

ZOOM YORGUNLUĞU'NUN YAŞAM DOYUMUNA ETKİLERİ: ÖĞRETMENLER ÜZERİNDE BİR ARAŞTIRMA

EFFECTS OF ZOOM FATIGUE'S ON LIFE SATISFACTION: A RESEARCH ON TEACHERS

Nezahat KOÇYİĞİT* Feride YILMAZ**

Öz

Dünya Sağlık Örgütü'nün Koronavirüs (Covid 19)'ü pandemi ilan etmesi ile birlikte sosyal temasın yoğun olduğu okul, hastane, işletme gibi yerlerin kapatılması yönünde alınan önlemler ile online eğitim ve video konferanslar gibi işbirlikçi araçların kullanımı zorunlu olmuştur. Çevrimiçi toplantıların ve görüntülü aramaların sıklığı ve uzunluğu tükenmişliği içeren ve insan ruhuna yansıyan "Zoom Yorgunluğu" adında yeni bir fenomeni ortaya çıkarmıştır. Çalışma ile zoom yorgunluğunun yaşam doyumu üzerindeki etkisinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Bu amaçla veriler, anket yöntemi kullanılarak Ermenek İlçesi'nde görev yapan öğretmenlerden elde edilmiştir. Ermenek İlçesi'nde toplam 444 öğretmen görev yapmaktadır. Online uygulanan ankette 86'sı doldurulmuş ve 86'sı da değerlendirilmiştir. Çalışmada dikkate alınmadığında daha büyük boyutlara ulaşarak düşük yaşam doyumu gibi etkilere yol açan zoom yorgunluğu ile yaşam doyumu ilişkisi korelasyon ve regresyon analizleriyle test edilmiştir. Sonuçlara göre zoom yorgunluğunun yaşam doyumu üzerinde negatif bir etkiye sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelime: Zoom Yorgunluğu, Yaşam Doymu, Covid 19 Pandemisi, Öğretmenler

Abstract

With the World Health Organization (WHO)'s declaration of the Covid 19 virus as a pandemic and the measures taken to close places such as schools, hospital, businesses, where social contact is busy, the using of collaborative tools such as video conferences and online education became necessary. The frequency and longness of online meetings and video calls has revealed a new phenomenon called "Zoom Fatigue", includes burnout and reflects in the human psyche. The aim of this study is to determine the effect of zoom fatigue on life satisfaction. For this purpose, the data were obtained from the teachers working in Ermenek District by using the survey method. 444 teachers work in Ermenek District. 86 teachers were filled online questionnaires and 86 were evaluated. In the study, the relationship between zoom fatigue and life satisfaction that reaching larger dimensions when not to taken any notice was tested with correlation and regression analysis. According to the results, it was found that zoom fatigue has a negative effect on life satisfaction.

Keywords: Zoom Fatigue, Life Satisfaction, Covid 19 Pandemic, Teachers.

*Doç. Dr., Necmettin Erbakan Üniversitesi Uygulamalı Bilimler Fakültesi Yönetim Bilişim Sistemleri Bölümü, nkocyyigit@erbakan.edu.tr, ORCID: 0000-0003-3332-3642.

**Dr. Öğr. Üyesi, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Ermenek Meslek Yüksekokulu Yönetim ve Organizasyon Bölümü, fcetinkaya@kmu.edu.tr, ORCID: 0000-0002-0965-5295.

GİRİŞ

Mart 2020'den beri Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ)'nün Covid 19 virüsünü pandemi ilan etmesi ile birlikte sosyal temasın yoğun olduğu okul, hastane, işletme gibi yerlerin kapatılması yönünde alınan önlemler ile video konferanslar, anında mesaj uygulamaları gibi işbirlikçi araçların kullanımı zorunlu olmuştur. Yöneticiler iş süreçlerini gözden geçirmiş, ani ve zorunlu birçok değişikliğe gitmiştir. Pandeminin bittiği ve kısıtlamaların kalktığı, yüz yüze toplantıların güvenli hale geldiği bu günlerde bile uzaktan eğitimin, çalışmanın ve sanal toplantıların sağladığı olanaklar neticesinde kalıcı hale geleceği aşikârdır (Yaman & Hocoğlu, 2022, s. 411). Çünkü bilgi sistemlerinin gelişmesi ile birlikte 1990'ların başında iş birliği araçları ve hizmetleri özellikle farklı zaman dilimlerindeki insanlarla bölgesel, yerel ve küresel anlamda yapılacak iş birliklerinin önünde engel teşkil eden problemlerin çözümü için geliştirilmiştir. İşletmenin farklı yerlere dağılan birimleri, yöneticilerin zaman kısıtları ve seyahat masrafları gibi sebeplerle fiziksel olarak bir araya gelmenin zorlaşması, bir yerde öğle vakti iken diğer yerde gece olması gibi durumlar iş birliklerine imkân vermemektedir. Bu nedenle aynı zaman farklı mekânlarda, farklı zaman farklı mekânlarda uzak etkileşimler, video konferanslar, anında mesaj uygulamaları gibi işbirlikçi araçları kullanmak giderek yaygın hale gelmektedir. Aynı zamanda bu uygulamalar üretkenliği artırma, enerji tasarrufu sağlama gibi birçok yenilik de getirmektedir.

