelendi. 20 yaş altı ile 65 yaş üstü bireylerin tamamına sokağa çıkma kısıtlaması uygulanmaya başlandı. Ülke genelinde hafta sonu sokağa çıkma yasağı uygulanmaya başlandı. Vaka sayılarında azalma görüldükten sonra birçok iş yeri yeniden faaliyete geçirildi, yaşa göre oluşturulan kısıtlamalar gevşetildi. Daha sonra da kısıtlamaların birçoğunun kalktığı “normalleşme süreci” başlamış oldu (BBC News Türkçe, 2020). Öte yandan havanın yeniden soğumaya başlaması ve kapalı alanda toplu geçirilen saatlerin artması sonucu vaka sayılarında yeniden bir artış yaşanınca yeni tedbirler ve kısıtlamalar gündeme geldi. Bu kapsamda düğün/nikah/cenaze törenlerine sınırlandırma getirilmesi, birçok iş yerine çalışma saati kısıtlaması, mümkünse çalışanlar için uzaktan çalışma imkanının sağlanması ve mesai değişikliklerinin uygulanması ve toplu etkinliklerin ertelenmesi gibi tedbirler hayata geçirildi (T.C. İçişleri Bakanlığı, 2020a-2020b-2020c). Yılın sonuna doğru tüm bu tedbirler daha da sıkılaştırıldı ve ülkemizde hafta sonları cuma günleri saat 21.00’de başlayarak cumartesi ve pazar günlerinin tamamını kapsayan ve pazartesi günleri saat 05.00’te tamamlanan sokağa çıkma kısıtlaması getirildi. Hafta içi günlerde de bu kısıtlama farklı saat aralıklarında devam etti ve 20 yaş altı ile 65 yaş üstüne günün belli saat aralıklarında evde kalma zorunluluğu getirildi. Halen Türkiye’de birçok ilde hafta sonu sokağa çıkma kısıtlaması devam etmektedir (T.C. İçişleri Bakanlığı, 2020c).

Salgının ilerlemesini önlemek adına eğitim ve öğretim alanında da bazı kısıtlamalar getirildi ve Yükseköğretim Kurulu (YÖK), pandeminin başlarında üniversitelerin üç hafta süre ile eğitime ara verdiğini duyurdu. Daha sonrasında YÖK, eğitimin uzaktan devam edeceğini bildirdi (Yükseköğretim Kurulu, 2020). Millî Eğitim Bakanlığı’na bağlı okullarda ve YÖK’e bağlı bazı üniversitelerde 2020-2021 güz ve bahar dönemi başında kısa dönemli yüz yüze eğitime başlansa da genel çoğunluk, teması azaltmak için, uzaktan eğitim yöntemleri ile eğitim ve öğretime devam etmiştir. Bu süreçte yapılan çalışmalar, sosyal hayatlarında bir anda ciddi değişiklikler oluşan öğrencilerin psikolojisinin bu durumundan olumsuz yönde etkilendiğini ve öğrencilerde depresyon ve anksiyete görüldüğünü bildirmektedirler (Islam ve ark., 2020, ss. e0238162; Saraswathi ve ark., 2020, ss. e10164). Ayrıca öğrencilerde görülen depresyon COVID-19 pandemisinde değişmezken anksiyete ve stres düzeylerinin arttığı da bildirilmiştir (Saraswathi ve ark., 2020, ss. e10164).

COVID-19 pandemisi ile uygulanan karantina tedbirleri ve evde kalınması çağrıları insanların hem duygu durumunu olumsuz yönde etkilemiştir hem de fiziksel inaktiviteye neden olmuştur. Fiziksel aktiviteleri azalan insanlar daha sedanter bir yaşama sürüklenmiştir (Öztürk ve Bayraktar, 2020, ss. 143-146). Pandemi sürecinde ev karantinasında bulunan sağlıklı yetişkin bireylerin fiziksel aktivite düzeylerinin düşük ve stres düzeylerinin yüksek olduğu bildirilmiştir (Tural, 2020, ss. 10-18; Erdoğan Yüce ve Muz, 2021, ss. 283-291). Bu süreçte



Uzamış COVID-19 pandemisi sürecinde uzaktan eğitim gören üniversite öğrencilerinde

stres, anksiyete, depresyon ve fiziksel aktivite düzeylerinin incelenmesi

Barğı ve ark.

