

Koronavirüs Karantinasında Günlük Tutan Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencileri Üzerine Nitel Bir Araştırma

Meryem ALTUN EKİZ

Mustafa Kemal Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, HATAY

Araştırma Makalesi

Öz

Bu çalışmada bir küresel salgın olan ve öğrencileri yüz yüze eğitim öğretim hayatından uzaklaştıran Koronavirüsün öğrencilerin günlük yaşamlarını nasıl etkilediği araştırılmıştır. Araştırmada nitel araştırma yöntemlerinden Günlük Tutma ve Görüşme teknikleri kullanılmıştır. Araştırma grubunu Hatay MKÜ BESYO Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği bölümünde öğrenim gören 20 öğrenci oluşturmaktadır. Veriler, günlük tutma ve görüşme metodu kullanılarak toplanmıştır. Öncelikle amaçlı örneklem yöntemi ile belirlenen öğrencilerden bir hafta günlük tutmaları istenmiştir. Bir haftanın sonunda öğrencilerin tuttukları günlükler E-mail yoluyla toplanmıştır. Daha sonra ise 13 maddeden oluşan yapılandırılmış görüşme formu hazırlanıp sanal olarak öğrenciler ile bireysel görüşme yapılmıştır. Verilerin analizinde içerik analiz kullanılmıştır. Betimsel analiz ile özetlenen ve yorumlanan veriler, kodlanıp oluşturulan temalara yerleştirilmiştir. Katılımcılarla yapılan görüşme ve kendi tuttukları günlüklerin kodlamasından çıkan sonuçlara göre, "Davranışsal Etkiler" ve "Duyuşsal Etkiler" olarak iki tema ve bunlara bağlı olarak da şu alt temalar oluşturulmuştur; "Uyku düzeni", "Beslenme", "Fiziksel aktivite", "Duygu durumu". Erkek katılımcıların uyku düzeni 6 ile 9 saat, kadınların ise 6 ile 11 saat arasında değişmektedir. Beslenme düzenlerinin değişiklik göstermesinden kaynaklı kilo artışı gözlenmiştir. Erkeklerden bazıları bağışıklığı güçlendirmek için kelle paça, meyve, sebze (vitamin), bol su tüketirken, kadınlar meyve, sebze, portakal suyu, sarımsak, yoğurt, pekmez, et ve süt ürünleri, balık, ıspanak, turşu, bol yeşillik, sirkeli limonlu su tüketmektedirler. Karantina döneminde uzanarak ve oturarak yapılan işlerin süresinin ayakta yapılan etkinlikten biraz daha fazla olduğu görülmektedir. Duygu durumlarında ise gün geçtikçe sinir, stres, öfke, sürekli aynı şeyleri yapmaktan sıkılmalar ve yapılamayan şeylere de büyük özlem duyma durumlarının bulunduğu söylenebilir. Kadınların hassas ve duygusal yönlerinin ağır basmasından kaynaklı biraz daha fazla değişken ruh halleri yaşadıkları görülmüştür.

Anahtar sözcükler: Koronavirüs, Üniversite öğrencileri, Günlük yazma, Nitel çalışma

Geliş Tarihi/Received: 10.5.2020

Kabul Tarihi/Accepted: 31.8.2020

A Qualitative Research on Students of Physical Education and Sports School Who Kept Diary During the Coronavirus Quarantine

Abstract

In this study, it was investigated how coronavirus, which is a global epidemic and takes students away from face-to-face education, affects the daily lives of students. In the research, Daily Writing and Interview techniques, which are among qualitative research methods, were used. The group of the research consists of 20 students selected by purposeful sampling method studying at Hatay MKU BESYO Physical Education and Sports Teaching. The data were collected using the method of diary keeping and interviewing. First of all, the students determined by the purposeful sampling method were asked to keep a week diary writing. At the end of a week, the diaries kept by the students were collected by E-mail. Then, a structured interview form consisting of 13 items was prepared and an individual interview was held with the students. Content analysis was used in the analysis of the data. The data summarized and interpreted through descriptive analysis were placed in themes that were coded and created. According to the interviews with the participants and the results obtained from the coding of their own diaries, two themes as "Behavioral Effects" and "Affective Effects" and the following sub-themes were created; "Sleep patterns", "Nutrition", "Physical activity", "Mood". The sleep pattern of male participants varies between 6 and 9 hours and women between 6 and 11 hours. Weight gain was observed as the majority due to the changes in the diet. Men consume sheep's head and foot soup, fruits, vegetables (vitamins), plenty of water to strengthen their immunity, women, consume fruit, vegetables, orange juice, garlic, yogurt, molasses, meat and dairy products, fish, spinach, pickles, lots of greenery, lemon water with vinegar. It is seen that the duration of the works carried out by lying down and sitting in the quarantine period is slightly longer than the standing activity. In mood, it can be said that there is a great longing for nervousness, stress, anger, boredom of doing the same things and things that can't be done. It has been observed that women experience slightly more variable moods due to the prevalence of their sensitive and emotional aspects.

Keywords: *Coronavirus, University students, Diary keeping, Qualitative research*

Giriş

Koronavirüsler, bölümlenmemiş tek zincirli pozitif zincirli RNA virüsleridir. Koronavirüsler, Coronaviridae ailesinin Coronavirus cinsine aittir. Virüsün zarfındaki çelenk şeklindeki çıkıntılardan adlandırılır. Virüsler genellikle pürüzsüz yüzeylerde birkaç saat hayatta kalabilirler. Sıcaklık ve nem izin verirse, birkaç gün hayatta kalabilirler. Yeni koronavirüs ultraviyole ışınlarına ve ısıya duyarlıdır. 30 dakika boyunca sürekli ısı, eter, % 75 alkol, klor içeren dezenfektanlar, perasetik asit, kloroform ve diğer lipid çözücüler virüsü etkili bir şekilde etkisiz hale getirebilir. Bu virüsler esas olarak damlacıklar yoluyla bulaşır ve fekal-oral yoldan da yayılabilir. Korona virüsü enfeksiyonu kış ve ilkbaharda yaygındır. Virüsün kuluçka süresi 1 ila 14 gün arasındadır (Zhou, 2020). Dayanıklılık çalışmasında SARS-CoV-2, plastik ve paslanmaz çelik yüzey üzerinde bakır ve kartondan daha kararlı olup ve bu virüslere uygulandıktan sonra 72 saate kadar canlı virüs tespit edilmiştir (Doremalen ve diğerleri, 2020).

SARS-CoV-2 enfeksiyonunun en sık görülen klinik semptomları ateş (%87.9), öksürük (%67.7), yorgunluk (%38.1) iken ishal (%3.7) ve kusma (%5.0) daha seyrek görülen semptomlardandır (Guan ve diğerleri, 2020). Semptomların başlangıcından akut

solunum sıkıntısı sendromunun gelişimine kadar geçen süre COVID-19 enfeksiyonu olan ilk hastalar arasında sadece 9 gün olarak saptanmıştır (Huang ve diğerleri, 2020). Genel olarak, koronavirüsün radyografik özellikleri, diğer organizmaların neden olduğu toplum kökenli pnömonide bulunanlara benzemektedir (Wong ve diğerleri, 2003). Akciğer bilgisayar tomografisi taraması bu pnömoniyi teşhis etmek için önemli bir araçtır. Yeni bir çalışmada, çoğu hastada (%90) bilateral göğüs bulguları olduğu ve göğüs BT'sinin COVID-19 tanı duyarlılığının %97 olduğu bildirilmiştir (Ai ve diğerleri, 2020).