Pandemi milyonlarca insanı evde kalmaya zorladığında en çok tercih edilen video konferans hizmeti zoom olmuştur. Platformdaki günlük katılımcı sayısı aralık ayından mart ayına 10 milyondan 200 milyona yükselmiştir (Chawla, 2020). Bu zamandan sonra eğitimde, sağlıkta, bankacılıkta, pazarlamada ve diğer alanlarda Zoom, Google Meets, Skype gibi çok çeşitli video konferans programının yaygın olarak zoom kelimesi ile kullanıldığı görülmüştür. Çevrimiçi bu toplantıların ve görüntülü aramaların sıklığı ve uzunluğu tükenmişliği içeren ve insan ruhuna yansıyan Zoom Yorgunluğu kavramı adı altında yeni bir fenomeni ortaya çıkarmıştır (Fauville vd., 2021, s. 1). Zaten pandemi döneminde her geçen gün yalnızlaşan, işten çıkarılan, kısmi ya da esnek çalışma nedeniyle ücret kesintileri yaşayan, evden çalışma ile mesai saatleri artan, iş ve özel hayat ayrımı ortadan kalkan kişilerde stres ve tükenmişlik artmıştır (Akduman, 2021, s. 17). Buna bir de bilgisayar ortamı ile iletişimin eğitim, sağlık hizmeti ve işler için yoğun bir şekilde kullanımı eklenerek yaşam memnuniyetini olumsuz yönde etkilediği sonuçlar ortaya çıkmıştır (Nadler, 2020). Zoom, akıllı telefon, tablet gibi mobil cihazlar ile pc, laptop gibi masaüstü cihazlar üzerinden kamera, mikrofon ile görüşme altyapısı olanağı sağlayan video konferans uygulamalarından biridir. Bunun yanı sıra aynı anda birçok bireye tek bir ekrandan

ulaşmayı sağlamakta, toplantıda bulunan bireyleri çeşitli küçük gruplara bölerek (ara odalar-breakout rooms), bu gruplarda etkileşimli birebir uygulamaların gerçekleşmesine imkân vermektedir (Turgut & Okur, 2022, s. 49).

Pandemi şartlarında akademide ve milli eğitimde tamamen online öğretime geçilmiş, öğretmenler alanlarında ne kadar başarılı olsalar da online eğitimin ve video konferans görüşmelerinin olumsuz yönleri ile başa çıkamadıkları anlar yaşamışlardır. Bu durum hem eğitimin hem de yaşam kalitelerinin düşmesi sonucu öğrenciye yansıyan olumsuz yönler ortaya çıkarmıştır (Baygın, 2022, s. 391). Bu nedenle araştırmada örnekleme video konferans ve uzaktan eğitim platformlarını yoğun şekilde kullanan öğretmenler oluşturmaktadır. Bu tür meslek gruplarında evde eğitim, tedavi, ev işleri ve çocuk bakımı gibi işlerle çoklu görev durumu tükenmişlik hissine de yol açabilmiştir.

Bu çalışmada video konferans görüşmelerin ve uzaktan eğitimin yoğunluğundan, süresinden ya da diğer sebeplerden kaynaklı kişilere getireceği yükün ve yaşam doyumuna etki eden yönlerinin tespit edilmesi beklenmektedir. Bu işbirlikçi araçların kullanımının olumsuz etkilerinin giderilerek olumlu ve faydalı yanları hakkında kişilere ve kurumlara bilgilendirme yapılması yönünde çıktılar elde edilmesi hedeflenmektedir.

1. Literatür Taraması / Yazın İncelemesi

Zoom'un yoğun ve popüler kullanılması yorgunluk kavramının da doğrudan "Zoom" üzerinden kullanılmasına sebep olmuştur (Koç, 2022, s. 387). Bilgisayar ortamlı iletişim (Computer-mediated communication) platformlarının uzun süreli kullanımı nedeni ile yaygın bir olumsuz deneyim olarak nitelendirilen durum Zoom Yorgunluğu olarak nitelendirilmiştir (Nadler, 2020). Bir başka tanımda kavram, Zoom kullanımının bir sonucu olarak ortaya çıkan zihinsel yorgunluk veya tükenmişlik olarak ifade edilmektedir. Genellikle Zoom gibi dijital ortamlardaki insanlara yanıt verme, toplantı içeriklerine odaklanma gibi faaliyetlerde dikkati vermede artan güçlükler, sıkılganlık gibi sebeplerle toplantılardan geri çekilme isteği artmaktadır. Bu durum düşük sosyal katılım ile sonuçlanmaktadır. Daha da önemli olanı sinirlilik, stres, unutkanlık, yorgunluk, anksiyete, bulanık görme, baş ağrısı gibi bir dizi sağlık sorunu da ortaya çıkabilmektedir (Ngien & Hogan, 2022, s. 2).

Görüntü ve ses gecikmesi gibi bir video konferansın teknolojik yönlerini yönetmek için ek bilişsel kaynakların kullanılması bu yorgunluğun nedenlerindedir. Bir diğer neden, video konferans yoluyla kendini izlemenin öz değerlendirmeyi tetikleyebileceği ve bunun da olumsuz duyguları ve yorgunluğu artırabileceğidir (Fauville vd., 2021, s.3). Yüz yüze etkileşimde, doğal

olarak akan sözsüz iletişim ile nadiren bilinçli olarak jestlere dikkat edilmekte, Zoom gibi bilgisayar ortamı iletişiminde ise bu durum karmaşık bir hal alarak kişilere bilişsel yük getirmektedir. Tüm gün ayna karşısında olma ve kısıtlanmış hareketlilik hissi ise Zoom Yorgunluğu'nun diğer nedenleri arasındadır (Bailenson, 2021, s.4).

