



Geliş Tarihi/Received: 23.02.2021

Kabul Tarihi/Accepted: 23.04.2021

DOI: 10.29228/roljournal.49619

COVID-19 PANDEMİ SÜRECİNDE FİZİKSEL AKTİVİTENİN YAŞAM KALİTESİ VE DUYGUDURUM ÜZERİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ

Yunus BERK

Sorumlu Yazar: Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Orcid ID: 0000-0002-6904-6555,
yunberk@gmail.com

Salih ÖNER

Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Orcid ID: 0000-0002-6643-7665

Mücahit SARIKAYA

Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Orcid ID: 0000-0002-4062-0752

ÖZET

Koronavirüs tüm dünyada halk sağlığını etkileyen ve yayılım hızı yüksek olan bir hastalık türü olarak sosyal yaşamımızı etkilemektedir. Covid 19 isimli bu virüs daha önce tanımlanamayan özelliklere sahip olmakla birlikte insanlar üzerinde panik havası oluşturmaktadır. Hastalığın en büyük özelliği hızlı yayılması ve bulaşma seviyesinin yüksek olmasıdır. Virüsün belirtilen niteliklerinden ötürü halk sağlığını korumak için bazı adımların atılması kaçınılmaz hale gelmiştir. Hükümetler tarafından seyahat kısıtlamaları, karantinalar ve sokağa çıkma yasakları gibi önlemler alınmıştır. Alınan bu önlemler virüsün yayılım hızını yavaşlatmış ancak bireylerin sosyal yaşamını olumsuz bir şekilde etkilemiştir. Yeni tip Koronavirüs Hastalığı tüm dünyada önemli bir halk sağlığı sorunu olmakla beraber hareketsizlik ve hareketsiz geçirilen sürenin artması gibi nedenlerle çeşitli hastalık gruplarının artması yönüyle de risk oluşturmaktadır. Fiziksel aktivite ve egzersizin bazı metabolik hastalıkları önlemede ve psikolojik olumsuzlukları çözümlenmede etkili olduğu bilinmektedir. Bu düşünceyle Dünya Sağlık Örgütü salgın sürecinde evde yapılabilecek egzersizlerle ilgili bültenler yayınlamıştır. Fiziksel aktivitenin fiziksel ve psikolojik açıdan olumlu etkilerinin olduğu bilinmekle birlikte insanların yaşam kalitesini ne derece etkilediği ve egzersizin ruh haline etkisinin genel hatları ile çizilmesi toplum sağlığı açısından olumlu sonuçlar doğuracaktır. Bu çalışmada bireylerin fiziksel aktivite sıklığındaki değişimi görebilmek amacıyla pandemi öncesi ve sonrası egzersiz sıklıkları ve egzersiz sıklığına göre ruh halindeki değişim analiz edilmiştir ayrıca karantina döneminde bireylerin vaktini nasıl değerlendirdiği ve hangi boş zaman aktivitesinin psikolojik olarak daha iyi hissettirdiği tespit edilmiştir. Bu çalışmanın amacı fiziksel aktivitenin, bireylerin ruh hali üzerindeki etkisini incelemek ve yaşam kalitesine etkisinin olup olmadığını araştırmaktır.

Anahtar Kelimeler: Fiziksel Aktivite, Pandemi, Yaşam Kalitesi, Ruh Hali

INVESTIGATION OF THE EFFECT OF PHYSICAL ACTIVITY ON THE QUALITY OF LIFE AND MOOD DURING COVID-19 PANDEMIA PROCESS

ABSTRACT

Coronavirus affects our social life as a disease that affects public health all over the world and has a high rate of spread. This virus, named Covid 19, has previously unidentified features, but it creates an atmosphere of panic on people. The most important feature of the disease is its rapid spread and high level of contamination. Due to the stated characteristics of the virus, it has become inevitable to take some steps to protect public health. Measures such as travel restrictions, quarantines and curfews have been taken by governments. These measures slowed the spread of the virus, but negatively affected the social life of individuals. Although the new type of coronavirus disease is an important public health problem all over the world, it also poses a risk in terms of the increase of various disease groups due to reasons such as inactivity and increased inactivity. It is known that physical activity and exercise are effective in preventing some metabolic diseases and solving psychological problems. With this in mind, the World Health Organization has published bulletins about exercises that can be done at home during the epidemic process. Although it is known that physical activity has positive physical and psychological effects, drawing general lines of how it affects people's quality of life and the effect of exercise on mood will have positive results in terms of public health. In this study, the change in mood was analyzed according to exercise frequency and exercise frequency before and after the pandemic in order to see the change in the frequency of physical activity of individuals, and it was determined how individuals used their time in the quarantine period and which

leisure activity made psychologically better. The aim of this study is to examine the effect of physical activity on the mood of individuals and to investigate whether it has an effect on the quality of life.

