



Original Research / Orijinal Araştırma

Healthy Lifestyle Behavior of Adolescents During Home Stay Due To The Covid-19 Pandemic

Covid-19 Pandemisi Nedeniyle Evde Kalma Döneminde Adölesanların Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları

Gözde Avcı¹, İlknur Aydın Avcı², Şeyma Soyantı³, Huriye Demet Cabar⁴

Abstract

Aim: This study was planned to evaluate healthy living behaviors of adolescents during the stay at home during the Covid-19 pandemic. **Method:** The study, which is a relationship-seeking descriptive study, was collected in the social media environment in Turkey, during the pandemic period, by sharing the link of the study with adolescent individuals between the ages of 10-19. In the collection of data; Data collection tool consisting of Personal Characteristics Information Form and Healthy Lifestyle Behaviors Scale II was used. **Results:** The study, which is a relationship-seeking descriptive study, was collected in the social media environment in Turkey, by reaching 210 adolescent individuals between the ages of 10-19, by sharing the link of the study, and by obtaining the permissions of the ethics committee, probably, during the pandemic period. In the collection of data; data collection tool consisting of Personal Characteristics Information Form and Healthy Lifestyle Behaviors Scale II was used. The data of there search were evaluated with the SPSS package program. **Conclusions and Suggestions:** It has been found that the spiritual development of adolescents, their attention to the nutrition, sleep and internet/computer/phone usage duration are affected during the pandemic process.

Keywords: Covid 19, adolescent, healthy lifestyle.

Özet

Amaç: Bu çalışma Covid-19 pandemi sürecinde adölesanların evde kalış sürecinde sağlıklı yaşam davranışlarını değerlendirmek amacıyla planlanmıştır. **Yöntem:** Tanımlayıcı türde olan bu araştırmanın evrenini 15.02.2021-15.08.2021 tarihleri arasında araştırmaya katılmayı kabul eden adölesanlar oluşturmuştur. Araştırmaya 219 adölesan katılmıştır. Veriler sosyal medya araçları (whatsapp, instagram)'nda çalışmanın linki paylaşarak ve etik kurul izinleri alınarak toplanmıştır. Verilerin toplanmasında; Kişisel Özellikler Bilgi Formu ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği'nden oluşan veri toplama araçları kullanılmıştır. Araştırmanın verileri SPSS paket programı ile değerlendirilmiştir. **Bulgular:** Adölesanların yaş ortalaması 14,56±2,5 (min=10,max=19)'dur. Adölesanların Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği manevi gelişim alt boyutuyla bireylerin yaşları arasında istatistiksel olarak anlamlı negatif çok zayıf korelasyon olduğu bulunmuştur. Aynı zamanda yaş arttıkça manevi gelişim alt boyutu puanlarının azaldığı sonucuna ulaşılmıştır. (s=-0,138; p<0,05). Kronik hastalığı olan adölesanların beslenme alt boyutundan aldıkları puanın daha yüksek olduğu sonucu bulunmuştur (p<0,05). Katılımcıların uykuya ayırdıkları süre ortalaması 7,9±2,1'dir. Adölesanların internet/bilgisayar/telefon kullanım süre ortalaması 6,2±3,6'dır. **Sonuçlar:** Adölesanların pandemi sürecinde;manevi gelişimlerinin, beslenmelerine dikkat etme durumlarının, uyku ve internet/bilgisayar/telefon kullanım sürelerinin etkilendiği sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar kelimeler: Covid 19, adölesan, sağlıklı yaşam biçimi.

Geliş tarihi / Received: 19.01.2022 Kabul tarihi / Accepted: 23.11.2023

¹Ondokuz Mayıs Üniversitesi / Türkiye

²Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi / Türkiye

³Sinop Üniversitesi / Türkiye

⁴Sinop Üniversitesi / Türkiye

Address for Correspondence / Yazışma Adresi: Gözde Avcı, Ondokuz Mayıs Üniversitesi / Türkiye
gozde_avci.55@hotmail.com

Avcı G, Avcı Aydın I, Soyantı S, Cabar HD. Healthy Lifestyle Behavior of Adolescents During Home Stay Due To The Covid-19 Pandemic. TJF&PC, 2023;17(1): 132-138

DOI:10.21763/tjfmpe.1058638

Giriş

Adölesan dönem, biyolojik, psikolojik, zihinsel gelişim ve sosyalleşmenin olduğu dönemdir.¹ Adölesanların sosyalleşmelerinde aile ve arkadaş ilişkileri, iletişim araçları gibi faktörler etkilidir.² Özellikle Covid-19 pandemisiyle sosyal yaşam etkilenmiştir.³ Pandemi sürecinde sağlığı korumak için sosyal temas sınırlandırılması^{4,5}, uzaktan eğitime geçilmesi^{5,6} ve sürece bağlı olarak izolasyonun getirdiği sosyal, ekonomik ve psikolojik etkilerden adölesan yaş grubu etkilenmiştir.⁵ Bu süreçte adölesanların sağlıklı yaşam biçimi davranışlarında da değişiklikler meydana gelmiştir.