Covid 19 solunum yolları enfeksiyonuna yol açan bir virüstür. İlk olarak Aralık 2019'da Çin'de ortaya çıkmıştır ve ülkemiz de dahil olmak üzere Dünya'nın pek çok ülkesine yayılmıştır. Ateş, öksürük ve nefes darlığı en yaygın görülen belirtilerdir. Dünya geneline yayılan 2019-20 koronavirüs salgınının Türkiye'deki ilk tespit edilen COVID-19 vakası Türkiye Cumhuriyeti Sağlık Bakanlığı tarafından 10 Mart 2020'de açıklanmıştır. Ülkedeki virüse bağlı ilk ölüm ise 15 Mart 2020'de gerçekleşmiştir. Bundan dolayı da YÖK başkanlığının kararı ile üniversiteler 16 Mart tarihinden itibaren 3 hafta tatile girmiştir. Salgın Türkiye'de turizm, sosyal, ekonomik, siyasi, iktisadi, idarî, hukukî, askerî, dinî ve eğitim alanlarında birçok önemli etkilere ve sonuçlara neden olan radikal kararlar alınmasına neden oldu. Acar (2020) salgını turizm faaliyetlerine etkisi açısından araştırdığı çalışmasında, 31 Aralık 2019 ile 10 Mart 2020 tarihleri arasında hükümetlerin tedbir niteliğinde uyguladıkları ülkelere giriş çıkış yasakları, salgının tespit edildiği bölgelerde uygulanan karantinalar, iptali söz konusu olan uluslararası çapta spor ve sanat etkinlikleri, kongreler ve seyahat kısıtlamaları gibi turizm sektörünü doğrudan etkileyen özel önlemler ile ilgili verileri değerlendirilmiş ve ayrıca çalışmada Dünya Turizm Örgütü'nün (WTO) konuya ilişkin rapor ve uyarılarına da yer vermiştir. Çalışma bulguları sonucunda elde edilen izlenimleri yeni koronavirüsün ülke ekonomilerinde etkileri uzun süre hissedilebilecek türden zararlar oluşturacağı ve turizm sektörünün de bu zararlardan doğrudan olumsuz bir şekilde etkileneceği yönünde belirtmiştir.

Sosyal İzolasyon ve Viral Mutasyon T.C. Sağlık Bakanlığı tarafından çeşitli kanallarla yinelenen sosyal izolasyon ("Hayat eve sığar" vd.) çağrısı, oldukça yerinde bir çağrıdır (Temel ve Ertin, 2020). Nitekim izolasyon, yeterince erken ve ciddiyetle uygulandığında emsalsiz 1918 pandemisinde dahi işe yaramıştır. Örneğin dış dünyadan izole olmayı başaran Amerikan Samoası pandemiyi hiç vakasız atlatırken, bu uygulamaya gitmeyen birkaç kilometre uzağındaki Batı Samoa'da nüfusun %22-23'ü gripten ölmüştür (Knobler, Mack, Mahmoud ve Lemon, 2005). Yine halihazırdaki COVID-19 pandemisinde de, sokağa çıkma kısıtlamalarının son derece sert cezai yaptırımlarla uygulanmış olduğu Çin'de yayılım durmuş görünmekteyken, pandeminin uzun süre önemsenmediği, insanların futbol maçları gibi aktiviteler için bir araya gelmeye devam etmiş olduğu İtalya ve İspanya'da vaka sayısı orijin ülke olan Çin'deki vaka sayısını (on binlerce kişiyle) geçmiştir. Başlangıçta Başkan Trump'ın pandemiyi yıllık olağan grip salgınları ile bir tutmuş ve hiçbir izolasyon çağrısında bulunmamış olduğu ABD'de ise vakası sayısı halihazırda İtalya, İspanya ve Çin vaka sayılarının toplamını aşmış bulunmaktadır. Fakat (sosyal) izolasyon viral yayılımın olmamasını/durmasını sağlayabileceği gibi yavaşlamasını da sağlayabilir ki bu da oldukça değerlidir. Yayılımın yavaşlaması,

hastanelerin ve yoğun bakım ünitelerinin hastalarla birden dolmamasını ve kaynak tüketiminde tıbbi tedarikçilerin üstesinden gelemeyeceği kadar sarp bir artış olmamasını sağlayacağından, ulusal sağlık sistemleri üzerindeki ekstra yükü kıracak, hafifletecektir (Temel ve Ertin, 2020).

Eğitim alanında ise ülkede ilk, orta ve liselerde eğitim-öğretim askıya alınırken; bütün üniversitelerde bahar dönemi dersleri iptal edilerek sınavlar ertelendi. YÖK Başkanlığının kararları ve Hatay Mustafa Kemal Üniversitesinin yönetiminin örgün eğitimdeki derslerin uzaktan eğitim yoluyla verilmesi yönündeki eğiliminden dolayı gerekli hazırlıklar yapılarak derslerin video çekimleri tamamlandıktan sonra uzaktan eğitim (UZEM) sistemine yüklenmesi gerçekleştirildi. 23 Mart itibaren uzaktan eğitim MKÜ'de ve bazı üniversitelerde de aşamalı olarak başladı. Hükümet, salgının yayılım hızını düşürmek ve insanlar arasında sosyal mesafeyi korumak için ilk olarak 65 yaş ve üstü kişilere sokağa çıkma yasağı uygulaması başlattı. Daha sonra bu kısıtlamayı 20 yaş ve altı çocuk ve gençleri de kapsayacak şekilde genişletti. 11-12 Nisan 2020'de ise geniş çaplı bir sokağa çıkma yasağı ilan edildi. 16 Mart - 8 Mayıs toplam 54 gündür öğrenciler sosyal izalasyondadır. Öğrenciler günlüklerini ise karantinanın 36. Günü itibaren tutmaya başlamışlar ve bir hafta sürmüştür. Buradan yola çıkılarak bu çalışmada bir küresel salgın olan ve öğrencileri yüz yüze eğitim öğretim hayatından uzaklaştıran Koronavirüsün öğrencilerin günlük yaşamlarını nasıl etkilediği araştırılmıştır.

Yöntem

Araştırma Modeli

Araştırmada nitel araştırma yöntemlerinden Günlük Tutma ve Görüşme teknikleri kullanılmıştır. *Günlükler*: Araştırma sürecinde öğretmen, öğrenciler ya da araştırmaya katılan diğer bireylerden bir uygulama ya da sorunla ilgili günlük tutmaları istenir. Günlükler bireysel gözlemlere, duygulara, tepkilere, yorumlamalara ve açıklamalara ulaşmada yararlı olabilmektedir. *Görüşme*: Gözlem ve doküman verilerini teyit etme ve araştırmaya katılan bireylerin algılarını, tepkilerini ve deneyimlerini öğrenme konusunda bireysel ya da odak grup görüşmesi (yapılandırılmış, yarı yapılandırılmış, yapılandırılmamış) etkili bir veri toplama yöntemidir. Araştırmacı ile veri kaynağı arasında etkileşim söz konusu olduğu için ve araştırmacıya topladığı verileri teyit etme, açıklama, ayrıntılı hale getirme konularında kolaylık sağladığı için güçlü bir veri toplama yöntemidir (Yıldırım ve Şimşek, 2013).

