

Toplum ve Sosyal Hizmet

ISSN: 2147-3374 / E-ISSN: 2602-280X

Araştırma Makalesi / Research Article

COVID-19 Salgın Döneminde Üniversite Öğrencilerinde Kişisel Sağlık Davranışları ve Öznel İyi Oluş

Personal Health Behaviors and Subjective Well-Being of University Students' during COVID-19 Pandemic

Hikmet YAZICI¹, Cansu TOSUN², Münevver ÖZDEMİR³, Yasemin KARSANTIK⁴, Burak AYDIN⁵, Vildan SAKI⁶

¹ Prof. Dr., Trabzon Üniversitesi Fatih Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü, hyazici@trabzon.edu.tr, ORCID: 0000-0002-0250-1453

² Dr. Öğr. Üyesi, Trabzon Üniversitesi İktisadi İdari ve Sosyal Bilimler Fakültesi Psikoloji Bölümü, cansu.tosun@trabzon.edu.tr, ORCID: 0000-0003-3622-982X

³ Arş. Gör., Trabzon Üniversitesi Fatih Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü, munevverozdemir@trabzon.edu.tr, ORCID: 0000-0001-7605-2454

⁴ Arş. Gör. Dr., Trabzon Üniversitesi Fatih Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü, ybaykin@trabzon.edu.tr, ORCID: 0000-0002-5161-0295

⁵ Öğr. Gör., Trabzon Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Uygulama ve Araştırma Merkezi, burak.aydin@trabzon.edu.tr, ORCID: 0000-0003-2743-8427

⁶ Arş. Gör., Trabzon Üniversitesi Fatih Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü, vildansaki@trabzon.edu.tr, ORCID: 0000-0001-9298-4315

Başvuru: 19.08.2021
Kabul: 06.12.2021

Atfı:
Yazıcı, H., Tosun, C., Özdemir, M., Karsantik, Y., Aydın, B. ve Saki, V. (2021). COVID-19 salgın döneminde üniversite öğrencilerinde kişisel sağlık davranışları ve öznel iyi oluş. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, Covid-19 Özel Sayı Cilt 1, 141-159. DOI: 10.33417/tsh.984526

ÖZET

COVID-19'un yol açtığı stres ve kaygının etkileri, üniversite öğrencileri üzerinde açıkça görülmektedir. Öğrenciler gittikçe uzayan bu süreçte, sağlıklarıyla ilgili endişelerle, salgına bağlı psikolojik sorunlarla ve eğitimleriyle ilgili belirsizliklerle karşı karşıya kalmışlardır. Böyle bir durum, üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş (ÖİÖ) düzeylerini olumsuz yönde etkilemektedir. ÖİÖ, farklı psikolojik değişkenlerin yanında kişisel sağlık davranışlarıyla da ilişkili olan bir değişkendir. Bu çalışmanın temel amacı, salgın döneminde öğrencilerin kişisel sağlık davranışlarında gözlenen değişimlerin ÖİÖ düzeylerini nasıl açıkladığını incelemektir. Farklı öğrenim düzeylerindeki üniversite öğrencileri üzerinde yapılan araştırmanın sonuçları, COVID-19 döneminde uyku düzeninde gözlenen değişimin ÖİÖ'yu anlamlı düzeyde açıkladığını göstermektedir ($\beta=-.14$, $SH=1.75$, $t=-3.33$, $p=.001$). Bunun yanında beslenme düzenindeki değişim de ÖİÖ'yu anlamlı düzeyde açıklamaktadır ($\beta=-1.15$, $SH=1.55$, $t=-3.33$, $p=.001$). Uyku ve beslenme düzenlerinde bozulma gözlenen öğrencilerin ÖİÖ puanları düşüktür. Salgın öncesine oranla salgın sürecinde öğrencilerin uyku düzenlerinde ve beslenme biçimlerinde olumsuz yönde değişiklikler tespit edilmiş, bilgisayar/akıllı cep telefonu kullanım sürelerinin belirgin şekilde arttığı gözlenmiştir. Ortaya çıkan sonuçlar, salgın döneminde kişisel sağlık davranışlarında gözlenen önemli değişimlerin ÖİÖ üzerinde etkili olduğunu göstermektedir. Sonuçlar literatür bulgularıyla önemli ölçüde örtüşmektedir.

Anahtar kelimeler: COVID-19, üniversite öğrencileri, öznel iyi oluş, kişisel sağlık davranışları

ABSTRACT

It is evident that COVID-19 induced stress and anxiety have an impact on university students. Students have experienced anxieties over their health, pandemic induced psychological problems and ambiguities concerning their training during this long-standing process. This case has a negative effect on university students' subjective well-being levels. Subjective well-being (SWB) is a variable related to personal health behaviors besides several psychological variables. The purpose of the current research was to investigate how changes observed in students' personal health behaviors explained their SWB levels. Results of the research conducted on university students from different levels of education showed that the change in sleeping habits during COVID-19 pandemic explained SWB at a significant level ($\beta=-.14$, $SE=1.75$, $t=-3.33$, $p=.001$). Change in eating habits also explained SWB significantly ($\beta=-1.15$, $SE=1.55$, $t=-3.33$, $p=.001$). SWB scores of the students whose sleeping and eating habits deteriorated were low. Negative changes in students' sleeping and eating habits were identified during pandemic compared to the period before pandemic. It was observed that time for using computers/smart phones increased prominently. The results indicated that significant changes observed in personal health behaviors during pandemic had an impact on SWB. The results corresponded to related literature considerably.

Keywords: COVID-19, university students, subjective well-being, personal health behaviors

GİRİŞ

Toplumun tüm kesimlerinde farklı seviyelerde yaşanan COVID-19 kaygısının (Cao vd., 2020) en önemli yansımalarından biri, üniversite öğrencileri üzerinde gözlenmiştir (Kecojevic, Basch, Sullivan, & Davi, 2020). Türkiye’de yapılan bir araştırma bu durumu teyit etmektedir (Şengül, Bulut, & Coşkun, 2020). Uzun süren salgın durumu, izole olma ve evde kalma gibi tedbirler, COVID-19’un öğrenciler üzerindeki etkilerini ağırlaştırmaktadır (Son, Hegde, Smith, Wang, & Sasangohar, 2020). Kendi sağlıkları ile yakınlarındaki insanların sağlıklarından endişe duyan öğrencilerin konsantre olmada ve uyku düzeninde zorluklar yaşadıkları, aynı zamanda akademik performans konusunda da kaygılandıkları görülmüştür (Son vd., 2020). Öğrenciler bu süreçte bir taraftan eğitimleriyle ilgili belirsizliklerle, diğer taraftan salgının doğurduğu psikolojik sorunlarla karşı karşıya kalmışlardır. Böyle bir tablo üniversite öğrencilerinin ruh sağlığını ve ÖİÖ düzeylerini olumsuz yönde etkilemektedir (Sahu, 2020).

ÖİÖ; mutluluk, yaşam doyumu ve olumlu duygulanımı içeren bir kavramdır (Diener, 2009). COVID-19 salgını sadece tıbbi ve ekonomik bir krizi temsil etmemekte, aynı zamanda insanların ÖİÖ düzeylerini de olumsuz yönde etkileyen psikolojik bir etki yaratmaktadır (Blasco-Belled, Tejada-Gallardo, Torrelles-Nadal, & Alsinet, 2020; Zacher & Rudolph, 2020). Genel olarak bakıldığında COVID-19 döneminde bireylerin stres yaşantıları ile korku düzeylerinde artış, umut, moral ve ÖİÖ seviyelerinde düşüş gözlenmiştir (Kimhi, Eshel, Marciano, & Adini, 2020). Genel popülasyon üzerinde yapılan bazı araştırmalar (ör. Recchi vd., 2020) salgın döneminde evde karantina altında kalanların stres seviyelerinin yükseldiğini, buna karşı ÖİÖ düzeylerinde ani bir düşüş gözlendiğini ortaya koymuştur.