Keywords: Physical Activity, Pandemic, Quality of Life, Mood

GİRİŞ

Pandemi (koronavirüs) dünyada ilk önce Çin'in Vuhan Eyaleti'nde aralık ayının sonlarına doğru ateş, öksürük, nefes darlığı şeklinde, solunum yolu belirtileri ile kendini gösteren ve bazı hastalarda yapılan tetkikler neticesinde 13 Ocak 2020'de bütünüyle tanımlanan bir virüstür (T.C. Sağlık Bakanlığı, 2020). Özellikle Avrupa kıtasında virüsün etkinliğinin artmasıyla beraber dünyanın neredeyse tamamını etkileyen ve zamanla ölüm sayısının artmasına sebep olan ve dünya genelinde pandemi olarak duyurulan koronavirüse karşı tüm ülkeler sıkı önlemler almıştır (Karcıoğlu, 2020). Pandemi, uluslararası düzeyde gerçekleştirilen spor organizasyonlarının ertelenmesine ya da iptal edilmesine, bununla birlikte bazı organizasyonların ve müsabakaların da seyircisiz gerçekleşmesine sebep olmuştur. Dünyanın neredeyse genelinde etkinliğini sürdüren pandemi etkisini Türkiye'de de göstermiştir. Virüsün olumsuz etkilerini minimum düzeyde tutabilmek için T.C. Sağlık Bakanlığı tarafından ciddi önlemler alınmıştır. Alınan önlemlerin başında seyahat kısıtlamaları, kısmi ve tam zamanlı sokağa çıkma yasakları ve bazı organizasyonların online olarak gerçekleştirilmesi gelmektedir. Eğitim alanında Bilim Kurulunun önerisiyle dersler ilkokul, lise ve üniversitelerde online olarak gerçekleştirilmektedir. Millî Eğitim Bakanlığı'na bağlı okullarda öğrenciler, öğretmenler ve velilerin sağlığı için ülke genelindeki bütün okulların uzaktan eğitim ile gerçekleştirilmesi kararlaştırılmıştır (Millî Eğitim Raporu, Mart 2020). Bununla birlikte Sağlık Bakanlığı ve birçok devlet kurumundan tavsiye niteliğinde duyurular ve bilgilendirme çalışmaları yapılmıştır. Özellikle hijyen kurallarına uymanın önemi vurgulanmış, maske kullanımının gerekliliğiyle ilgili bilgilendirici açıklamalar yapılmıştır. Ayrıca bireyler arasındaki mesafenin, özellikle toplumun yoğun olduğu yerlerde dikkat edilmesi gereken bir unsur olduğunun önemi vurgulanmıştır. Bunlara ek olarak özellikle sosyal hayatı ilgilendiren kararlar da alınmıştır, bunlar; tiyatro, sinema, gösteri merkezi, konser salonu, nişan/düğün salonu, çalgılı/müzikli lokanta, kafe, gazino, birahane, taverna, kahvehane, kıraathane, kafeterya, kır bahçesi, nargile salonu, nargile kafe, internet salonu, internet kafe, her türlü oyun salonları, her türlü kapalı çocuk oyun alanları (alışveriş merkezi ve lokanta içindekiler dâhil), çay bahçesi, dernek lokalleri, lunapark, yüzme havuzu, hamam, sauna, kaplıca, masaj salonu, SPA ve spor merkezlerinin faaliyetleri yayınlanan T.C İçişleri Bakanlığı Genelgesi (16.03.2020) ile geçici süreliğine durdurulmuştur.

Koronavirüsün sosyal hayatı olumsuz etkilediği ve bireylerin aktif yaşamdan pasif bir yaşam tarzına geçiş yaptığı süreçte fiziksel aktivite her zamankinden daha büyük bir önem kazanmıştır. Alanyazına baktığımızda fiziksel aktiviteye katılımın fizyolojik parametrelere olumlu yönde katkıda bulunduğu görülmektedir (Işık, 2018; Carter ve ark., 2019; Hollar ve ark., 2019; Lawson ve ark., 2019; Lee ve ark., 2019). Ayrıca egzersiz yapmanın psikolojik değerleri de pozitif yönde etkilediği bilimsel çalışmalarca kanıtlanmıştır (Üstün ve ark., 2013; Işık & Demirel, 2018; Serdar ve ark., 2018; Akpınar, 2019; Demirel, 2019; Ekinci ve ark., 2019; Cetin, 2019; Gümüşgül & Gümüşgül, 2019; Üstün ve Yapıcı, 2019).

Çalışmamızı gerçekleştirdiğimiz dönemde (27 Mart- 25 Nisan) Türkiye’de pandemi sebebiyle yaşananlar şu şekildedir;

- 1 Nisan: Koronavirüse yakalanan kişilerin sayısı ilk defa ilan edildi.
- 3 Nisan: İşçiler hariç tutularak 20 yaş altı için sokağa çıkma yasağı getirildi.
- 4 Nisan: Zonguldak ve 30 büyükşehirde seyahat kısıtlaması uygulandı.
- 8 Nisan: 156 yerleşim biriminde karantina uygulandı.
- 10-13 Nisan: İlk defa hafta sonu sokağa çıkma yasağı hayata geçirildi. Yasağın başlamasına kısa bir süre kala ilan edilmesinden ötürü ülkede büyük karışıklıklar yaşandı.
- 11 Nisan: 5.138 ile ülkede görülen vaka sayısı zirve yaptı.
- 12 Nisan: İçişleri Bakanı Soylu hafta sonu sokağa çıkma yasağının uygulanması sırasında ülkede yaşanan kaosu sorumluluğunu üstlendiğini belirterek istifa ettiğini duyurdu. Cumhurbaşkanı Erdoğan Soylu’nun istifasını reddetti ve görevine devam etmesini istedi. Sağlık Bakanı Koca, bazı pandemili hastalarda tedavi için sıtma ilacı olan hidroksiklorokin kullanıldığını duyurdu.
- 18-19 Nisan: Sokağa çıkma yasağı 31 il için tekrardan ilan edildi.
- 19 Nisan: Koronavirüs sebebiyle hayatını kaybedenlerin sayısı 127 olarak ilan edildi. Bu sayı o ana kadar yaşanan ölüm sayılarının en yükseğiydi. Bu tarihten sonra ölüm sayılarında azalma başladı.
- 20 Nisan: Balıkesir’de bir hastanenin açılışına video konferans yöntemiyle Cumhurbaşkanı Erdoğan katıldı. Bu Cumhurbaşkanı’nın pandeminin başlangıcından beri kamuoyu önüne ilk çıkışıydı.