Araştırma Grubu

Araştırmanın grubunu Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği bölümünde öğrenim gören amaçlı örneklem yöntemiyle seçilen 10'u kadın ve 10'u erkek olmak üzere toplam 20 öğrenci oluşturmaktadır. *Amaçlı örneklem*: Nitel araştırmalar genellikle amaçlı bir şekilde seçilmiş küçük örneklemlemlerle, hatta bazen tek bir örneklemle (N=1) detaylı bir şekilde yapılabilir. Amaçlı örneklem, derinlikli çalışmalar için bilgi açısından zengin durumlar seçilmesini sağlamaktadır (Patton, 2014).

Veri Toplama Araçları

Veriler, günlük tutma ve görüşme metodu kullanılarak toplanmıştır. Öncelikle amaçlı örneklem yöntemi ile belirlenen 46 gündür karantinada olan (16 Mart-30 Nisan) öğrencilerden bir hafta günlük tutmaları istenmiştir. Bir haftanın sonunda öğrencilerin tuttukları günlükler mail yoluyla toplanmıştır. Daha sonra ise 13 sorudan oluşan yapılandırılmış görüşme formu hazırlanıp sanal olarak öğrenciler ile bireysel görüşme yapılmıştır.

Verilerin Analizi

Verilerin analizinde içerik analiz çözümü yöntemi kullanılmıştır. Betimsel analiz ile özetlenen ve yorumlanan veriler kodlanıp oluşturulan temalara yerleştirilmiştir. Tema ve kodların düzenlenmesi ile bulgular yorumlanarak analiz tamamlanmıştır. Araştırma sorularına ilişkin toplanan verilerin analizi sonucunda temalar artık birbirini tekrar etmeye başladığı zaman veri toplama sonlandırılmaktadır (Yıldırım ve Şimşek, 2013).

Bulgular

Bu bölümde, katılımcıların demografik özellikleri ile kadın ve erkek katılımcıların tuttukları günlük ve görüşmelerden sağlanan verilerin değerlendirilmesiyle elde edilen kodlar, alt temalar ve temalar tablolar halinde gösterilmiş ve tablo açıklamaları yapılmıştır.

Tablo1. Katılımcıların demografik özellikleri

Cinsiyet	Katılımcı	Yaş	Yaşadığı Yer
Erkek	K1	22	Osmaniye/Sakızgediği Köyü
	K2	23	Osmaniye/Merkez
	K3	21	Mersin/Yenişehir
	K4	22	Adana/Merkez
	K5	23	Mersin/Tarsus
	K6	22	Şanlıurfa/Akçakale
	K7	23	Mersin/Toroslar
	K8	24	Adana/Seyhan
	K9	21	Kayseri/Talas
	K10	23	Adana/Ceyhan
Kadın	K11	22	Hatay/İskenderun
	K12	22	Gaziantep/Şehitkamil
	K13	23	Hatay/Antakya
	K14	22	Mersin/Akdeniz
	K15	21	Gaziantep/Şahinbey
	K16	23	Adana
	K17	22	Hatay/Samandağ
	K18	22	Hatay/Defne
	K19	22	Hatay/Büyükdalyan Mah.
	K20	23	Hatay/Antakya

Tablo 1’de erkek ve kadın katılımcıların demografik özelliklerine bakıldığında, örneklem çeşitliliğini sağlamak için farklı şehirlerde yaşayan öğrencilerin çalışmaya katıldıkları görülmektedir.

Tablo 2. Erkek katılımcıların tuttukları günlük ve görüşmelerden sağlanan verilerden elde edilen kodlar, alt temalar ve temalar

Görüşmeci	Katılımcı	Kodlar	Alt Temalar	Temalar
Karantina döneminde uyku düzeniniz nasıl etkilendi?	K1,K2,K4,K10, K3, K6 K5,K7,K8,K9	Herhangi bir değişiklik yok Daha az uyku Daha fazla uyku	Uyku düzeni	
Karantina döneminde kaç saat uyuyorsunuz?	K1, K2, K3, K4, K5, K6, K7, K8, K9	6 saat, 9 saat, 8 saat, 7 saat		
Karantina süresi boyunca farklı anlarda yaşadığınız farklı duygu durumlarına göre iştahınızdaki değişiklikleri belirtiniz.	K1, K2, K9,K10 K3, K5,K6 K7 K4 K8	İştahım karantina öncesiyle aynı. İştahım karantina öncesinden daha az. İştahım karantina öncesinden daha fazla.		
Karantina döneminde hangi besinleri daha çok tüketmeye başladınız?	K1, K2, K3, K4, K5, K6, K7, K8, K9	Ekmek ve hamur işleri. Karbonhidrat. Protein. Fast Food. Tatlı. Tahıl, et ve süt ürünleri. Sebze.		
Karantina döneminde günde kaç öğün yemek yiyorsunuz?	K1, K2, K3, K4, K5, K6, K7, K8, K9	2 öğün, 3 öğün, 5 öğün, 4 öğün	Beslenme	
Karantina döneminde vücut ağırlığınız değişti mi?	K1, K4, K7, K8, K9	77'den 81 kiloya yükseldim. 65'ten 72 kiloya yükseldim. 72'den 69 kiloya düştüm. 148'den 153 kiloya yükseldim. 81'den 86 kiloya yükseldim.		Davranışsal Etkiler
Karantina döneminde başışıklığınızı güçlendirmek için tükettiğiniz besinler nelerdir?	K1, K3, K4, K5, K7, K9	Kelle paça. Meyve, Sebze (Vitamin). Bol su.		
Karantina döneminde uzanarak yapılan işler (dinlenme, müzik dinleme vb.) için harcadığınız süreyi belirtiniz.	K1, K2, K3, K4, K5, K6, K7, K8, K9, K10	4 saat, 3 saat, 5 saat, 6 saat, 8 saat, 2 saat		
Karantina döneminde oturarak yapılan işler (bilgisayar başında, TV izleme, kitap okuma vb.) için harcadığınız süreyi belirtiniz.	K1, K2, K3, K4, K5, K6, K7, K8, K9, K10	3 saat, 1 saat, 8 saat, 5 saat, 2 saat, 4 saat	Fiziksel aktivite	
Karantina döneminde ayakta yapılan hafif aktiviteler (ev temizleme, çamaşır-bulaşık yıkama, yemek yapma vb.) için harcadığınız süreyi belirtiniz.	K1, K2, K3, K4, K5, K6, K8, K9,K10	1 saat, 3 saat, 4 saat, 2 saat		
Karantinada geçen günler boyunca değişen duygu durumunuzla ilgili bilgi verir misiniz?	K1, K2, K3, K4, K5, K6, K7, K8, K9	Stres, tahammülsüzlük, duygulanımda hızlı geçişler, agresifleşme, yalnızlık, sinirlilik, bıkkınlık, özlem, öfke, duyarsızlık, tutarsızlık, aptallaşma nesnelerin	Duygu	Duyuşsal Etkiler

		şekillerini bozma, can sıkıntısı.
Karantina döneminde en çok neleri yapmayı özlediniz?	K1, K2, K3, K4, K6, K7, K8, K9, K10	Futbol, langırt, badminton oynama, dışarı çıkma, arabayla turlama, spor yapma, yeni insanlarla tanışma, okul ortamı, şehir seyahatleri, kütüphaneye gitme, fitness, sinemaya gitme, berberde tıraş olma, dışarıda yemek yemek, çay bahçesinde oturup limonata içmek, pikniğe gidip mangal yapmak, uçurtma uçurmak, arkadaşısıyla tavla oynamak, kafede nargile içmek.
Karantina döneminde en çok nelerden sıkıldınız?	K4, K5	Ders çalışmaktan, evde aynı şeyleri yapmaktan, hareketsizlikten.