Video konferanslarda yorgun ve tükenmiş hissetmenin sonuçları, kişinin hayatının diğer yönlerine de yansiyabilmektedir. Eğer bu durum zamanında dikkate alınmazsa daha büyük boyutlara ulaşarak, herhangi bir şey yapmak için ilgi eksikliği, olaylara karşı karamsar bir tutum, odaklanmada ve hatırlamada zorluk, kendisi, başkaları ve gelecek hakkında sürekli olumsuz düşünceler, düşük yaşam doyumu gibi sonuçlara yol açabilmektedir (Bothra, 2020).

Pozitif psikoloji modelinin temel taşlarından biri olan yaşam doyumu kavramı ise psikoloji bilimi içinde, ilk kez Neugarten tarafından 1961'de tanımlanmıştır (Şahin, 2019, s.157). Bireylerin yaşam doyumu; günlük yaşamdan alınan mutluluk, yaşama yüklenen anlam, fiziksel olarak bireyin kendini iyi hissetmesi, ekonomik güvenlik ve sosyal ilişkiler gibi birçok şeyden etkilenebilmektedir (Schmitter, 2003'den akt: Yılmaz & Aslan, 2013, s. 61). İşten memnuniyet yaşam memnuniyetini artırabilmekte fakat yaşam doyumu belirli bir alanla ilgili olmayıp hayatın tümünün olumlu olarak değerlendirmesi anlamına gelmektedir (Dağlı & Baysal, 2016, s.1251). Psikolojik açıdan güçlü bireylerin yaşamdan aldıkları mutluluğa yaşam doyumu denilmektedir. Çalışma ortamında bireyler sağlıklı bir ruh yapısına sahip iseler, karşılıklarına çıkan tüm zorluklarla mücadele etme becerisine de sahiptirler. Aksi halde zorluklarla başa çıkamadıklarında kaygı, stres, endişe, anksiyete gibi ruh sağlıklarını etkileyebilecek durumlarla karşı karşıya kalmaktadırlar. (Üzüm vd., 2022, s.14).

Literatür tarandığında Deniz vd. (2022) Zoom Yorgunluğu, akademik başarı ve yaşam doyumu ilişkisini araştırdıkları çalışmalarında, Zoom Yorgunluğu'nun kaygı, depresyon ve stres ile pozitif, akademik başarı ve yaşam doyumu ile negatif ve anlamlı ilişkide olduğunu bulmuşlardır. Ayrıca sonuçların Zoom Yorgunluğu Ölçeği'nin, kullanımı giderek artan video konferansların psikolojik sonuçlarını değerlendirmede geçerli ve güvenilir bir araç olduğunu gösterdiğini vurgulamışlardır.

Koç (2022), 8 kadın, 8 erkek olmak üzere 16 katılımcı ile gerçekleştirdiği çalışmasında, zoom yorgunluğunun nedenlerini ve çalışanlar üzerindeki etkilerini belirlemeyi amaçlamıştır.

Araştırmada, "Zoom" un çalışanlar üzerinde, göz teması yoğunluğu ve hareketsizlik yarattığı ayna etkisi ve bilişsel yük fazlalığı etkisinin kanıtlandığı ve "Zoom" un gün içerisinde uzun saatler kullanıldığında tetikleyici faktör olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Usta Kara & Ersoy, 2022 yılında eğitim sektöründe Zoom Yorgunluğu'nu incelemiştir. 51 katılımcı ile gerçekleştirdikleri çalışma ile Zoom Yorgunluğu'nun fiziksel, zihinsel ve duygusal etkilerini belirlemek amaçlanmıştır. Araştırma sonucuna göre, Zoom Yorgunluğu'nun kullanıcıların fiziksel ve zihinsel iyi oluşlarını olumsuz etkilediği aynı zamanda tükenmişlik ve strese neden olduğu, mental ve bilişsel yükü arttırdığı, özellikle kadınlarda ayna kaygısının olduğu ortaya çıkmıştır.

Lestari & Fayasari (2022) çalışmalarında Covid-19 salgını sırasında Zoom Yorgunluğu'nu ve buna neden olan faktörleri ortaya çıkarmak için 376 katılımcı ile anket görüşmesi yapmışlardır. Ankete katılanların %68,6'sının yüksek ve orta seviyede Zoom Yorgunluğu yaşadıklarını tespit etmişlerdir. Ayrıca katılımcılar, Zoom platformunu kullandıktan sonra fiziksel zayıflık ve motivasyon düşüklüğü ile ilgili çeşitli semptomlardan şikâyet etmişlerdir.

Fauville vd. (2021) araştırmalarında zoom toplantılarının sıklığının, süresinin ve yoğunluğunun daha yüksek bir yorgunluk düzeyi ile ilişkili olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Mutu vd. (2021)'nin yaptıkları araştırmanın sonuçlarına göre Zoom Yorgunluğu; yaşa, cinsiyete ve mizaca göre farklı şekilde tezahür eden bilişsel ve duygusal etkileri olan bir fenomendir. Ayrıca kadın çalışanların erkeklerden daha fazla etkilendiği bulgusu da bir başka sonuçtur.

Shoshan & Wehrt (2022)'in çalışmalarında Almanya ve İsrail'den çalışan kişilerin iki hafta süre ile katıldıkları video konferanslarda sonuçların diğer medya araçları ile yapılan toplantılardan daha yorucu olduğu bulgusuna ulaşmışlardır. Ayrıca çalışanların Zoom Yorgunluğu'na ilişkin deneyimlerinin nitel verilerle toplanarak özellikle çalışanların toplantılardaki kayıplarını ve olumsuz deneyimlerini bu toplantıları pandemiden önceki normal zamanlarla karşılaştıkları sonucuna ulaşmışlardır.