Adölesanların sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını değerlendiren çalışmalarda genellikle sağlığı geliştirmeye yönelik yaklaşımlara rastlanır.^{7,8} Sağlıklı yaşam biçimi davranışları içinde manevi gelişim, sağlık sorumluluğu, egzersiz, beslenme, kişilerarası ilişkiler ve stres yönetimi v.b. gibi hususlar görülebilir.⁹ Bireylerin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını gerçekleştirmesi için risk taşıyan davranışlardan uzak durması gerekmektedir.¹⁰ Covid 19 sürecinde sağlığı korumak için genellikle evde kalma sürecine bağlı olarak; akranlarından uzak kalma, karantınada sıkılma, evde kişisel alanın kalmaması ergenlerin sağlıklarını olumsuz etkileyebilmektedir.¹¹ Covid 19 döneminde beslenme düzeninde^{12,13} ve hareketlilikte değişiklikler olmuştur.^{12,13,14} Fiziksel aktivite, yürüyüş, bisiklete binme gibi birçok farklı etkinliğe koronavirüsün yayılmasını önlemek amacıyla ara verilmiştir ve bu durum yetersiz fiziksel aktiviteye neden olmuştur.¹² Tural tarafından yapılan çalışmada (2020) pandemi sürecinde 20-80 yaş arası bireylerin %51,2'sinin fiziksel olarak aktif olmadıkları belirlenmiştir.¹⁵ Pandemi sürecinde adölesanların hem eğitimlerini sürdürmek hem de sosyalleşmeleri amacıyla ekranda kalış süreleri de artmıştır.¹⁶ Çinde yapılan bir çalışmada 6-17 yaş arasında yer alan çocuk ve adölesanların Covid-19 döneminde ekran karşısında haftada yaklaşık otuz saat daha fazla buldukları saptanmıştır.¹⁷ Yapılan bir diğer çalışmada Filistin'deki adölesanların Covid-19 süresince izolasyon döneminde televizyon izlemek ve bilgisayar/tablet/cep telefonu kullanmak için daha fazla süre harcadıkları belirlenmiştir.¹⁸ Covid 19 pandemisinde adölesanların uyku düzenlerinde değişiklik olduğu ile ilgili bulgular da yer almaktadır.¹⁶ Allabadi ve ark. (2020) tarafından 600 adölesan ile yapılan çalışmada izolasyon öncesinde günlük ortalama uyku saati dokuz iken ve 418 adölesanın pandemi döneminde dokuz saatten daha fazla uyuduğu belirlenmiştir.¹⁸ Duran ve Erkin'in (2021) çalışmasında ise katılımcıların %55,1'inin pandemi dönemindeki uyku kalitesinin zayıf olduğu bulunmuştur.¹⁹

Sağlık davranışlarını kolayca benimseyebilen adölesanlara ulaşmak fiziksel, psikososyal, zihinsel büyüme ve gelişmenin devam ettiği dönem olmasından kaynaklı oldukça önemlidir.²⁰ Adölesan dönemin bu özellikleri doğrultusunda; özellikle pandemi döneminde sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının belirlenip kişilerin yönlendirilmesi, gelecekteki sağlık düzeyleri açısından önemlidir. Bu yüzden bu çalışmada Covid-19 pandemi sürecinde adölesanların evde kalış sürecinde sağlıklı yaşam davranışlarını değerlendirmek amaçlanmıştır.

Yöntem

Araştırmanın Şekli

Bu araştırma tanımlayıcı araştırma ilkelerine uygun olarak 15.02.2021-15.08.2021 tarihleri arasında yapılmıştır. Veriler Türkiye'de sosyal medya araçları (whatsapp, instagram)'nda çalışmanın amacı tanıtılıp linki paylaşılarak, 10-19 yaş arası adölesan bireylerle toplanmıştır.

Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Araştırmaya 10-19 yaş aralığında olan adölesan bireyler dahil edilmiştir. Çalışma ile ilgili sosyal medya ortamında yapılan duyurulara istinaden araştırmaya katılmayı 219 adölesan kabul etmiştir. Fırıncı'nın (2020) çalışması kaynak alınarak yapılan G-power analizinden,²¹ örneklem 210 kişi olarak belirlenmiştir. Bu doğrultuda veri toplama formunda hata tespit edilmeyen değerlendirme kapsamına alınan adölesanlar ile çalışma tamamlanmıştır.

Bağımlı Değişken

Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları

Bağımsız Değişken

Cinsiyet, yaş, eğitim durumu, sigara kullanımı, beden kitle indexi, uyku durumu

Veri Toplanma Araçları

Verilerin toplanırken; Kişisel Özellikler Bilgi Formu ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği II kullanılmıştır.

Kişisel Özellikler Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından geliştirilen kişisel özellikler bilgi formu; adölesan bireylerin yaş, cinsiyet, kronik hastalık durumu, adölesanlarda pandemi sürecinde sağlıklı yaşam davranışlarına ilişkin değerleri (fiziksel aktivite, beslenme, uyku, teknoloji kullanımı), Covid 19 salgınından korkma durumlarını belirlemeye yönelik toplam 21 sorudan oluşmuştur.

Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği II: 1987’de Walker ve arkadaşları tarafından geliştirilmiş, 1996’da Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği II (SYBD-II) olarak düzenlenmiştir. Ölçekte 52 madde ve 6 alt boyut bulunmaktadır. Bunlar; manevi gelişim, kişilerarası ilişkiler, beslenme, fiziksel aktivite, sağlık sorumluluğu ve stres yönetimidir. Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması Bahar ve ark.(2008) tarafından yapılmıştır. Cronbach Alpha katsayısı 0,920 bulunmuştur. Bu araştırmada ise cronbach alpha katsayısı 0,965 bulunmuştur. Ölçek 4’lü likert içeren 52 madde, altı alt boyuttan oluşmaktadır ve bu ölçekte bireylerin sağlığı destekleyen davranışları ne sıklıkla gerçekleştirdiği sorgulanmaktadır. Ölçekte 1 puan hiçbir zaman, 2 puan bazen, 3 puan sık sık, 4 puan düzenli olarak anlamına gelmektedir. Alınabilecek en düşük puan 52, en yüksek puan ise 208’dir. Alınan puan yükseldikçe kişinin davranışlarının daha sağlıklı olduğu kabul edilir.⁹

Verilerin Toplanması

Araştırma soruları Google forma dönüştürülerek bağlantı linki oluşturulmuştur ve link sosyal medya araçlarında paylaşılmıştır. Linkte çalışmanın amacı ve nasıl doldurulacağını bildiren yönerge eklenmiş, kimliksizlik ilkesi belirlenmiştir.

İstatistiksel Değerlendirme

Araştırmanın verileri SPSS v26 (IBM Inc., Chicago, IL, USA) paket programı ile değerlendirilmiştir. Bağımsız iki grup karşılaştırılmasında; normal dağılan veriler için t testi, normal dağılmayanlar için Mann-Whitney U testi kullanılmıştır. Bağımsız ikiden fazla grup karşılaştırılmasında normal dağılım gösterenlerde tek yönlü varyans analizi (ANOVA), normal dağılmayan verilerde Kruskal-Wallis testi kullanılmıştır. Korelasyon incelemeleri için normal dağılmayan verilerde Spearman Korelasyon analizi yapılmıştır. Anlamlılık değeri $p < 0,05$ alınmıştır. Çalışılan ölçeklerin güvenilirlik düzeyinin belirlenmesi amacıyla “Cronbach’s Alpha Katsayısı” hesaplanmıştır.

Araştırmanın Etik Yönü

Araştırmaya başlanmadan önce araştırmanın etik uygunluğunun değerlendirilmesi için Sinop Üniversitesi İnsan Araştırmaları Etik Kurul Başkanlığı’na başvurulmuş ve etik kurul onayı (Karar No:2021/33) alınmıştır. Çalışmanın yapılabilmesi için T.C. Sağlık Bakanlığı Bilimsel Araştırma Platformu’ndan izin alınmıştır. Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği II’ nin kullanım izni, yazardan mail yoluyla alınmıştır. Araştırmaya katılacak adölesan birey ve ebeveynine araştırmanın amacı ile ilgili bilgilendirme, online anketin başlangıç kısmında verilmiş; adölesanların araştırmaya katılımı için ebeveyninin onayının olduğu kısım eklenmiştir. Araştırmaya katılım gönüllülük esasına dayanmaktadır.