üniversite öğrencilerinin de fiziksel aktiviteleri azalırken depresyon seviyeleri artmıştır (Bulguroğlu ve ark., 2021, ss. 306-311). COVID-19 pandemi sürecinde evde egzersiz yapan üniversite öğrencilerinin yapmayanlara kıyasla anksiyete düzeyleri daha düşüktür (Acar ve ark., 2020, ss. 66-73). Üniversite öğrencilerinin Nisan 2020’de bir günde attıkları ortalama adım sayısı 2.528 adımdı. Bu öğrencilerin günlük attıkları ortalama adım sayısı yaşam kalitesi ile ilişkili değilken, depresyon seviyesi ile negatif yönde ilişkili bulunmuştur (Cihan ve Şahbaz Pirinççi, 2020, ss. 41-53). Sonuç olarak, bu süreçte üniversite öğrencilerinde düzenli fiziksel aktivite yapma oranının azaldığı, genel fiziksel inaktivite oranının ise arttığı gözlenmiştir (Ercan ve Keklice, 2020, ss. 69-74).

COVID-19 pandemisinin bir yıldan uzun süredir devam etmesi, pandemiye bağlı izolasyon önlemlerinin artarak sürmesi ile üniversitelerin uzaktan eğitime halen devam ediyor olması göz önüne alınırsa üniversite öğrencilerinin psikolojik durumunun ve fiziksel aktivite düzeylerinin daha da olumsuz yönde etkilenmesi söz konusudur. Literatürde COVID-19 pandemi sürecinde üniversite öğrencilerinde stres, anksiyete, depresyon ve fiziksel aktivite durumunu araştıran oldukça kısıtlı sayıda çalışma bulunmaktadır; pandemi sürecinde uzaktan eğitime devam eden üniversite öğrencilerinde detaylı bir şekilde stres, anksiyete, depresyon ve fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkiyi gösteren herhangi bir çalışma da bulunmamaktadır. Bu sebeple çalışmamızda, COVID-19 pandemisi sebebiyle uzaktan eğitim görmeye devam eden üniversite öğrencilerinde depresyon, anksiyete, stres ve fiziksel aktivite düzeylerini detaylı olarak incelemeyi amaçladık.

2. YÖNTEM

Enine kesitsel olarak planlanan bu çalışma, İzmir Demokrasi Üniversitesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu tarafından 2021/02-9 karar numarasıyla onaylandı. Çalışmaya 18 yaş ve üzeri, anketleri anlayabilen ve cevaplandırabilen, İzmir Demokrasi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi’nde aktif olarak internet üzerinden uzaktan öğrenim gören ve çalışmaya katılmaya gönüllü olan lisans programı öğrencileri dâhil edilmiştir. Fiziksel aktivite yapmaya engel olabilecek herhangi bir fiziksel problemi olan, akut veya kronik enfeksiyonu ve/veya sağlık problemi olan ve herhangi bir sebeple karantinada olan öğrenciler bu çalışmadan dışlanmıştır. Çalışma konusunda aydınlatılan öğrencilerden onamları alındı. Çalışma, Helsinki Deklarasyonu Prensiplerine uygun olarak yapıldı.

Çevrimiçi platformda düzenlenen formlar aracılığıyla öğrenciler anketleri uzaktan yanıtladılar. Çalışma kapsamında öğrencilerin demografik bilgileri (yaş, cinsiyet, boy uzunluğu, vücut ağırlığı, beden kütle indeksi ve öğrenim görülen lisans bölümü) kaydedildi.

2.1. Depresyon Anksiyete Stres-21 Ölçeği (DASÖ-21)

Öğrencilerin depresyon, anksiyete ve stres durumlarını değerlendirmek için DASÖ-21’in geçerli ve güvenilir olan Türkçe uyarlaması kullanıldı (Sarıçam, 2018, ss. 19-30).