Salgın döneminde bireylerin evde kalma süreleri artmıştır. Bu durum stres yaşantılarını tetikleyebilmekte ve kişisel sağlıkla ilgili alışkanlıklar üzerinde olumsuz etkiler oluşturmaktadır. Fiziksel aktivite, beslenme, uyku ve madde kullanım durumları birer kişisel sağlık davranışı olarak salgın döneminde ön plana çıkmaktadır. Salgın öncesi ile salgın süreci karşılaştırıldığında, fiziksel aktivite düzeyinde ciddi azalmaların olduğu görülmektedir. Toplam fiziksel aktivite düzeyindeki azalma ruh sağlığı ve ÖİÖ üzerinde olumsuz ciddi duygusal etkiler oluşturmaktadır (Maugeri vd., 2020). COVID-19 salgını bireylerin fiziksel aktivitelerini sınırlandırmıştır. Bu durum en çok yaşlı nüfusu etkilemiştir. Fiziksel aktivitede gözlenen düşüş, bu grubun ÖİÖ’leri üzerinde olumsuz etkiler yaratmıştır (Blasco-Belled vd., 2020). Yetişkinler üzerinde yapılan boylamsal araştırmanın sonuçları da COVID-19 döneminin, fiziksel aktivite yanında, uyku kalitesi ve ÖİÖ halini de olumsuz yönde etkilediğini göstermiştir (Martínez de Quel, Suárez-Iglesias, López-Flores, & Pérez, 2020). Bu dönemde öğrencilerin de fiziksel aktivite düzeyinde azalma, dinlenme ve uyku sürelerinde artış gözlenmiştir (Luciano, Cenacchi, Vegro, & Pavei, 2020). Salgın dönemi öncesi ile karşılaştırıldığında, spor ve egzersiz faaliyetlerinin durduğu ya da önemli düzeyde azaldığı görülür. Bu tablo ÖİÖ düzeyini olumsuz yönde etkiler. Buna karşı bu dönemde spor faaliyetlerini yoğunlaştıran grupta yer alanların ÖİÖ düzeylerinde artış gözlenmiştir (Mutz, 2020). Bu bulgular

fiziksel aktivite ile ÖİO arasındaki ilişkiyi ortaya koymakta ve aktivitelerin ÖİO'yu olumlu yönde açıkladığını göstermektedir (Pálvölgyi vd., 2020). Nitekim COVID-19 sürecinde egzersiz, yürüyüşe çıkma, bahçe işleri yapma ve hobilerle uğraşma durumlarının pozitif duyguları geliştirdiği ve ÖİO düzeyi üzerinde olumlu etkiler oluşturduğu (Lades, Laffan, Daly, & Delaney, 2020) ortaya çıkarılmıştır. ÖİO ilişkisi bakımından bu sadece yetişkin grup için değil genç nüfus açısından da (Rith & Piantanakulchai, 2020) geçerli bir durumdur. Araştırma bulguları genç nüfusun önemli bir kısmını oluşturan öğrenciler arasında gözlenen egzersiz yapma alışkanlığının ÖİO'yu olumlu yönde etkilediğini göstermektedir (Rith & Piantanakulchai, 2020).

Salgın kaynaklı yüksek stres fiziksel aktiviteyi sınırlandırmış ve kişisel sağlık davranışlarından biri olan uyku kalitesini ve süresini olumsuz yönde etkilemiştir (Al-Musharaf, 2020). Üniversite öğrencilerinin %86'sı salgın döneminde uyku düzenlerinin bozulduğunu belirtmişlerdir (Son vd., 2020). Bu dönemde ergenler ve genç yetişkinler arasında yaygın düzeyde uyku sorunları gözlenmiştir (Zhou vd., 2020). Çin, İrlanda, Malezya, Tayvan, Güney Kore Hollanda ve Amerika'nın farklı üniversitelerinden seçilen 2254 öğrenci üzerinde yapılan inceleme ile COVID-19'un uyku kalitesini olumsuz yönde etkilediği ancak uyku süresi üzerinde belirgin bir etki yaratmadığı tespit edilmiştir. Bu araştırma bulguları uyku sorunlarının bireyin ruh sağlığı göstergelerinden biri olan ÖİO düzeylerini doğrudan etkilediğini ortaya koymaktadır. Lisans ve lisansüstü öğrenciler üzerinde yapılan bir inceleme pandemi öncesine kıyasla evde kalma durumunda olanlar arasında anlamlı düzeyde artan gündüz uyku süresi ve yaygın uykululuk hali gözlenmiştir (Majumdar, Biswas, & Sahu, 2020).

COVID-19 döneminde bireylerin olumsuz kişisel sağlık davranışlarından sigara içme (Bourion-Bédès vd., 2020) ve alkol tüketme alışkanlıklarında (Chodkiewicz, Talarowska, Miniszewska, Nawrocka, & Bilinski, 2020) belirgin artışlar gözlenmiştir. Yaş ranjları 14.6 ile 42.1 arasında değişen bir grup salgın öncesine oranla alkol ve sigara tüketimlerinde belirgin bir artış olduğunu rapor etmişlerdir (Vanderbruggen vd., 2020). Fransız öğrenciler üzerinde yapılan bir araştırma COVID-19 döneminde sigara tüketiminde belirgin bir artış olduğunu ortaya çıkarmıştır (Bourion-Bédès vd., 2020). COVID-19 korkusu daha yüksek olan öğrencilerin sigara içme ve alkol tüketme riskleri de daha yüksek bulunmuştur (Nguyen vd., 2020).

COVID-19 salgını üniversite öğrencilerinin düzenli beslenme ve yiyecek satın alma alışkanlıkları üzerinde de anlamlı değişikliklere yol açmıştır. Bu süreç içinde evde kalma durumu yiyecek tüketme düzeyini anlamlı düzeyde arttırmıştır (Yılmaz, Aslan, & Unal, 2020). Farklı ülkelerdeki bireyler üzerinde yapılan bir araştırma, COVID-19'un öğrencilerin günlük yeme alışkanlıkları üzerinde etkili olduğunu göstermiştir (Ruiz-Roso vd., 2020). Bu dönemde günlük beslenme tarzlarının değişmesi yanında fiziksel egzersizlerde azalma, meyve alımında seyrekleşme, kahvaltı atlamayı sıklaştırma gibi durumlar da gözlenmiş ve bunlar düşük düzeydeki ÖİO ile bağlantılı bulunmuştur (Hu, Lin, Kaminga, & Xu, 2020).

Genel olarak bakıldığında kişisel sağlık davranışları arasında gösterilen ekran başında kalma/akıllı telefon kullanma düzeyi ile ÖİÖ düzeyi arasında anlamlı ilişki vardır (Chen vd., 2021). Akıllı cep telefonu ile sosyal ağlarda uzun süre kalmak ÖİÖ düzeyini düşürmektedir (Koç & Turan, 2020). Salgın döneminde akıllı telefon kullanımı ve ekran başında kalma süresi artmıştır. Salgın sürecinde üniversite öğrencileri arasında gözlenen problemler telefon ve sosyal medya kullanımı düşük iyi oluş düzeyiyle ilişkili bulunmuştur (Islam vd., 2020). Öğrencilerin yaklaşık üçte biri salgın sürecinde ekran karşısında süre geçirmenin mental sağlıkları üzerinde olumsuz etkiler yarattığını bildirmişlerdir (Akulwar-Tajane, Parmar, Naik, & Shah, 2020).