Bulgular

Adölesanların tanımlayıcı özellikleri Tablo 1’de verilmiştir. Adölesanların yaş ortalaması $14,56 \pm 2,5$ (min=10,max=19)’dur. Adölesanların %58’inin (n=127) kadın, % 47,9’unun ortaokul öğrencisi, %91,3’ünün sigara kullanmadığı ve %90,4’ünün kronik hastalığı olmadığı belirlenmiştir. Adölesanların %64,4’ünün ara sıra fiziksel aktivite yaptığı, %40,2’sinin uyku sürelerinin arttığı, %78,5’inin internet kullanım süresinin arttığı bulunmuştur.

Tablo 1. Adölesanların tanımlayıcı özelliklerinin dağılımı

| Özellikler | | |
|--|--|-------------------------------------|
| Yaş | $\bar{X} \pm SS=14.56 \pm 2.5$ | Ortanca (Min-Max)= 14(10-19) |
| | n | % |
| Cinsiyet | | |
| Kadın | 127 | 58 |
| Erkek | 92 | 42 |
| Eğitim durumu | | |
| İlkokul | 8 | 3,7 |
| Ortaokul | 105 | 47,9 |
| Lise | 88 | 40,2 |
| Üniversite 1 | 18 | 8,2 |
| Sigara kullanma durumu | | |
| Kullanan | 19 | 8,7 |
| Kullanmayan | 200 | 91,3 |
| Kronik hastalık | | |
| Olan | 21 | 9,6 |
| Olmayan | 198 | 90,4 |
| Fiziksel aktivite durumu | | |
| Hiç yapmayan | 56 | 25,6 |
| Ara sıra yapan | 141 | 64,4 |
| Düzenli olarak yapan | 22 | 10 |
| Uyku sürelerinde değişim olma durumu | | |
| Artan | 88 | 40,2 |
| Değişmeyen | 69 | 31,5 |
| Azalan | 62 | 28,3 |
| İnternet kullanım sürelerinde değişim olma durumu | | |
| Artan | 172 | 78,5 |
| Değişmeyen | 38 | 17,4 |
| Azalan | 9 | 4,1 |

Adölesanların SYBDÖ puan ortalamalarının dağılımı Tablo 2’de gösterilmektedir.

Tablo 2. Adölesanların SYBDÖ puan ortalamalarının dağılımı

| | Medyan (min-max) | $\bar{X} \pm SS$ |
|-------------------------------|-------------------------|------------------------------------|
| Sağlık Sorumluluğu | 19 (9-36) | 19,87±5,30 |
| Fiziksel Aktivite | 16 (8-32) | 16,89±5,76 |
| Beslenme | 20 (9-36) | 20,58±4,85 |
| Manevi Gelişim | 22 (9-36) | 22,77±5,86 |
| Kişilerarası İlişkiler | 22 (9-36) | 22,25±5,21 |
| Stres Yönetimi | 18 (8-32) | 18,92±4,89 |

Adölesanların tanıttıcı özellikleri ile SYBDÖ puan ortalamalarının karşılaştırılması Tablo 3’te verilmiştir. Adölesanların SYBDÖ ölçeği beslenme alt boyutunun kronik hastalığa sahip olmaya göre farklılık gösterdiği, kronik hastalığı olanların beslenme alt boyutundan aldıkları puanın daha yüksek olduğu sonucu bulunmuştur ($p<0,05$).

Adölesanların SYBD ölçeği alt boyut puanları ile yaşları arasındaki ilişki durumu incelendiğinde, SYBDÖ ölçeğinin “Manevi Gelişim” alt boyutuyla bireylerin yaşları arasında istatistiksel olarak anlamlı, negatif, çok zayıf korelasyon olduğu bulunmuştur ve yaş arttıkça “Manevi Gelişim” alt boyutu puanlarının azaldığı sonucuna ulaşılmıştır. ($s=-0,138$; $p<0,05$).

Adölesanların SYBD ölçeği alt boyutları manevi gelişim, kişilerarası ilişkiler, beslenme, fiziksel aktivite, sağlık sorumluluğu ve stres yönetimi ile fiziksel aktivite yapma arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu

bulunmuştur. Aynı zamanda düzenli olarak fiziksel aktivite yapanların SYBD ölçeği puan ortalamaları da daha yüksektir ($p<0,05$).