Masner (2021) araştırmasıyla, fakülte ve yükseköğretimdeki öğrencilerin çevrimiçi derslerde video konferans ve Zoom Yorgunluğu'nu nasıl deneyimlediklerini keşfetmeyi amaçlamıştır. Araştırma ile ortamın doğasında bulunan iletişim eksikliklerinin, öğretme ve öğrenme için önemli müdahalelere neden olduğu belirlenmiştir.

Oducada (2021), öğretmenler arasında Zoom Yorgunluğu'nu incelemiş, genellikle öğretmenlerin orta düzeyde Zoom Yorgunluğu yaşadıklarını tespit etmiştir. Video konferansın süresinin, ayna etkisinin, fiziksel olarak kapana kısılma hissinin ve ekrana aşırı maruz kalmanın Zoom Yorgunluğu ile önemli ölçüde ilişkili olduğu sonucuna varmıştır.

2. Gereç ve Yöntem

Araştırmanın amacı, öğretmenlerde zoom yorgunluğu'nun yaşam doyumu üzerindeki etkisinin ortaya konmasıdır. Araştırmada nicel veri toplama yöntemlerinden anket formu ile Necmettin Erbakan Üniversitesi Sosyal Bilimler Etik Kurulu 14.10.2022 tarih ve 11550 sayılı Etik Kurul Onay Belgesi ile bilimsel araştırma ve yayın etiği kurallarına uygun olarak veriler toplanmıştır. Anket formu, katılımcılara ilişkin bazı demografik bilgileri (yaş, cinsiyet, medeni durum, eğitim durumu, çalışma şekli gibi) içeren ve Zoom Yorgunluğu ile Yaşam Doyumu'nu ölçen sorulardan oluşmaktadır. Zoom Yorgunluğu'nu ölçmede Fauville vd. (2021) tarafından ilgili alan yazına kazandırılan “Zoom Yorgunluğu Ölçeği”nin, Akduman (2021) tarafından Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışmalarının yapıldığı ölçek kullanılmıştır. Ölçek 15 madde ve 5 boyuttan (genel yorgunluk, görsel yorgunluk, sosyal yorgunluk, motivasyonel yorgunluk ve duygusal yorgunluk) oluşmaktadır. Ölçek 5'li Likert tipinde olup, “1”= “Kesinlikle katılmıyorum”, “5”= “Kesinlikle katılıyorum”dur. “Yaşam Doyumu”nu ölçmede Diener, vd. (1985) tarafından geliştirilen “Yaşam Doyumu Ölçeği”nin Dağlı ve Baysal (2016) tarafından Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışmalarının yapıldığı ölçek kullanılmıştır. Ölçek 5 madde ve tek boyuttan oluşmaktadır. Ölçek 5'li Likert tipinde olup “1”= “Hiç katılmıyorum” ve “5”= “Tamamen katılıyorum”dur.

Araştırmanın ana kütesini Ermenek İlçesi'ne bağlı okullarda (anaokulu, ilkokul, ortaokul, lise, halk eğitim merkezi) görev yapan 444 öğretmen oluşturmaktadır. Araştırmada olasılık temelli olmayan örneklem yöntemlerinden kolayda örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Araştırmanın kapsamına öğretmenlerin alınmasının sebebi, video konferans ve uzaktan eğitim platformlarını yoğun şekilde kullanan ve etkilenme potansiyeli yüksek gruplardan biri olmasındandır. Ermenek İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü'nden anket uygulama izni alınarak, anketler 24.10-17.11.2022 tarihleri arasında online olarak yapılmıştır. Son 1 hafta içerisinde katılımcı sayısında herhangi bir değişiklik olmadığı için anket sonlandırılmıştır. Anket formunun başına katılımcı onam formu eklenmiş ve katılım gönüllülük esasına göre yapılmıştır. Bu tarihler arasında 86 anket doldurulmuştur. 86 anketin tamamı değerlendirmeye alınmıştır. %95 güven aralığı ve 0.10 hata payına sahip olmak üzere evren büyüklüğü 500 olan araştırmalarda örneklem sayısı en az 81'dir (Yazıcıoğlu & Erdoğan, 2004).

Örneklem hesaplamasına göre; $n = (N t^2 pq) / (d^2 (N-1) + t^2 pq)$,

$n = (444 * 1,96^2 * 0,05 * 0,05) / (0,10^2 (444-1) + 1,96^2 * 0,05 * 0,05)$, $n=79$ bulunur.

Hesaplamalar sonucunda 444 kişilik evreni temsil edebilecek örneklem sayısının en az 79 olması gerektiği sonucuna ulaşılrken, bu çalışmada Ermenek İlçe'sinden 86 öğretmen çalışmaya dahil edilmiştir. Bu anlamda örneklemin ana kütleyi temsil oranı yüzde 90'dır. Ölçeklere ilişkin güvenilirlik katsayıları Tablo-1'de sunulmuştur.

Tablo 1. Ölçeklere İlişkin Güvenilirlik Analizi Sonuçları

Ölçekler	Cronbach Alpha	Standart Ölçelere Dayalı Cronbach Alpha	N (Öğeler)
Zoom Yorgunluğu	0,928	0,929	15
Yaşam Doyumu	0,902	0,903	5
*0,60≤0,80 ise oldukça güvenilir			
**0,80≤1,00 ise ölçek yüksek derecede güvenilir			

Zoom Yorgunluğu ve Yaşam Doyumu ölçeklerinin güvenilirliği Cronbach Alpha testi ile ölçülmüştür. Zoom Yorgunluğu Ölçeği'nin Cronbach alfa değeri 0,928, Yaşam Doyumu Ölçeği'nin Cronbach alfa değeri ise 0,902 olarak hesaplanmıştır. Bu sonuca göre her iki ölçeğin güvenilirliği oldukça yüksektir.