Depresyon Anksiyete Stres-42 Ölçeğinin kısaltılmış hali olan DASÖ-21, 1995'te Lovibond ve Lovibond (1995a, ss. 335-343) tarafından geliştirilmiştir. Toplam 21 maddeden oluşan DASÖ-21, depresyon, anksiyete ve stres alt değerlendirilmelerinin her biri için yedişer maddeyi içermektedir. Maddelere verilen yanıtlar 0 (hiçbir zaman), 1 (bazen ve ara sıra), 2 (oldukça sık), ve 3 (her zaman) şeklinde puanlanmaktadır (Lovibond ve Lovibond, 1995b). Bireyin depresyon bölümünden ≥ 5 , anksiyete bölümünden ≥ 4 ve stres bölümünden ≥ 8 puan alması ilişkili probleme sahip olduğunu göstermektedir (Polat ve Coşkun, 2020, ss. 51-58).

2.2. Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi Kısa Formu (UFAA-KF)

Öğrencilerin fiziksel aktivitelere harcadıkları süreleri belirlemek için Türkçe uyarlaması geçerli ve güvenilir olan UFAA-KF kullanıldı (Sağlam ve ark., 2010, ss. 278-284). Craig ve arkadaşları (2003, ss. 1381-1395) tarafından geliştirilen bu anket toplam yedi sorudan oluşmaktadır. Bu sorular, son yedi gün içerisinde yapılan oturma, yürüme, orta dereceli ve şiddetli fiziksel aktivitelere harcanan süre hakkında bilgi sağlamaktadır. Toplam fiziksel aktivite puanı; yürüme (3,3 metabolik eşdeğer (MET)), orta şiddetli fiziksel aktivite (4 MET) ve şiddetli fiziksel aktivitelerin (8 MET) süre (dakika) ve frekans (gün) toplamıdır. Dakika, gün ve MET değeri çarpımı sonucu her bir fiziksel aktivite düzeyi için "MET-dk/hafta" puanı elde edilmektedir. Bireyler elde edilen bu puana göre fiziksel aktivite düzeyleri açısından inaktif (fiziksel olarak aktif olmayan), minimal aktif (fiziksel aktivite düzeyi düşük olan) ve çok aktif (fiziksel aktivite düzeyi yeterli olan) olmak üzere üç gruba ayrılmaktadır (IPAQ Research Committee, 2004).

2.3. İstatistiksel analiz

Raosoft örneklem büyüklüğü hesaplayıcısı aracılığıyla tahmini evren (toplam 690 öğrenci) ve %50'lik yanıt dağılımına dayanarak, gerekli örneklem büyüklüğü %95 güven seviyesi ve en fazla %5 hata payı ile en az 247 öğrenci olarak hesaplandı. Çalışmanın istatistiksel analizleri "Statistical Package for the Social Sciences (SPSS)" sürüm 15.0 programı kullanılarak yapıldı. Tanımlayıcı analizlerde kategorik değişkenler için sayı (n) ve yüzde (%), sayısal değişkenler için ortalama (x) ve standart sapma (ss) değerleri kullanıldı. Normal dağılıma uygun olan değişkenler arasındaki ilişkiyi belirlemek için Pearson korelasyon testi kullanıldı ve analizde yanılma olasılığı $p < 0,05$ olarak belirlendi.

3. SONUÇLAR

Çevrimiçi anketlere yanıt veren 289 öğrenciden sekizi sağlık problemi nedeniyle dışlandı. Dâhil edilme ölçütlerine uygun olan 281 öğrencinin sonuçları analize dâhil edildi. Tablo-1'de öğrencilerin özellikleri sunulmuştur.



Uzamış COVID-19 pandemisi sürecinde uzaktan eğitim gören üniversite öğrencilerinde

stres, anksiyete, depresyon ve fiziksel aktivite düzeylerinin incelenmesi

Barğı ve ark.