• 23 Nisan: Ülkede koronavirüse yakalanan hasta sayısı 80.808'e ulaşarak zirve yaptı. Bu tarihten sonra iyileşen koronavirüs hastalarının sayısı yeni hastaların sayısının üzerine çıktı.

• 23-26 Nisan: Bu tarihler arasında 31 şehirde resmî tatille hafta sonu tatilinin birleştirilmesi sonucunda 4 günlük sokağa çıkma yasağı uygulandı (<https://www.bbc.com/turkce/haberler-turkiye-52899914>).

YÖNTEM

Bu çalışma genel tarama modeli ile gerçekleştirilmiştir. Genel tarama modelleri, çok sayıda elemandan meydana gelen bir evrende, evrenle ilgili genel bir yargıya varmak için evrenin tümünü ya da evrenden alınacak bir grup, örnek ya da örneklem ile gerçekleştirilen tarama yöntemidir (Karasar, 2008). Koronavirüs salgını sebebiyle anketlerin elden ele dolaşması doğru olmayacağı için online ortamda anket uygulaması gerçekleştirilmiştir. Pandeminin psikolojik ve fizyolojik etkisini objektif bir şekilde değerlendirebilmek için çalışma beş farklı şehirde yürütülmüştür.

Araştırma Grubu

Bu çalışmaya 907 kişi gönüllü olarak katılmıştır. Çalışmaya farklı şehirlerden (Gaziantep 118, İstanbul 131, Kayseri 134, Van 106, İzmir 158, Samsun 132, Kahramanmaraş 128) bireyler dahil edilmiştir. Toplumun farklı kesimlerinden bireylerin pandemiden etkilenme durumunu görebilmek için 413 öğrenci, 494 çalışan çalışmada yer almıştır. Cinsiyet dağılımına baktığımızda çalışmaya katılan bireylerin 446'sının erkek, 461'inin kadın olduğunu görmekteyiz.

Veri Toplama Aracı

Çalışmada yazar tarafından oluşturulan demografik bilgi formu, DSÖ tarafından oluşturulan Yaşam Kalitesi Ölçeği Kısa Formu ve duygudurumu ölçmek için beş maddeden (mutlu, kızgın, gergin, rahat, üzgün) oluşan form kullanılmıştır. Yaşam Kalitesi Ölçeği Kısa Formunun Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışmaları Eser ve ark. (1999) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçek, bedensel, ruhsal, sosyal ve çevresel alanı ölçen 4 faktörden ve 26 adet maddeden meydana gelmektedir. Ölçeğin Türkçe geçerlik araştırması yürütülürken 1 madde daha eklenmiş ve madde sayısı 27 olmuştur. Ölçeğin birinci maddesi genel yaşam kalitesini, ikinci maddesi ise genel sağlık kalitesini ölçmektedir. Diğer 25 madde ise 4 faktörü meydana getirmektedir. Ölçeğin değerlendirilmesi ile elde edilen skorlar toplanarak genel bir yaşam kalitesi puanı oluşturulmakta, faktörler istenildiği takdirde tek tek analiz edilebilmektedir. Bireylerin hissettikleri duyguların farkını ve yoğunluğunu görmek için

katılımcılara beş maddeden (mutlu, kızgın, gergin, rahat, üzgün) oluşan bir öz bildirim ölçeği uygulanmıştır. Birden ona kadar bir ölçek üzerinde katılımcıların kendilerini o anda nasıl hissettiklerini bildirmeleri istenmiştir.

Verilerin Analizi

İstatistiksel analizler SPSS (Statistical packet for the social science for Windows) 25.0 programında yapılmıştır. Verilerin bilgisayar ortamına aktarılmasından sonra değerlendirilmesi için; tanımlayıcı istatistiksel yöntemlerden, frekans (n), yüzde (%), ortalama \pm standart sapma, min (minimum), max (maksimum) skorları değerlendirilmiştir. Verilerin ölçeğe ait skorları analiz edilmeden önce normallik dağılımına bakılmıştır. George ve Mallery (2010)'a göre basıklık ve çarpıklık değerlerinin +2 ile -2 arasında bir değere sahip olması verilerin normal dağılıma uygun olduğunu ve parametrik istatistik testlerin uygulanmasının doğru olacağını göstermektedir. Normallik dağılımı için Skewness (-1,90) ve Kurtosis (-1,79) değerleri hesaplanmış ve elde edilen verilerin normal dağılım gösterdiği bulunmuştur. Yaşam kalitesi ölçeğinin güvenilirliğini sınamak için Cronbach Alfa değerine bakılmıştır. Alfa katsayısı 0,00 ile 0,40 arasında ise ölçeğin güvenilir olmadığı, 0,40 ile 0,60 arasında ise ölçek düşük güvenilirlikte olduğu, 0,60 ile 0,80 arasında ise oldukça güvenilir olduğu, 0,80 ile 1,00 arasında ise yüksek derecede güvenilir bir ölçek olduğu söylenebilir (Özdamar, 2011). Yaşam Kalitesi Ölçeğine ait güvenilirlik analizi ,897 olarak yüksek derecede güvenilir bulunmuştur. İki bağımsız guruba ait değerlerin karşılaştırılabilmesi için Bağımsız Örneklem T testi kullanılmıştır. Guruplar arasındaki yaşam kalitesi skorlarının karşılaştırmak amacıyla, veriler normal dağılım gösterdiği için Bağımsız Örneklem T Testi kullanılmıştır. Bir sayısal değeri ikiden fazla gurup için değerlendirmek istediğimizde Anova Testi kullanılır. Bu amaçla çalışmamızda yer alan çoklu gurupların yaşam kalitesi skorlarını analiz edebilmek için verilerin normal dağılım göstermesi sebebiyle Anova Testi kullanılmış, hangi gurupların skorlarının birbirinden farklı olduğunu görebilmek için Post Hoc testlerinden Tukey analizi uygulanmıştır.

