

## ARAŞTIRMA MAKALESİ

## Covid-19 Pandemisinin Öğretmenlerde Mental, Fiziksel Sağlık ve Yaşam Doyum Düzeylerine Etkisi (Gaziantep İli)

<sup>1</sup>Mehmet EŞKİ<sup>ID</sup>, <sup>2</sup>Hüseyin ÖZTÜRK<sup>ID</sup>

<sup>1</sup>Gaziantep Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep, Türkiye.

<sup>2</sup>Gaziantep Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Gaziantep, Türkiye.

**Özet.** Bu çalışma, Covid-19 pandemisinin Gaziantep ilinde Milli Eğitim Bakanlığına bağlı okullarda görev yapan öğretmenlerin fiziksel mental, fiziksel sağlık ve yaşam doyumlarına etkisini belirlemek amaçlanmaktadır. Mental ve fiziksel sağlık ölçeği kullanılarak anket yapılmıştır. 4'lü likert tipi ölçektir. Türkçeye uyarlanırken geçerlilik ve güvenilirlik araştırması yapılan ölçek Türkçe formunun güvenilir ve uygulanabilir olduğu belirlenmiştir. İki'den fazla bağımsız grubun karşılaştırılmasında normal dağılıma sahip değişkenler için Anova ve Tukey çoklu karşılaştırma testleri ile normal dağılıma sahip olmayan değişkenlerde Kruskal Wallis ve Dunn çoklu karşılaştırma teknikleri sonuçları değerlendirildiğinde, katılımcıların "evde spor yapma süreleri" değişkeni bakımından mental ve fiziksel sağlık ölçeği puanları ile yaşam doyum ölçeği puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunduğu ifade edilebilir. Farklılığın hangi bağımsız gruplardan kaynaklandığının anlaşılabilmesi için yapılan ikili karşılaştırmalarda, katılımcıların mental ve fiziksel sağlık ölçeği puanlarının tüm gruplarda anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Katılımcıların yaşam doyum ölçeği puanlarının ise "Hiç" spor yapmayan ve "Haftada 1 Gün" ayıran katılımcılar arasındaki farkın anlamlı olmadığı diğer tüm gruplar arasındaki farkın ise anlamlı olduğu saptanmıştır. Katılımcıların "günlük internet kullanım süresi" değişkeni bakımından mental ve fiziksel sağlık ölçeği puanları ile yaşam doyum ölçeği puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunduğu ifade edilebilir. Bağımsız gruplar arasında yapılan ikili karşılaştırmalara göre, "Covid-19 pandemi döneminde günlük internet kullanım süresi" 1-3 saat olan katılımcıların mental ve fiziksel sağlık ölçeği puanları 4 saat ve üzeri olan katılımcıların puanlarından anlamlı şekilde yüksektir. Katılımcıların Yaşam Doyumu Ölçeği puanlarının ise tüm gruplar arasında anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Katılımcıların "Covid-19 pandemi döneminde evde en sık yapılan rekreatif aktivite" değişkeni bakımından Yaşam Doyum Ölçeği puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunduğu söylenebilir. Katılımcıların "Covid-19 pandemi döneminde evde en sık yapılan rekreatif aktivite" değişkeni bakımından mental ve fiziksel sağlık ölçeği puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunduğu ifade edilebilir. Farklılığın hangi bağımsız gruplardan kaynaklandığının anlaşılabilmesi için yapılan ikili karşılaştırmalarda, katılımcıların mental ve fiziksel sağlık ölçeği puanlarının "Diğer" ile "kitap okuma" ve "spor" ile "diğer" arasında anlamlı farklılık bulunduğu görülmektedir. Bireylerin ruh sağlığı ve fiziksel sağlığını koruyabilmesi ve yaşam kalitelerini artırabilmeleri için düzenli fiziksel aktivite yapmaları önerilmektedir.

**Anahtra Kelimeler:** Mental Sağlık, Fiziksel Sağlık, Yaşam Doyumu

### Teachers of The Covid-19 Pandemic Effects on Mental, Physical Health and Life Satisfaction Levels (Gaziantep Province).

**Abstract.** In this study, it is aimed to determine the effect of the Covid-19 pandemic on the physical mental, physical health and life satisfaction of teachers working in schools affiliated to the Ministry of National Education in Gaziantep. A survey was conducted using mental and physical health scales. It is a 4-point Likert type scale. It was determined that the Turkish form of the scale, whose validity and reliability studies were carried out while adapting to Turkish, was reliable and applicable. In the comparison of more than two independent groups, when the results of Anova and Tukey multiple comparison tests for normally distributed variables and Kruskal Wallis and Dunn multiple comparison techniques for non-normally distributed variables were evaluated, the participants' mental and physical health scale scores and life satisfaction in terms of the "time to do sports at home" variable. It can be stated that there is a significant difference between the scores of the scale. In the pairwise comparisons made in order to understand which independent groups the difference originated from, it was determined that the mental and physical health scale scores of the participants showed significant differences in all groups. On the other hand, it was determined that the life satisfaction scale scores of the participants were not significant between the participants who did not do sports "never" and those who separated "1 day

✉ M, Ekşi, e.mail: mehmeteski82@gmail.com

**Geliş Tarihi:** 02 Haziran 2022 – **Kabul Tarihi:** 21 Haziran 2022 – **Yayınlanma Tarihi:** 30 Haziran 2022

**Atıf için:** Ekşi, M., Öztürk, H., (2022). Teachers of The Covid-19 Pandemic Effects on Mental, Physical Health and Life Satisfaction Levels (Gaziantep Province). Etkisi. Ulus Kinesyol Derg. 3(1), 27-37. DOI: 10.5281/zenodo.6783152

a week", but the difference between all other groups was significant. It can be stated that there is a significant difference between the participants' mental and physical health scale scores and life satisfaction scale scores in terms of the "daily internet usage time" variable. According to the pairwise comparisons made between independent groups, the mental and physical health scale scores of the participants whose "daily internet usage time during the Covid-19 pandemic period" is 1-3 hours are significantly higher than the scores of the participants who have 4 hours or more. It was determined that the participants' Life Satisfaction Scale scores differed significantly between all groups. It can be said that there is a significant difference between the scores of the participants in the Satisfaction with Life Scale in terms of the variable "the most common recreational activity at home during the Covid-19 pandemic period". It can be stated that there is a significant difference between the mental and physical health scale scores of the participants in terms of the "most frequently performed recreational activity at home during the Covid-19 pandemic period" variable. In the pairwise comparisons made to understand which independent groups the difference originates from, it is seen that there is a significant difference between the mental and physical health scale scores of the participants "Other" and "reading", and "sports" and "other". It is recommended that individuals do regular physical activity in order to protect their mental and physical health and increase their quality of life.