Tablo-1: Öğrencilerin Özellikleri

	Üniversite öğrencileri (n=281) x±ss / n; %
Yaş (yıl)	20,21±1,47
Erkek/Kadın	60; %21,4 / 221; %78,6
Vücut ağırlığı (kg)	60,69±12,11
Boy uzunluğu (m)	1,68±7,82
Beden kütle indeksi (kg/m ²)	21,45±3,27
Günlük uyku süresi (saat)	8,46±1,19
Lisans bölümü	
Fizyoterapi ve rehabilitasyon	198; %70,5
Beslenme ve diyetetik	47; %16,7
Hemşirelik	24; %8,5
Spor bilimleri	12; %4,3
DASÖ-21 depresyon puanı (0-21)	7,53±5,07
DASÖ-21 anksiyete puanı (0-21)	4,91±3,99
DASÖ-21 stres puanı (0-21)	7,38±4,29
Şiddetli fiziksel aktivite (MET-dk/hafta)	609,82±1.253,89
Orta şiddetli fiziksel aktivite (MET-dk/hafta)	391,25±709,53
Yürüme (MET-dk/hafta)	1.081,54±1.198,23
Toplam fiziksel aktivite (MET-dk/hafta)	2.082,61±1.948,88
Günlük oturma süresi (saat)	13,66±1,94

n: sayı, %: yüzde, kg: kilogram, m: metre, DASÖ-21: Depresyon Anksiyete Stres-21 Ölçeği, MET: metabolik eşdeğer, dk: dakika.



Uzamış COVID-19 pandemisi sürecinde uzaktan eğitim gören üniversite öğrencilerinde

stres, anksiyete, depresyon ve fiziksel aktivite düzeylerinin incelenmesi

Barğı ve ark.

Öğrencilerin, 192'sinde (%68,3) depresyon, 157'sinde (%55,9) anksiyete ve 130'unda (%46,3) stres vardı (Tablo-2). Ayrıca, 89 (%31,7) öğrenci inaktif, 115 (%40,9) öğrenci minimal aktif ve 77 (%27,4) öğrenci çok aktifti (Tablo-2).

Tablo-2: Öğrencilerde Depresyon, Anksiyete, Stres ve Fiziksel İnaktivite Görülme Oranları

	Üniversite öğrencileri (n=281)	
	n	%
DASÖ-21 alt değerlendirmeleri		
Depresyon	192	68,3
Anksiyete	157	55,9
Stres	130	46,3
Fiziksel aktivite düzeyleri		
İnaktif	89	31,7
Minimal aktif	115	40,9
Çok aktif	77	27,4

n: sayı, %: yüzde, DASÖ-21: Depresyon Anksiyete Stres-21 Ölçeği.

Öğrencilerin toplam fiziksel aktiviteye harcadıkları zamanları ile boy uzunluğu, cinsiyet, günlük uyku süresi ve günlük oturma süresi arasında istatistiksel anlamlı korelasyon vardı (Tablo-3, $p < 0,05$). Toplam fiziksel aktiviteye, şiddetli fiziksel aktiviteye, orta şiddetli fiziksel aktiviteye ve yürümeye harcanan zaman ile depresyon, anksiyete ve stres puanları arasında istatistiksel anlamlı korelasyon yoktu ($p > 0,05$).



Uzamış COVID-19 pandemisi sürecinde uzaktan eğitim gören üniversite öğrencilerinde

stres, anksiyete, depresyon ve fiziksel aktivite düzeylerinin incelenmesi

Barğı ve ark.

Tablo-3: Öğrencilerde Toplam Fiziksel Aktiviteye Harcanan Zamanın Diğer Ölçüm Sonuçlarıyla İlişkisi

	Toplam fiziksel aktiviteye harcanan zaman (MET-dk/hafta)	
	r	p
Cinsiyet (n)	-0,148	0,013*
Yaş (yıl)	-0,029	0,626
Boy uzunluğu (m)	0,118	0,048*
Vücut ağırlığı (kg)	0,088	0,143
Beden kütle indeksi (kg/m ²)	0,045	0,450
DASÖ-21 stres puanı (0-21)	-0,027	0,650
DASÖ-21 anksiyete puanı (0-21)	-0,033	0,579
DASÖ-21 depresyon puanı (0-21)	-0,096	0,108
Günlük oturma süresi (saat/gün)	-0,533	<0,001*
Uyku süresi (dk/gün)	-0,147	0,014*

n: sayı, m: metre, kg: kilogram, dk: dakika, DASÖ-21: Depresyon Anksiyete Stres-21 Ölçeği. r: korelasyon katsayısı, p: p değeri, *p<0,05.