Kişisel sağlık davranışları ile ilişkisi vurgulanan ÖİÖ, yaşam doyumu ve negatif pozitif duygulanım durumları birlikte ele alınmaktadır (Zacher & Rudolph, 2020). COVID-19 salgını esnasında Singapur'da yapılan bir çalışma genel yaşam doyumunda belirgin bir düşüş olduğunu ortaya koymaktadır. Bu düşüş ülke genelinde başlatılan karantina uygulamasıyla aynı döneme denk gelmektedir. Karantina dönemi sona erdirildikten sonra dahi yaşam doyumu düzeyi salgın öncesi seviyelerin oldukça altında kalmıştır (Cheng, Kim, & Koh, 2020). Karantina uygulamasının başta akademik ve psikolojik alanlarla ilişkili olmak üzere öğrencilerin yaşam doyumu üzerinde belirgin olumsuz yansımaları olmaktadır (Lozano-Díaz & Fernández-Prados, 2020). COVID-19'a ve karantinada kalmaya bağlı stres, kaygı ve depresyon gibi psikolojik belirtilerin yaşam doyumu üzerinde negatif etkiler oluşturduğu gözlenmiştir (Kumar, Kumar, Grover, & Tarashankar, 2020). COVID-19 döneminde stresin etkili bir şekilde yönetilebilmesi kaygı düzeyinin azaltılmasına ve yaşam doyumunun artmasına etki eder (Dymecka, Gerymski, & Machnik-Czerwik, 2021). İncelenen literatür ÖİÖ'nün psikolojik değişkenler yanında kişisel sağlık davranışları ile ilişkisini de inceleme konusu haline getirmektedir. Bu bağlamda bu çalışmanın temel amacı, salgın döneminde öğrencilerin kişisel sağlık davranışlarında gözlenen değişimlerin ÖİÖ düzeylerini nasıl açıkladığını incelemektir. Bunun yanında çalışmamızda kişisel sağlık davranışlarında gözlenen değişimin yönü ve oranın incelemesi de amaçlanmaktadır.

YÖNTEM

Bu çalışma nicel araştırma yaklaşımı kapsamında korelasyonel ve nedensel karşılaştırma desenlerine uygun olarak tasarlanmıştır. Bu tür araştırmalarda ortaya çıkmış ve daha önce gerçekleşmiş olay ya da durumlar değişkenlere bağlı bir nedensellik veya ilişki içinde açıklanmaya çalışılır (Fraenkel, Wallen, & Hyun, 2012).

Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu 600 üniversite öğrencisi (Kadın=300, Erkek=300) oluşturmaktadır. Katılımcıların yaşları 18 ile 50 arasında değişmektedir (Ort=23.4, Ss=5.8). Katılımcılara ait demografik bilgiler Tablo 1'de özetlenmektedir.

Tablo 1. Katılımcılara Ait Demografik Bilgiler

Değişken	Grup	n	%
Cinsiyet	Kadın	300	50
	Erkek	300	50
Program	Ön lisans	124	20.7
	Lisans	400	66.7
	Lisansüstü	76	12.6
Sınıf	Hazırlık ve 1. sınıf	190	31.7
	2. sınıf	171	28.5
	3. sınıf	116	19.3
	4. sınıf	95	15.8
	5. sınıf ve üstü	28	4.7
Gelir Düzeyi	0-2000 TL	95	15.8
	2001-3000TL	115	19.2
	3001-4000 TL	102	17
	4001-45500 TL	102	17
	5501-8000 TL	86	14.3
	8001-10000 TL	52	8.7
	10001 ve üstü	48	8
İkamet Yeri	Köy-Kasaba	119	19.8
	İlçe	160	26.7
	Şehir	124	20.7
	Büyükşehir	197	32.8

Veri Toplama Araçları

Araştırma verileri, araştırmacılar tarafından oluşturulan ve katılımcıların demografik özellikleri ile salgın sürecinde gözlenebilecek bazı durumları içeren kişisel bilgi formu, kişisel sağlık davranışlarını ve davranışlardaki değişimi inceleyen liste, Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği ile toplanmıştır. Literatürdeki araştırma birikimi incelendiğinde ÖİO'nun belli bir eşitlik kullanılarak ölçüldüğü görülür. Eşitlik şu şekilde formüle edilmektedir: Öznel İyi Oluş (ÖİO) = (Yaşam Doyumu + Pozitif Duygu) – Negatif Duygu. Bu eşitliğe göre Yaşam Doyumu Ölçeği ile Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği bir arada kullanılır ve belirtilen hesaplamaya bağlı olarak toplam ÖİO puanı hesaplanır (Sheldon & Bettencourt, 2002).

Bilgi Toplama Formu: Araştırmacılar tarafından hazırlanan bu formla katılımcılara ilişkin bazı tanımlayıcı ifadeler ve kişisel sağlık davranışlarına yer verilmiştir. Kişisel sağlık davranışları Belloc ve Breslow'un (1972) çalışmasından esinlenerek düzenlenmiş ve salgın ile ilişkili olan altı davranışa yer verilmiştir.

Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği: Orijinali Watson, Clark ve Tellegen (1988) tarafından geliştirilen ölçek Türkçeye Gençöz (2000) tarafından uyarlanmıştır. Kısa adı PANAS olan Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği'nin pozitif ve negatif duygu olmak üzere iki ayrı boyutu vardır. 10 maddesi olumlu, 10 maddesi olumsuz ifade olmak üzere 20 maddeden oluşan ölçek, beşli Likert tipi bir

derecelendirmeye sahiptir. Alt boyutlardan alınan puanın yüksek olması ilgili duygunun düzeyini yansıtmaktadır. Ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı pozitif duygular için .83, negatif duygular için .86'dır.

Yaşam Doyumunu Ölçeği: Diener, Emmons, Larsen ve Griffin (1985) tarafından geliştirilen ölçek Dağlı ve Baysal (2016) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Beş maddeden oluşan ölçeğin derecelendirmesi beşli Likert tipindedir. Ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı .88 olarak belirlenmiştir. Ölçekten alınan puan yükseldikçe yaşam doyumunu artmaktadır.

Verilerin Toplanması ve Analizi

Araştırma öncesinde Trabzon Üniversitesi-Sosyal ve Beşerî Bilimler Araştırma ve Yayın Etik Kurulu'ndan 24.02.2021 tarihli ve 81614018-000-E.176 sayılı etik kurul belgesi alınmıştır. Ayrıca veri toplama araçları için ölçek sahiplerinden gerekli izinler alınmış ve katılımcıların araştırma sorularını cevaplamadan önce gönüllü olduklarını onaylamaları istenmiştir. Veriler ölçek bilgilerinin çevrimiçi ortama aktarılması suretiyle online olarak toplanmıştır. Gönüllü olan bireylere online link e-posta ya da telefon aracılığıyla gönderilmiş ve çalışmaya katılımları sağlanmıştır.

Veriler SPSS 24.0 paket programı ile analiz edilmiştir. Analizlerden önce, verilerin normal dağılım özellikleri gösterip göstermediği test edilmiştir. ÖİO puanı için basıklık (-.30) ve çarpıklık (-.16) katsayıları göz önünde bulundurulduğunda verilerin normal dağılıma uygun olduğu belirlenmiştir (Kalaycı, 2016). Bu doğrultuda veri analizinde tanımlayıcı istatistik tekniklerinin yanında, çoklu doğrusal regresyon analizi (ÇDRA) ve Ki-Kare teknikleri kullanılmıştır.

BULGULAR

Çalışmada ilk olarak, salgın süresince kişisel sağlık davranışlarında gözlemlenen değişimlerin ÖİO'yu yordama gücü test edilmiştir. Kurulan ÇDRA modelinde bağımsız değişkenler dummy değişken olarak (Değişim olmadı=0, Değişim oldu=1) modele eklenmiştir. Analizde Durbin-Watson testi ile otokorelasyon durumu incelenmiş ve 1.94 olan değer uygun aralıklarda (1.5-2.5) bulunduğu tespit edilmiştir (Küçükşille, 2010).

Enter yöntemi kullanılarak yapılan analiz sonucunda, ÖİO'yu açıklamak için kurulan modelin anlamlı olduğu ($F_{(6, 592)} = 8.63$, $p < .01$) ve açıkladığı varyansın %8.0'e denk geldiği tespit edilmiştir. Kurulan modele göre COVID-19 döneminde uyku düzenindeki değişim ÖİO'yu anlamlı düzeyde açıklamaktadır ($\beta = -.14$, $SH = 1.75$, $t = -3.33$, $p = .001$). Bu durum, uyku düzenleri değişenlerin ÖİO puanlarının anlamlı düzeyde azaldığını göstermektedir. Beslenme düzenindeki değişim de ÖİO'yu anlamlı düzeyde açıklamaktadır ($\beta = -1.15$, $SH = 1.55$, $t = -3.30$, $p = .001$). Bu sonuç besleme düzeninin bozulmasına bağlı olarak ÖİO puanlarında anlamlı düşüş gözlemlendiği anlamına gelmektedir. Diğer değişkenler ÖİO'yu anlamlı düzeyde açıklamamaktadır.