**Keywords:** Mental Health, Physical Health, Life Satisfaction.

## Giriş

Bulaşıcı hastalıklar geçmişten günümüze insanoğluma ait her şeyi etkisi altına almıştır. Son olarak güncel bir salgın olan koronavirüs de Çin'in Wuhan kentinden başlayıp ani bir hızla dünyaya yayılmıştır. Koronavirüsler, etkisi az olan enfeksiyonlardan daha fazla etki alanına sahip enfeksiyonlara yol açan virüs türüdür. Dünya Sağlık Örgütü tarafından Covid-19 adıyla anılan bu enfeksiyonel virüs, tür açısından SARS-Cov-2 hastalığıyla benzer etki özelliklerine sahip olmasından SARS-Cov-2 şeklinde isimlendirilmiştir (Sağlık Bakanlığı, 2020; Zhu ve ark., 2020). Ağır Akut Solunum Sendromu olarak bilinen ve nezle gibi farklı hastalıklara sebep olduğu ortaya çıkmıştır (Kiroğlu, 2020). Kişinin sağlığını etkileyen günlük işlerini belirlemesi, planlaması ve bunları faaliyete geçirmesi sağlıklı bir biçimde ortaya koyduğu hayat biçimini gösterir. Bununla birlikte kişinin muhafaza ettiği sağlığıyla onu daha iyiye götürmeye çalışması, yaşam standartlarını iyileştirmesi, sağlık görevini kabul etmesi, spor, yeme içme düzeni, kaygı kontrolü, içsel yardım vb. durumlarının bilincinde olması ve bu bilinçle hareket etmesidir. Bu gibi tutumlar kişide davranış olarak yansıdığı zaman sağlıklı bir biçimde hayatını ilerletebilir ve sağlık kalitesini geliştirebilir. Hayat standartlarının iyi olması bireyin bedensel fonksiyonlarını, ruhsal halini, girişimci iletişimini içine alır ve bu tür tutumların kişinin hayatına ne kadar fayda sağladığını ortaya çıkarmaktadır. Herhangi bir hastalığa karşı bireylerin mevcut hastalığı idrak etmesi ve ona karşı sergilediği davranışların var olduğu görülmüştür (Hekler ve ark., 2008). Bundan dolayı bireylerin bu hastalığın karşısındaki duruşları hastalığın insanlar üzerindeki gelecekteki etkisi oldukça önem arz etmektedir (Çırakoğlu, 2011). Covid-19 bütün dünyayı etkisi altına alarak toplum sağlığını etkilemiş, bununla

birlikte durgun, sade, tekdüze bir biçimde yaşanmasına sebep olmuştur. Bu durgunluk da beraberinde toplumu etkileyen pek çok hastalıkla karşı karşıya getirmektedir. Bedensel faaliyetlerin ve sportif etkinliklerin kimi hastalıkların engellenmesinde ve ruhsal olumsuzluklarla baş etmede etkili olduğu bilinmektedir (Kılıç, 2012). Sağlıklı bir topluluğu oluşturmada, bireyin sağlığı oldukça önemlidir. Birey için en büyük zenginlik sağlıklarıdır. Kişisel temizlik, toplumsal çevreyi temiz tutmak, negatif yönde ilerleyen davranışlardan uzaklaşmak, yiyecek ve içecek uyumuna, dengeli beslenmeye dikkat etmek, hareketli bedensel etkinlikleri yapmak sağlığın değerini kaybetmeden önce öğreten bazı durumlardır. Bireyin sağlıklı olma halini geliştiren ve sürdüren hareketler toplamı sporun bir diğer tarifidir. (Akgün, 1992). Bireyi harekete geçiren sportif aktiviteler yalnızca bedensel ve ruhsal açıdan dinginliğe erişirmeye yetinmekle kalmaz, aynı zamanda bireyin özgüvenli, kendine inanan ve güçlü bir karaktere sahip olmasında oldukça etkilidir. Bütün bu durumların gerçekleşmesi için belli bir plan dahilinde verilmesi gereken beden eğitimi ve sporun önemi oldukça büyüktür. Beden eğitimi ve spor, belli amaçlara ulaşmada eğitsel bir araçtır (İnal, 2003).

Planlı bir şekilde gerçekleşen faaliyetler kalp ve beyin hücrelerinin yenilenmesiyle birlikte çoğu sağlık sorunlarının önüne geçilmesinde ve iyileştirilmesinde oldukça önemlidir. Bir hafta içerisinde 2-4 kez yapılan, yarım saat veya bir saat olarak bile olsa gerçekleştirilen fiziksel aktiviteler sağlığı pozitif yönde etkilemektedir. fiziksel aktiviteyi kapsayan oyun, spor ve egzersiz kelimelerini birbiri yerine kullanmada bir sakınca görmemiştir. (Açıkada, 2009). Fiziksel aktivitenin

parçası olan oyun; hareketi, sporu, egzersizi içerdiği gibi toplumun manevi değerlerini de yansıtarak bunu çocuğa sezinletir. Bu sayede çocuk, hem eğlenir hem öğrenir hem de sağlıklı bir yaşama sahip olur. Bu sebeple beden eğitimi ve spor bir ülkenin geleceğinin belirlenmesinde, bireylerinin karakterinin oluşmasında, özgüvenli olmasında, sağlıklı sosyal ilişkiler kurabilmesinde önemli bir etkidir (Siegel, 1999). Hareketli egzersizler rekreatif sporları içermektedir. Faaliyetlerin gerçekleştirilmesi çocuklukta, gençlikte ve yaşlılıkta sağlık açısından olumlu faydaları vardır. Fiziksel aktivitelerin amacı yalnızca kilo vermek, dinç kalmak açısından kullanılsa da çok daha fazla yararı vardır. Fiziksel aktivite bedensel, zihinsel, ruhsal, sosyal iletişim açısından pozitif yönde gelişmişliği ifade etmeyi amaçlamaktadır (Köybaşı, 2007, Doğan, 2005).

Ruhsal sağlığı korumak için çocukluk çağından başlayarak kişilerin psikolojik dengelerini (çevresi ile iyi ilişkiler kurması), sosyal çevresi ile uyumlu hale getirmek, içsel motivasyon ve toplumsal iletişimi sağlamak gerekmektedir. Ruhsal sağlığı iyileştirmenin amacı toplumsal iyiliği ve refahı geleceğe taşımaktır (Hatemi, 2005). Dünya Sağlık Örgütü'nün mental sağlık tanımında, insanların bireysel beceri ve yetkinlik alanlarını belirlediği, yaşamda yer alan stresli durumlarla mücadele edildiği, iş hayatlarında verimlilik ve faydayı elde ettikleri ve sosyal uyumun sağlandığı bir hal olarak ifade edilmiştir. Psikolojik tepkiler veya işlemler, davranışların bütünlük haline ruh hayatı (mental state) denilmektedir (Adasal & Özcan, 1969). Farklı görüşler olmasına rağmen insanda bedenden ayrı bir varlık olarak ruhun da bulunduğu kabul edilmektedir. Ruh ve beden etkileşim içindedir ve birbirinin tamamlayıcısı durumundadır (Dever, 2010). Ruh sağlığı bireyin yaşama uyumunda başarılı olması, kendisi ile barışık olması dilek ve isteklerini toplumla uzlaşarak doyurabilmesidir. Bireyin kendisi ile barışık olması, kendini tüm yönleri ile tanıması, kabul etmesi ve güçlü yönlerini geliştirebilmesi ile olanaklıdır (Senemoğlu & Kurç, 2009).