BULGULAR

Tablo 1. Tanımlayıcı veriler

Değişken	Kategori	n	%
Cinsiyet	Erkek	446	49.2
	Kadın	461	50.8
Yaş Grupları	16-20	222	24.5
	21-25	281	31.0
	26-30	109	12.0
	31-35	145	16.0
	36-40	123	13.6
	41 +	27	3.0
	Yaşadığı İl	Gaziantep	118
İstanbul		131	14.4
Kayseri		134	14.8
Van		106	11.7
İzmir		158	17.4
Samsun		132	14.6
Kahramanmaraş		128	14.1
Evde Spor Yapma Durumu	Yapıyorum	317	35.0
	Yapmıyorum	590	65.0
Meşguliyet	Öğrenci	413	45.5
	Çalışan	494	54.5
Pandemi Önlemlerine Uyma Durumu	Uyuyorum	862	95.0
	Uymuyorum	45	5.0

Fiziksel aktivitenin pandemi dönemindeki etkilerini tespit etmek için gerçekleştirdiğimiz çalışmaya 446 erkek 461 kadın katılmıştır. Yaş gruplarına baktığımızda 16-20 yaş arası 222 kişi, 21-25 yaş arası 281 kişi, 26-30 yaş arası 109 kişi, 31-35 yaş arası 145 kişi, 36-40 yaş arası 123 kişi ve 41 yaş üzeri 27 kişinin çalışmada yer aldığını görmekteyiz. Katılımcıların yaşadığı il bazında ise Gaziantep'ten 118 kişi, İstanbul'dan 131 kişi, Kayseri'den 134 kişi, Van'dan 106 kişi, İzmir'den 158 kişi, Samsun'dan 132 kişi ve Kahramanmaraş'tan 128 kişi çalışmaya dahil edilmiştir. Katılımcıların 317'si evde spor yaptığını belirtirken, 590'ı evde spor yapmamaktadır. Çalışmaya katılanların 413'ü öğrenci, 494'ü çalışandır. Pandemi döneminde alınan önlemlere uyma konusunda duyarlılık gösteren kişi sayısı 862, göstermeyenlerin sayısı ise 45'tir. Toplam olarak çalışmamıza 907 kişi gönüllü olarak katılmıştır. Tanımlayıcı bilgilere ait veriler Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 2. Haftalık egzersiz sıklığı

Sıklık	Pandemi Öncesi Fiziksel Aktivite Düzeyi		Pandemi Dönemi Fiziksel Aktivite Düzeyi	
	Kişi Sayısı	Yüzde	Kişi Sayısı	Yüzde
1-2 gün	183	20,2	233	25,7
3-4 gün	341	37,6	108	11,9
5-6 gün	250	27,6	53	5,8
Spor yapmıyorum	133	14,7	513	56,6

Koronavirüs salgınının fiziksel aktivite düzeyi üzerindeki etkisini görebilmek için dört ayrı kategoride sınıflandırma yapılmıştır. Bu sınıflandırmaya göre katılımcıların pandemi öncesinde ve pandemi döneminde haftada kaç gün egzersiz yaptıkları sorulmuştur. Verilen cevaplara göre pandemi öncesinde haftada 1-2 gün egzersiz yapanların sayısı 183 iken pandemi döneminde 233 olmuştur. Haftada 3-4 gün egzersiz yapanların sayısı pandemi öncesinde 341 kişiyken pandemi döneminde 108 kişiye düşmüştür. Haftada 5-6 gün egzersiz yapanların sayısı ise pandemi öncesinde 250 iken pandemi döneminde 53'e gerilemiştir. Spor yapmıyordum diyenlerin sayısı pandemi öncesinde 133 kişi iken pandemi döneminde bu sayı 513'e yükselmiştir. Haftalık egzersiz sıklığıyla ilgili veriler Tablo 2'de gösterilmiştir.

Tablo 3. Bazı kategorilere göre yaşam kalitesi analizi

	Kategori	N	Ort.	t	sd	p
Yaşam Kalitesi	Erkek	446	3,2959	2,418	904,6	,016
	Kadın	461	3,1908			
	Spor Yapan	317	3,4329	6,985	905	,000
	Spor Yapmayan	590	3,1402			
	Öğrenci	413	3,2157	-1,124	905	,261
	Çalışan	494	3,2649			

Bazı kategorilere göre oluşturulan yaşam kalitesi seviyesine baktığımızda, erkeklerle kadınlar arasında anlamlı düzeyde fark olduğunu görmekteyiz ($p<0.05$). Erkekler kadınlara göre daha yüksek yaşam kalitesine sahiptir. Spor yapanlarla yapmayanlar arasında yine anlamlı derecede fark bulunmaktadır ($p<0.05$). Spor yapanların yaşam kalitesi yapmayanlara göre daha yüksektir. Öğrenci ve çalışan açısından yaşam kalitesine baktığımızda ise anlamlı bir fark olmadığını görmekteyiz ($p<0.05$).