Tablo 1’de erkek katılımcılarla yapılan görüşme ve kendi tuttıkları günlüklerin kodlamasından çıkan sonuçlara göre, “Davranışsal Etkiler” ve “Duyuşsal Etkiler” olarak iki tema ve bunlara bağlı olarak da şu alt temalar oluşturulmuştur; “Uyku düzeni”, “Beslenme”, “Fiziksel aktivite”, “Duygu durumu”. Katılımcıların uyku düzeni 6 ile 9 saat arasında değişmektedir. Beslenme düzenlerinin değişiklik göstermesinden kaynaklı bir katılımcı haricinde çoğunluk olarak kilo artışı gözlenmiştir. Katılımcılardan bazıları bağırsıklığını güçlendirmek için kelle paça, meyve, sebze (vitamin), bol su tüketmektedir. Karantina döneminde uzanarak ve oturarak yapılan işlerin süresinin ayakta yapılan etkinlikten biraz daha fazla olduğu görülmektedir. Duygu durumları bakımından ise gün geçtikçe sinir, stres, öfke, sürekli aynı şeyleri yapmaktan sıkılmalar ve yapılamayan şeylere de büyük özlem duyulduğu söylenebilir.

Tablo 3. Kadın katılımcıların tuttıkları günlük ve görüşmelerden sağlanan verilerden elde edilen kodlar, alt temalar ve temalar

Görüşmeci	Katılımcı	Kodlar	Alt Temalar	Temalar
Karantina döneminde uyku düzeniniz nasıl etkilendi?	K11, K19 K13, K12, K14, K15, K16, K17, K18, K20	Herhangi bir değişiklik yok Daha az uyku Daha fazla uyku	Uyku düzeni	
Karantina döneminde kaç saat uyuyorsunuz?	K11, K12, K13, K14, K15, K16, K17, K18	8 saat, 11 saat, 6 saat, 10 saat, 9 saat		
Karantina süresi boyunca farklı anlarda yaşadığınız farklı duygu durumlarına göre iştahınızdaki değişiklikleri belirtiniz	K11, K15, K19 K14, K17, K18 K12, K13, K16, K20	İştahım karantina öncesiyle aynı. İştahım karantina öncesinden daha az. İştahım karantina öncesinden daha fazla.	Beslenme	Davranışsal Etkiler
Karantina döneminde hangi besinleri daha çok tüketmeye başladınız?	K11, K12, K13, K14, K15, K16,	Sebze ve meyve. Şeker, çikolata, Karbonhidratlı besinler, Kızarmış		

	K17, K18, K19, K20	yiyecekler. Protein ağırlıklı. Sebze ağırlıklı (Ispanak, brokoli) onun yanında balık ve et. Tavuk ve çerez. Yulaf ve bol vitaminli gıdalar. Fastfood. Abur-cubur, hamur işleri, tatlı.		
Karantina döneminde günde kaç öğün yemek yiyorsunuz?	K11,K12, K14,K15,K16, K17, K18, K19, K20	2 öğün, 3 öğün, 4 öğün, 6 öğün		
Karantina döneminde vücut ağırlığınız değişti mi?	K11, K12, K13, K14, K16, K17, K20	55'ten 58 kiloya yükseldim. 52'den 55 kiloya yükseldim. 56'dan 59 kiloya yükseldim. 53'ten 65 kiloya yükseldim. 55'ten 56 kiloya yükseldim. 52'den 50 kiloya indim. 56'dan 59 kiloya yükseldim.		
Karantina döneminde bağışıklığınızı güçlendireceğine inanarak tükettiğiniz besinler nelerdir?	K11,K12, K14, K15, K16, K17, K18	Meyve. Sebze. Portakal suyu, sarımsak, yoğurt. Pekmez. Et ve Süt ürünleri. Balık ve ıspanak. Turşu, bol yeşillik, sirkeli limonlu su.		
Karantina döneminde uzanarak yapılan işler (dinlenme, müzik dinleme vb.) için harcadığınız süreyi belirtiniz.	K11,K12, K14,K15,K16, K17, K18, K19,K20	2 saat, 4 saat, 6 saat, 5 saat, 1 saat, 3 saat		
Karantina döneminde oturarak yapılan işler (bilgisayar başında, TV izleme, kitap okuma vb.) için harcadığınız süreyi belirtiniz.	K11,K12, K14,K15,K16, K17, K18, K19,20	4 saat, 8 saat, 2 saat, 3 saat, 12 saat, 5 saat	Fiziksel aktivite	
Karantina döneminde ayakta yapılan hafif aktiviteler (ev temizleme, çamaşır-bulaşık yıkama, yemek yapma vb.) için harcadığınız süreyi belirtiniz.	K11,K12, K14,K15,K16, K17, K18,K20	2 saat, 4 saat, 3 saat, 1 saat		
Karantinada geçen günler boyunca değişen duygu durumunuzla ilgili bilgi verir misiniz?	K11,K12, K13, K14, K15, K16, K17, K19, K20	Öfke, alışma, tahammülsüzlük, duygulanımda hızlı geçişler, sinirlilik, agresiflik, sıkılganlık, mutsuz, gerginlik, motivasyon ve enerji düşüklüğü.		
Karantina döneminde en çok neleri yapmayı özlediniz?	K11,K12, K13, K14, K15, K16, K17, K18, K20	Spor salonunda antrenman/Spor yapmak, sinemaya gitmek, badminton oynamak, koşmak, piknik yapmak, insan yüzü görmek, manzara seyretmek, insanlarla kucaklaşmak, tokalaşmak, dışarıda kahve içmek ve	Duygu	Duyuşsal Etkiler

		döner yemek, basketbol maçını canlı izlemek, turlara katılmak, alışveriş yapmak, hakemlik yapmak, yüzmek, komşuya gitmek, okulu, bisiklet sürmek.
Karantina döneminde en çok nelerden sıkıldınız?	K11,K12, K13, K14, K15, K16, K17, K18, K19, K20	Evde oturmaktan (Rutin-monoton-aynı); Hava almak için balkona çıkmaktan; Bakımsız olmaktan; Evde sürekli yatmaktan, ev yemeklerinden, telefonla oynamaktan; Sosyal medyadan ve arkadaşlarımla görüntülü konuşmaktan; Sürekli ders çalışmaktan; TV izlemekten, kitap okumaktan, yemek yapmaktan, survivor izlemekten, geç uyanmaktan; Sıkılmaktan sıkılıyorum.