Yaşam doyumu bireylerin, hislerini ve ilerideki yaşamlarında gidecekleri yerle tercihlerini harmanlama şeklinde açıklanmaktadır (Anand, 2016). Yaşam doyumu bireyin şu anki duygu durumundan farklı olarak bu durumu nasıl yorumladıklarını ifade etmektedir. Bireyin yaşadığı durumlarla birlikte nasıl bir yaşam istediği, hayattan beklentilerinin olumlu ve olumsuz yanlarını ölçerek belli bir sonuca varmalarıdır (Haybron, 2007).

Bireylerin kendilerine biçtikleri huzur, mutluluk, refah durumları neticesinde hayatı değerlendirebilmelerini ifade etmektedir (Diener ve ark., 1985). Yaşam doyumu yalnızca bir olguya özgü olmamakla birlikte yaşamın bütününe içine alacak bir mutluluğu, coşkuyu anlatmaktadır (Appleton & Song, 2008).

Bireyler hazlarının ve acılarının incelenmesini yaparak iyilik ve kötülük, haz alma ve keyifli olma durumlarını kararlaştırır. Aşağıdan yukarıya kuramında bireylerin haz aldığı durumların kişinin hayat zevki ve yaşam doyumlarının aralıkları önemlidir (Eryılmaz, 2009, Diener, 1984). Düşünürler yukarıdan aşağıya kuramını genellikle önermekte ve vurgulamaktadır. Mutluluk şansa ve diğer durumlara bağlı değildir, mutluluk zihinseldir. Yukarıdan aşağıya ve aşağıdan yukarıya kuramlar, belirli bir düzende genel anlamda yaşam doyumundan ve yaşam alanlarından oluşan doyum formunda iki temel ölçüm şeklinde oranlanmaktadır (Lance ve ark., 1995). Bu bağlamda çalışma, Covid-19 pandemisinin Gaziantep ilinde Milli Eğitim Bakanlığına bağlı okullarda görev yapan öğretmenlerin fiziksel mental, fiziksel sağlık ve yaşam doyumlarına etkisini belirlemek amaçlanmaktadır.

## Gereç ve Yöntem

### Araştırmanın Modeli

'Covid-19 Pandemisinin Öğretmenlerde Mental, Fiziksel Sağlık ve Yaşam Doyum Düzeylerine Etkisi'nin araştırılması çalışmanın konusunu oluşturmaktadır. Çalışmanın konusuna bağlı olarak hedeflenen örneklem Gaziantep ili Milli Eğitimde görev yapan öğretmenleri kapsamaktadır. Yapılan araştırma var olan durumu saptamaya yönelik türden bir araştırmadır. Araştırma "tarama" modeline göre düzenlenmişti (Karasar, 1998).

### Veri Toplama Yöntemi

Veri toplama yöntemi internet tabanlı google drive ile araştırmacı tarafından elde edilerek kaydedilmiş çalışmamıza uygun olmayan anketler çıkarılmıştır. Araştırmamız Millî Eğitim Bakanlığı Yenilik ve Eğitim Teknolojileri Genel Müdürlüğü tarafından 21 .01 .2020 tarihinde yayımlanan 2020/2sayılı "Araştırma, Yarışma ve Sosyal Etkinlik İzinleri" konulu genelge kapsamında değerlendirilmiştir. Bilimsel çalışma kapsamında bu veri toplama araçlarının Gaziantep İli "Şahinbey, Şehitkamil" İlçelerine bağlı ekli listedeki tüm kademeler öğretmenle üzerinde okul idaresinin gözetiminde, gönüllülük esasına göre, eğitim öğretim

sürecini aksatmadan uygulanması uygun görülmüştür. Üniversitemiz Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu'nun 04.03.2022 tarih ve 03 nolu toplantısında 29 sayılı karar alınmıştır.

### Evren Örneklem

Araştırmanın evrenini Gaziantep ili Şahinbey ve Şehitkamil ilçelerinde Milli Eğitimde görev yapan öğretmenler oluştururken, örnekleme ise tesadüfi yöntem ile seçilen gönüllü 540 öğretmen oluşturmaktadır.

### Ölçekler

Yaşam doyumu ölçeği Diener (1985) tarafından geliştirilerek çalışmalara katkı sağlamıştır. Ölçek Yetim (1996) tarafından Türkçe'ye uyarlanarak uygun hale getirilmiştir. Katılımcılardan Ölçeği oluşturan 5 maddeye katılım düzeylerini 7'li likert tarzda (1=Kesinlikle katılmıyorum; 7=Kesinlikle katılıyorum) değerlendirmeleri istenmiştir. Araştırma yapılacak konunun belirlenmesi ile ilgili gereken literatür taramasının yapılması aşamasında, akademik veri toplama amaçlı elektronik veri dizinlerinden ve üniversite kaynaklarından yararlanılmıştır. Çalışmada öğretmenlere Mental ve fiziksel sağlık ölçeği kullanılarak anket yapılmıştır. 4'lü likert tipi ölçektir. Türkçeye uyarlanırken geçerlilik ve güvenilirlik araştırması yapılan ölçek Türkçe formunun güvenilir ve uygulanabilir olduğu belirlenmiştir (Yılmaz ve ark., 2017).

### Verilerin Analizi

Araştırmada elde edilen veriler SPSS 24.0 paket programı kullanılarak istatistiksel analizi yapılacaktır. Verilerin değerlendirilmesinde tanımlayıcı istatistiksel metodlar, Standart Sapma ve Sürekli değişkenlerin normal dağılım göstermesine uygunluk kontrolünü, Kolmogorov Smirnov testi kullanılarak, normal dağılıma sahip değişkenlerin bağımsız 2 grup karşılaştırılmasında Student-t testi, normal dağılıma sahip olmayan değişkenler için Mann Whitney U Testi ile gerçekleştirilmiştir. İki den fazla bağımsız grubun karşılaştırılmasında normal dağılıma sahip değişkenler için ANOVA ve Tukey çoklu karşılaştırma testleri ile normal dağılıma sahip olmayan değişkenlerde Kruskal Wallis ve Dunn çoklu karşılaştırma teknikleri ile gerçekleştirilmiştir.

### Bulgular

Katılımcıların; Mental ve Fiziksel Sağlık Ölçeği (MFSÖ) ile Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ) üzerinden

almış oldukları puanların ortalamaları ve verilerin yapısının belirlenmesi amacıyla yapılan Kolmogorov-Smirnov Testi ile Shapiro-Wilk testi anlamlılık değerleri Tablo-2 kapsamında sunulmuştur. Anlamlılık değerleri (p) verilerin parametrik olmayan (NonParametric) bir yapıda olduğunu göstermektedir ( $p < 0.05$ ). İki bağımsız grup arasındaki farkın incelenmesinde, her iki grup kapsamındaki verilerin normal dağılım göstermeleri yanı sıra grup varyanslarının eşit olması şartı aranmaktadır (Lorcu, 2015). Üç ya da daha fazla bağımsız grup arasındaki farklılığın araştırılmasında örneklemin seçildiği ana kütlelerin normal dağılım göstermesi ve varyanslarının eşit olması gözetilmektedir (Alpar, 2012, Lorcu, 2015). Bu varsayımların karşılanmadığı verisetlerinde, üçten fazla bağımsız grup arasındaki farklılığın incelenebilmesi için parametrik olmayan testlerden Kruskal-Wallis Testi ile iki bağımsız grup arasındaki farklılığın incelenebilmesi için Mann-Whitney-U Testi önerilmektedir (Baştürk, 2010; Orhunbilge, 2000; Alpar, 2012, Lorcu, 2015). Parametrik testlerin uygulanabilmeleri için gerekli varsayımlar karşılanmadığından Non-parametrik Testlerin uygulanmaları tercih edilmiştir.

