



## ANAHTAR KELİMELER

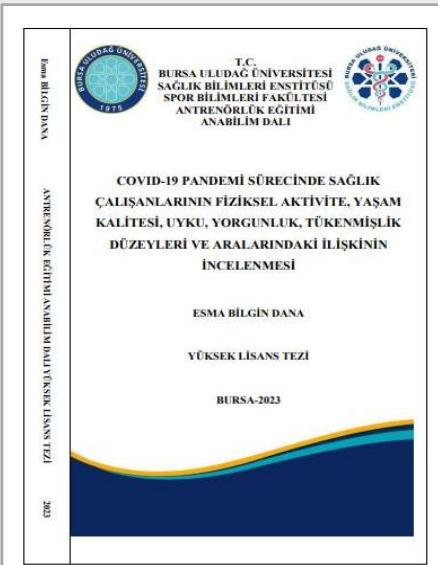
- ✓ Covid-19
- ✓ Pandemi
- ✓ Fiziksel Aktivite
- ✓ Yaşam Kalitesi
- ✓ Uyku
- ✓ Yorgunluk
- ✓ Tükenmişlik

## İLETİŞİM

E-POSTA:  
bilgin003.eb@gmail.com

## TEZ DANIŞMANI

Şerife VATANSEVER  
TELEFON: 0505 376 44 40  
E-POSTA: serife@uludag.edu.tr



# COVID-19 PANDEMİ SÜRECİNDE SAĞLIK ÇALIŞANLARININ FİZİKSEL AKTİVİTE, YAŞAM KALİTESİ, UYKU, YORGUNLUK, TÜKENMİŞLİK DÜZEYLERİ VE ARALARINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

**Esmâ BİLGİN DANA**

**0000-0003-1688-1589**

**BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ  
ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ ANABİLİM DALI YÜKSEK LİSANS PROGRAMI**

**MEZUNİYET TARİHİ: 19.06.2023**

## DANIŞMAN

Prof. Dr. Şerife VATANSEVER  
0000-0003-4722-5197  
BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ  
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ  
ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ ANABİLİM DALI  
BURSA – TÜRKİYE



## TEZ ÖZETİ

Bu çalışmanın amacı, Covid-19 pandemi sürecinde sağlık çalışanlarının fiziksel aktivite, yaşam kalitesi, uyku, yorgunluk ve tükenmişlik düzeylerinin saptanması ve aralarındaki ilişkinin ortaya konulmasıdır. Araştırmaya pandemi döneminde aktif olarak çalışan 253 gönüllü sağlık personeli kolayda örneklem yöntemi ile katılmıştır. Veri toplama araçları olarak, sağlık çalışanlarının sosyo-demografik özelliklerine ilişkin bilgi formu, Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi'nin kısa formu (UFAA-KF), SF-36 yaşam kalitesi ölçeği, Pittsburgh Uyku Kalite İndeksi (PUKİ), Yorgunluk Şiddet Ölçeği (YŞÖ), Maslach Tükenmişlik Envanteri kullanılmıştır. Verilerin analizi, SPSS 26 Programı ile yapılmış olup yanılma düzeyi 0.05 olarak belirlenmiştir. Yapılan istatistiksel analizler sonucunda sağlık çalışanlarının toplam fiziksel aktivite puanları ile öznel uyku kalitesi puanları arasında negatif, fiziksel aktivite grupları ile yorgunluk düzeyi ve duyarsızlaşma puanı arasında negatif bir ilişki ( $p<0,05$ ) bulunmuştur. Yaşam kalitesi tüm alt boyutları ile yorgunluk, toplam PUKİ, duyarsızlaşma, duygusal tükenme puanları arasında negatif, kişisel başarı puanı ile de istatistiksel pozitif ilişki ( $p<0,05$ ) bulunmuştur. Ayrıca uyku süresi ile kişisel başarı puanı arasında negatif, toplam PUKİ ile yorgunluk, duyarsızlaşma, duygusal tükenme arasında pozitif ve kişisel başarı puanı ile de istatistiksel olarak negatif ilişki ( $p<0,05$ ) saptanmıştır. Sonuç olarak çalışma bulgularına dayanarak pandemi dönemi şartlarında sağlık çalışanlarının fiziksel aktivite, yaşam kalitesi, uyku, yorgunluk ve tükenmişlik düzeylerinin etkilendiğini ve bu parametrelerin birçoğunun birbiri ile ilişkili olduğu söylenebilir.

## TEZ SONUÇLARININ UYGULAMA ALANLARI

Tez sonuçları sağlık çalışanlarının acil durum şartlarında yaşadığı zorluklara dikkat çekmektedir.

## AKADEMİK FAALİYETLER

**Bilgin E**, Vatansever Ş, Bölükbaş MG. (2021). Genç Sporcularda Core Egzersizlerinin Çeşitli Sportif Parametreler Üzerine Etkisi. III. International Congress of Athletic Performance & Health in Sports, 21.09.2021, (Özet Bildiri) <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/2167992>.

**Dana EB**, Vatansever Ş, Bulut GY. (2022). COVID-19 and Physical Activity. II. International Congress on Modern Sciences Tashkent Chemical-Technological Institute. 16.12.2022, ( TamMetin Bildiri). ISBN:978-625-8254-11-2.

Bulut GY, Vatansever Ş, **Dana EB**. (2022). Effects of Physical Activity On Cognitive Development. II. International Congress on Modern Sciences Tashkent Chemical-Technological Institute. 16.12.2022, ( Özet Bildiri). ISBN:978-625-8254-11-2.