Adölesanların tanıtıcı özelliklerine göre SYBDÖ alt boyut puan ortalamaları karşılaştırıldığında; adölesanların cinsiyetleri, eğitim durumları ve Covid 19 salgınından korkma puanlarına göre SYBDÖ ölçeğinin tüm alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 3. Adölesanların tanıtıcı özellikleri ile SYBDÖ puan ortalamalarının karşılaştırılması

| | Manevi Gelişim | Kişilerarası İlişkiler | Beslenme | Fiziksel Aktivite | Sağlık Sorumluluğu | Stres Yönetimi |
|---------------------------------|-----------------------|-------------------------------|-------------------|--------------------------|---------------------------|-----------------------|
| | $\bar{X} \pm SS$ | $\bar{X} \pm SS$ | $\bar{X} \pm SS$ | $\bar{X} \pm SS$ | $\bar{X} \pm SS$ | $\bar{X} \pm SS$ |
| Cinsiyet | | | | | | |
| Kadın | 22,69±6,05 | 22,57±5,35 | 20,92±5,03 | 16,76±5,82 | 20,14±5,48 | 19,03±5,12 |
| Erkek | 22,89±5,61 | 21,82±5,00 | 20,10±4,57 | 17,09±5,70 | 19,50±5,04 | 18,76±4,56 |
| İstatistik | U=5895,5 | t=1,055 | U=6365 | U=5634,5 | U=6316 | U=6017,5 |
| p | p=0,908 | p=0,293 | p=0,257 | p=0,653 | p=0,305 | p=0,704 |
| Eğitim durumu | | | | | | |
| İlkokul | 23,50±4,60 | 21,75±4,74 | 19,38±4,63 | 17,38±5,85 | 19,38±4,21 | 18,63±4,47 |
| Ortaokul | 23,16±6,9 | 22,70±5,53 | 20,85±5,18 | 17,28±6,40 | 19,95±5,93 | 19,37±5,50 |
| Lise | 22,32±5,09 | 21,84±4,95 | 20,25±4,52 | 16,35±4,93 | 19,47±4,48 | 18,59±4,16 |
| Üniversite | 22,39±6,18 | 21,89±4,87 | 21,11±4,76 | 17,11±5,80 | 21,61±5,48 | 18,00±4,61 |
| İstatistik | F=0,395 | F=0,487 | KW=1,396 | KW=0,591 | KW=1,508 | KW=0,600 |
| p | p=0,757 | p=0,692 | p=0,706 | p=0,898 | p=0,680 | p=0,896 |
| Kronik Hastalık | | | | | | |
| Olan | 22,71±6,50 | 22,43±5,50 | 22,43±5,50 | 16,76±5,66 | 20,38±5,16 | 19,38±4,64 |
| Olmayan | 22,78±5,80 | 22,23±5,19 | 22,23±5,19 | 16,91±5,78 | 19,82±5,32 | 18,87±4,92 |
| İstatistik | U=2108 | t=0,164 | U=1484 | U=2093,5 | U=2023,5 | U=1951,5 |
| p | p=0,916 | p=0,870 | p=0,031* | p=0,958 | p=0,840 | p=0,643 |
| Fiziksel aktivite durumu | | | | | | |
| Hiç yapmayan | 20,36±5,21 | 20,30±4,50 ^a | 18,75±4,01 | 13,41±5,01 | 18,13±4,64 | 17,11±4,14 |
| Ara sıra yapan | 23,01±5,63 | 22,52±5,19 ^{ab} | 20,81±4,66 | 17,24±4,79 | 19,99±5,08 | 18,99±4,55 |
| Düzenli olarak yapan | 27,36±5,97 | 25,50±5,23 ^b | 23,73±6,17 | 23,55±6,77 | 23,55±6,36 | 23,05±6,21 |
| İstatistik | KW=24,100 | F=9,002 | KW=16,321 | KW=46,782 | KW=14,897 | KW=18,508 |
| p | p=0,000*** | p=0,000*** | p=0,000*** | p=0,000*** | p=0,001** | p=0,000*** |
| Yaş | s | -0,138 | -0,097 | -0,034 | -0,106 | -0,024 |
| | p | 0,041* | 0,153 | 0,616 | 0,119 | 0,162 |
| Korku | s | 0,047 | -0,029 | -0,040 | 0,019 | -0,015 |
| | p | 0,490 | 0,672 | 0,559 | 0,777 | 0,826 |

t: Bağımsız Örneklem T Testi, U: Mann-Whitney U Testi, F: Tek Yönlü ANOVA Testi, KW: Kruskal Wallis Testi, s: Spearman's Sıra Farkları Korelasyon Katsayısı*: $<0,05$