Tablo 3'te Mann Whitney-U testi sonuçlarına göre; kadın ve erkek katılımcıların mental ve fiziksel sağlık ölçeği puanları arasında anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir ( $p > 0,05$ ). Katılımcıların cinsiyetleri ile yaşam doyumu ölçeği puanları arasında ise anlamlı fark bulunduğu ifade edilebilir ( $p < 0,05$ ). Mann Whitney-U sonucuna göre kadın katılımcıların yaşam doyum ölçeği puanları (Sıralar Ort.=291,37), erkek katılımcıların yaşam doyum ölçeği puanlarından (sıralar Ort.=252,64) anlamlı şekilde daha yüksektir ( $U=41.426, p=,003$ ).

Tablo 4'te Kruskal Wallis testi sonuçlarına göre; katılımcıların yaş değişkeni bakımından mental ve fiziksel sağlık ölçeği puanları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir ( $p > 0.05$ ). Katılımcıların yaş değişkeni bakımından yaşam doyumu ölçeği puanları arasında ise 05 anlamlılık düzeyinde anlamlı farklılık bulunduğu ifade edilebilir ( $H(2)=7,539; p=,023$ ). Grupların ikili karşılaştırmalarında, 21-30 yaş arası katılımcıların puanları (Ortc.=6,00), 41 yaş ve üzeri olan katılımcıların puanlarından (Ortc.=5,60) anlamlı şekilde daha yüksek olduğu belirlenmiştir ( $p < 0,05$ ).

**Tablo 1.**

Katılımcılara ait demografik bilgileri.

Değişkenler		f	%
Cinsiyet	Kadın	249	46,1
	Erkek	291	53,9
	Toplam	540	100,0
Yaş	21-30 Yaş	210	38,9
	31-40 Yaş	182	33,7
	41 ve Üstü	148	27,4
	Toplam	540	100,0
Medeni durum	Bekar	185	34,3
	Evli	355	65,7
	Toplam	540	100,0
Çocuk sayısı	0-1	243	45
	2-3	172	31,9
	4 ve üzeri	51	9,4
	Toplam	466	100,0
Eğitim düzeyi	Lisans	401	74,3
	Yüksek lisans	121	22,4
	Doktora	18	3,3
	Toplam	540	100,0
Görevi	İdareci	133	24,6
	Öğretmen	407	75,4
	Toplam	540	100,0
	0-5 yıl	194	35,9
Çalışma süresi	6-10 yıl	161	29,8
	11-15 yıl	62	11,5
	16 ve üzeri	123	22,8
	Toplam	540	100,0
	Hiç	103	19,1
Covid-19- Pandemisinde evde spor yapma süresi	Haftada 1 gün	104	19,3
	Haftada 2-3 gün	119	22,0
	Haftada 4 gün ve Fazlası	214	39,6
	Toplam	540	100,0
Covid-19 pandemi döneminde günlük internet kullanım süresi	1 saatten az	220	40,7
	1-3 saat	209	38,7
	4 ve üzeri	111	20,6
	Toplam	540	100,0
Covid-19 pandemi döneminde evde en çok hangi rekreatif aktiviteleri yapıyorsunuz?	Spor yapmak	89	16,5
	Kitap okumak	177	32,8
	Ev işleri	102	18,9
	Diğer	172	31,9
	Toplam	540	100,0

**Tablo 2.**

Ölçek puanlarının dağılımları

Ölçek	Madde Sayısı	N	Ort.	Ss	P
Mental ve Fiziksel Sağlık	35	540	2,62	,52	<b>0,000</b>
Yaşam Doyumu	5	540	5,42	1,38	<b>0,000</b>

**Tablo 3.**

Cinsiyet değişkenine göre katılımcıların mental ve fiziksel sağlık ile yaşam doyumu puanlarının farklılıklarına dair mann whitney-u testi.

Ölçek	Değişken	N	Sıra Ort.	U	p
Mental ve Fiziksel Sağlık	Kadın	249	277,30	34.250	0,271
	Erkek	291	262,55		
Yaşam Doyumu	Kadın	249	291,37	41.426	<b>0,003</b>
	Erkek	291	252,64		

**Tablo 4.**

Katılımcıların yaş değişkeni bakımından mental ve fiziksel sağlık ölçeği ile yaşam doyumu ölçeği puanlarına farklılıklarına ilişkin kruskal-wallis testi.

Ölçek	Değişken	N	Medyan	H	P
Mental ve Fiziksel Sağlık	21-30 yaş	210	2,85	1,510	0,470
	31-40 yaş	182	2,68		
	41 ve üstü	148	2,77		
Yaşam Doyumu	21-30 yaş	210	6,00	7,539	<b>0,023</b>
	31-40 yaş	182	6,00		
	41 ve üstü	148	5,60		

**Tablo 5.**

Katılımcıların sahip oldukları çocuk sayıları bakımından mental ve fiziksel sağlık ölçeği ile yaşam doyumu ölçeği puanlarına farklılıklarına dair kruskal-wallis testi.

Ölçek	Değişken	N	Ortc.	H	P
Mental ve Fiziksel Sağlık	0-1	243	2,94	10,732	<b>0,005</b>
	2-3	172	2,64		
	4 ve üzeri	51	2,80		
Yaşam Doyumu	0-1	243	6,00	2,486	0,288
	2-3	172	6,00		
	4 ve üzeri	51	6,00		

**Tablo 6.**

Katılımcıların görevleri bakımından mental ve fiziksel sağlık ile yaşam doyumu puanlarının farklılıklarına ilişkin mann whitney-u testi.

Ölçek	Değişken	N	Sıra Ort.	U	P
Mental ve Fiziksel Sağlık	İdareci	133	296,47	23.611	<b>0,026</b>
	Öğretmen	207	262,01		
Yaşam Doyumu	İdareci	133	287,84	24.759	0,133
	Öğretmen	207	264,83		

**Tablo 7.**

Katılımcıların çalışma süreleri bakımından mental ve fiziksel sağlık ile yaşam doyumu ölçeği puanlarının farklılıklarına ilişkin kruskal-wallis testi.

Alt Boyutlar	Değişken	N	Medyan	H	p
Mental ve Fiziksel Sağlık	0-5 yıl	194	2,91	4,103	0,251
	6-10 yıl	161	2,65		
	11-15 yıl	62	2,72		
	16 yıl ve üzeri	123	2,77		
Yaşam Doyumu	0-5 yıl	194	6,00	21,070	<b>0,000</b>
	6-10 yıl	161	6,00		
	11-15 yıl	62	5,00		
	16 yıl ve üzeri	123	5,00		

**Tablo 8.**

Katılımcıların "covid-19- pandemisinde evde spor yapma süreleri" değişkeni bakımından mental ve fiziksel sağlık ölçeği ile yaşam doyumu ölçeği puanlarının farklılıklarına ilişkin kruskal-wallis testi.