Güvenilirlik analizinden sonra faktör analizi, Kaiser Mayer Olkin (KMO) ve Barlett Testi yapılmıştır. KMO değeri 0,859 olarak bulunmuş ve örneklem büyüklüğü için yeterli olduğu görülmüştür (KMO: 0,859, Sig.: 0,000). Sonuçlar Tablo 2'de özetlenmiştir.

Tablo 2. KMO ve Barlett Testi Sonuçları

Ölçek	Kaiser-Meyer-Olkin Örneklem Yeterliliği Ölçütü	Yaklaşık Ki-Kare	df.	p
Zoom Yorgunluğu	0,859	1126,080	105	0,000

15 soruluk Zoom Yorgunluğu Ölçeği'nin literatüre göre 5 bileşeni vardır. Bunlar; genel, sosyal, duygusal, görsel ve motivasyonel yorgunluk şeklindedir (Akduman, 2021). Araştırmada, 15 maddenin kaç faktör altında toplanacağını belirlemek amacıyla Açıklayıcı Faktör Analizi yapılmıştır. Sonuçlar Tablo 3'te özetlenmiştir.

Tablo 3. Zoom Yorgunluğu Ölçek Faktör Yükleri

Bileşen	Başlangıç Özdeğerler		
	Özdeğer	% Varyans	% Kümülatif
Genel yorgunluk	7,670	51,133	51,133
Görsel yorgunluk	2,354	15,692	66,825
Sosyal yorgunluk	1,038	6,920	73,745

Açıklayıcı faktör analizine göre, Zoom Yorgunluğu ölçeğinin 3 faktöre ayrıldığı sonucuna ulaşılmıştır. 3 faktörle toplam varyansın %73,745'i açıklanmaktadır.

Bileşenler matris analizi hangi maddenin hangi bileşen içerisinde yer alacağını göstermektedir. Buna göre, 1. bileşen (sosyal yorgunluk)'de yer alan maddeler; ZY7, ZY8, ZY9, ZY10, ZY11, ZY12, ZY13, 2. bileşen (genel yorgunluk) de yer alan maddeler; ZY1, ZY2, ZY3, ZY14, ZY15, 3. bileşen (görsel yorgunluk) yer alan maddeler ise ZY4, ZY5, ZY6'dır. Faktör dağılımı varimax rotasyon tekniği ile gerçekleştirilmiştir. Sonuçlar Tablo 4'te özetlenmiştir.

Tablo 4. Zoom Yorgunluğu Bileşenler Matrisi

Madde No	Sosyal yorgunluk	Genel yorgunluk	Görsel yorgunluk
ZY1. Yorgun hissediyorum.		0,760	
ZY2. Bitkin hissediyorum.		0,784	
ZY3. Zihinsel olarak tükenmiş hissediyorum.		0,656	
ZY4. Görüşüm bulanıklaşıyor.			0,803
ZY5. Gözlerimde kaşınma ve yanma oluyor.			0,885
ZY6. Gözlerimde ağrı oluyor.			0,846
ZY7. Sosyal ortamlardan kaçıyorum.	0,738		
ZY8. Sadece yalnız kalmayı istiyorum.	0,833		
ZY9. Tek başıma zaman geçirmeye ihtiyacım oluyor.	0,528		
ZY10. Birşeyler yapmaktan çekiniyorum.	0,758		
ZY11. Başka hiçbir şey yapmak istemiyorum.	0,823		

ZY12. Sık sık başka şeyler yapmak için yorgun hissediyorum.	0,729		
ZY13. Duygusal olarak tükenmiş hissediyorum.	0,652		
ZY14. Huzursuz hissediyorum.		0,606	
ZY15. Karamsar hissediyorum.		0,554	

3. Bulgular

Araştırma amacında yer alan, ölçeklerin birbirleriyle arasındaki ilişkiyi incelemek için istatistiksel yöntemlerden yararlanılmıştır. Bu doğrultuda hem korelasyon analizi hem de regresyon analizi yapılmıştır. İstatistiksel analizlerde ankete katılan bireylere ilişkin demografik veriler, Frekans (n) ve Yüzde (%) olarak verilmiştir. Araştırmaya katılan bireylere ilişkin demografik özellikler şöyledir: Araştırmaya katılan öğretmenlerin %50'si kadın, %50'si erkektir. Yaş gruplarına göre katılımcıların %20,9'nun 25-30, %29,1'nin 31-35 arası, %25,6'sının 36-40 arası, %24,4'nün ise 41 ve üstü olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuçlara göre katılan öğretmenlerin çoğunluğu 31-35 yaş aralığındadır. Medeni duruma göre katılımcıların %76,7'si evli, %23,3'ü bekârdır. Medeni duruma bakıldığında katılanların çoğunluğu evlidir. Bakmakla yükümlü oldukları çocuk sayısı 1 olanların oranı %17,4, 2 olanların %43,0, 3 çocuğu olanların %9,3, 4 ve üstü çocuğu olanların %1,2 iken çocuk sahibi olmayanların oranı %29,1 ile ikinci sırada yer almaktadır. Katılımcıların %76,7'si lisans düzeyi eğitime sahipken, %19,8'i yüksek lisans, %3,5'u ise doktora eğitim düzeyindedir. Yaşam şekline bakıldığında aile ile yaşayanların oranı %80,2, tek başına yaşayanların oranı %19,8'dir. Katılımcıların büyük çoğunluğu (%80,2) ailesi ile yaşamaktadır. Katılımcılardan %88,4'ü okuldan çalışırken, %3,5'u evden, %8,1'i ise hibrit çalışmaktadır. Okul dışı çalışma durumuna bakıldığında katılımcıların %69,8'i okul dışında çalışmazken, %30,2'i okul dışında hafta sonu ve/veya akşamları evde ve/veya iş yerinde çalışmaktadır. Katılımcılardan %68,6'sının okul dışında çalışma saati 0 saat iken, %3,5'nun 1 saat, %7,0'nun 2 saat, %3,5'nun 3 saat ve %17,4'nün ise 4 saat ve üstü çalışma saati vardır. Tablo 5 demografik veriler ile ölçekler arası korelasyonu özetlemektedir.