Tablo 4. Fiziksel aktivite durumuna göre ruh hali skorlarının değerlendirilmesi

Ruh Hali	Fiziksel Aktivite	N	Ort.	t	sd	p
Öfke	Spor Yapan	317	5,7256	-2,361	904	,018
	Spor Yapmayan	590	6,2411			
Gerginlik	Spor Yapan	317	5,7256	-2,361	904	,018
	Spor Yapmayan	590	6,2411			
Rahatlık	Spor Yapan	317	4,1735	2,730	904	,006
	Spor Yapmayan	590	3,6706			
Üzgünlük	Spor Yapan	317	5,6120	-5,357	649,881	,000
	Spor Yapmayan	590	6,7898			
Mutluluk	Spor Yapan	317	4,4479	6,273	579,850	,000
	Spor Yapmayan	590	3,3644			

Bireylerin ruh hallerinin pandemi döneminden nasıl etkilendiğini ve fiziksel aktivitenin ruh halleri üzerindeki olumlu ya da olumsuz etkisinin tespit edilmesi için beş farklı duygu spor yapan ve yapmayan katılımcılar tarafından değerlendirilmiştir. Öfke skorlarına baktığımızda spor yapmayan bireylerin spor yapanlara oranla anlamlı derecede daha yüksek bir değere sahip olduğunu görmekteyiz ($p<0.05$). Gerginlik skorlarına baktığımızda ise aynı şekilde spor

yapmayan bireylerin spor yapanlardan anlamlı düzeyde daha yüksek bir değere sahip olduğu görülmektedir ($p<0.05$). Spor yapanların rahatlık skorları spor yapmayanlara oranla anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur ($p<0.05$). Üzgünlük ruh hali ise spor yapmayan bireylerde anlamlı düzeyde yüksek değere sahiptir ($p<0.05$). Mutluluk skorlarına baktığımızda spor yapan bireylerin anlamlı düzeyde spor yapmayan bireylerden yüksek değere sahip olduğunu görmekteyiz ($p<0.05$).

Tablo 5. Yaşam kalitesi skorlarının gruplar arası skorlarının değerlendirilmesi

	KT	SS	KO	f	p
Guruplar Arası	14,154	5	2,831	6,778	,000
Gurup İçi	376,321	901	,418		

Koronavirüs salgını döneminde alınan önlemler neticesinde bireyler evde daha fazla vakit geçirmek zorunda kalmıştır. Bu yüzden kişilerin evde vakitlerini ne şekilde değerlendirdiği yaşam kalitesi açısından önemli bir hale gelmiştir. Katılımcılara açık uçlu olarak sorulan soruya verilen yanıtlara göre evde vakit geçirme durumu altı başlık altında toplanmıştır. Bunlar; aile bireyleri sosyalleşerek, oyun konsolu, ders çalışarak, film izleyerek, kişisel gelişim, sosyal medya olarak kategorize edilmiştir. Yaşam kalitesi açısından gruplar arası karşılaştırmada anlamlı derecede farklılık bulunmuştur ($p<0.05$). Sosyal medyada vakit geçiren bireylerin, aile bireyleriyle sosyalleşerek vakit geçiren, oyun konsolu kullanan, film izleyerek vakit geçiren, kişisel gelişimle vakit geçiren bireylerden anlamlı derecede yüksek yaşam kalitesi değerlerine sahip olduğunu görmekteyiz ($p<0.05$). Diğer grup karşılaştırmalarında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ($p<0.05$).

Tablo 6. Yaşam kalitesi skorlarının guruplar arası skorlarının değerlendirilmesi

	Evde Vakit Geçirme Durumu	Ortalamalar Farkı	p
Aile bireyleriyle sosyalleşerek	Oyun konsolu	,09867	,701
	Ders çalışarak	,08007	,963
	Film izleyerek	,06511	,919
	Kişisel gelişim	-,07837	,884
	Sosyal medya	,31025*	,001
Oyun konsolu	Aile bireyleriyle sosyalleşerek	-,09867	,701
	Ders çalışarak	-,01860	1,000
	Film izleyerek	-,03356	,997
	Kişisel gelişim	-,17703	,206
	Sosyal medya	,21159*	,038
Ders çalışarak	Aile bireyleriyle sosyalleşerek	-,08007	,963
	Oyun konsolu	,01860	1,000
	Film izleyerek	-,01496	1,000
	Kişisel gelişim	-,15843	,651
	Sosyal medya	,23019	,191
Film izleyerek	Aile bireyleriyle sosyalleşerek	-,06511	,919
	Oyun konsolu	,03356	,997
	Ders çalışarak	,01496	1,000
	Kişisel gelişim	-,14348	,399
	Sosyal medya	,24514*	,005
Kişisel gelişim	Aile bireyleriyle sosyalleşerek	,07837	,884
	Oyun konsolu	,17703	,206
	Ders çalışarak	,15843	,651
	Film izleyerek	,14348	,399
	Sosyal medya	,38862*	,001
Sosyal medya	Aile bireyleriyle sosyalleşerek	-,31025*	,001
	Oyun konsolu	-,21159*	,038
	Ders çalışarak	-,23019	,191
	Film izleyerek	-,24514*	,005
	Kişisel gelişim	-,38862*	,001

*p<0,05 anlamlılık düzeyi

TARTIŞMA

Koronavirüs salgını sürecinde vaktini evde geçirmek zorunda kalan bireylerde fiziksel aktivitenin yaşam kalitesi ve ruh hali durumuna olan etkisini belirlemek amacıyla yaptığımız araştırmaya farklı yaş guruplarında ve farklı meslek guruplarından 907 kişi çalışmaya dahil edilmiştir. Araştırma; karantina, sokağa çıkma yasağı ve seyahat kısıtlaması gibi koronavirüs salgını önlemek için çeşitli önlemlerin alındığı 27 Mart – 25 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilmiştir.