Alt Boyutlar	Değişken	N	Medyan	H	p
Mental ve Fiziksel Sağlık	Hiç	103	2,02	154,896	0,000
	Haftada 1 gün	104	2,57		
	Haftada 2-3 gün	119	2,62		
	Haftada 4 gün ve üstü	214	2,97		
Yaşam Doyumu	Hiç	103	4,40	173,315	0,000
	Haftada 1 gün	104	4,20		
	Haftada 2-3 gün	119	4,80		
	Haftada 4 gün ve üstü	214	6,00		

Tablo 5'te Kruskal Wallis testi sonuçlarına göre; katılımcıların sahip oldukları çocuk sayısı değişkeni bakımından yaşam doyumu ölçeği puanları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir ( $p>0.05$ ). Katılımcıların yaş değişkeni bakımından mental ve fiziksel sağlık ölçeği puanları arasında ise 05 anlamlılık düzeyinde anlamlı farklılık bulunduğu ifade edilebilir ( $H(2)=10,732;p=,005$ ). Grupların ikili karşılaştırmalarında, "2-3" çocuk ile "4 ve üzeri" çocuk sahibi olan katılımcılar ve "0-1" arası çocuk ile "4 ve üzeri" çocuk sahibi olan katılımcıların puanları arasında anlamlı bir farklılık görülmezken ( $p>,005$ ) "0-1" arası çocuk sahibi olan katılımcıların ( $Ortc.=2,94$ ) puanları "2-3" arası çocuk sahibi olan katılımcıların puanlarından ( $Ortc.=2,64$ ) anlamlı şekilde daha yüksek olduğu belirlenmiştir ( $H=43,469;p=,001$ ).

Tablo 6'de Mann Whitney-U testi sonuçlarına göre; görevi idareci olan ve görevi öğretmenlik olan katılımcıların yaşam doyumu ölçeği puanları arasında anlamlı farklılık bulunmadığı ifade edilebilir ( $p>0,05$ ). Katılımcıların görevleri bakımından mental ve fiziksel sağlık ölçeği puanları arasında ise 05 anlamlılık düzeyinde anlamlı fark bulunduğu belirlenmiştir ( $p<0,05$ ). Mann Whitney-U sonucuna göre görevi idarecilik olan katılımcıların mental ve fiziksel sağlık ölçeği puanları (Sıralar Ort.=296,47), görevi öğretmenlik olan katılımcıların mental ve fiziksel sağlık ölçeği puanlarından (Sıralar Ort.=262,01) anlamlı şekilde daha yüksektir ( $U=23.611;p=0,026$ ).

Tablo 7 kapsamında sunulmuş olan kruskal wallis test sonuçlarına göre; katılımcıların "çalışma süreleri" değişkeni bakımından mental ve fiziksel sağlık ölçeği puanları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir ( $p>0.05$ ). Katılımcıların "çalışma süreleri" değişkeni bakımından yaşam doyumu ölçeği puanları arasında ise anlamlı farklılık

belirlenmiştir ( $H(3)=21,070;p=0,000$ ). Grupların ikili karşılaştırmalarında, 0-5 yıl çalışma süresine sahip katılımcıların puanlarının ( $Ortc.=6,00$ ), 16 sene ve üzeri çalışma süresine sahip olan katılımcıların puanlarından ( $Ortc.=5,00$ ) anlamlı şekilde daha yüksek olduğu görülmüştür ( $p<0.05$ ).

Tablo 8'de Kruskal Wallis testi sonuçlarına göre; katılımcıların "evde spor yapma süreleri" değişkeni bakımından mental ve fiziksel sağlık ölçeği puanları ( $h(3)=154,896;p=0,000$ ) ile yaşam doyumu ölçeği puanları ( $H(3)=173,315;p=0,000$ ) arasında anlamlı bir farklılık bulunduğu ifade edilebilir ( $p<0.05$ ). Farklılığın hangi bağımsız gruplardan kaynaklandığının anlaşılabilmesi için yapılan ikili karşılaştırmalarda, katılımcıların mental ve fiziksel sağlık ölçeği puanlarının tüm gruplarda anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir ( $p<0.05$ ). Katılımcıların yaşam doyumu ölçeği puanlarının ise "Hiç" spor yapmayan ve "Haftada 1 Gün" ayıran katılımcılar arasındaki farkın anlamlı olmadığı ( $p>0.05$ ), diğer tüm gruplar arasındaki farkın ise anlamlı olduğu saptanmıştır ( $p<0.05$ ).

Tablo 9'de Sunulan kruskal wallis testi sonuçlarına göre; katılımcıların "günlük internet kullanım süresi" değişkeni bakımından mental ve fiziksel sağlık ölçeği puanları ( $H(2)=43,574;p=0,000$ ) ile yaşam doyumu ölçeği puanları ( $H(2)=141,278;p=0,000$ ) arasında anlamlı bir farklılık bulunduğu ifade edilebilir ( $p<0.05$ ). Bağımsız gruplar arasında yapılan ikili karşılaştırmalara göre, "Covid-19 pandemi döneminde günlük internet kullanım süresi" 1-3 saat olan katılımcıların mental ve fiziksel sağlık ölçeği puanları ( $Ortc.=2,77$ ), 4 saat ve üzeri olan katılımcıların puanlarından ( $Ortc.=2,31$ ) anlamlı şekilde yüksektir ( $p<0.05$ ). Katılımcıların Yaşam Doyumu Ölçeği puanlarının ise tüm gruplar arasında anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir ( $p<0.05$ ).

**Tablo 9.**

Katılımcıların "covid-19 pandemi döneminde günlük internet kullanım süresi" değişkeni bakımından mental ve fiziksel sağlık ölçeği ile yaşam doyumu ölçeği puanlarının farklılıklarına ilişkin kruskal-wallis test.

Ölçek	Değişken	N	Ortc.	H	P
Mental ve Fiziksel Sağlık	1 saatten az	220	2,97	43,574	<b>0,000</b>
	1-3 saat	209	2,77		
	4 ve üstü	111	2,31		
Yaşam Doyumu	1 saatten az	220	6,00	141,278	<b>0,000</b>
	1-3 saat	209	5,60		
	4 ve üstü	111	4,20		

**Tablo 10.**

Katılımcıların "covid-19 pandemi döneminde evde en sık yapılan rekreatif aktivite" değişkeni bakımından mental ve fiziksel sağlık ile yaşam doyumu ölçeği puanlarının farklılıklarına dair kruskal-wallis testi.

Alt Boyutlar	Değişken	N	Medyan	H	P
Mental ve Fiziksel Sağlık	Spor yapmak	89	2,55	26,172	<b>0,000</b>
	Kitap Okumak	177	2,80		
	Ev İşleri	102	2,94		
	Diğer	172	2,80		
Yaşam Doyumu	Spor yapmak	89	4,80	38,702	<b>0,000</b>
	Kitap Okumak	177	6,00		
	Ev İşleri	102	6,00		
	Diğer	172	6,00		

**Tablo 11.**

Mental ve fiziksel sağlık ölçeği ile yaşam doyumu düzeyleri arasındaki ilişkiye dair spearman korelasyon testi.