Tablo 2. Öznel İyi Oluşun Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi

	B	Standart Hata	β	t	p
Sabit	28.95	1.73		16.75	.00
Sigara içmedeki değişim	-3.62	1.86	-.08	-1.94	.05
Alkol tüketmedeki değişim	-1.95	2.62	-.03	-.74	.46
Uyku düzenindeki değişim	-5.84	1.75	-.14	-3.33	.001
Beslenme düzenindeki değişim	-5.12	1.55	-1.15	-3.30	.001
Egzersiz yapmadaki değişim	-.07	1.33	-.002	-.05	.95
Bilgisayar/akıllı telefon kullanma süresindeki değişim	-1.25	1.5	-.03	-.84	.40

ÇDRA'dan sonra katılımcıların kişisel sağlık davranışlarında görülen değişimler Ki-Kare testi ile incelenmiştir. Tablo 3'te de görüldüğü gibi sigara ($\chi^2=698.41$, sd=2, $p=001$) ve alkol tüketiminde ($\chi^2=956.07$, sd=2, $p=001$), uyku ($\chi^2=135.31$, sd=3, $p=001$), beslenme ($\chi^2=110.59$, sd=2, $p=001$), egzersiz yapma düzeninde ($\chi^2=165.73$, sd=2, $p=001$) ve bilgisayar/akıllı telefon kullanımında ($\chi^2=451.33$, sd=2, $p=001$) değişim yönünde anlamlı farklılıklar gözlenmektedir.

Tablo 3. Covid-19 Döneminde Kişisel Sağlık Davranışlarındaki Değişimler

Değişken	Gruplar	Gözlenen (N)	%	χ^2	sd	p
Sigara tüketimindeki değişim ^a	Arttı	56	9.33	698.41	2	.001
	Azaldı	39	6.50			
	Değişim olmadı	505	84.17			
Alkol tüketimindeki değişim ^b	Arttı	17	2.83	956.07	2	.001
	Azaldı	26	4.33			
	Değişim olmadı	557	92.83			
Uyku düzenindeki değişim ^c	Değişim olmadı	118	19.67	135.31	3	.001
	Daha az uyumaya başladım	68	11.33			
	Daha fazla uyumaya başladım	152	25.33			
	Uyku saatlerim değişti	262	43.67			
Beslenme düzenindeki değişim ^d	Değişim olmadı	182	30.33	110.59	2	.001
	Daha düzenli beslendim	105	17.50			
	Beslenme düzenim bozuldu	313	52.17			
Egzersiz yapmada değişim ^e	Arttı	76	12.67	165.73	2	.001
	Azaldı	191	31.83			
	Değişim olmadı	333	55.50			
Bilgisayar/akıllı telefon kullanma süresindeki değişim ^f	Arttı	431	71.83	451.33	2	.001
	Azaldı	13	2.17			
	Değişim olmadı	156	26.00			

Beklenen değer (a, b, d, e, f)= 200; Beklenen değer (c)= 150

TARTIŞMA

Bu çalışmanın temel amacı, üniversite öğrencilerinin kişisel sağlık davranışlarında salgın sürecinde gözlenen değişimin ÖİO düzeylerini nasıl açıkladığını incelemektir. Yapılan ÇDRA sonucunda salgın döneminde kişisel sağlık davranışlarından sigara içmede gözlenen değişimin ÖİO'yu anlamlı düzeyde açıklamadığı gözlenmiştir. Benzer bir çalışmada da salgın sürecinde sigara içme ile mental iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir (Firat, Gökmen, & Karakurt, 2021). Buna karşı Yang ve Ma (2021) tarafından yetişkin grup üzerinde yapılan çalışmada salgın döneminde sigara içmenin duygusal iyi oluşu anlamlı düzeyde açıkladığı ve sigara içmeyi azaltanların ÖİO puanlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu çalışmada salgın sürecinde alkol tüketme davranışında gözlenen değişim de ÖİO'yu anlamlı düzeyde açıklamamıştır. Buna karşı İngiliz öğrenciler üzerinde yapılan bir araştırmada salgın döneminde ÖİO puanlarında bir düşüş gözlemlendiği ve alkol kullanım düzeyinde bir azalma olduğu tespit edilmiştir (Evans, Alkan, Bhangoo, Tenenbaum, & Ng-Knight, 2021). Çin'de geniş bir grup üzerinde yapılan çalışmada salgın döneminde bireyler arasında düşük düzeyde mental iyi oluş gözlenirken alkol kullanımında zarar verici düzeyde bir artış tespit edilmiştir. Araştırmada gençlerin bu dönemde alkol kullanımını açısından daha riskli bir grup olduğu saptanmıştır (Ahmed vd., 2020).

Bu çalışmada uyku düzeninde gözlenen değişimin ÖİO düzeyini anlamlı düzeyde açıkladığı tespit edilmiştir. Katılımcıların %80'i uyku düzenlerinde farklı değişikliklerin olduğunu bildirmişlerdir. Cellini ve diğerleri (2021) de pandemi döneminde uyku düzeninde belirgin bozulmaların gözlemlendiğini ve iyi oluş düzeyinde bir düşüşün izlendiğini tespit etmişlerdir. Bu bulgulara karşı farklı yaştaki bireyleri kapsayan geniş grup üzerinde yapılan bir çalışmada ise genel uyku düzeninde bir değişiklik olmadığı rapor edilmiştir (Evans vd., 2021).

Bu araştırmanın sonuçları salgın döneminde beslenme düzeninde gözlenen değişikliklerin ÖİO'yu anlamlı düzeyde açıkladığını göstermektedir. Benzer bir çalışmayla beslenme biçiminde değişiklik algılayan bireylerin ÖİO puanlarının daha düşük olma olasılığı rapor edilmiştir (Hu vd., 2020). Beslenme biçiminde gözlenen değişim diğer kişisel sağlık davranışlarıyla da ilişkili olabilmektedir. Nitekim Rolland ve diğerleri (2021) pandemi döneminde beslenme düzenindeki değişim ve ÖİO puanındaki düşüşün madde kullanımı ve ekran başında kalma davranışlarıyla bağlantılı olduğunu ve bu durumun gençler arasında daha yaygın seyrettiğini bildirmişlerdir. Bu dönemin yarattığı sınırlılıklarla başa çıkmak için sağlıklı davranışlara yönelen bireylerin iyi oluş puanları artarken, alkol tüketme ve düzensiz beslenme gibi davranışlara yönelenlerin iyi oluş düzeylerinde düşüş gözlenebilmektedir (Bell vd., 2021).

Çalışmamızda egzersiz düzeninde gözlenen değişimin ÖİO'yu anlamlı düzeyde açıklamadığı tespit edilmiştir. Buna karşı farklı uluslardan geniş bir grup üzerinde yapılan çalışmada salgın sürecinde daha sık egzersiz yapanların ÖİO düzeyleri de daha yüksek çıkmıştır (Brand, Timme, & Nosrat, 2020). Keza benzer bir çalışmada da bu dönemdeki fiziksel aktivite ile ruh sağlığı arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Coakley, Lardier, Holladay, Amorim, & Zuhl, 2021). Pandemi sürecinde

ülkelerin özellikle kapanma konusunda farklı politikaları olmuştur. Bazı ülkeler hareketi kısıtlayıcı kapanmaları tercih ederken, bir kısmının uygulamaları daha esnek olabilmıştır. Sonuçlar arasındaki farklılıklara bu ve benzeri unsurların etkisi olabilir.

