



T.C.  
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ  
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

FİZYOTERAPİ VE REHABİLİTASYON ANABİLİM DALI  
FİZYOTERAPİ VE REHABİLİTASYON PROGRAMI  
YÜKSEK LİSANS TEZİ

**18 YAŞ ALTI BİREYLERDE UZAKTAN EĞİTİM  
SÜRECİ SONRASI POSTÜR, UMUTSUZLUK VE  
FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYLERİNİN  
İNCELENMESİ**

**Ahsen ÖZTEL**

**Tez Danışmanı  
Dr. Öğr. Üyesi Ömer ŞEVGİN**

**İSTANBUL- 2023**



T.C.  
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ  
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

FİZYOTERAPİ VE REHABİLİTASYON ANABİLİM DALI  
FİZYOTERAPİ VE REHABİLİTASYON PROGRAMI  
YÜKSEK LİSANS TEZİ

**18 YAŞ ALTI BİREYLERDE UZAKTAN EĞİTİM  
SÜRECİ SONRASI POSTÜR, UMUTSUZLUK VE  
FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYLERİNİN  
İNCELENMESİ**

**Ahsen ÖZTEL**

**Tez Danışmanı  
Dr. Öğr. Üyesi Ömer ŞEVGIN**

**İSTANBUL- 2023**

**T.C.**  
**ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ**  
**SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

Anabilim Dalı : Fizyoterapi ve Rehabilitasyon

Program : Fizyoterapi ve Rehabilitasyon

Öğrenci No : 214206036

Öğrenci Adı Soyadı : Ahsen ÖZTEL

18 Yaş Altı Bireylerde Uzaktan Eğitim Süreci Sonrası Postür, Umutsuzluk ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin İncelenmesi isimli çalışma aşağıdaki jüri tarafından 05.05.2023 tarihinde yapılan sınavda Yüksek Lisans Tezi olarak oybirliğiyle kabul edilmiştir.

Jüri Başkanı: Prof. Dr. Arzu RAZAK ÖZDİNÇLER  
(Biruni Üniversitesi) İmza

Danışman : Dr. Öğr. Üyesi Ömer ŞEVGİN  
(Üsküdar Üniversitesi) İmza

Üye : Dr. Öğr. Üyesi Osman ÇOBAN  
(Üsküdar Üniversitesi) İmza

**ONAY**

Bu tez, yukarıdaki jüri üyeleri tarafından uygun görülmüş ve Enstitü Yönetim Kurulu'nun ..... tarih ve ..... sayılı kararıyla kabul edilmiştir.

**ERGÜZEL**  
Enstitü Müdür V.

**Doç.Dr. Türker Tekin**

## ÖZET

### 18 YAŞ ALTI BİREYLERDE UZAKTAN EĞİTİM SÜRECİ SONRASI POSTÜR, UMUTSUZLUK VE FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Çalışmanın primer amacı uzaktan eğitim süreci sonrası 18 yaş altı kişilerde postür, umutsuzluk ve fiziksel aktivite düzeylerinin incelenmesiydi. Sekonder amaç 18 yaş altı grubunu ilköğretim ve lise grubu olarak karşılaştırmak ve herhangi bir fark olup olmadığını gözlemlemektir.

Çalışmaya uzaktan eğitim almış, 8-17 yaş arası, 41 kişi dahil edilmiştir. Katılımcıların demografik bilgileri kaydedilmiştir. 8-14 yaş arası katılımcılar ilköğretim, 15-17 yaş arası katılımcılar lise grubunda olacak şekilde ikiye ayrılmıştır. Katılımcıların postür değerlendirmesi için New York Postür Analizi ve akıllı telefon uygulaması olan PostureZone ve fiziksel aktivite düzeyleri için Çocuk Fiziksel Aktivite Anketi kullanılmıştır. Umutsuzluk seviyeleri Beck Umutsuzluk Ölçeği ile ve internet bağımlılığı seviyeleri İnternet Bağımlılığı Ölçeği ile değerlendirilmiştir. İlköğretim ve lise gruplarının New York Postür Analizi toplam skorları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır ( $p>0,05$ ). İlköğretim ve lise grupları arasında fiziksel aktivite seviyeleri için istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır ( $p>0,05$ ). İlköğretim ve lise grupları arasında umutsuzluk düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ( $p>0,05$ ). İlköğretim ve lise grupları internet bağımlılığı seviyeleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır ( $p>0,05$ ). Eğitim durumuna göre bakıldığında ilköğretim grubunun sağ pelvis ölçümünün lise grubuna göre daha düşük olduğu bulunmuştur ( $p=0,001$ ;  $p<0,05$ ). Katılımcıların New York Postür Analizi toplam skoru ile İnternet Bağımlılığı Ölçeği puanı arasında negatif yönde ve zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ( $r=-0,324$ ,  $p<0,05$ ). Sonuç olarak ilköğretim ve lise grupları için fiziksel aktivitenin düşük olduğu, postürün kötü etkilendiği ve umutsuzluk için gruplar arasında fark olmadığı görülmüştür.