4. TARTIŞMA

COVID-19 pandemisinin başlangıcından bu yana bir yıl geçmesine rağmen, çoğu öğrenci halen yeterli düzeyde fiziksel olarak aktif değildir ve stres, anksiyete ve depresyon problemi yaşamaktadır. Ayrıca, öğrencilerin olumsuz ruh hali fiziksel aktivitelerle ilişkili olmasa da öğrencilerin günlük oturma ve uyku süreleri arttıkça fiziksel aktivite miktarı da azalmaktadır.

COVID-19 pandemisinin başladığı ilk günlerden bu yana toplumdaki tüm bireylerin psikolojisi olumsuz yönde etkilenmiştir. Bizim çalışmamızdaki üniversite öğrencilerinin %68,3'ünde depresyon, %55,9'unda anksiyete ve %46,3'ünde belirgin düzeyde stres vardı. Çalışmamızdaki öğrencilerin ortalama depresyon, anksiyete ve stres puanlarıyla uyumlu olarak; tıp fakültesinde öğrenim gören üniversite öğrencilerinde DASÖ-21 kullanılmış ve benzer



Uzamış COVID-19 pandemisi sürecinde uzaktan eğitim gören üniversite öğrencilerinde

stres, anksiyete, depresyon ve fiziksel aktivite düzeylerinin incelenmesi

Barğı ve ark.

depresyon, anksiyete ve stres ortalama değerleri bulunmuştur (Saraswathi ve ark., 2020, ss. e10164). Pandemi öncesi döneme göre öğrencilerin stres ve anksiyete puanlarının anlamlı düzeyde arttığı da bildirilmiştir. Haziran 2020’de yürütülen bu çalışmada bizim sağlık bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrencilerimizin sonuçlarına göre bu öğrencilerde daha düşük oranlarda depresyon (%35,5), anksiyete (%33,2) ve stres (%24,9) olduğu görülmektedir (Saraswathi ve ark., 2020, ss. e10164). Ağustos 2020’de yayınlanan başka bir çalışmada, COVID-19 döneminde Bangladeş’te bulunan üniversite öğrencilerinin yaklaşık %15’inde orta şiddetli depresyon ve %18,1’inde ciddi düzeyde anksiyete olduğu bildirilmiştir (Islam ve ark., 2020, ss. e0238162). Bu sonuçlara kıyasla bizim çalışmamızda yüksek olan bu oranlar pandeminin uzamış sürecinin getirdiği olumsuz etkilere bağlanabilir.

Pandemi kapsamında uygulanan tedbirler ve yasaklar sebebiyle insanların hem psikolojisi hem de fiziksel aktiviteleri olumsuz yönde etkilenmiştir (Öztürk ve Bayraktar, 2020, ss. 143-146). Bizim çalışmamızda öğrencilerin %31,7’si inaktif ve %40,9’u minimal aktif bulunurken; bu öğrencilerin sadece %27,4’ü çok aktif bulundu. COVID-19 pandemisinin başlarında yürütülen bir çalışmanın sonuçlarına göre üniversite öğrencilerinin Nisan 2020’de bir günde ortalama adım sayıları 2.528 olarak bulunmuştur. Bu öğrencilerin günlük attıkları ortalama adım sayısı azaldıkça depresyon seviyelerinin de arttığı bildirilmiştir (Cihan ve Şahbaz Piriñçi, 2020, ss. 41-53). Bu çalışmanın sonucuna zıt olarak bizim öğrencilerimizin fiziksel aktiviteleri depresyon ile ilişkili bulunmamıştır. Bu farklılığın sebebi, pandeminin daha erken dönemlerinde yapılmış olan bu çalışmada öğrencilerin COVID-19’a yakalanma korkusunun fiziksel aktiviteyi ciddi düzeyde kısıtlamış olabileceğine ve ruh halini de olumsuz etkilemiş olabileceğine bağlanabilir (Uçkaç, 2020, ss. 34-44). Bizim çalışmamızın sonuçlarına paralel olarak pandemi sürecinde üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerindeki değişimi inceleyen Ercan ve Keklicek (2020, ss. 69-74) ise bu süreçte üniversite öğrencilerinde düzenli fiziksel aktivite yapma oranının azaldığını, genel fiziksel inaktivite oranının ise arttığını bildirmişlerdir. Benzer şekilde, üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinin bu süreçte azaldığı, depresyon seviyelerininse arttığı bulunmuştur (Bulguroğlu ve ark., 2021, ss. 306-311). COVID-19 pandemisinin uzamış etkilerini gösteren çalışmamızda üniversite öğrencilerinde ciddi düzeyde fiziksel inaktivite (%72,6), depresyon (%68,3), anksiyete (%55,9) ve stres (%46,3) oranları tespit edilmiştir. Pandemi sürecinde düzenli egzersiz yapan öğrencilerde daha az düzeyde anksiyete yaşandığı gösterildiğine göre (Acar ve ark., 2020, ss. 66-73), toplumumuzun geleceğini şekillendirecek olan üniversite öğrencilerinin düzenli ve yeterli düzeyde egzersiz yapmaya teşvik edilmesi gerekmektedir.