Çalışmamızda bilgisayar/akıllı telefon kullanım düzenindeki değişimin ÖİÖ'yu anlamlı düzeyde açıklamadığı tespit edilmiştir. Buna karşı David ve Roberst (2021) pandemi döneminde öğrenciler arasında telefon kullanmanın ÖİÖ'yu olumlu yönde etkileyebileceği sonucuna varmışlardır. Çünkü izolasyonun yol açtığı kısıtlamalarla engellenen sosyal bağlantıların ancak bu yolla artırılabilmesi mümkündür. Pandemi öncesinde açılan sosyal mesafenin ve buna dayalı telefon kullanma düzeyinin ÖİÖ düzeyini düşürdüğüne dönük çalışmalar vardı. Ancak bu dönemde öğrenciler arasında telefon kullanmanın sosyal bağlantıyı arttırabileceği ve bununla birlikte ÖİÖ'yu olumlu yönde etkileyebileceği gözlenmiştir (David & Roberts, 2021). Bu bulgu pandemi öncesindeki telefon kullanma ve ÖİÖ ilişkisi araştırmalarıyla (ör. Horwood & Anglim, 2019) bu açıdan farklılık göstermektedir.

Bu çalışmada dummy değişkene dönüştürülerek (0=değişmedi, 1=değişti) ÇDRA modeline sokulan kişisel sağlık davranışlarına bilgi toplama formunda ikiden çok kategoride yer verilmişti. Kişisel sağlık davranışlarının değişimi bu bağlamda da incelenmiştir. Buna göre bireylerin sigara içme alışkanlığında belirgin bir değişiklik olmamıştır (sigara içmeyenler dahil). Düşük düzeydeki bu değişimin içinde sigara içme alışkanlığını arttıranların oranı düşürenlerinkinden daha yüksek bulunmuştur. Benzer çalışmalarda salgın döneminde Alman öğrencilerin sigara içme alışkanlıkları değişmeden kalırken (Busse vd., 2021), Fransız öğrencilerinde düşüş gözlenmiştir (Tavolacci vd., 2021). Sigaranın COVID-19 üzerindeki olumsuz etkisi azaltmada pozitif bir eğilim yaratsa da ilginç bir şekilde öğrencilerin de dâhil olduğu bir grupta bu alışkanlığın düzeyinde belirgin bir artış gözlenmiştir (Tobaiqy, MacLure, Thomas, & MacLure, 2021).

Bu çalışmada öğrencilerin alkol tüketme davranışlarında belirgin bir değişiklik gözlenmemiş, düşük düzeydeki değişimin daha çok azaltma şeklinde seyrettiği tespit edilmiştir. Bu sonuç, Belçikalı (Bollen vd., 2021), Fransız (Tavolacci vd., 2021) ve Alman (Busse vd., 2021) üniversite öğrencileri üzerinde yapılan benzer araştırmaların bulgularıyla benzerlik göstermektedir. Buna karşı bazı öğrenci gruplarında içme sayılarında düşüş gözlenmiş ancak hafta içi tipik içme günlerinde artış olduğu tespit edilmiştir (White, Stevens, Hayes, & Jackson, 2020). Alkol içme günlerinin ve alkol tüketiminin artışında üniversitelerin kapalı olmasının etkisi olabilir (Lechner vd., 2020). Graupensperger ve diğerleri (2021) tarafından yapılan çalışmada ise öğrencilerin pandemi öncesi ve sürecindeki alkol tüketme davranışları arasında manidar bir fark olmadığı rapor edilmiştir.

Çalışmamızın sonuçları pandemi dönemine kıyasla öğrencilerin uyku ve uyuma davranışlarında belirgin değişikliklerin olduğunu göstermiştir. Değişiklik daha çok uyku süresinin artması ve uyku saatlerinin değişmesi şeklinde olmuştur. Homojen yapıdaki bir öğrenci grubu üzerinde yapılan çalışmanın sonuçları da bu bulguyu destekler niteliktedir (Torun & Torun, 2020). Bu bulgulara benzer şekilde farklı ülkelere seçilen geniş örneklem grubunda bulunanların yarısından fazlasının da

pandemi sürecindeki yatma ve uyanma saatlerinde değişik gözleendiğini bildirilmiştir (Yüksel vd., 2021). Üniversite öğrencilerinin de dahil olduğu benzer bir çalışmada karantina döneminden öncekine oranla gündüz şekerleme yapma ve genel uykululuk halinin arttığı tespit edilmiştir (Majumdar vd., 2020). Uyku düzeni üzerinde uzaktan eğitim uygulamalarının da etkisi olabilmektedir. Nitekim öğrenciler salgına bağlı uzaktan eğitim döneminde geceleri daha az, gündüzleri daha çok uyumuş olabilir. Bununla birlikte uyku düzenindeki değişimlerin salgın sürecinden heterojen olarak etkilendiğini belirtmek mümkündür (Smit, Juda, Livingstone, & Mistlberger, 2021).

Bu çalışmanın sonuçları öğrencilerin beslenme biçimlerinde pandemi öncesine oranla belirgin değişikliklerin olduğunu göstermiştir. Katılımcıların yarısından fazlası pandemi döneminde beslenme düzeninin bozulduğunu vurgulamıştır. Daha düzenli beslenmeye başladıklarını vurgulayanların oranı ise düşük çıkmıştır. Türk üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada da pandemi döneminde yeme alışkanlıklarında ve gıda satın alma davranışlarında önemli değişiklikler gözlenmiş ve bunun daha çok tüketimi artırmaya dönük olduğu rapor edilmiştir (Yılmaz vd., 2020). Daha homojen bir grup olarak dikkate alındığında Türkiye’de hemşirelik öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarında bazı değişimler gözlenmiştir (Ünal, Özdemir, & Yüksel Kaçan, 2020). Brezilyalı üniversite öğrencileri (da Mota Santana vd., 2021) ile Polonyalı geniş bir grup (Sidor & Rzymiski, 2020) üzerinde yapılan çalışmaların bulguları da salgın döneminde bireylerin beslenme alışkanlıklarında belirgin değişikliklerin ortaya çıktığını göstermiştir. Buna karşılık İtalyan öğrencilerin çoğunluğu salgın döneminde beslenme biçimlerinde belirgin bir değişiklik olmadığını bildirmişlerdir (Gallè vd., 2020). Bu tür farklılıkların gözlenmesi salgın sürecinin etkisi, kapanma ve sosyal izolasyon uygulamalarından bağımsız düşünülemez. Ulaşabildiğimiz literatür bu tür ayrıntıları tartışmada sınırlılık arz etmektedir.

Çalışmamızın sonuçları pandemi döneminde öğrencilerin yarısından fazlasının düzenli egzersiz yapma davranışlarında değişiklik olmadığını, üçte bire yakınında ise azalma yaşandığını göstermiştir. Artış olduğunu belirtilenlerin oranı düşüktür. Yapılan sistematik bir gözden geçirme araştırmasında da pandemi döneminde farklı ülkelerdeki üniversite öğrencilerinin yürüme, orta, kuvvetli ve toplam fiziksel aktivite seviyelerinde azalma gözlenmiştir (López-Valenciano, Suárez-Iglesias, Sanchez-Lastra, & Ayán, 2020). Sağlık alanında öğrenim gören öğrenciler arasında da benzer bir durum tespit edilmiştir (Luciano vd., 2020). Buna karşı İngiltere’de sokağa çıkma yasağının başlamasının ardından, sosyo-demografik özelliklerden bağımsız olarak üniversite öğrencileri arasında haftada atılan adım sayısında kademeli bir artış olduğu tespit edilmiştir (Wickersham vd., 2021). Bu farklılıklar pandemi sürecindeki ulusal politika ve diğer uygulamalar ile ilişkili olabilir.