Tablo 2’de kadın katılımcılarla yapılan görüşme ve kendi tuttıkları günlüklerin kodlamasından çıkan sonuçlara göre, “Davranışsal Etkiler” ve “Duyuşsal Etkiler” olarak iki tema ve bunlara bağlı olarak da şu alt temalar oluşturulmuştur; “Uyku düzeni”, “Beslenme”, “Fiziksel aktivite”, “Duygu durumu”. Katılımcıların uyku düzeni 6 ile 11 saat arasında değişmektedir. Beslenme düzenlerinin değişiklik göstermesinden kaynaklı bir katılımcı haricinde çoğunluk olarak kilo artışı gözlenmiştir. Katılımcılardan bazıları bağımsızlığını güçlendirmek için meyve, sebze, portakal suyu, sarımsak, yoğurt, pekmez, et ve süt ürünleri, balık, ıspanak, turşu, bol yeşillik, sirkeli limonlu su tüketmektedir. Karantina döneminde uzanarak ve oturarak yapılan işlerin süresi ayakta yapılan etkinlikten biraz daha fazla olduğu görülmektedir. Duygu durumlarında ise kadınların hassas ve duygusal yönünün ağır basmasından kaynaklı biraz daha fazla değişken ruh halleri yaşadığı görülmüş kimisi bu duruma ayak uydurabilirken kimisi de gün geçtikçe aynı şeyleri yapmaktan sıkılmalar, agresifleşme ve yapılamayan şeylere de büyük özlem içerisinde oldukları söylenebilir.

Tartışma ve Sonuç

Bu çalışmada bir küresel salgın olan ve öğrencileri yüz yüze eğitim öğretim hayatından uzaklaştıran Koronavirüsün öğrencilerin günlük yaşamlarını nasıl etkilediği araştırılmıştır. Öğrencilerin bir haftada tuttıkları günlüklere baktığımızda;

Katılımcıların karantina dönemindeki uyku düzenleri ile ilgili sonuçlar:

K4: İlk günlerde herhangi bir değişiklik olmadı fakat dördüncü günden sonra daha fazla ve düzensiz uyumaya başladım. Bu saatlerdeki değişiklikler ise şöyle; 03.00-10.00 (7 saat), 01:00-11:00 (10 saat), 04:00-10:00 (6 saat). **K8:** Gece ve gündüz arasında dengesiz bir uyku düzenim oluştu. Gündüz vakitlerinde 15-18 saat ya da 10-11 saatleri arasında da uyumalar gerçekleşiyordu ama artık gündüz vakitleri daha az uyumaya başladım (4-9

saatleri arasında). **K9:** Uyku düzenimde ilk günlerde herhangi bir değişiklik olmadı ama daha sonraki günlerde daha az uyumaya başladım (saat aralıkları: 02.00-11.00/03.00-11.00/05.00-13.00). **K12/KA14:** Uyku düzenimde ilk günlerde herhangi bir değişiklik olmadı ama daha sonraki günlerde daha fazla uyumaya başladım (8-9-10-11 saat). **K15:** Sabaha karşı uyuyup öğleden sonraya kadar uyuyorum (10 saat). **K20:** Önceleri daha az uyuyorken şimdilerde daha fazla uyumaya başladım bazen sabaha karşı saat 5 civarında bazen de geceleri (8 saat) uyuyorum ve akşama doğru 2 saat daha uyuyorum.

Katılımcıların Koronavirüs hakkındaki bilgi düzeylerine bakıldığında:

Katılımcılar genel olarak gün içerisinde 2 ile 4 saat arasında televizyon ve internette koronavirüsle ilgili gelişmeleri takip etmektedirler.

K3: Başlangıç yerini, bulaşma yolunu, korunmak için alınabilecek önlemleri, öğrenimi felç ettiğini biliyorum. Coronafobi adı altında bir psikolojik bozukluk sorunu ortaya çıktığını öğrendim. **K4:** İlk Wuhan kentinde görülmüş olup şiddetli solunum yolu enfeksiyonudur, kronik rahatsızlığı olan insanlarda ölüm derecesine kadar gidebilen bir virüstür. **K8:** Çin'den yayıldığını, tedavisinin olmadığını ve üzerinde araştırma yapıldığını biliyorum. Günden güne insanların ölümü artıyor ve insanlık olarak bir şey yapamamaktayız.

K10: İnsanlar arasında Corona Virüsü diye bilinen tıptaki ismi COVID-19 diye tabir edilen, solunum yoluyla bulaşıp ölüm riskinin yüksek olduğu bir bulaşıcı virüs. **K12:** Daha önceleri bu kadar ciddi bir hastalık olarak görmediğim ama daha sonraları çok ciddiye aldığım Çin'in Wuhan kentinde ortaya çıkıp küresel bir problem haline gelen hastalıktır. Şu an milyonlarca kişi Covid-19 hastalığıyla savaşmaktadır. Türkiye'de düne ve daha önceki günlere göre olumlu gelişmeler mutlu etti, bu bana umut veriyor. Covid 19 Dünyada milyonlarca kişiye bulaşmış ve gün geçtikçe can sıkıcı olmaya başladı, bir yandan ülkemizde vaka sayısı giderek azalıyor ama yine de çok tedirginim bu konuda ülkemizde ölüm sayısının 100'ün altına düşmesi umarım en yakın zamanda her şey yoluna girer. Her gün iyileşen sayısı artsa da vaka sayısının azalmasını bekliyoruz. Keşke bir an önce vaka sayısı sıfıra inse her şey normale dönse. Binlerce hasta iyileşirken yine binlerce hastanın ortaya çıkması azalma olmasını anlamsız kılıyor. Dünyadaki diğer ülkelere göre daha iyi olsak da tamamen şu salgını atlattığımız sürece tehdit hiç bitmeyecektir. Sağlık bakanı aşı olmadan salgın geçmeyecek şeklinde bir açıklama yapmış ama MEB düzelme olasılığı olduğu takdirde okulların 1 Haziran'da açılacağını söylemiş umarım durum iyiye gider ve 1 Haziran yeni bir başlangıç olur. **K14:** Vaka sayısı Türkiye de hızlı bir şekilde artış gösterdi. Yasaklar konuldu. 65 yaş üstü yaşlılara sokağa çıkma yasağı geldi. Bağışık sistemlerinin zayıf olmasından kaynaklı bu hastalığa yakalandıkları takdirde yaşama olasılıklarının çok düşük olduğu söylendi. Genç insanların taşıyıcı olmasından kaynaklı 20 yaş altına da yasağın getirildi. Covid-19 nefes yoluyla bulaşan bir hastalıktır. Bir yağ tabakasıdır. Covid-19 belirtileri öksürük, ateş ve ağır solunumdur. Kronik hastalığı ve bağışıklığı zayıf olan insanlarda sonuç ölümcüldür. 14 gün kuluçka dönemidir. Ellerimizi sık sık yıkamalıyız. Kalabalık ortamlardan uzak durmalıyız. Alışverişte, seyahatte, işe giderken maske kullanmalıyız. Grip ya da soğuk

algınlığı kapmış insanlara fazla yaklaşmamalıyız. Bu şekilde elimizden geldiğince hastalığın bulaşmasını önleyebiliriz. Kuşlarda ve memeli hayvanlarda ortaya çıkan hastalıktır. Mutasyona uğrayarak insanlara da bulaşabilir. Bulaşan türler ölümcül risk taşıyor. Bu hastalık türü de Çin de ortaya çıkarak tüm Dünyayı sarmış durumda. Çin ilk zamanlar çok kayıp verse de aldıkları tedbirler sonucu bu hastalıkla başa çıkma yöntemini bulmuşlardır. Tüm Dünya genelinde bu hastalığı az kayıpla atlatan ülkelerden biriyiz. Yapılan açıklamalara göre ölüm sayımız azalıp, iyileşen sayımız artıyor. Her haftasonu sokağa çıkma yasağından sonra hasta iyileşme sayısı arttı. Vaka sayıları azalmaya başlandı. **K15:** Çok zorlu bir süreç tüm dünyayı etkisi altına almış olan kötü bir virüs kendimiz ve sevdiğimiz için evde kalıp yayılmasını engellememiz gerekmektedir.