	N	r	P
MFSÖ	540	0,305	0,000
YDÖ			

Tablo 10'da Kruskal wallis testi sonuçlarına göre; Katılımcıların "Covid-19 pandemi döneminde evde en sık yapılan rekreatif aktivite" değişkeni bakımından Yaşam Doyum Ölçeği puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunduğu söylenebilir ( $H(3)=38,702;p=0,000$ ). Katılımcıların "Covid-19 pandemi döneminde evde en sık yapılan rekreatif aktivite" değişkeni bakımından mental ve fiziksel sağlık ölçeği puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunduğu ifade edilebilir ( $H(3)=26,172;p=0,000$ ). Farklılığın hangi bağımsız gruplardan kaynaklandığının anlaşılabilmesi için yapılan ikili karşılaştırmalarda, katılımcıların mental ve fiziksel Sağlık ölçeği puanlarının "Diğer" ile "kitap okuma" ve "spor" ile "diğer" arasında anlamlı farklılık bulunduğu saptanmıştır ( $p<0,05$ ).

Katılımcıların sosyal medya bağımlılığı ölçeğinden almış oldukları puanlar ile boş zaman can sıkıntısı ölçeğinden almış oldukları puanlar arasındaki ilişkiyi belirlemeye yönelik yapılan spearman korelasyon testi sonucuna göre, iki değişken arasında zayıf-orta düzeyde ve pozitif yönlü doğrusal ilişki bulunduğu ifade edilebilir ( $r=,305;p=0,000$ ).

## Tartışma ve Sonuç

Araştırmanın amacı covid-19 pandemisinin Gaziantep ilinde çalışan öğretmenlerde mental, fiziksel sağlık ve yaşam doyumu düzeylerine etkilerinin neler olduğunu saptamak ve arasındaki ilişki düzeyini belirlemektir.

Kadın ve erkek katılımcıların mental ve fiziksel sağlık ölçeği puanları arasında anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir ( $p>0,05$ ). Katılımcıların cinsiyetleri ile yaşam doyumu ölçeği puanları arasında ise anlamlı fark bulunduğu ifade edilebilir ( $p<0,05$ ). Kadın katılımcıların yaşam doyumu ölçeği puanları (Sıralar Ort.=291,37), erkek katılımcıların yaşam doyumu ölçeği puanlarından (sıralar Ort.=252,64) anlamlı şekilde daha yüksektir ( $U=41.426,p=,003$ ). Sağlıklı bireylerde sağlıklı yaşam biçimi tutumlarının belirlenmesi amacı ile yapılan çalışmada yaş durumlarının fiziksel ve ruhsal yaşantılarını olumlu olarak etkilediği belirtilmiştir (Ünal ve ark., 2009). Bir başka çalışmada ise, fiziksel ve mental sağlık verilerinin 36 yaş ve üstündeki bireylerde 26-35 yaşa bireylere göre değerlendirildiğinde daha olumlu düzeyde anlamlı

olduğu bildirilmiştir. pandemi süreci içinde orta yaş ve üstü bireylerde, farklı yaş grubundaki bireylere göre yaşam kalitesinin ciddi düzeyde farklar meydana getirdiği görülmektedir (Baştürk, 2011). Katılımcıların yaş değişkeni bakımından mental ve fiziksel sağlık ölçeği puanları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir ( $p>0.05$ ). Katılımcıların yaş değişkeni bakımından yaşam doyumu ölçeği puanları arasında ise 05 anlamlılık düzeyinde anlamlı farklılık bulunduğu ifade edilebilir ( $H(2)=7,539;p=,023$ ). Grupların ikili karşılaştırmalarında, 21-30 yaş arası katılımcıların puanları (Ort.=6,00), 41 yaş ve üzeri olan katılımcıların puanlarından (Ort.=5,60) anlamlı şekilde daha yüksek olduğu belirlenmiştir ( $p<0,05$ ). Yaş değişkenine dikkate alındığında bireylerin sağlıklı yaşam şeklindeki tutumları manevi durumda gelişme, sağlık sorumluluk değişimleri, fiziksel aktivite, beslenme alışkanlıkları, kişiler arasındaki ilişkilerin, stres yönetimi davranışları ve SYBD ölçek alt boyutlarındaki değişim ve gelişim farkları olumlu düzeyde olduğu görülmektedir (Yetim, 1991). Pandemi süreci içerisinde orta yaş ve üstündeki bireylerde farklı yaş gruplarındaki bireylere oranla sağlıklı yaşam davranışlarında verilerin anlamlı düzeyde yüksek çıktığı bildirilmiştir. Covid-19'un belirli bir yaş grubunda ve kronik olarak rahatsızlığı belirlenen kişileri daha çok etkileme nedeni ile kişilerin sağlıklı yaşam tutumlarını yüksek seviyede buldurmalarından dolayı olumlu etkilemiştir. Bireylerin yaşam biçiminin psikolojik sağlık, sosyal ilişkiler, çevresel sağlık ve fiziksel sağlık, alt boyutlarına bakıldığında ciddi anlamda değerli görülmektedir (Özüdoğru, 2013). Başka bir çalışmada akademik personel üzerinde yapılan, sağlıklı yaşam biçimi tutumları düzeyi incelendiğinde kadın öğretim üyelerinin erkek öğretim üyelerinden önemli derecede yüksek bulunmuştur. Cinsiyet değişkeni dikkate alınarak bulunan sonuçlara göre katılımcıların sağlıklı yaşam şekli tutumları stres yönetimi sağlık sorumluluğu, beslenme, fiziksel aktivite, ve SYBD ölçek alt boyutlarında anlamlı düzeyde değişimler görülmemektedir (81). B

Bekar ve evli katılımcıların mental ve fiziksel sağlık ölçeği puanları ile yaşam doyumu düzeyleri arasında anlamlı farklılık bulunmadığı tespit edilmiştir ( $p>0.05$ ). Tablo 6'da Kruskal Wallis testi sonuçlarına göre; katılımcıların sahip oldukları çocuk sayısı değişkeni bakımından yaşam doyumu ölçeği puanları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir ( $p>0.05$ ). Katılımcıların yaş değişkeni bakımından mental ve fiziksel sağlık ölçeği puanları arasında ise 05 anlamlılık düzeyinde anlamlı farklılık

bulduğu ifade edilebilir ( $H(2)=10,732;p=,005$ ). Grupların ikili karşılaştırmalarında, "2-3" çocuk ile "4 ve üzeri" çocuk sahibi olan katılımcılar ve "0-1" arası çocuk ile "4 ve üzeri" çocuk sahibi olan katılımcıların puanları arasında anlamlı bir farklılık görülmezken ( $p>,005$ ) "0-1" arası çocuk sahibi olan katılımcıların (Ort.=2,94) puanları "2-3" arası çocuk sahibi olan katılımcıların puanlarından (Ort.=2,64) anlamlı şekilde daha yüksek olduğu belirlenmiştir ( $H=43,469;p=,001$ ). Başka bir çalışmada öğrencilerin BKİ değerleri ve sağlıklı yaşam biçimleri değerlendirildiğinde toplam ölçek puanı ile gruplar arasında anlamlılık bulunmazken, beslenme alt boyutu obezlerde daha düşük, egzersiz alt boyutu fazla kilolularda daha yüksek olduğu belirlenmiştir (Özkan ve ark., 2020).