Bu çalışmanın sonuçları pandemi döneminde bilgisayar/akıllı telefon kullanma düzeyinde belirgin artışlar olduğunu göstermektedir. Gerek genel popülasyon (Sun vd., 2020) gerekse farklı ülkelerin üniversite öğrencileri üzerinde (Tejedor, Cervi, Pérez-Escoda, & Tusa, 2020) yapılan araştırmaların sonuçları bu bulgumuzu destekler niteliktedir. İspanya’da gençler üzerinde yapılan araştırma

COVID-19 salgını sırasında akıllı telefonların kullanımına daha fazla zaman harcadığını göstermiştir (Sañudo, Fennell, & Sánchez-Oliver, 2020). Bu süreçte özellikle sosyal medya uygulamalarına daha çok zaman harcanmıştır (Sun vd., 2020). Salgının yol açtığı yeni duruma alışma bir faktör olarak dikkate alınabilir. Nitekim COVID-19 salgının ilk karantina aşamasında öğrenciler telefonlarında daha fazla zaman geçirmişlerdir (Mack vd., 2021). Kuşkusuz ki salgın sürecinde sosyal etkileşimin sınırlandırılması nedeniyle telefon kullanımında gözlenen artışın neredeyse bağımlılık aşamasına gelmesi, toplum için bazı risklerin ortaya çıkmasına yol açabilir (Caponnetto, 2021).

Sonuçlar

Bu çalışmada salgın sürecinde üniversite öğrencilerinin uyku ve beslenme düzenlerinde gözlenen değişimlerin ÖİO düzeylerini anlamlı düzeyde açıkladığı gözlenmiştir. Uyku ve beslenme düzenindeki bozulmalar ÖİO puanlarını azaltmaktadır. Ayrıca pandemi döneminde öğrencilerin uyku, beslenme ve bilgisayar/akıllı telefon kullanma alışkanlıklarında belirgin değişiklikler gözlenmiştir.

Sınırlılıklar ve Öneriler

Bu çalışmanın farklı sınırlılıkları bulunmaktadır. Salgın nedeniyle verilerin online ortamda toplanması bunlardan biridir. Kişisel sağlık davranışlarında gözlenen değişimler bazı psikolojik belirtilerle ilişkili olabilir. Bu çalışmada bunlar göz ardı edilmiştir. Salgın sürecindeki evde kalma ve kısıtlama tedbirlerinin farklı şekillerde uygulanması başta egzersiz yapma olmak üzere kişisel sağlık davranışlarını etkileyebilir. Bu durum da bir sınırlılık olarak ön plana çıkmaktadır. Bireylerin psiko-sosyal özellikleri yanında salgın sürecinin spesifik özellikleri dikkate alınarak daha farklı ve geniş gruplar üzerinde karşılaştırmalı ve boylamsal çalışmaların yapılması önerilmektedir.

ARAŞTIRMAYA İLİŞKİN ETİK BİLGİLER

Bu çalışma, Trabzon Üniversitesi Bilimsel Araştırma Projeleri Koordinasyon Birimi tarafından 21öAP00153 nolu proje kapsamında desteklenmiştir.

ARAŞTIRMACILARIN KATKI ORANI

Yazarlar çalışmaya eşit oranda katkı sağlamıştır.

ÇATIŞMA BEYANI

Bu çalışmada herhangi bir potansiyel çıkar çatışması bulunmamaktadır.

KAYNAKÇA

Ahmed, M. Z., Ahmed, O., Aibao, Z., Hanbin, S., Siyu, L., & Ahmad, A. (2020). Epidemic of COVID-19 in China and associated psychological problems. *Asian Journal of Psychiatry*, 51, 102092. DOI: 10.1016/j.ajp.2020.102092.

- Akulwar-Tajane, I., Parmar, K. K., Naik, P. H., & Shah, A. V. (2020). Rethinking screen time during COVID-19: impact on psychological well-being in physiotherapy students. *Int J Clin Exp Med Res*, 4, 201-16. DOI: 10.26855/ijcemr.2020.10.014.
- Al-Musharaf, S. (2020). Prevalence and predictors of emotional eating among healthy young saudi women during the COVID-19 pandemic. *Nutrients*, 12(10), 2923. DOI: 10.3390/nu12102923.
- Bell, L. M., Smith, R., van de Venter, E. C., Shuttleworth, C., Wilson, K., & Lycett, D. (2021). COVID-19 stressors, wellbeing and health behaviours: A cross-sectional study. *Journal of Public Health*, fdab241, <https://doi.org/10.1093/pubmed/fdab241>.
- Belloc, N. B., & Breslow L. (1972). Relationship of physical health status and health practices. *Preventive Medicine*, 1, 409-421.
- Blasco-Belled, A., Tejada-Gallardo, C., Torrelles-Nadal, C., & Alsinet, C. (2020). The costs of the COVID-19 on subjective well-being: An analysis of the outbreak in Spain. *Sustainability*, 12(15), 6243. DOI:10.3390/su12156243.
- Bollen, Z., Pabst, A., Creupelandt, C., Fontesse, S., Lannoy, S., Pinon, N., & Maurage, P. (2021). Prior drinking motives predict alcohol consumption during the COVID-19 lockdown: A cross-sectional online survey among Belgian college students. *Addictive Behaviors*, 115, 106772, <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106772>.
- Bourion Bédès, S., Tarquinio, C., Batt, M., Tarquinio, P., Lebreuilly, R., Sorsana, C., ..., Baumann, C. (2020). Psychological impact of the COVID-19 outbreak on students in a French region severely affected by the disease: Results of the PIMS-CoV 19 study. *Psychiatry Research*, 113559, <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113559>.
- Brand, R., Timme, S., & Nosrat, S. (2020). When pandemic hits: Exercise frequency and subjective well-being during COVID-19 pandemic. *Frontiers in Psychology*, 11, 2391, <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.570567>.
- Busse, H., Buck, C., Stock, C., Zeeb, H., Pischke, C. R., Fialho, P. M. M., ..., Helmer, S. M. (2021). Engagement in health risk behaviours before and during the COVID-19 pandemic in German university students: Results of a cross-sectional study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(4), 1410, <https://doi.org/10.3390/ijerph18041410>.
- Cao, W., Fang, Z., Hou, G., Han, M., Xu, X., Dong, J., & Zheng, J. (2020). The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. *Psychiatry Research*, 112934, <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112934>.
- Caponnetto, P., Inguscio, L., Valeri, S., Maglia, M., Polosa, R., Lai, C., & Mazzoni, G. (2021). Smartphone addiction across the lifetime during Italian lockdown for COVID-19. *Journal of Addictive Diseases*, <https://doi.org/10.1080/10550887.2021.1889751>.

- Cellini, N., Conte, F., De Rosa, O., Giganti, F., Malloggi, S., Reyt, M., ..., Ficca, G. (2021). Changes in sleep timing and subjective sleep quality during the COVID-19 lockdown in Italy and Belgium: Age, gender and working status as modulating factors. *Sleep Medicine*, 77(2021), 112-119. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2020.11.027>.
- Chen, Y. Y., Medi, B., Safiy, A., Shamsudin, S. S. A. I. B., De Ng, K., & Malek, K. B. A. (2021). Smartphone Usage and Psychological Well-being among Malaysian University Students. *Global Business & Management Research*, 13(2). 177-190.
- Cheng, T. C., Kim, S., & Koh, K. (2020). The impact of COVID-19 on subjective well-being: Evidence from Singapore. *IZA Discussion Papers*, 13702, <https://ssrn.com/abstract=3695403>.
- Chodkiewicz, J., Talarowska, M., Miniszewska, J., Nawrocka, N., & Bilinski, P. (2020). Alcohol consumption reported during the COVID-19 pandemic: The initial stage. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(13), 4677, <https://doi.org/10.3390/ijerph17134677>.
- Coakley, K. E., Lardier, D. T., Holladay, K. R., Amorim, F. T., & Zuhl, M. N. (2021). Physical activity behavior and mental health among university students during COVID-19 lockdown. *Frontiers in Sports and Active Living*, 185, <https://doi.org/10.3389/fspor.2021.682175>.
- da Mota Santana, J., Milagres, M. P., Dos Santos, C. S., Brazil, J. M., Lima, E. R., & Pereira, M. (2021). Dietary intake of university students during COVID-19 social distancing in the Northeast of Brazil and associated factors. *Appetite*, 162, 105172, <https://doi.org/10.1016/j.appet.2021.105172>.
- Dağlı, A., & Baysal, N. (2016). Yaşam doyumu ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(59), 1250-1263. DOI:10.17755/esosder.75955.
- David, M. E., & Roberts, J. A. (2021). Smartphone use during the COVID-19 Pandemic: Social versus physical distancing. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(3), 1034, <https://doi.org/10.3390/ijerph18031034>.
- Diener, E. (2009). Subjective well-being. In E. Diener (Ed.), *The science of well-being* (pp. 11-58). Dordrecht: Springer.
- Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.
- Dymecka, J., Gerymski, R., & Machnik-Czerwik, A. (2021). How does stress affect our life satisfaction during COVID-19 pandemic? Moderated mediation analysis of sense of coherence and fear of coronavirus. *Psychology, Health & Medicine*, DOI: 10.1080/13548506.2021.1906436.