Geçen günler boyunca katılımcıların değişen duygu durumları şu şekilde belirtilmiştir:

K4: İlk başlarda psikolojik olarak dengesizlikler, agresifleşme ve yalnızlık sendromu sonraki günlerde ise sinirlilik hali ve bıkkınlık hissi oluştu. Sıkılmalar başladı ve stres düzeyim arttı.

K7: İnsanlarla görüşemediğim için mutsuzum. Duygularımı kaybediyorum daha az gülüyorum. Etrafımdaki insanları özlemeye başladım. Daha fazla umutlu ve ümitli olmaya başladım. **K8:** Sinir, öfke, duyarsızlık, tutarsızlık ve aptallaşma başladı bundan kaynaklı da nesnelerin şekillerini bozmaya başladım. **K9:** İlk zamanlarda duygu durumum normal etkilendim. Sonraki günlerde ise sıkıntılı günler geçirme ve can sıkıntısı meydana geldi. **K11:** Evde çok sıkılmış durumdayım. Geçen hafta daha sakin iken bu hafta daha öfkeliyim. **K12:** İlk başlarda evde olmanın rahatlığı vardı ama gün geçtikçe aktif olarak yaşayamamaktan psikolojik olarak olumsuz etkilendim. Sürekli aynı şeyleri yapmak, monotonlaşmak, hareketsiz yaşamak zormuş. Hep boş kalamamaktan yakınırken şimdi aktif hayatımı özlüyorum. Bir süreden sonra alışıyorsun sanırım bu düzen tamamen hayatıma oturmaya başladı. Her gün biraz daha az sıkılıyorum kendime yeni uğraşlar ve hobiler edindim. Bugün daha iyiyim sıkılmıyorum artık ya da bu duruma alışıklık kazandım. Evde yapabileceğim tüm eğlenceli aktiviteleri yapıyorum. **K13:** Git gide duruma adapte olmaya, sürece ayak uydurmaya ve alıştığımı görmekteyim. Yeni alınan gelişmelere bakılacak olursa bu durumdan en kısa sürede kurtulabileceğimizi düşünüp mutlu oluyorum. Eski yaşamın tekrardan düzelebileceğini inancım arttı. Normal hayata dönüş ışığı görüyorum ve durum beni çok mutlu ediyor. **K14:** İlk zamanlarda duygu durumumda bir değişiklik yoktu ev hali uzun zamandır aradığım bir ortamdı, aksine mutluyum. Ailemle daha çok vakit geçiriyorum. Sevdiğimizimizin kıymetini daha iyi anladık. Okullar uzaktan eğitime girdi bu yüzden daha çok rahatladım. Ama sınavlar ertelendi dershaneler kapandı ve eğitimden geri kaldığımızdan biraz tedirgin olmaya başladım. Kilo aldığım için birazcık üzgünüm. Biraz bunalmalar başladı. Çünkü derslerden tek başıma içinden çıkmakta zorlanıyorum. Buda beni çalışmamaya itiyor. Bugünlerde iyiyim, tekrardan ders çalışmaya başladım. **K15:** Duygusuz oldum. Tahammül seviyem düştü. Sürekli değişen ruh hali, sinirli ve agresifim. **K16:** Sıkılganlık ve dışarı çıkma isteği yaşıyorum, mutsuz ve sinirli olmaya başladım. **K17:** Daha stresli ve agresif davranışlar sergilemeye başladım. Sürekli değişen bazen neşeli bazen gergin ruh halleri. **K19:** Yakın çevremden uzak kalma ve kimseyle görüşmemek motivasyonumu ve enerjimi

sömürüyor. Duygu değişimim her geçen gün birbirinden farklı. Bugün biraz daha evde kalmaktan canımın sıkıldığını ve bu durumun gün geçtikçe daha da büyüdüğünü hissediyorum. Sıkılmaktan sıkılıyorum. **K20:** Okulların kapanmasıyla birlikte evde sıkılmaya başladım. Sinirli ve gergin olmaya başladım. Evde yapacak bir şey olmadığı için ve kimseyle görüşemediğim için mutsuzum ve hiçbir şey mutlu etmeye yetmiyor. Kilo aldığım için ve spor yapamadığım için gergin ve sinirliyim.

Karantina süresi boyunca katılımcıların farklı günlerde yaşadığı farklı duygu durumlarına göre iştah düzeylerine bakıldığında:

K4: İştahım karantina öncesinden daha fazla boş zamanın çok olmasından dolayı besin tüketimim artmıştır. **K7:** İştahım karantina öncesinden daha az (Eğitimle ve beni ilgilendiren bir haber duyduğum etkileniyorum çoğu zaman yemek yemiyorum öğünlerim aksıyor.) **K12:** İştahım karantina öncesinden daha fazla iken günler içerisinde değişmekte iştahım bazen azalırken (2 öğün) bazen de artıyor (3 öğün). Şeker, çikolata, karbonhidratlı ve kızarmış besinler yemeye başladım. **K13:** Sebze ağırlıklı (ıspanak, brokoli) onun yanında balık ve et tüketiyorum. Sebze yemeğini kestim et ağırlıklı yiyorum. Daha çok badem, ceviz, fındık, kuru üzüm tüketmeye karar verdim. Tahıl ürünlerine başlamış bulunmaktayım. **K16:** İştahım karantina öncesiyile aynı iken daha sonraki günlerde iştahım karantina öncesinden daha fazla olmaya başladı. **K17:** İştahım karantina öncesinden daha az iken iştahım karantina öncesinden daha fazla olmaya 3 öğünden 4'e çıktı.

Karantina döneminde katılımcılar vücut ağırlığındaki değişimleri şu şekilde belirtmişlerdir:

K4: İlk günlerde 65'ten 67'ye ve daha sonraları da 70 -71- 72 kg'a yükseldim. **K7:**72'den 69 kiloya düştüm. **K8:** Kilo almı oldu, 148'den 153'e yükseldim. **K9:** 81 kilodan 86 kilo oldum. **K12:** Kilom arttı, 52'den 54 ve daha sonra da 55 oldum. **K14:** 63 kiloydum 2 kilo aldım 65 oldum. **K19:** Karantina döneminde 2 kilo aldım ve daha sonra sağlıklı olmadığımı düşünüp spora başladım. Karantinada yaptığım en eğlenceli ve güzel şey kesinlikle spor oldu. Aldığım kiloları 2 haftalık bir süre içerisinde verdim fakat yine de spor yapmaya devam ediyorum. Pilates yapın formda kalın...