Tablo 5. Demografik Veriler İle Ölçekler Arasındaki İlişkiyi Belirlemeye Yönelik Korelasyon Analizi

Demografik Değişkenler		Zoom Yorgunluğu	Yaşam Doymumu
Cinsiyet	Pearson Korelasyon	0,061	-0,112
	Sig. (2-tailed)	0,578	0,305
	N	86	86
Yaş	Pearson Korelasyon	-0,085	0,021
	Sig. (2-tailed)	0,439	0,844
	N	86	86
Medeni Durum	Pearson Korelasyon	0,121	-0,046
	Sig. (2-tailed)	0,267	0,675
	N	86	86
Bakmakla Yükümlü Çocuk Sayısı	Pearson Korelasyon	0,068	-0,149
	Sig. (2-tailed)	0,531	0,172
	N	86	86
Eğitim Düzeyi	Pearson Korelasyon	0,188	0,161
	Sig. (2-tailed)	0,082	0,138
	N	86	86
Yaşam Şekli	Pearson Korelasyon	0,070	-0,005
	Sig. (2-tailed)	0,520	0,961
	N	86	86
Çalışma Şekli	Pearson Korelasyon	0,180	0,157
	Sig. (2-tailed)	0,097	0,149
	N	86	86
Okul Dışı Çalışma Durumu	Pearson Korelasyon	-,057	-0,075
	Sig. (2-tailed)	0,602	0,490
	N	86	86
Okul Dışı Çalışma Saati	Pearson Korelasyon	0,083	0,064
	Sig. (2-tailed)	0,446	0,557
	N	86	86

** : İstatistiksel olarak anlamlılığı temsil eder (p<0,01).

Demografik değişkenler (cinsiyet, yaş, medeni durum, bakmakla yükümlü çocuk sayısı, eğitim düzeyi, yaşam şekli, çalışma şekli, okul dışı çalışma durumu, okul dışı çalışma saati) ile zoom yorgunluğu ve yaşam doymumu ölçekleri arasında ilişki olup-olmadığını ve ilişki var ise yönünü tespit etmek amacıyla korelasyon analizi yapılmıştır. Korelasyon analizi sonuçlarına göre

demografik değişkenlerden hiçbirinin zoom yorgunluğu ve yaşam doyumu ile ilişkisi bulunamamıştır.

86 katılımcı ile gerçekleştirilen bu çalışmada, Zoom Yorgunluğu ile Yaşam Doyumu değişkenleri arasında herhangi bir ilişki olup olmadığı, var ise yönünü ve şiddetini belirlemek amacıyla korelasyon analizi yapılmıştır. Sonuçlar Tablo 6'da özetlenmiştir.

Tablo 6. Zoom Yorgunluğu İle Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkiyi Belirlemeye Yönelik Korelasyon Analizi

		Zoom Yorgunluğu	Yaşam Doyumu
Zoom Yorgunluğu	Pearson Korelasyon	1	-0,412**
	Sig. (2-tailed)		0,000
	N	86	86
Yaşam Doyumu	Pearson Korelasyon	-0,412**	1
	Sig. (2-tailed)	0,000	
	N	86	86

** : İstatistiksel olarak anlamlılığı temsil eder ($p < 0,01$).

Korelasyon analizine göre Zoom Yorgunluğu ile yaşam doyumu arasında %41,2'lik negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur (Sig: $0,000 < 0,01$). Buna göre Zoom Yorgunluğu arttıkça yaşam doyumu azalmaktadır. Bu sonuca göre çalışmanın hipotezi desteklenmiştir.

Zoom Yorgunluğu'nun yaşam doyumu üzerindeki etkisini belirlemeye ilişkin basit regresyon analizi yapılmıştır. Basit regresyon analizi sonuçları Tablo 7'de gösterilmiştir.

Tablo 7. Zoom Yorgunluğu İle Yaşam Doyumu Üzerindeki Etkisini Belirlemeye Yönelik Regresyon Analizi

Değişken	β	Standart Hata	Beta	t	p
Sabit	4,427	0,362	-	12,243	0,000
Zoom Yorgunluğu	-0,452	0,109	-0,412	-4,144	0,000