Katılımcıların eğitim düzeyleri bakımından mental ve fiziksel sağlık ölçeği ile yaşam doyumu ölçeği puanları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir ( $p>0.05$ ). Sağlık ve sosyal meslek yüksekokulu öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmada, yaş ile sağlıklı yaşam biçimi puanlarının farklılık gösterdiği, bu farklılığın 20 yaş altı daha düşük ile 23- 25 yaşdan daha yüksek olduğu görülmüştür (Oral, 2018). Tablo 8'de Mann Whitney-U testi sonuçlarına göre; görevi idareci olan ve görevi öğretmenlik olan katılımcıların yaşam doyumu ölçeği puanları arasında anlamlı farklılık bulunmadığı ifade edilebilir ( $p>0,05$ ). Katılımcıların görevleri bakımından mental ve fiziksel sağlık ölçeği puanları arasında ise 05 anlamlılık düzeyinde anlamlı fark bulunduğu belirlenmiştir ( $p<0,05$ ). Mann Whitney-U sonucuna göre görevi idarecilik olan katılımcıların mental ve fiziksel sağlık ölçeği puanları (Sıralar Ort.=296,47), görevi öğretmenlik olan katılımcıların mental ve fiziksel sağlık ölçeği puanlarından (Sıralar Ort.=262,01) anlamlı şekilde daha yüksektir ( $U=23.611;p=026$ ). Karakoç (2006), yılında sınıf öğretmenlerinin sağlıklı yaşam şeklini incelediği çalışmasında erkek öğretmenlerinin sağlıklı yaşam biçimi davranış düzeylerinin kadın öğretmenlerden yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Katılımcıların "çalışma süreleri" değişkeni bakımından mental ve fiziksel sağlık ölçeği puanları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir ( $p>0.05$ ). Katılımcıların "çalışma süreleri" değişkeni bakımından yaşam doyumu ölçeği puanları arasında ise anlamlı farklılık belirlenmiştir ( $H(3)=21,070;p=,000$ ). Grupların ikili karşılaştırmalarında, 0-5 yıl çalışma süresine sahip katılımcıların puanlarının (Ortc.=6,00), 16 sene ve üzeri çalışma süresine sahip olan katılımcıların puanlarından (Ortc.=5,00) anlamlı şekilde daha

yüksek olduğu görülmüştür ( $p<0.05$ ). Üniversite personeline yönelik olarak yapılan araştırmada kişilerin yaşları ile yaşam kaliteleri arasında anlamlı düzeyde farklılık görülmüştür. Yapılan bir araştırma sonucunda pandemi süreci boyunca kadınların erkeklere oranla fiziksel sağlık, erkeklerin de kadınlara oranı bakımından sosyal ilişkileri iyi olanların yaşam kalitelerinin daha yüksek seviyede olduğu görülmüştür. Sonuçlar dikkate alındığında; pandemi dönemi karantinada insanların evde bulunma ve genel kısıtlamadan kaynaklı olarak kadınların günlük işlerindeki artıştan dolayı kaynaklandığı bildirilmiştir. Katılımcıların “evde spor yapma süreleri” değişkeni bakımından mental ve fiziksel sağlık ölçeği puanları ( $h(3)=154,896;p=,000$ ) ile yaşam doyumu ölçeği puanları ( $H(3)=173,315;p=,000$ ) arasında anlamlı bir farklılık bulunduğu ifade edilebilir ( $p<0.05$ ). Farklılığın hangi bağımsız gruplardan kaynaklandığının anlaşılabilmesi için yapılan ikili karşılaştırmalarda, katılımcıların mental ve fiziksel sağlık ölçeği puanlarının tüm gruplarda anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir ( $p<0.05$ ). Katılımcıların yaşam doyumu ölçeği puanlarının ise “Hiç” spor yapmayan ve “Haftada 1 Gün” ayıran katılımcılar arasındaki farkın anlamlı olmadığı ( $p>0.05$ ), diğer tüm gruplar arasındaki farkın ise anlamlı olduğu saptanmıştır ( $p<0.05$ ). Pandemi süreci boyunca erkeklerin kadınlara oranla sağlıklı yaşam biçimi davranışlarında daha iyi durumda oldukları belirtilmiştir. Pandemi dönemi önemli bir olduğu düşünülme ile birlikte insanlara özgü bireysel özelliklerinin, kadınlarda yüksek kaygı durumunu içerdiği bildirilmiştir. Psikolojik sağlıklı olma durumlarının erkeklere oranla daha kırılabilir bir yapıya sahip, sağlıklı yaşam şeklinde olumsuz düzeyde etki ettiği gözlemlenmiştir. Bireylerin yaşam kalitesinde fiziksel sağlık ve sosyal ilişkiler alt boyutlarında olumlu düzeyde artış meydana geldiği bildirilmiştir. Kilo fazlası katılımcıların fiziksel aktivite puanlarında diğer bireylere oranla daha yüksek olması durumu, bireylerin fazla kilolarından dolayı sportif aktivitelere katılmalarının daha az olmasının sonucu olarak bildirilmiştir. Pandemi sürecinde farklı gruplarda bulunan bireylerin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarında farklılık gösterdiği görülürken, 25- 29.9 en yüksek sağlıklı yaşam biçimi davranışlarına bu yaş aralığındakilerin sahip olduğunu (Çiftçi, 2018). Katılımcıların “günlük internet kullanım süresi” değişkeni bakımından mental ve fiziksel sağlık ölçeği puanları ( $H(2)=43,574;p=,000$ ) ile yaşam doyumu ölçeği puanları ( $H(2)=141,278;p=,000$ ) arasında anlamlı bir farklılık bulunduğu ifade edilebilir ( $p<0.05$ ).

Bağımsız gruplar arasında yapılan ikili karşılaştırmalara göre, “Covid-19 pandemi döneminde günlük internet kullanım süresi” 1-3 saat olan katılımcıların mental ve fiziksel sağlık ölçeği puanları (Ortc.=2,77), 4 saat ve üzeri olan katılımcıların puanlarından (Ortc.=2,31) anlamlı şekilde yüksektir ( $p<0.05$ ). Katılımcıların Yaşam Doyumu Ölçeği puanlarının ise tüm gruplar arasında anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir ( $p<0.05$ ). Yapılan çalışmada araştırmaya katılan kişilerin cinsiyet ile fiziksel sağlık alt boyutunda anlamlı değer bulunmaz iken, erkeklerde psikolojik sağlık, sosyal ilişkilerin ve evrensel alan alt boyutlarında önemli değerler kaydedilmiştir (Özkan ve ark., 2020).