Pandemi öncesi dönemde ve pandemi döneminde bireylerin fiziksel aktivite düzeyleri arasında büyük bir fark oluşmaktadır. Virüs salgını öncesinde hiç egzersiz yapmayanların sayısı 133 iken pandemi döneminde bu sayı 513 e yükselmiştir. Haftada 5-6 gün egzersiz yapanların sayısı ise pandemi öncesinde 250 iken pandemi döneminde 53 e gerilemiştir. Haftada 3-4 gün egzersiz yapanların sayısı pandemi öncesinde 341 kişiyken pandemi döneminde 108 kişiye düşmüştür. Haftada 1-2 gün egzersiz yapanların sayısı 183 iken pandemi döneminde 233 olarak

artış göstermiştir. Elde ettiğimiz verilerin ışığında bireylerin fiziksel aktivite seviyelerinde düşüş olduğunu hatta birçok kişinin fiziksel aktiviteyi tamamen hayatından çıkardığı görülmüştür. Egzersizin olmayışı bireylerin fiziksel ve psikolojik sıkıntı çekmelerine sebep olabilmektedir. Konuyla ilgili olarak yapılan bir çalışmada Yıldırım ve arkadaşları (2019) gerçekleştirdikleri çalışmada, sağlık sektöründe çalışanlarının egzersiz seviyelerinin enerji ve psikolojik sağlık ile anlamlı düzeyde ilişki gösterdiğini bulmuşlardır (Yıldırım ve ark., 2019). Fiziksel aktivitenin fizyolojik etkilerinin araştırıldığı bir başka çalışmada egzersizin, yağ metabolizması üzerine olumlu etkilerinin olduğu bulunmuştur (Temur ve ark. 2018). Bunun birlikte sadece sedanter bireyler için değil sporcularında psikolojik faktörlerden etkilendiğini söylemek mümkündür. Sporcuların başarısı için fizyolojik etkenlerle beraber mental özelliklerin de yeterli seviyede olması gerekir (Ünver S., ve ark. 2020). Egzersiz bireylerin yaşam koşullarına göre belli miktarda ve düzenli bir şekilde gerçekleştirilmeli ve hayatın bir parçası olarak kabul edilmelidir. Fiziksel aktivitenin psikolojik etkileri ile ilgili olarak yapılan bir çalışmada Depresyon tedavisinde egzersiz düşünüldüğü kadar başarı sağlayabilirse anti depresan ilaçlarının sebebiyet verdiği yan etkilerden ve maddi zarardan kaçınılabileceği saptanmıştır (Kessler, 2012; Robertson ve ark., 2012).

Egzersiz ile yaşam kalitesi arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmada 150 kadın lisans öğrencisinin gerçekleştirdiği yüksek ve orta düzeydeki egzersizin sağlıkla ilişkili yaşam kalitesini yükseltmede olumlu katkısının olabileceği saptanmıştır (Kılınç ve ark., 2016). Çalışmamızda elde edilen veriler göre spor yapanların yapmayanlara oranla daha yüksek yaşam kalitesine sahip olduğu bulunmuştur. Ayrıca erkeklerin yaşam kalitesi kadınlara oranla anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. Bu durumun temel sebebinin erkeklerin fiziksel aktivite düzeyi ile sağlığı ilişkili iki olgu olarak görebilmeleri olabilir. Türk aile yapısını düşündüğümüzde kadınların ev işlerinde daha etkin bir rol üstlendiği bunun neticesinde fiziksel olarak günlerini erkeklere göre daha yorucu geçirdiğini ancak gerçekleştirilen fiziki hareketliliğin egzersiz olarak nitelendirilmemesinden ötürü psikolojik deformasyonla sonuçlandığını söylemek mümkündür. Pandemi sebebiyle tüm aile fertlerinin evde olmasından ötürü kadınların iş yükünde artış olmuş ve kendilerine ayırdıkları zamanın azaldığı da düşünülebilir. Genç (2011) ve arkadaşlarının genç yetişkinlerin egzersiz ve yaşam kalitesi ilişkisini inceledikleri bir çalışmada elde ettiğimiz verilerle paralel şekilde erkeklerin fiziksel aktivite sürelerini kadınlardan yüksek bulmuşlardır (Genç ve ark., 2011). Heesch ve arkadaşları, depresyon semptomları olan kadınların yaptığı yüksek seviyelerdeki fiziksel aktivite düzeyi ve yürüyüşün daha iyi yaşam kalitesiyle ilişkili olduğunu saptamıştır (Heesch ve ark., 2015). Çalışmamızda

elde edilen veriler aksine Çakır (2019) kadın ve erkeklerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları arasında anlamlı farklılık olmadığını tespit etmiştir. Ayrıca egzersizin kadınlar için sadece psikolojik faydaya sahip olmadığı bununla birlikte fiziksel faydalarının da olduğunu söylemek mümkündür. Konuyla ilgili yapılan bir çalışmada kilolu kadınlarla sekiz hafta boyunca haftada dört gün gerçekleştirilen düzenli fitness antrenmanlarının AST, ALT ve LDH düzeylerinde kayda değer değişiklikler oluşturduğu tespit edilmiştir (Çınar ve ark., 2019). Öğrenci ve çalışan açısından yaşam kalitesine baktığımızda ise anlamlı bir fark olmadığını görmekteyiz. Bu durumun temel nedeni olarak çalışanların ve öğrencilerin kendilerine ait olan sosyal yaşam koşullarını eşit miktarda yitirdiğini söylemek mümkündür.