- Evans, S., Alkan, E., Bhangoo, J. K., Tenenbaum, H., & Ng-Knight, T. (2021). Effects of the COVID-19 lockdown on mental health, wellbeing, sleep, and alcohol use in a UK student sample. *Psychiatry Research*, 298, 113819, <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2021.113819>.
- Firat, M., Gökmen, B. D., & Karakurt, P. (2021). An investigation of smoking habits and mental well-being in healthcare personnel during COVID-19. *Perspectives in Psychiatric Care*, DOI: 10.1111/ppc.12819.
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. H. (2012). *How to design and evaluate research in education* (8th ed.). New York: McGraw-Hill International Edition.
- Gallè, F., Sabella, E. A., Da Molin, G., De Giglio, O., Caggiano, G., Di Onofrio, V., ..., Napoli, C. (2020). Understanding knowledge and behaviors related to CoViD-19 epidemic in Italian undergraduate students: the EPICO study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(10), 3481, <https://doi.org/10.3390/ijerph17103481>.
- Gençöz, T. (2000). Pozitif ve negatif duygu ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 15(46), 19-26.
- Graupensperger, S., Jaffe, A. E., Fleming, C. N., Kilmer, J. R., Lee, C. M., & Larimer, M. E. (2021). Changes in college student alcohol use during the COVID-19 pandemic: Are perceived drinking norms still relevant? *Emerging Adulthood*, DOI: 10.1177/2167696820986742.
- Horwood, S., & Anglim, J. (2019). Problematic smartphone usage and subjective and psychological well-being. *Computers in Human Behavior*, 97, 44-50. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.02.028>.
- Hu, Z., Lin, X., Kaminga, A. C., & Xu, H. (2020). Impact of the COVID-19 epidemic on lifestyle behaviors and their association with subjective well-being among the general population in mainland China: Cross-sectional study. *Journal of Medical Internet Research*, 22(8), e21176, DOI: 10.2196/21176.
- Islam, M. S., Sujan, M. S. H., Tasnim, R., Mohona, R. A., Ferdous, M. Z., Kamruzzaman, S., ... & Pontes, H. M. (2021). Problematic smartphone and social media use among Bangladeshi college and university students amid COVID-19: the role of psychological well-being and pandemic related factors. *Frontiers in Psychiatry*, 12, doi: 10.3389/fpsy.2021.647386.
- Kalaycı, Ş. (2016). *Spss uygulamalı çok değişkenli istatistik teknikleri* (7. Baskı). Ankara: Asil Yayın Dağıtım.
- Kecojevic, A., Basch, C. H., Sullivan, M., & Davi, N. K. (2020). The impact of the COVID-19 epidemic on mental health of undergraduate students in New Jersey, cross-sectional study. *PLoS ONE*, 15(9), e0239696, <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0239696>.
- Kimhi, S., Eshel, Y., Marciano, H., & Adini, B. (2020). A renewed outbreak of the COVID-19 pandemic: A longitudinal study of distress, resilience, and subjective well-being. *International*

Journal of Environmental Research and Public Health, 17(21), 7743, DOI: 10.3390/ijerph17217743.

- Koç, T., & Turan, A. H. (2020). The Relationships Among Social Media Intensity, Smartphone Addiction, and Subjective Wellbeing of Turkish College Students. *Applied Research in Quality of Life*, 1-23 doi.org/10.1007/s11482-020-09857-8
- Kumar, N., Kumar, P., Grover, D., & Tarashankar, D. K. (2020). An Association between Mental Health & Life Satisfaction During COVID-19: A Study on College Students. Retrieved from <http://dx.doi.org/10.2139/ssrn.3675424>.
- Küçüksille, E. (2010). Çoklu doğrusal regresyon modeli. Ş. Kalaycı (Ed.), *SPSS uygulamalı çok değişkenli istatistik teknikleri içinde* (s. 257-269). Ankara: Asil Yayın Dağıtım.
- Lades, L., Laffan, K., Daly, M., & Delaney, L. (2020). Daily emotional well-being during the COVID-19 pandemic. *British Journal of Health Psychology*, 25(4), 902-911. DOI:10.1111/bjhp.12450.
- Lechner, W. V., Laurene, K. R., Patel, S., Anderson, M., Grega, C., & Kenne, D. R. (2020). Changes in alcohol use as a function of psychological distress and social support following COVID-19 related university closings. *Addictive Behaviors*, 110, 106527. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106527>.
- López-Valenciano, A., Suárez-Iglesias, D., Sanchez-Lastra, M. A., & Ayán, C. (2020). Impact of COVID-19 pandemic on university students' physical activity levels: An early systematic review. *Frontiers in Psychology*, 11, DOI: 10.3389/fpsyg.2020.624567.
- Lozano-Díaz, A., & Fernández-Prados, J. S. (2020). Impacts of COVID-19 confinement among college students: Life satisfaction, resilience and social capital online. *International Journal of Sociology of Education*, 9, 79-104, <https://doi.org/10.17583/rise.2020.5925>.
- Luciano, F., Cenacchi, V., Vegro, V., & Pavei, G. (2020). COVID-19 lockdown: Physical activity, sedentary behaviour and sleep in Italian medicine students. *European Journal of Sport Science*, 1-23, <https://doi.org/10.1080/17461391.2020.1842910>.
- Mack, D. L., DaSilva, A. W., Rogers, C., Hedlund, E., Murphy, E. I., Vojdanovski, V., ..., Huckins, J. F. (2021). Mental health and behavior of college students during the COVID-19 pandemic: Longitudinal mobile smartphone and ecological momentary assessment study, Part II. *Journal of Medical Internet Research*, 23(6), e28892. DOI: 10.2196/28892.
- Majumdar, P., Biswas, A., & Sahu, S. (2020). COVID-19 pandemic and lockdown: Cause of sleep disruption, depression, somatic pain, and increased screen exposure of office workers and students of India. *Chronobiology International*, 37(8), 1191-1200, <https://doi.org/10.1080/07420528.2020.1786107>.