**Anahtar Kelimeler:** Çocuk, Uzaktan Eğitim, Postür, Fiziksel Aktivite, Umutsuzluk

## ABSTRACT

### INVESTIGATION OF POSTURE, HOPELESSNESS AND PHYSICAL ACTIVITY LEVELS IN CHILDREN UNDER 18 AFTER DISTANCE EDUCATION PROCESS

The primary aim of the study was to examine the posture, hopelessness and physical activity levels of people under the age of 18 after the distance education process, the secondary aim was to compare the under-18 group as the primary and high school groups and to observe if there was any difference.

41 people aged 8-17, who received distance education, were included in the study. Demographic information of the participants was recorded. Participants between the ages of 8-14 were divided into primary education, and participants between the ages of 15-17 were in the high school group. The New York Posture Analysis and the smartphone application PostureZone were used to evaluate the posture of the participants, and the Child Physical Activity Questionnaire was used for the physical activity levels. Hopelessness levels were evaluated with Beck Hopelessness Scale and internet addiction levels were evaluated with Internet Addiction Scale. No statistically significant difference was found between the New York Posture Analysis total scores of the primary and high school groups ( $p>0.05$ ). No statistically significant difference was found for physical activity levels between primary and high school groups ( $p>0.05$ ). There was no statistically significant difference in hopelessness levels between primary and high school groups ( $p>0.05$ ). No statistically significant difference was found between the internet addiction levels of primary and high school groups ( $p>0.05$ ). Considering the education level, it was found that the right pelvis measurement of the primary school group was lower than the high school group ( $p=0.001$ ;  $p<0.05$ ). A negative and weakly significant correlation was found between the participants' New York Posture Analysis total score and Internet Addiction Scale score ( $r=-0.324$ ,  $p<0.05$ ). As a result, it was seen that physical activity was low for primary and high school groups, posture was badly affected, and there was no difference between groups for hopelessness.

**Keywords:** Child, Distance Education, Posture, Physical Activity, Hopelessness

## TEŞEKKÜR

Tezimi hazırlama sürecinde akademik bilgi ve deneyimleriyle bana yön gösteren danışman hocam Dr. Öğr. Üyesi Ömer ŞEVGİN' e,

Yüksek lisans eğitimim boyunca değerli katkıları ile çalışmama destek olan kıymetli hocam Prof. Dr. Arzu RAZAK ÖZDİNÇLER' e,

Her zaman yanımda olan canım babam Mehmet ÖZTEL' e, kardeşim Emir Kaan ÖZTEL' e ve aileme, arkadaşlarıma,

Tezimin her aşamasında kendi deneyimleriyle birlikte hep yanımda olan kıymetli dostlarım Merve ÖZKOYUNCU ve Beril COŞKUN' a,

Kısa süre önce tanışmış olsak da bu süreçte yardımlarını hiç esirgemeyen değerli Hasan Kerem OCAKOĞLU' na,

Teşekkür ederim.

Tezimi, hayatımın her aşamasında desteğini üzerimde hissettiğim sevgili annem Züleyha ÖZTEL' e ve teyzem Dr. Reyhan TELLİOĞLU BALEKOĞLU' na ithaf ediyorum.