Dünya Sağlık Örgütü haftada 150 dakika orta düzeyde ya da 75 dakika ağır düzeyde egzersiz ya da iki yöntemin birlikte yapılmasını önermektedir (WHO, 2020). Bu yönüyle egzersiz psikolojik ve fiziksel olarak bireylere olumlu etkide bulunacaktır. Fiziksel aktivitenin psikolojik etkilerini görmek için gerçekleştirdiğimiz analiz neticesinde pandemi döneminde spor yapmayan bireylerin öfke, gerginlik ve üzümlük düzeyleri spor yapanlara oranla anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. Ayrıca spor yapan bireylerin rahatlık ve mutluluk düzeyleri spor yapmayan bireylerden anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. Bu sonuçlar egzersizin ruh hali üzerindeki olumlu etkilerini açık bir şekilde ortaya koymuştur. Genç bireylerde depresyon ve aksiyeteden uzak durma ve iyileşme safhasında fiziksel egzersizin ve antrenmanın pozitif etkilerinin olduğu bildirilmektedir (Martinsen, 2008; Strohle, 2009). Alanyazında bulunan bazı çalışmalarda egzersiz seviyesinin yükselmesi ile anksiyete ve depresyon semptomlarının azaldığı rapor edilmiştir (Cao ve ark., 2011; Roudsepp ve ark., 2012)

Pandemi döneminde alınan önlemler neticesinde bireyler evde vakit geçirmek zorunda kalmışlardır. Bu durum neticesinde evde geçirilen zamanın niteliği önem kazanmıştır. Konuyla ilgili olarak çalışmamızda katılımcılara açık uçlu soru sorulmuş ve verilen cevaplar kategorize edilmiştir. Buna göre yaşam kalitesi açısından gruplar arası karşılaştırmada anlamlı derecede farklılık bulunmuştur. Sosyal medyada vakit geçiren bireylerin, aile bireyleriyle sosyalleşerek vakit geçiren, oyun konsolu kullanan, film izleyerek vakit geçiren, kişisel gelişimle vakit geçiren bireylerden anlamlı derecede yüksek yaşam kalitesi değerlerine sahip olduğu bulunmuştur. Diğer grup karşılaştırmalarında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. Ellison, Steinfield ve Lampe'nin tanımlamasına göre, sosyal medya insanların kamuoyuna açık veya yarı açık, önceden belirlenen kurallarla oluşturulmuş bir sisteme uyum sağlayacak şekilde öteki insanlarla iletişim ağı oluşturabildikleri, kendi iletişim ağını sağlayabildikleri ve etkileşimde bulunulan kişiler tarafından yapılan paylaşımları takip edebildikleri internet tabanlı

hizmetlerin bütünüdür. Sosyal medyayı önemli yapan özelliği ise insanların yabancı insanlarla tanışması değil, hali hazırda var olan bağlantılarını takip edebilme ve o insanlarla duygu ve düşüncelerini kolayca paylaşabilme imkânıdır (Ellison ve ark.2007). Bu yönüyle sosyal medya bireylerin pandemi öncesindeki sosyal hayatını yapay olsa bile yaşayabilme olanağı sunmuş ve psikolojik olarak rahatlık sağlamıştır. Chung ve Austria'ya göre sosyal medya bireylerin düşüncelerini paylaştıkları, paylaşıırken hoş vakit geçirebildikleri, iletilerini istedikleri zamanda ve istedikleri yerde denetleyebildikleri bir sanal iletişim ağıdır (Chung ve Austria 2008). Bireyleri kendi duygu ve düşüncelerini diğer insanlarla paylaşabilmek ve onlarla her istedikleri anda iletişim kurabilmek daha özgür kılmaktadır, bu durum yaşam kalitelerini olumlu yönde etkilemektedir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Sonuç olarak fiziksel aktivitenin yaşam kalitesi ve ruh hali üzerindeki etkisini incelediğimiz bu çalışmada egzersizin birçok farklı olumlu etkisini saptamış olduk. Bu sıkıntılı pandemi sürecinde özellikle yaşam kalitesini olumlu yönde yükselten egzersiz büyük önem arz etmektedir. Evde geçirilen karantina süreçlerinden fiziksel olarak olumsuz etkilenmemek olanaksızdır. Bu olumsuz durumu bertaraf etmek en azından minimum zararla atlatmak ancak fiziksel aktiviteyle mümkün olacaktır. Hem kilo alımını hem de beden algısının oluşturacağı psikolojik olumsuzlukları en aza indirebilmek için fiziksel aktiviteyi hayatımızın bir parçası haline getirmeliyiz. Bununla birlikte anlık ruh hali değişimlerini pozitif çevirmek için yine egzersiz doğru bir araç olacaktır. Çalışmamızda elde edilen verilere göre spor yapmanın rahatlık ve mutluluk üzerinde olumlu etkileri tespit edilmiştir. Buna ek olarak spor yapmayan bireylerin öfke, gerginlik ve üzümlük seviyelerin spor yapan bireylerden yüksek olduğu görülmüştür. Elde edilen veriler fiziksel aktivitenin önemini vurgulamaktadır. Yaşam kalitesi ve ruh halinin fiziksel aktiviteden olumlu etkilendiği, yaşam kalitesinin egzersizle artacağı ve ruh halinin egzersizle olumlu yönde değişeceği çalışmamızda elde edilen verilerin analizi sonucunda tespit edilmiştir.