Katılımcıların karantina döneminde en çok neleri yapmayı özledikleri ve nelerden sıkıldıkları ise şu şekilde belirtilmektedir:

K3: Arkadaşlarımla gezip dolaşmayı, arabayla turlamayı, spor yapmayı, sosyalleşmeyi yeni insanlarla tanışmayı, okul ortamını, şehir seyahatlerini özledim. **K4:** En çok arkadaşlarla vakit geçirmeyi ve onlarla etkinlik yapmayı, ders çalışmaktan sıkıldım. Kafeye gitmeyi, spor yapmayı özledim. Gereksiz boş zamanlardan sıkıldım. İnsanlarla etkileşim kurmayı ve halı saha maçını özledim. Evde aynı şeyleri yapmaktan sıkıldım. Çalışmayı ve hareket etmeyi özledim, hareketsizlikten sıkıldım. **K6:** Spor yapmayı, gezmeyi, kütüphaneye gitmeyi, futbol oynamayı, fitness yapmayı özledim. **K7:** Arkadaşlarımla gezmeyi ve sohbet etmeyi, sinema izlemeyi, okula gitmeyi, yeni yerleri görmeyi özledim. Etrafımdaki insanları özlemeye başladım. Akrabalarımla toplanıp gezmeyi, piknik yapmayı ve arabayla gezmeyi özledim. Futbol maçı yapmayı, tenis

oynamayı özledim. Festivallere katılmayı ve seyahat etmeyi özledim. **K8:** Arkadaşlarımla görüşmeyi, berberde traş olmayı, dışarıda yemek yemeği, çay bahçesinde oturup limonata içmeyi, pikniğe gidip mangal yapmayı, uçurtma uçurmayı, tavla oynamayı özledim. **K9:** Dışarı çıkmayı, en çok kafede nargile içmeyi özledim. **K12:** Sinemaya gitmeyi, arkadaşlarımla görüşmeyi özledim ve evde oturmaktan çok sıkıldım. Spor yapmayı, badminton oynamayı ve koşmayı çok özledim. Güzel havalarda evde olmaktan sıkıldım. Alışverişe gitmeyi, arkadaşlarımla buluşmaya çok özledim hava almak için balkona çıkmaktan sıkıldım. Dışarda saatlerce yürümeyi, bu güzel havalarda piknik yapmayı çok özledim bu havada evde oturmak çok sıkıcı. **K13:** Antrenman yapmayı, hareketli olmayı özlemiştim, sürekli kapalı ortamda kalıp monoton yaşam sürmekten sıkıldım. İnsan yüzleri görmeyi, sosyal yaşamı, arkadaşlarımla oturup sohbet etmeyi, spor yapmayı özledim. Normal eski yaşantımı, sokaklarda özgürce korkmadan gezip dolaşmayı, insanlarla oturup sohbet etmeyi, hayatın kendisini çok özledim. Herkesin sağlıklı günlerin değerini bilmesi gerektiğini düşünüyorum. **K14:** Daha sıkılma reaksiyonu gerçekleştirmedim. Ama arkadaş ortamımla beraber eğlenmeyi ve gezmeyi, üniversite ortamını özledim. Tek çocuk olup evde yalnız olmaktan sıkıldım. Yüksek yerlerde oturup manzara seyretmeyi özledim. Evin içinde hareketsiz olmaktan sıkıldım. Sahile gidip oturmayı özledim. Hareketsiz olmaktan sıkıldım. Evde yapılabilecek çok fazla bir şeyin olmamasından sıkıldım. İnsanlarla kucaklaşmayı, tokalaşmayı özledim. Evin için de olduğumuzdan dolayı bakımsız olmaktan sıkıldım. Serbest bir şekilde gezmeyi özledim. **K15:** Dışarda yemek yemeyi, alışveriş yapmayı özledim, yatmaktan, aynı şeyleri yapmaktan sıkıldım. Kahve içmeyi, döner yemeyi özledim, ev yemeklerinden sıkıldım. Basketbol maçını canlı izlemeyi özledim, telefonla oynamaktan sıkıldım. **K16:** Temiz havada arkadaşlarımla oturmayı ve okulumu özledim ve sosyal medyadan sıkıldım. Özgür olduğum günlerin farkına vardım, piknik yapmayı ve turlara katılmayı alışveriş yapmayı çok özledim evde olmaktan ve arkadaşlarımla görüntülü konuşmaktan sıkıldım artık yan yana olmak istiyorum **K19:** Görüşemediğim aile bireylerini, bir mekanda oturup vakit geçirmeyi, filmleri sinema salonlarında izlemeyi, kahveyi dışarıda bir yerlerde arkadaşlarımla içmeyi, arkadaşlarımda kaldığım zaman sabahlara kadar yapılan sohbetleri, yüzmeyi, Antakya sokaklarını gezmeyi, Saray caddesinde yürümeyi, Edem Pastanesinde oturup dondurma yemeyi, dershaneye gitmeyi, okula gitmeyi, okulun önündeki çimlerde oturmayı, okulun salonundaki müsabakaları izlemeyi, dışarı çıkmak için hazırlanıp süslenmeyi, otobüse binmeyi (tuhaf gelebilir) çok özledim.. Bugün de yüzmeyi daha çok özlediğimi fark ettim. **K20:** Evde olmaktan sıkıldım, okulumu özledim. Yolculuk yapmayı ve deniz kenarında gezinmeyi, spor yapmayı, bisiklet sürmeyi, çimlerin üzerinde piknik yapmayı özledim, artık evde kitap okuyup film izlemekten sıkıldım insan içine ve doğanın içine karışmak istiyorum.

Bu çalışma sonuçlarına ek olarak yapılan diğer bir benzer çalışmaya bakıldığında; Akyol, Başkan ve Başkan (2020) araştırmalarında, katılımcıların izolasyon sürecinde kitap okuyup kişisel gelişimlerine katkı sağladıkları, sevdikleri enstrümanı öğrenmeye çalıştıkları, boş geçen sürece derslerine önem verdikleri ya da çeşitli sınavlara hazırlandıkları ve aileleri ile iletişimlerini artırdıkları sonucuna ulaşılmışlardır. Katılımcıların büyük bir çoğunluğu evde kalma sürecinde fiziksel aktivitelerini tam

anlamıyla yerine getiremedikleri için fizik ve psikolojik kuvvetlerinde düşüşler olduğunu, yine evde kalınan sürecin hareketsizliği artırmasıyla birlikte sıkılma duygusundan kaynaklanan yorgunluk hissinin ortaya çıktığını belirtmişlerdir.

Kim ve Su (2020)'de yapmış oldukları çalışmada, Çin'de enfekte olan hastalarının büyük bir kısmının psikolojik rahatsızlar yaşamaya başladığını belirtmişlerdir. Brooks ve diğerleri (2020), COVID-19 enfeksiyonu olmayan hastalar da COVID-19 salgınında psikolojik olarak etkilenmiştir. Karantinaya alınan bireyler depresyon, korku, suçluluk ve öfke duygu durumlarıyla karşılaşabilmektedir.

Aktaş, Büyüktaş, Gülle ve Yıldız'ın (2020) çalışma sonuçlarına göre, öğrencilerin çoğunluğu sosyal anlamda hayatlarının geçici olarak sona erdiğini düşünmektedir. Covid-19 Pandemi sürecinden dolayı sürekli aynı ortamda kalmak, insanların psikolojik anlamda olumsuz yönde etkilenmesine sebep olmuştur (Tutku, İlman ve Dönmez, 2020). Acar, Mor, Baynaz ve Arslanoğlu, (2020) tarafından yapılan bir çalışmada, öğrencilerin kaygı düzeyleri yüksek bulunmuştur. Ayrıca Covid-19 salgını boyunca Türk popülasyonunun psikolojik sağlamlığın en büyük etkenlerinden biri olan uyku düzeninde de yüksek oranda bozulma olduğu rapor edilmiştir (Demir, 2020).