Katılımcıların “Covid-19 pandemi döneminde evde en sık yapılan rekreatif aktivite” değişkeni bakımından Yaşam Doyumu Ölçeği puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunduğu söylenebilir ( $H(3)=38,702;p=,000$ ). Katılımcıların “Covid-19 pandemi döneminde evde en sık yapılan rekreatif aktivite” değişkeni bakımından mental ve fiziksel sağlık ölçeği puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunduğu ifade edilebilir ( $H(3)=26,172;p=,000$ ). Farklılığın hangi bağımsız gruplardan kaynaklandığının anlaşılabilmesi için yapılan ikili karşılaştırmalarda, katılımcıların mental ve fiziksel Sağlık ölçeği puanlarının “Diğer” ile “kitap okuma” ve “spor” ile “diğer” arasında anlamlı farklılık bulunduğu saptanmıştır ( $p<0.05$ ). Yetişkinler üzerine yaptığı çalışmasında yaşam kalitesi boyutlarının cinsiyete göre fiziksel sağlık ve mental sağlık skorları incelendiğinde aralarında farklılığın olduğunu bildirilmiştir (Csikszentmihalyi, 1975; Yetim, 1991).

Katılımcıların sosyal medya bağımlılığı ölçeğinden almış oldukları puanlar ile boş zaman can sıkıntısı ölçeğinden almış oldukları puanlar arasındaki ilişkiyi belirlemeye yönelik yapılan spearman korelasyon testi sonucuna göre, iki değişken arasında zayıf-orta düzeyde ve pozitif yönlü doğrusal ilişki bulunduğu ifade edilebilir ( $r=,305;p=,000$ ). Çalışmalarda görüldüğü üzere cinsiyetin, yaşın ve eğitim durumunun internet kullanımını hangi sıklıkta ve sosyal medya bağımlılığında ciddi anlamda yüksek olduğu görülmüştür. Çalışmaya katılan bireylerin en çok cep telefonu ile sosyal medyada dolaştığı bildirilmiştir. İnternetin bilgi edinme amacı ile kullandıkları belirtilmiştir. Bireylerin % 36’sı günde 3-5 saat arasında % 36’sı ise günde 5 saat ve üzerinde interneti kullandığı görülmüştür. Cinsiyet dağılımında erkekler kızlardan çok daha bağımlı seviyede kullandıkları, kendilerini kontrol edemedikleri ve kendileriyle çatışma içerisinde oldukları görülmüştür. Eğitim düzeyine

bakıldığında sosyal bağımlılık seviyesinin arttığı bildirilmiştir. Günde 5 saatin üstünde internet kullanımı benlik çatışması içerisinde asosyal yaşam eğilimli tutumları görülmektedir (Yetim, 2013).

### Finansal Kaynak

Bu araştırma, kamu, ticari veya kâr amacı gütmeyen sektörlerdeki finansman kuruluşlarından belirli bir hibe almamıştır.

### Çıkar çatışmaları

Yazarların bu makale ile ilgili herhangi bir çıkar çatışması bulunmamaktadır.

### Kaynaklar

- Açıkada, C. (2009). Bırakın Çocuklar Oynasın, Başkent Üniversitesi Fiziksel Aktivite, Beslenme ve Sağlık Kongresi Bildiri Kitabı, Başkent Üniversitesi Yayınları, Ankara, s,20-22.
- Adasal, R. ve Özcan, S. (1969). Klinik Psikiyatri Ruh Hastalıkları, Ankara Tıp Fakültesi Yayınları, Ankara.
- Akgün, N. (1992). Egzersiz Fizyolojisi, Ege Üniversitesi Basımevi, 4. Basım, Cilt 1,
- Anand, P. (2016). Happiness, well-being and human development: The case for subjective measures.
- Appleton, S., Song, L. (2008). Life satisfaction in urban China: Components and determinants. World Development, 36(11), 2325-2340.
- Csikszentmihalyi, M. (1975). Beyond Boredom and Anxiety. San Francisco: Jossey-Bass.
- Çırakoğlu, O.C. (2011). Domuz Gribi (H1N1) Salgınıyla İlişkili Algıların, Kaygı ve Kaçınma Düzeyi Değişkenleri Bağlamında İncelenmesi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 26 (67), 49-64.
- Dever A. (2010). Spor Sosyolojisi Tarihsel ve Güncel Boyutlarıyla Spor ve Toplum. 1. Baskı, İstanbul, *Başlık Yayın Grubu*. 156–160.
- Diener, E. D. (1984). Subjective well-being. Psychological bulletin, 95(3), 542-575.
- Diener, E. Diener, M. (1995). Cross-cultural correlates of lifesatisfaction and self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(4), 653-663.
- Doğan O. (2005). Spor Psikolojisi. 2. Baskı, Adana, *Nobel Kitabevi*. 55–149.
- Eryılmaz, S., (2012). Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Sağlamlığı Yormada Yaşam Doyumu, Benlik Saygısı, İyimserlik ve Kontrol Odağının İncelenmesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, Muğla.
- Hatemi H. (2005). Sağlık Bilgisi. 1. Baskı, İstanbul, *Bayrak Basımevi*, 14. <http://www.ulakbim.gov.tr/> Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi 2005.
- Haybron, D. (2007). Life satisfaction, ethical reflection, and the science of happiness. *Journal of Happiness Studies*, 8(1), 99-138.
- Hekler, E.B., Lambert, J., Leventhal, E., Levethal, H., Jahn, E. and Contrada R.J. (2008). Commonsense İllness Beliefs, Adherence Behaviors and Hypertension Control Among African Americans. *Journal of Behavioral Medicine*, 31, 391.
- Kessler R.C. (2012). Thecost of depression. *PsychiatrClin North Am*, 35:1–14.
- Kılıç, E. (2012). Ameliyathane hemşirelerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının belirlenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Haliç Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul. April 14, 2020.
- Kıroğlu F. (2020). Covid-19 Pandemi Ortamında Çalışma Koşulları ve Genel Sorunlar, *Meyad Akademi*, Cilt:1 Sayı:1 Yıl:2020 Sayfa:79-90.
- Köybaşı Ş. (2007). Değişen Değerlerin Sportif Katılıma Etkisi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara, Yüksek Lisans Tezi, 21.
- Lance, C.E., Mallard, A.G. and Michalos, A.C., (1995). Tests of The Causal Directions of Global-Life Facet Satisfaction Relationships, *Social Indicators Research*.
- Özkan, S. A., Şenol, D. K., & Aslan, E. (2020). Üçüncü trimester gebelerde konfor düzeyi ve etkileyen faktörler. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Elektronik Dergisi*, 13(2), 92-99.
- Senemoğlu, N. Subaşı, Kurç, G. (2009). Eğitim Psikolojisi, *Dergah Ofset*, 3. Baskı.
- Siegel S. R. (1999). Patterns of Sport Participation And Physical Activity In Urban Mexican Youth. Ph. D. Thesis. Michigan State University.
- T.C. Sağlık Bakanlığı, Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü, Covid-19 (sars-cov-2) Rehberi (Bilim Kurulu Çalışması). Available at: [https://covid19bilgi.saglik.gov.tr/depo/rehberler/ Covid-19\\_Rehberi.pdf](https://covid19bilgi.saglik.gov.tr/depo/rehberler/Covid-19_Rehberi.pdf) [Accessed:
- Yetim, Ü., (1991). Kişisel Projelerin Organizasyonu ve Örüntüsü Açısından Yaşam Doyumu, Doktora Tezi, Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, İzmir.
- Zhu H., Wei L. and Niu P. (2020). The Novel Coronavirus Outbreak in Wuhan, China. *Global Health Research and Policy*, 5(6), 1-3.