*Yaşam Doyumu- (Bağımlı Değişken) Sabit

*R=0,412 R²=0,170 F=17,172, p=0,000 D.W.=2,158

Tabloya göre yaşam doyumunun %17,0'si zoom yorgunluğu tarafından açıklanmaktadır (R²=0,170). Model bir bütün olarak anlamlıdır (F= 17,172; Sig.= 0,000<0,05). Regresyon analizine göre Zoom Yorgunluğu'nun Yaşam Doyumu'nu anlamlı bir şekilde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Kullanılan Zoom Yorgunluğu ve Yaşam Doyumu ölçeklerinin, Ermenek İlçesi'nde görev yapan 86 öğretmene uygulanması sonucunda güvenilir olduğu görülmüştür ($\alpha=0,928$, $\alpha=0,902$). Örneklem büyüklüğünün, yapılan Kaiser Mayer Olkin (KMO) ve Barlett Testi ile yeterli olduğu belirlenmiştir (KMO: 0,859, Sig.:0,000). Zoom Yorgunluğu Ölçeği'nin literatüre göre; genel, sosyal, duygusal, görsel ve motivasyonel yorgunluk olarak 5 bileşeni vardır. Yapılan açıklayıcı faktör analizi sonucuna göre, Zoom Yorgunluğu Ölçeği'nin literatürden farklı olarak 3 faktöre (genel, görsel, sosyal yorgunluk) ayrıldığı sonucuna ulaşılmıştır. Çalışma kapsamında demografik değişkenler ile Zoom Yorgunluğu ve Yaşam Doyumu Ölçekleri'nin arasında ilişki olup olmadığı da korelasyon analizi ile test edilmiştir. Analiz sonucuna göre demografik değişkenler ile hem Zoom Yorgunluğu hem de Yaşam Doyumu Ölçekleri arasında herhangi bir ilişki bulunamamıştır.

Bu çalışma ile Ermenek İlçesi'nde görev yapan öğretmenlerde zoom yorgunluğunun yaşam doyumunu üzerindeki etkisinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Bu amaçla önce korelasyon analizi sonra regresyon analizi yapılmıştır. Korelasyon analizi sonucuna göre zoom yorgunluğu ile yaşam doyumunu arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Regresyon analizi ile zoom yorgunluğunun yaşam doyumunu üzerinde negatif etkiye sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Buna göre, Ermenek İlçesi'nde görev yapan öğretmenlerde zoom yorgunluğu arttıkça yaşam doyumunu azalmaktadır. Bu nedenle zoom yorgunluğunun azaltılması yaşam doyumunun artması açısından önemlidir. Öğretmenlerin yaşam doyumunun artması ile eğitim-öğretim kalitesinin artacağı da düşünülmektedir. Zoom yorgunluğunun azaltılmasına yönelik çeşitli önerilerde bulunulabilir. Bunlar şöyledir (Kara & Ersoy, 2022, s. 368; Wicks, 2021, s. 8):

- Video konferanslar telefon ve e-posta ile iletişim yeterli olmadığı durumlarda yani gerektiğinde kullanılmalıdır.
- Kullanıcılar çoklu görev yapmaktan kaçınmalıdır.

- Video konferanslarda cep telefonu kullanımı yerine belirli bir yükseklikte tutarak dizüstü ve masaüstü bilgisayarlar kullanılmalı, harici bir web kamerası kurulmalıdır.
- Öğretmenler ve öğrenciler için yerleşik molaların yanı sıra belirli bir başlangıç ve bitiş zamanı ayarlayarak bunlara bağlı kalınan aralar verilmelidir.
- Toplantılar arasında ortam değiştirilmelidir.
- Zoom toplantıları deneyimli liderler tarafından yönetilmelidir.
- Uzun sohbetlerde ara verilmeli, gözler 30 dakika dinlendirilmelidir. Ayrıca toplantı süreleri 25 veya 50 dakika şeklinde olmalıdır. 1 saatlik toplantılarda bazı bölümlerde kamera kapatılmalıdır.
- Zihinsel yorgunluğu önlemek için kullanıcıları yormayan sade arka planlar tercih edilmelidir. Ekrandaki uyaranlar en aza indirilmelidir.
- Canlı katılımın isteğe bağlı olması gerekir.

Zoom yorgunluğunun yaşam doyumuna etkilerinin sadece Ermenek İlçesi'nde görev yapan öğretmenlerde yapılmış olması bu çalışmanın kısıtıdır. Araştırmanın bir başka kısıtı da uygulanma zamanıdır. Zoom eğitimi veya toplantılarından hemen sonra yapıldığında farklı sonuçlar elde edilebilir. Fakat bir olgunun etkilerinin ortaya çıktığı dönemden ziyade gelecekte görülmesi muhtemeldir. Bu nedenle araştırma zoom toplantılarının yoğun olduğu dönemden daha ileri bir tarihte yapılmıştır. İlerleyen araştırmalarda, zoom yorgunluğunun yaşam doyumunu üzerindeki etkisi farklı örneklem grupları arasında yapılabilir. Ayrıca zoom yorgunluğunun akademik başarı, örgütsel sinizm gibi farklı değişkenlerle ilişkisi de incelenebilir. Dijital medyanın sağlık üzerindeki etkileri ve sosyo-psikolojik sonuçları ile ilgili çalışmalar yapılabilir. Dijital medyanın kullanımının devamı için sağlık çalışanları bu sonuçlar ve olumsuz durumlara müdahale konusunda eğitilebilir.