: $<0,01$; *: $<0,001$ Ortak harfe sahip ortalamalar ve ortancalar arasında fark anlamlı değildir ($p>0,05$)

Tartışma

Covid-19 pandemi sürecinde adölesanların evde kalış sürecinde sağlıklı yaşam davranışlarının değerlendirilmesinin amaçlandığı bu çalışmada adölesanların %40,2'sinin uyku sürelerinin arttığı, %78,5'inin internet kullanım süresinin arttığı bulunmuştur. Covid 19 pandemisinde yapılmış çalışmalar incelendiğinde benzer sonuçlara rastlanmıştır. Çinli 6-17 yaş arasındakilerle yapılmış çalışmada, Covid-19 döneminde ekran süresinde haftada yaklaşık otuz saat artış bildirilmiştir.¹⁷ Filistin'deki ergenlerin Covid-19 süresince beslenme ve yaşam tarzı alışkanlıklarının değerlendirildiği 10-19 yaş arası bireylerin oluşturduğu 600 kişiden oluşan bir çalışmada, 448 kişinin izolasyon döneminde televizyon izlemek ve bilgisayar/tablet/cep telefonu kullanmak için daha fazla süre harcadığı belirtilmiştir.¹⁸ Baltacı ve arkadaşlarının (2020) yaptığı çalışmada; üniversite öğrencilerinin büyük çoğunluğunun izolasyon döneminde internet kullanımlarını yönetmekte zorlandıkları, sosyal etkileşim ve aile içi

iletişimde sorun oluşturduğu bulunmuştur.²⁵ Allabadi ve arkadaşlarının (2020) çalışmasında izolasyon öncesinde günlük ortalama uyku saatinin dokuz saat olduğu saptanmıştır ve 418 kişi pandemide dokuz saatten daha fazla süre uyuduğunu belirtmiştir.¹⁸ Duran & Erkin'in (2021) çalışmasında katılımcıların %55,1'inin uyku kalitesi zayıf bulunmuştur.¹⁹ Bu çalışmada elde edilen bulgular pandemi süreci dolayısıyla meydana gelen kapanma döneminde adölesanların hem eğitimlerini sürdürmek hem de sosyalleşmek amacıyla ekranda kalış sürelerinin arttığı, uyku sürelerinin etkilendiği şeklinde yorumlanabilir.

Bir diğer çarpıcı bulgu da pandemi sürecinde adölesanların manevi gelişimlerinin ve beslenmelerine dikkat etme durumlarının etkilendiğidir.

İç kaynakların gelişimine odaklanan manevi gelişim; ilişki kurma ve aşılma ile gerçekleşmektedir. İlişki kurma, yaşamla uyumluluğu; aşılma ise iç huzuru sağlayabilir.⁹ Adölesanların yaşı arttıkça manevi gelişim alt boyutu puanlarının azaldığı bulunmuştur. Bu çalışmadan farklı olarak Özsoy & Şentürk'ün (2021) üniversite öğrencileri ile yaptıkları çalışmada yaş ve manevi gelişim alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.²² Yaş arttıkça algılanan ciddiyetin artması ile farkındalığın yüksek olması beklenmektedir. Bu araştırma bulgularında yaş arttıkça hastalığın ciddiyetini algılama durumunun artması, kendilerinin baş etme ile ilgili endişe yaşamaları; dolayısıyla içsel gücünün zayıflaması olarak yorumlanabilir.

Adölesanlar arasında kronik hastalığı olanların SYBDÖ beslenme alt boyutundan aldıkları puanın daha yüksek olduğu sonucu bulunmuştur. Bu çalışmadan farklı olarak Karaahmetoğlu ve arkadaşlarının (2014) çalışmasında kronik hastalık durumları ile SYBD ölçeği beslenme alt boyutu puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark saptanmamıştır.²³ Akgün'ün (2021) çalışmasında kronik hastalık varlığı ile SYBDÖ toplam puanı arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.²⁴ Bu bulgu kronik hastalığı olan kişilerde Covid 19 hastalığının daha ağır seyretmesinden dolayı adölesanların endişe duymuş olabileceği, beslenmelerine diğer gruplara göre daha fazla dikkat etmiş olabilecekleri şeklinde yorumlanabilir.