Sonuç olarak bu çalışma, uzamış COVID-19 pandemi sürecinde üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite seviyeleri ile ruhsal durumlarının birbirlerinden bağımsız olarak olumsuz yönde etkilenmeye devam ettiğini göstermektedir. Pandeminin ne zaman tamamen sonlanacağı henüz tam olarak net değildir. Uzun süreli COVID-19 pandemisinin sağlık üzerine olumsuz etkileri tüm hızıyla artarak devam ederken, üniversite öğrencileri fiziksel aktivite ve psikolojik danışmanlık programlarına acilen dâhil edilmelidirler.



Uzamış COVID-19 pandemisi sürecinde uzaktan eğitim gören üniversite öğrencilerinde

stres, anksiyete, depresyon ve fiziksel aktivite düzeylerinin incelenmesi

Barğı ve ark.

COVID-19 pandemisine bağlı olarak uzaktan yürütülen bu çalışmada öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerini değerlendirmek için pedometre ve akselerometre gibi daha objektif değerlendirme yöntemleri pandemi koşulları sebebiyle tercih edilememiştir. Gelecekteki çalışmalarda anketlere göre daha objektif ve güvenilir olan ölçüm yöntemlerinin tercih edilmesi önerilir.

5. KAYNAKÇA

Acar, K., Mor, A., Baynaz, K., & Arslanoğlu, E. (2020). An investigation on anxiety states of students in faculty of sport sciences during COVID-19. *Int J Disabil Sports Health Sci*, 3(1), 66-73.

BBC News Türkçe. (2020). Koronavirüs: Adım adım Türkiye'nin Covid-19'la mücadelesi. Çevrimiçi <https://www.bbc.com/turkce/haberler-turkiye-52899914.html>

Bulguroğlu, Hİ., Bulguroğlu, M., & Özasan, A. (2021). Covid-19 pandemi sürecinde üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite, yaşam kalitesi ve depresyon seviyelerinin incelenmesi. *Acıbadem Univ. Sağlık Bilim. Derg.*, 12(2), 306-311.

Cihan, E., & Şahbaz Pirinççi, C. (2020). Covid-19 pandemi sürecinde genç popülasyonun yaşam kalitesinin fiziksel aktivite seviyesi ve depresyon düzeyi ile ilişkisi. *Selçuk Sağlık Dergisi*, 1(Covid-19 Özel Sayı), 41-53.

Craig, CL., Marshall, AL., Sjöström, M., Bauman, AE., Booth, ML., Ainsworth, BE., Pratt, M., Ekelund, U., Yngve, A., Sallis, JF., & Oja, P. (2003). International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity. *Med Sci Sports Exerc*, 35(8), 1381-1395.

Ercan, Ş., & Keklicek, H. (2020). COVID-19 pandemisi nedeniyle üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerindeki değişimin incelenmesi. *İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 5(2), 69-74.

Erdoğan Yüce, G., & Muz, G. (2021). COVID-19 pandemisinin yetişkinlerin diyet davranışları, fiziksel aktivite ve stres düzeyleri üzerine etkisi. *Cukurova Med J*, 46(1), 283-291.