KAYNAKÇA

- Akduman, G. (2021). Zoom yorgunluğu ölçeğinin türkçe uyarlaması: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Journal of Behavior at Work (JB@W)*, 6(1), 16-15. <https://doi.org/10.25203/idd>.
- Bailenson, J. N. (2021). Nonverbal overload: a theoretical argument for the causes of zoom fatigue. *Technology, Mind, and Behavior*, 2(1), 1-6. <https://doi.org/10.1037/tmb0000030>.
- Baygın, E., Yalap, O. & Polatçı, S. (2022). *Yenilikten zorunluluğa: zoom yorgunluğu ölçeği'nin geçerlik ve güvenilirlik çalışması*. 8. Örgütsel Davranış Kongresi Bildiriler Kitabı, (ss. 390-401). Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Yayınları.
- Bothra, S. (2020). How to avoid zoom fatigue while working from home, https://thriveglobal.com/stories/how-to-avoid-zoom-fatigue-while-working-fromhome/?utm_source=Newsletter_General&utm_medium=Thrive, (Erişim Tarihi: 12.06.2022).
- Chawla, Ajay, Coronavirus (COVID-19) – ‘Zoom’ application boon or bane (May 20, 2020). Available at SSRN: <https://ssrn.com/abstract=3606716> or <http://dx.doi.org/10.2139/ssrn.3606716>.
- Dağlı, A. & Baysal, N. (2016). Yaşam doyumu ölçeğinin türkçe'ye uyarlanması: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(59), 1250-1262. DOI:10.17755/esosder.75955.
- Deniz, E. M., Saticı, S. A., Doenyas, C. & Griffiths, M. D. (2022). Zoom fatigue, psychological distress, life satisfaction, and academic well-being, *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 25(5), 270-277. DOI: 10.1089/cyber.2021.0249.
- Fauville, G. , Luo, M., Queiroz, A. C. M. , Bailenson, J. N. & Hancock, J. (2021). Zoom exhaustion & fatigue scal. *Computers In Human Behavior Reports*, 4, 1-10. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2021.100119>.
- Koç, N., E. (2022). Dijital hastalıklara bir örnek: “zoom” yorgunluğunun nedenleri ve çalışanlar üzerindeki etkileri. *The Turkish Online Journal of Design Art and Communication*, 12(2), 383-400.
- Lestari, P.W. & Fayasari, A. (2022). Zoom fatigue during the Covid-19 pandemic: is it real? *National Public Health Journal*. 17(2), 151-156. <http://dx.doi.org/10.21109/kesmas.v17i2.5707>.
- Masner, C. K. (2021). Zooming on zoom fatigue: a case study of videoconferencing and zoom fatigue in higher education, A Dissertation Proposal Presented in Partial Fulfillment of The Requirements for The Degree Doctor of Philosophy School of Communication and Arts, Liberty University.
- Mutu, M. A., Nichita (Vasile), C. E., & Zafir, I. (2021). The impact of the “zoom fatigue” phenomenon and ways of managing it, In A. Grigorescu & V. Radu (vol. ed.), Lumen

- Proceedings: Vol. 15. 2nd International Conference Global Ethics - Key of sustainability (GEKoS) (pp. 189-198). Iasi, LUMEN Publishing House. <https://doi.org/10.18662/lumproc/gekos2021/16>.
- Nadler, R. (2020). Understanding “Zoom Fatigue”: theorizing spatial dynamics as third skins in computer-mediated communication, computers and composition. 58(102613). <https://doi.org/10.1016/j.compcom.2020.102613>.
- Ngien, A. & Hogan, B. (2022). The relationship between zoom use with the camera on and zoom fatigue: considering self-monitoring and social interaction anxiety”. *Information, Communication & Society*. <https://doi.org/10.1080/1369118X.2022.2065214>.
- Oducado, R. M. F. (2021). A cross-sectional exploration of zoom fatigue among filipino university teachers [Paper presentation], 1st National Research Conference on Teacher Education by Don Honorio Ventura State University at Bacolor, Pampanga, Philippines. <http://dx.doi.org/10.13140/RG.2.2.32040.65286>.
- Schmitter, A. C. (2003). Life satisfaction in centenarians residing in long-term care. <http://www.mmhc.com/articles/NHM9912/cutillo.html>.
- Shoshan, H. N. & Wehrt, W. (2022). Understanding “Zoom Fatigue”: a mixed-method approach. *Applied Psychology: An International Review*. 71(3), 827-852. <https://doi.org/10.1111/apps.12360>.
- Şahin, A. Üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık ile yaşam doyumu ve iyi oluş arasındaki ilişkiler. *Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 8, 151-176.
- Turgut, T. & Okur, S. (2022). Covid-19 pandemi sürecinde ortaya çıkan yeni bir kavram: zoom yorgunluğu. *İnsan ve Toplum Dergisi*, 12(3), 47-71, insanvetoplum.org. <https://doi.org/10.12658/M0661>.
- Usta Kara, I. & Ersoy, E. G. (2022). A New exhaustion emerged with Covid-19 and digitalization: a qualitative study on zoom fatigue. *OPUS– Journal of Society Research*, 19(46), 365-379.
- Üzüm, B., Özkan, O. S. & Köse, S. (2022). Yaşam doyumu yengeç sendromunun frenine basabilir mi? 8. Örgütsel Davranış Kongresi Bildiriler Kitabı, (ss. 13-25). Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Yayınları.
- Wicks, D. (2021). *Minimizing zoom fatigue and other strategies for a successful synchronous class experience, tackling online education: Implications of Responses to COVID-19 in Higher Education Globally*. Tackling Online Education.
- Yaman, G. B. & Hocaoğlu, Ç. (2022). Zoom yorgunluğu: bir gözden geçirme. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 14(3), 407-413.
- Yazıcıoğlu, Y. & Erdoğan, S. (2004). Spss uygulamalı bilimsel araştırma yöntemleri. Detay Yayıncılık.
- Yılmaz, E. & Aslan, H. (2013). Öğretmenlerin iş yerindeki yalnızlıkları ve yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi*, 3(3), 59-69.