KAYNAKLAR

- Akpınar, A. (2019). Üniversite kampüs yeşil alanı kalitesi ile öğrencilerin stres ve ruh sağlığı arasındaki ilişkinin incelenmesi. 2. Uluslararası Tarım, Çevre ve Sağlık Kongresi, 18-19 Ekim 2019, Aydın.
- Cao H, Qian Q, Weng T, Yuan C, Sun Y, Wang H. & Tao F. (2011). Screen time, physical activity and mental health among urban adolescents in China. *PrevMed.* 2011 Oct;53(4- 5):316-20.
- Carter, W.M., Morse, W.C., Brock, R.W. ve Struempfer, B. (2019). Peer Reviewed: Improving physical activity and outdoor recreation in rural Alabama through community coalitions. *Preventing Chronic Disease*, 16.

- Chung, C. ve Austria K, (2008). Social media gratification and attitude toward social media marketing messages, A study of the effect of social media marketing messages on online shopping value. Proceedings of the Northeast Business & Economics Association, 581-586.
- Çakır, E. (2019). Lise öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları ile vücut kitle indeksi arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 21(1-A), 30-39.
- Çınar, V., Özlem, T., Öner, S., Akbulut, T. ve Polat, Y. (2019). Kilolu kadınlarda düzenli egzersizin karaciğer enzim düzeylerine etkisi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 10(3), 223-230.
- Demirel, M. (2019). Leisure Involvement and happiness levels of Individuals having fitness center membership. *Journal of Education and Learning*, 8(6).
- Ekinci, N.E. ve Özdilek, C. (2019). Investigation of university students' awareness of recreational activities. *International Online Journal of Educational Sciences*, 11(2).
- Ellison, N.B., Steinfield, C. ve Lampe, C. (2007). The benefits of facebook "friends:"Social capital and college students' use of online social network sites. *Journal of Computer Mediated Communication*, 12(4), 1143-1168.
- Eser, E., Fidaner, H., Fidaner, C., Eser, S. Y., Elbi, H. & Göker, E. (1999). WHOQOL-100 ve WHOQOL-BREF'in psikometrik özellikleri. *Psikiyatri Psikoloji Psikofarmakoloji (3P) Dergisi*, 7(Suppl 2), 23-40.
- George, D. & Mallery, M. (2010). *SPSS for Windows step by step: A simple guide and reference. 17.0 update.* Boston: Pearson.
- Hollar, D., May, K. ve Colman, A. (2019). Parks and Recreation: Centers for eating and physical activity behavior interventions. In *Global Perspectives on Childhood Obesity*. Academic Press, 277-285.
- Isik, U. (2018). How to be a serious leisure participant?(A Case Study). *Journal of Education and Training Studies*, 6(9), 146-151.
- Karasar, N. (2008). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel.
- Karcıoğlu, Ö. (2020) What is Coronaviruses, and how can we protect ourselves? *Anka Tıp Dergisi*, 2(1), 66-71.
- Kessler R.C. (2012).Thecost of depression. *PsychiatrClin North Am*, 35:1-14.
- Lawson, L.M., Bandy, M., Kadolph, A., Le, A. ve Pettersson, S. (2019). The descriptive study of concerns of parents of children with ASD and factors related to obesity. *Therapeutic Recreation Journal*, 53(2), 117-131.
- Lee, K.H., Heo, J., Jayaraman, R. ve Dawson, S. (2019). Proximity to parks and natural areas as an environmental determinant to spatial disparities in obesity prevalence. *Applied Geography*, 112.
- Martinsen E.W. (2008). Physical activity in the prevention and treatment of anxiety and depression
- Milli Eğitim Bakanlığı Raporu, Mart 2020.
- Özdamar, K. (2011). *Paket programlar ile İstatistiksel veri analizi 1*. Eskişehir: Kaan Kitabevi.

Serdar, E., Demirel, M., Harmandal Demirel, D. ve Donuk, B. (2018). Üniversite öğrencilerinin serbest zaman doyum düzeyleri ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişki. Sosyal Bilimler Dergisi, 5(28), 429-438.

T.C. İçişleri Bakanlığı, 81 İl Valiliğine Coronavirüs Tedbirleri Konulu, 16.03.2020.

T.C. Sağlık Bakanlığı, Covid-19 Rehberi, Mart 2020.

Temur, H. B., Selçuk, M., Çınar, V. ve Sarıkaya, M. (2018). Kadınlarda 8 haftalık pilates programının kan lipitleri üzerine etkileri. Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 3(1), 99–106

Ünver Ş., Şimşek E., İslamoğlu İ. & Arslan H. (2020). Üniversite takımlarında yer alan sporcuların yaralanma kaygı düzeylerinin incelenmesi. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi. 14(3), 400-410.

Üstün, Ü.D. ve Yapıcı, A. (2019). A Comparison of perceived social anxiety among individual and team sports participant high school students. World Journal of Education, 9(6).