Son bulgu olarak düzenli bir şekilde fiziksel aktivite yapanların SYBD ölçeği puan ortalamaları daha yüksek bulunmuştur. Bozkuş ve arkadaşlarının (2013) öğrencilerle yaptığı çalışmada, fiziksel aktivite düzeyiyle sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının birbirini olumlu olarak etkilediği bulunmuştur.¹⁰ Akgün'ün (2021) çalışmasında pandemi öncesinden beri düzenli egzersiz yapanların toplam SYBDÖ puanı diğerlerine göre anlamlı olarak daha yüksektir.²⁴ İnci ve Çelik'in (2022) çalışmasında fiziksel aktivite yapan adölesanların sağlığı geliştirme davranışları, yapmayanlara göre daha yüksek bulunmuştur.²⁵ Düzenli olarak fiziksel aktivite yapan adölesanların sağlık sorumlulukları yüksek olabileceği düşünülebilir ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının daha yüksek olabileceği şeklinde yorumlanabilir.

Sonuç ve Öneriler

Sonuç olarak, COVID-19 sırasında ve sonrası dönemde yapılması gerekenler; adölesanların düzenli ve dengeli beslenme rutinlerini oluşturmak, fiziksel olarak aktif olmalarına yardımcı olmak, uyku ve internet kullanım sürelerinin düzenlenmesi için çaba gösterilmesidir.

Adölesanların Covid 19'a yönelik farkındalıklarının artırılması için faaliyetler yapılması ve eğitim verilmesi, beslenme düzeninin bu dönemde önemli olması nedeni ile yeterli ve dengeli beslenmeyi sağlayacak çalışmaların yapılması, fiziksel aktivitenin SYBD'ı geliştirmesi nedeni ile adölesanları fiziksel aktiviteye özendirerek çalışmaların yapılması, uykularını ve internet kullanım sürelerinin düzenlenmesi konusunda eğitim ve danışmanlık hizmetleri verilmesi, benzer çalışmaların daha büyük örneklerle yapılması, okul sağlığı hemşirelerinin adölesanların sağlığını geliştirecek girişimsel çalışmaların planlanması ve uygulanması önerilir.

Teşekkür ve Açıklamalar

Çalışmaya katılan tüm katılımcılara teşekkür ederiz.

Çıkar Çatışması

Bulunmamaktadır.

Yazar Katkısı

Çalışma konsepti/Tasarımı: İ.A.A., H.D.C., G.A., Literatür tarama; G.A., Ş.S., Veri toplama: G.A., Ş.S., Veri analizi ve yorumlama: G.A., İ.A.A., Yazı taslağı: G.A., Makalenin son halinin onaylanması: İ.A.A., H.D.C.

Kaynaklar

1.Sarialioğlu A, Atay T, Arıkan D. Determining the relationship between loneliness and internet addiction among adolescents during the covid-19 pandemic in turkey. Journal of Pediatric Nursing 2021;63:117-124. <https://doi.org/10.1016/j.pedn.2021.11.011>.