IPAQ Research Committee. (2004). Guidelines for data processing and analysis of the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ)- Short Form. Çevrimiçi https://www.physio-edia.com/images/c/c7/Quidelines_for_interpreting_the_IPAQ.pdf

Islam, MA., Barna, SD., Raihan, H., Khan, MNA., & Hossain, MT. (2020). Depression and anxiety among university students during the COVID-19 pandemic in Bangladesh: a web-based cross-sectional survey. *PloS One*, 15(8), e0238162.

Lovibond, PF., & Lovibond, SH. (1995a). The structure of negative emotional states: comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behav Res Ther*, 33(3), 335-343.

Lovibond, SH., & Lovibond, PF. (1995b). Manual for the Depression Anxiety Stress Scales (2nd ed.). Sydney: Psychology Foundation of Australia.



Uzamış COVID-19 pandemisi sürecinde uzaktan eğitim gören üniversite öğrencilerinde

stres, anksiyete, depresyon ve fiziksel aktivite düzeylerinin incelenmesi

Barğı ve ark.

Öztürk, O., & Bayraktar, D. (2020). Pandemilerin şafağında: COVID-19 ve fiziksel inaktivite. İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi, 5(2), 143-146.

Polat, Ö., & Coşkun, F. (2020). COVID-19 salgınında sağlık çalışanlarının kişisel koruyucu ekipman kullanımları ile depresyon, anksiyete, stres düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi. Med J West Black Sea, 4(2), 51-58.

Saglam, M., Arıkan, H., Savci, S., Inal-Ince, D., Bosnak-Guclu, M., Karabulut, E., & Tokgozoglu L. (2010). International physical activity questionnaire: reliability and validity of the Turkish version. Percept Mot Skills, 111(1), 278-284.

Saraswathi, I., Saikarthik, J., Kumar, KS., Srinivasan, KM., Ardhanaari, M., & Gunapriya, R. (2020). Impact of COVID-19 outbreak on the mental health status of undergraduate medical students in a COVID-19 treating medical college: a prospective longitudinal study. PeerJ, 8, e10164.

Sarıçam, H. (2018). The psychometric properties of Turkish version of Depression Anxiety Stress Scale-21 (DASS-21) in health control and clinical samples. JCBPR, 7(1), 19-30.

T.C. İçişleri Bakanlığı. (2020a). 81 İl Valiliği'ne Koronavirüs Tedbirleri Konulu Ek Genelge Gönderildi. Çevrimiçi <https://www.icisleri.gov.tr/81-il-valiligine-koronavirus-tedbirleri-konulu-ek-genelge-gonderildi-08-09-20.html>

T.C. İçişleri Bakanlığı. (2020b). Koronavirüs Ek Tedbirleri Genelgesi. Çevrimiçi <https://www.icisleri.gov.tr/koronavirus-ek-tedbirleri-genelgesi.html>

T.C. İçişleri Bakanlığı. (2020c). Koronavirüs ile Mücadele Kapsamında- Yeni Kısıtlama ve Tedbirler Genelgesi. Çevrimiçi <https://www.icisleri.gov.tr/koronavirus-ile-mucadele-kapsaminda-sokaga-cikma-kisitlamalari---yeni-kisitlama-ve-tedbirler-genelgesi.html>

Tural, E. (2020). Covid-19 pandemi dönemi ev karantinasında fiziksel aktivite düzeyinin yaşam kalitesine etkisi. Van Sag Bil Derg, 13(Özel Sayı), 10-18.

Uçkaç, K. (2020). Sağlık meslek lisesi öğrencilerinde COVID-19 pandemi sürecine bağlı uzaktan eğitimin öğrenci duygu ve davranışları üzerindeki etkileri. SBED, 3(1), 34-44.

Yükseköğretim Kurulu. (2020). -Basın Açıklaması- (26.03.2020) YÜKSEKÖĞRETİM KURULU BAŞKANI PROF. DR. M. A. YEKTA SARAÇ. Çevrimiçi <https://www.covid19.yok.gov.tr/Documents/alinan-kararlar/04-uzaktan-egitim-ve-yks-ertelenmesine-iliskin.pdf>