- Martínez de Quel, Ó., Suárez Iglesias, D., López Flores, M., & Pérez, C. A. (2020). Physical activity, dietary habits and sleep quality before and during COVID-19 lockdown: A longitudinal study. *Appetite*, 105019, <https://doi.org/10.1016/j.appet.2020.105019>.
- Maugeri, G., Castrogiovanni, P., Battaglia, G., Pippi, R., D'Agata, V., Palma, A., ..., Musumeci, G. (2020). The impact of physical activity on psychological health during Covid-19 pandemic in Italy. *Heliyon*, 6(6), e04315, <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2020.e04315>.
- Mutz, M. (2020). Forced adaptations of sporting behaviours during the Covid-19 pandemic and their effects on subjective well-being. *European Societies*, 23(1), 1-15. DOI: 10.1080/14616696.2020.1821077.
- Nguyen, H. T., Do, B. N., Pham, K. M., Kim, G. B., Dam, H. T., Nguyen, T. T., ..., Duong, T. V. (2020). Fear of COVID-19 scale—associations of its scores with health literacy and health-related behaviors among medical students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(11), 4164. DOI: 10.3390/ijerph17114161.
- Pálvölgyi, Á., Makai, A., Prémusz, V., Trpkovici, M., Ács, P., Betlehem, J., & Morvay-Sey, K. (2020). A preliminary study on the effect of the COVID-19 pandemic on sporting behavior, mindfulness and well-being. *Health Problems of Civilization*, 14(3), 157-164, <https://doi.org/10.5114/hpc.2020.97898>.
- Recchi, E., Ferragina, E., Helmeid, E., Pauly, S., Safi, M., Sauger, N., & Schradie, J. (2020). The “eye of the hurricane” paradox: An unexpected and unequal rise of well-being during the Covid-19 lockdown in France. *Research in Social Stratification and Mobility*, 100508, <https://doi.org/10.1016/j.rssm.2020.100508>.
- Rith, M., & Piantanakulchai, M. (2020). At-home activities and subjective well-being of foreign college students in Thailand during the COVID-19 pandemic outbreak. *Walailak Journal of Science & Technology*, 17(9), 1024-1033.
- Rolland, B., Haesebaert, F., Zante, E., Benyamina, A., Haesebaert, J., & Franck, N. (2020). Global changes and factors of increase in caloric/salty food intake, screen use, and substance use during the early COVID-19 containment phase in the general population in France: Survey study. *JMIR Public Health And Surveillance*, 6(3), e19630. DOI: 10.2196/19630.
- Ruiz-Roso, M. B., de Carvalho Padilha, P., Mantilla-Escalante, D. C., Ulloa, N., Brun, P., Acevedo-Correa, D., ..., Carrasco-Marín, F. (2020). Covid-19 confinement and changes of adolescent's dietary trends in Italy, Spain, Chile, Colombia and Brazil. *Nutrients*, 12(6), 1807. DOI: 10.3390/nu12061807.
- 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(4), e7541. DOI: 10.7759/cureus.7541.

- Sañudo, B., Fennell, C., & Sánchez Oliver, A. J. (2020). Objectively-assessed physical activity, sedentary behavior, smartphone use, and sleep patterns pre-and during-COVID-19 quarantine in young adults from Spain. *Sustainability*, 12(15), 5890, <https://doi.org/10.3390/su12155890>.
- Sheldon, K. M., & Bettencourt, B. A. (2002). Psychological need-satisfaction and subjective wellbeing within social groups. *British Journal of Social Psychology*, 41, 25–38. <https://doi.org/10.1348/014466602165036>.
- Sidor, A., & Rzymiski, P. (2020). Dietary choices and habits during COVID-19 lockdown: Experience from Poland. *Nutrients*, 12(6), 1657, <https://doi.org/10.3390/nu12061657>.
- Smit, A. N., Juda, M., Livingstone, A., U, S. R., & Mistlberger, R. E. (2021). Impact of COVID-19 social-distancing on sleep timing and duration during a university semester. *Plos One*, 16(4), e0250793, <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0250793>.
- Son, C., Hegde, S., Smith, A., Wang, X., & Sasangohar, F. (2020). Effects of COVID-19 on college students' mental health in the United States: Interview Survey Study. *Journal Of Medical Internet Research*, 22(9), e21279. DOI: 10.2196/21279.
- Sun, S., Folarin, A. A., Ranjan, Y., Rashid, Z., Conde, P., Stewart, C., ..., RADAR-CNS Consortium. (2020). Using smartphones and wearable devices to monitor behavioral changes during COVID-19. *Journal of Medical Internet Research*, 22(9), e19992. DOI: 10.2196/19992.
- Sun, Y., Li, Y., Bao, Y., Meng, S., Sun, Y., Schumann, G., ..., Shi, J. (2020). Brief report: increased addictive internet and substance use behavior during the COVID-19 pandemic in China. *The American Journal on Addictions*, 29(4), 268-270, <https://doi.org/10.1111/ajad.13066>.
- Şengül, H., Bulut, A., & Coşkun, S. N. (2020). Psychological effect of COVID-19 pandemic on university students in Turkey. *Annals of Clinical and Analytical Medicine*, 11(6), 609-615. DOI: 10.4328/ACAM.20358.
- Tavolacci, M. P., Wouters, E., Van de Velde, S., Buffel, V., Déchelotte, P., Van Hal, G., & Ladner, J. (2021). The impact of COVID-19 lockdown on health behaviors among students of a French University. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(8), 4346, <https://doi.org/10.3390/ijerph18084346>.
- Tejedor, S., Cervi, L., Pérez Escoda, A., & Tusa, F. (2020). Smartphone usage among students during COVID-19 pandemic in Spain, Italy and Ecuador. In *Eighth International Conference on Technological Ecosystems for Enhancing Multiculturality* (pp. 571-576), <https://doi.org/10.1145/3434780.3436587>.

- Tobaiqy, M., MacLure, A., Thomas, D., & MacLure, K. (2021). The impact of COVID-19 on smoking behaviours and support for smoke-free zones in Saudi Arabia. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(13), 6927. DOI:10.3390/ijerph18136927.
- Torun, F., & Torun, S. D. (2020). The psychological impact of the COVID-19 pandemic on medical students in Turkey. *Pakistan Journal of Medical Sciences*, 36(6), 1355. DOI: 10.12669/pjms.36.6.2985.
- Ünal, E., Özdemir, A., & Yüksel-Kaçan, C. (2020). Covid-19 pandemisinin hemşirelik öğrencilerinin beslenme ve hijyen alışkanlıklarına etkisi. *Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 46(3), 305-311, <https://doi.org/10.32708/uutfd.791891>.
- Vanderbruggen, N., Matthys, F., Van Laere, S., Zeeuws, D., Santermans, L., Van den Aemele, S., & Crunelle, C. L. (2020). Self-reported alcohol, tobacco, and cannabis use during COVID-19 lockdown measures: Results from a web-based survey. *European Addiction Research*, 26(6), 309-315, <https://doi.org/10.1159/000510822>.
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063-1070, <https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.6.1063>.
- White, H. R., Stevens, A. K., Hayes, K., & Jackson, K. M. (2020). Changes in alcohol consumption among college students due to COVID-19: Effects of campus closure and residential change. *Journal of Studies on Alcohol and Drugs*, 81(6), 725-730, <https://doi.org/10.15288/jsad.2020.81.725>.
- Wickersham, A., Carr, E., Hunt, R., Davis, J. P., Hotopf, M., Fear, N. T., ..., Leightley, D. (2021). Changes in physical activity among United Kingdom university students following the implementation of coronavirus lockdown measures. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(6), 2792, <https://doi.org/10.3390/ijerph18062792>.
- Yang, H., & Ma, J. (2021). How the COVID-19 pandemic impacts tobacco addiction: Changes in smoking behavior and associations with well-being. *Addictive Behaviors*, 119, 106917, <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2021.106917>.
- Yılmaz, H. Ö., Aslan, R., & Unal, C. (2020). Effect of the COVID-19 Pandemic on eating habits and food purchasing behaviors of university students. *Kesmas: Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional (National Public Health Journal)*, 15(3), 154-159. DOI: 10.21109/kesmas.v15i3.3897.
- Yuksel, D., McKee, G. B., Perrin, P. B., Alzueta, E., Caffarra, S., Ramos-Usuga, D., ..., Baker, F. C. (2021). Sleeping when the world locks down: Correlates of sleep health during the COVID-19 pandemic across 59 countries. *Sleep Health*, 7(2), 134-142, <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2020.12.008>.

- Zacher, H., & Rudolph, C. W. (2020). Individual differences and changes in subjective wellbeing during the early stages of the COVID-19 pandemic. *American Psychologist*, 76(1), 50-62, <http://dx.doi.org/10.1037/amp0000702>.
- Zhou, S. J., Wang, L. L., Yang, R., Yang, X. J., Zhang, L. G., Guo, Z. C., ..., Chen, J. X. (2020). Sleep problems among Chinese adolescents and young adults during the coronavirus-2019 pandemic. *Sleep Medicine*, 74, 39-47, <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2020.06.001>.