2. Şahin Ş, Özçelik ÇÇ. Ergenlik dönemi ve sosyalleşme. Cumhuriyet Hemşirelik Dergisi 2016;5(1):42-49.
- 3.Koçak Z, Harmancı H. Covid-19 pandemi sürecinde ailede ruh sağlığı. Karatay Sosyal Araştırmalar Dergisi 2020;(5):183-207.
- 4.Lee J. Mental health effects of school closures during covid-19. The Lancet Child & Adolescent Health 2020;4(5):397-404.
- 5.Yektaş Ç. Ergenlerde pandeminin ruhsal etkileri. Ercan ES, Yektaş Ç, Tufan AE, Bilaç Ö, editörler. Covid-19 Pandemisi ve Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı. 1. Baskı. Ankara: Türkiye Klinikleri; 2020. p.13-8.
- 6.Bergdahl N, Nouri J. Covid-19 and crisis-promoted distance education in sweden technology, knowledge and learning, advance online publication. Knowledge and Learning 2021;26(3):443-459. <https://doi.org/10.1007/s10758-020-09470-6>.
- 7.Çiçek E, Çetinkaya F. Seçilmiş ilçe merkezindeki lise öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları. Sağlık Bilimleri Dergisi 2017;26(1):29-38.
- 8.Karadamar M, Yiğit R, Sungur MA. Ergenlerin sağlıklı yaşam biçimi davranışları. Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi 2014;17(3):131-139.
- 9.Bahar Z, Beşer A, Gördes N, Ersin F, Kıssal A. Sağlıklı yaşam biçimi davranışları ölçeği II'nin geçerlik ve güvenilirlik çalışması. Cumhuriyet Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi 2008;12(1):1-12.
- 10.Bozkuş T, Türkmen M, Kul M, Özkan A, Öz Ü, Cengiz C. Beden eğitimi ve spor yüksekokulunda öğrenim gören öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri ile sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının belirlenmesi ve ilişkilendirilmesi. International Journal of Sport Culture and Science 2013;1(3):49-65.
- 11.Şahbudak E, Emiroğlu İN. Çocuk ve ergende covid-19 salgını ve duyu durum bozuklukları birlikteliği. Turkish Journal of Child and Adolescent Mental Health 2020;27(2):59-63.
- 12.Dilber A, Dilber F. Koronavirüs (covid-19) salgınının bireylerin beslenme alışkanlıkları üzerindeki etkisi: karaman ili örneği. Journal of Tourism and Gastronomy Studies 2020;8(3):2144-2162.
- 13.Ghosh R, Dubey MJ, Chatterjee S, Dubey S. Impact of covid-19 on children: special focus on psychosocial aspect. Minerva Pediatrica 2020;72(3):226-235 <https://doi.org/10.23736/S0026-4946.20.05887-9>.
- 14.Eskici G. Covid-19 karantinası: beslenme, ağırlık kontrolü ve bağışıklığa yönelik öneriler gündem: karantınada ramazan ayı beslenme önerileri. Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi 2020. <https://cdn.comu.edu.tr/cms/sporbf/files/1505-karantinada-ramazan-ayi-beslenme-onerileri.pdf>.
- 15.Tural, E. Covid-19 pandemi dönemi ev karantinasında fiziksel aktivite düzeyinin yaşam kalitesine etkisi. Van Sağlık Bilimleri Dergisi 2020;13:10-18.
- 16.Sülün AA, Yayan EH, Düken ME. Covid-19 salgını sürecinin ergenlerde akıllı telefon kullanımına ve uyku üzerine etkisi. Turkish Journal of Child and Adolescent Mental Health 2021;28(1):35-40.
- 17.Xiang M, Zhang Z, Kuwahara K. Impact of covid-19 pandemic on children and adolescents lifestyle behavior largert than expected. Progress in Cardiovascular Diseases 2020;63(4):53.
- 18.Allabadi H, Dabis J, Aghabekian V, Khader A, Khamash U. Impact of covid-19 lock down on dietary and lifestyle behaviours among adolescents in palestine. Dynamics of Human Health 2020;7(2).
- 19.Duran S, Erkin Ö. Psychologic distress and sleep quality among adults in turkey during the covid 19 pandemic. Progress in Neuro-Psychopharmacology and Biological Psychiatry 2021:107.
- 20.Tural Büyük E. Adölesan dönemi ve fizyolojik değişiklikler. Çınar R, Cabar HD, editörler. Adölesan Sağlığını Koruma ve Geliştirme. 1.Baskı. Ankara: Akademisyen Kitabevi; 2021. p.19.
- 21.Fırıncı T. Ergenlik çağındaki gençlerde sağlıklı yaşam biçimi araştırması. Hacettepe Üniversitesi Sosyolojik Araştırmalar e-Dergisi 2012:1-14. <http://www.sdergi.hacettepe.edu.tr/makaleler/firinci%2020-11-12.pdf>.
- 22.Özsoy H, Şentürk S. Sağlık hizmetleri meslek yüksekokulu öğrencilerinin sağlık algısı ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının belirlenmesi. İnönü Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksek Okulu Dergisi 2021;9(3):896-913.
- 23.Karaahmetoğlu GU. Hemşirelik 1. ve 4. sınıf öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve etkileyen faktörlerin incelenmesi. Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi 2014;2(2):26-42.
- 24.Akgün M. Covid-19 pandemisi sürecinde bireylerin sağlıklı yaşam biçimi davranışları üzerine etki eden faktörlerin incelenmesi. Aile Hekimliği Anabilim Dalı. Tıpta Uzmanlık Tezi. Hacettepe Üniversitesi. Ankara. 2021;34-81.
25. İnci F, Çelik F. Adölesanlarda covid-19 korkusunun sağlığı geliştirme davranışlarına etkisi. İzmir Katip Çelebi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi 2022;7(2), 253-259.
- 26.Baltacı Ö, Akbulut ÖF, Zafer R. Covid-19 pandemisinde problemlili internet kullanımı: bir nitel araştırma. Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi 2020;1(3):126-140.