Eskici'ye (2020) göre karantina yaşantısı bireylerin duygu durumlarında ve fiziksel aktivite düzeylerinde birtakım değişikliklere neden olmaktadır. Yaşanılan fiziksel ve psikolojik durum duygu durumunun ve beslenme davranışlarının değişmesine neden olabilmektedir. Duygusal açlık yaşayan insanlarda vücut ağırlığında artış da kaçınılmazdır.

Dünya Sağlık Örgütü (2020) çalışmak zorunda olan bireylere "Kendinize iyi bakın, psikolojik gücünüzü korumak için yararlı ve yeterli bir başa çıkma stratejileri geliştirin bunlar ailenizle ve arkadaşlarınızla birlikte yakın temas halinde bulunmadan, fiziksel aktiviteler yapmak, mola vermek, yeterli ve sağlıklı beslenmek şeklinde olabilir. Zararlı başa çıkma yöntemlerinden kaçınıp -alkol, sigara, farklı ilaç kullanımları- kendinizi uzun süreli ve kalıcı hastalıktan korumalısınız. Kendinizin en iyi şekilde stres atabilme yolunuzu bilmeniz ve buna göre davranmanız gerekmektedir. 'Bu bir sürat yarışı değil maratondur.'" şeklindeki açıklamasıyla küresel bir çağrı yapmıştır.

Sonuç olarak, karantinanın başındaki duygularla sonundaki yani 36 gün sonraki yaklaşımlar arasında fark olduğu görülmüştür. Bu süreçte öğrencilerde sağlıklı beslenmenin yanında sağlıksız beslenme ve hareketsiz yaşamdan kaynaklı kilo artışları meydana gelmiş ve uyku düzenleri bozulmuştur. Çok ciddi anlamda sağlık farkındalığı ve bilinci oluşturulması ve daha hareketli olmaları psikolojileri açısından da önemlidir.

Öneriler

Bu konu üzerinde nitel çalışmaların artması, sadece insanların duygu durumları üzerinden değil, toplumsal davranışlar üzerinden de bir araştırma yapılması gerekmektedir. Farklı yaş gruplarına ve özellikle de 65 yaş üstü için ayrı bir araştırma önerilebilir. Ne hissettiler, evde ne yaptılar, kendilerini ne gibi şeylerden yoksun hissettiler, vb. durumları araştırılabilir.

Yazışma Adresi (Corresponding Address):

Meryem ALTUN EKİZ

Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

E-posta: mrymltn@hotmail.com

Kaynaklar

1. **Acar, Y.** (2020). Yeni koronavirüs (COVID-19) salgını ve turizm faaliyetlerine etkisi. *Güncel Turizm Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 7-21. doi: 10.32572/guntad.703410.
2. **Acar, K., Mor. A., Baynaz, K., ve Arslanoğlu, E.** (2020). An investigation on anxiety states of students in faculty of sport sciences during COVID-19. *International Journal of Disabilities Sports and Health Sciences*, 3(1), 66-73.
3. **Aktaş, Ö., Büyüktaş, B., Gülle, M., Yıldız, M.** (2020). COVID-19 virüsünden kaynaklanan izolasyon günlerinde spor bilimleri öğrencilerinin uzaktan eğitime karşı tutumları. *Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 1-9.
4. **Akyol, G., Başkan, A., Başkan, A.** (2020). Yeni tip koronavirüs (COVID-19) döneminde spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin karantina zamanlarında yaptıkları etkinlikler ve sedanter bireylere önerileri. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 7(5), 190-203. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/en/pub/asead/issue/54658/731843>.
5. **Ai, T., Yang, Z., Hou, H., Zhan, C., Chen, C., Lv, W., ... Xia, L.** (2020). Correlation of chest CT and RT-PCR testing in coronavirus disease 2019 (COVID-19) in China: A Report of 1014 Cases. *Radiology*, 296(2), E32-E40. doi: 10.1148/radiol.202000642.
6. **Demir, Ü. F.** (2020). The Effect of COVID-19 pandemic on sleeping status. *Journal of Surgery and Medicine*, 4(5), 334-339.
7. **Eskici, G.** (2020). Covid-19 Pandemisi: Karantina için beslenme önerileri. *Anatolian Clinic the Journal of Medical Sciences*, 25(Special Issue on COVID 19), 124-129. doi: 10.21673/anoloklin.722546.
8. **Guan, W-j., Ni, Z-y., Hu, Y., Liang, W-h, Ou, C-q, He J-x., ... Zhong, N-s.** (2020). Clinical characteristics of 2019 novel coronavirus infection in China. *New England Journal of Medicine*, preprint doi: <https://doi.org/10.1101/2020.02.06.20020974>
9. **Huang, C., Wang, Y., Li, X., Ren, L., Zhao, J., Hu, Y., ... Cao, B.** (2020). Clinical features of patients infected with 2019 novel coronavirus in Wuhan, China. *Lancet*, 395(10223), 497-506.
10. **Kim, S. W., Su, K. P.** (2020). Using psychoneuroimmunity against COVID-19. *Brain, behavior and immunity*, 87, 4-5.
11. **Knobler, S. L., Mack, A., Mahmoud, A. ve Lemon, S. M. (ed.).** (2005). *The threat of pandemic influenza: Are we ready? Workshop summary*. Washington (DC): National Academies Press (US).
12. **Doremalen, N., Bushmaker, T., Morris, D. H., Holbrook, M. G., Gamble, A., ... Munster. V. J.** (2020). Aerosol and surface stability of SARS-CoV-2 as compared with SARS-CoV-1. *N Engl J Med.*, 382(16), 1564-1567.
13. **Patton, M. Q.** (2014). *Nitel araştırma ve değerlendirme yöntemleri* (3. Baskıdan Çeviri). (Çev. Ed. M. Bütün ve S. B. Demir). Ankara: Pegem.
14. **Temel, M. ve Ertin, H.** (2020). 1918 grip pandemisi kıssasından COVID-19 pandemisine hisseler. *Anatolian Clinic the Journal of Medical Sciences*, 25(Supplement 1), 63-78. doi: 10.21673/anoloklin.716868.
15. **Tutku, E., İlman, E. ve Dönmez, E.** (2020). Bireylerin sağlık anksiyetesi düzeyleri ile COVID-19 salgını kontrol algısının karşılaştırılması. *Uluslararası Sağlık Yönetimi ve Stratejileri Araştırma Dergisi*, 6(1), 139-154.
16. **Yıldırım, A. ve Şimşek, H.** (2013). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri* (9. Baskı). Ankara: Seçkin Yayıncılık.
17. **World Health Organization.** (2020). *Mental health and psychosocial considerations during the COVID-19 outbreak*. Erişim adresi: <https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health-considerations.pdf>.
18. **Wong, K. T., Antonio, G. E. ve Hui, D. S. C., Lee, N., Yuen, E. H. Y., Wu, A., ... Ahuja, A. T.** (2003). Severe acute respiratory syndrome: Radiographic appearances and pattern of progression in 138 patients. *Radiology*, 228(2), 401-406.
19. **Zhou, W.** (2020). *The Coronavirus prevention handbook*. Wuhan, China: Hubei Science and Technology Press.