## BEYAN FORMU

Bu çalışmadaki bütün bilgi ve belgeleri akademik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi, görsel, işitsel ve yazılı tüm bilgi ve sonuçları bilimsel ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu, kullandığım verilerde herhangi bir tahrifat yapmadığımı, yararlandığım kaynaklara bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunduğumu, tezimin kaynak gösterilen durumlar dışında zgn olduğunu, tarafımdan üretildiğini ve Üsküdar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Tez Yazım Kılavuzuna göre yazıldığını beyan ederim .

27/04/2023

Ahsen ÖZTEL

## İÇİNDEKİLER

<b>ÖZET</b> .....	<b>i</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>ii</b>
<b>TEŞEKKÜR</b> .....	<b>iii</b>
<b>BEYAN FORMU</b> .....	<b>iv</b>
<b>İÇİNDEKİLER</b> .....	<b>v</b>
<b>TABLolar DİZİNİ</b> .....	<b>viii</b>
<b>ŞEKİLLER DİZİNİ</b> .....	<b>ix</b>
<b>SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ</b> .....	<b>x</b>
<b>1.GİRİŞ</b> .....	<b>1</b>
<b>2.GENEL BİLGİLER</b> .....	<b>3</b>
2.1.Covid-19 .....	3
2.2.Uzaktan Eğitim .....	4
2.3.Postür .....	5
2.4.Umutsuzluk.....	7
2.5.Fiziksel Aktivite.....	8
2.6.İnternet Bağımlılığı.....	9
<b>3.GEREÇ VE YÖNTEM</b> .....	<b>10</b>
3.1.Bireyler .....	10
3.2.Yöntem.....	11
3.2.1.Demografik bilgilerin genel bilgi formu ile kaydedilmesi .....	11
3.2.2.Postürün New York postür analizi ile değerlendirilmesi.....	11
3.2.2.1.Postürün Posturezone uygulaması ile değerlendirilmesi .....	11
3.2.3.Umutsuzluğun Beck umutsuzluk ölçeği ile değerlendirilmesi .....	12
3.2.4.İnternet bağımlılığının internet bağımlılığı ölçeği ile değerlendirilmesi.....	12
3.2.5.Fiziksel aktivite düzeyinin çocuk fiziksel aktivite anketi ile değerlendirilmesi.....	12

3.3.İstatiksel Analiz .....	13
<b>4.BULGULAR.....</b>	<b>14</b>
4.1.Katılımcıların demografik verilerine ait tanımlayıcı bulguları.....	16
4.1.1.Katılımcıların yaş ve vücut kitle indeksine göre bulguları .....	16
4.1.2.Katılımcıların cinsiyete göre bulguları .....	16
4.1.3.Katılımcıların eğitim durumuna göre bulguları .....	16
4.1.4.Katılımcıların profesyonel spor geçmişi, kronik hastalık ve kas iskelet sistemine bağlı ağrı durumuna göre bulguları .....	16
4.2.Katılımcıların cinsiyete göre ölçüm sonuçlarının karşılaştırılması .....	17
4.3.Katılımcıların eğitim durumuna göre ölçüm sonuçlarının karşılaştırılması .....	17
4.4.Katılımcıların profesyonel spor geçmişine göre ölçüm sonuçlarının karşılaştırılması.....	18
4.5.Katılımcıların kronik hastalık durumuna göre ölçüm sonuçlarının karşılaştırılması.....	18
4.6.Katılımcıların kas iskelet sistemine bağlı ağrı durumuna göre ölçüm sonuçlarının karşılaştırılması.....	19
4.7.Katılımcıların Posturezone uygulamasına göre ölçüm sonuçlarının karşılaştırılması.....	19
4.8.Katılımcıların Beck umutsuzluk ölçeği toplam puanı ile günlük uyku süresi arasındaki ilişki .....	21
4.9.Katılımcıların New York postür analizi toplam skoru ile günlük çalışma süresi arasındaki ilişki .....	21
4.10.Katılımcıların New York postür analizi toplam skoru ile internet bağımlılığı ölçeği arasındaki ilişki .....	22
4.11.Katılımcıların New York postür analizi toplam skoru ile beck umutsuzluk ölçeği toplam puan arasındaki ilişki .....	22
<b>5.TARTIŞMA.....</b>	<b>23</b>
<b>6.SONUÇ VE ÖNERİLER.....</b>	<b>26</b>
<b>KAYNAKLAR .....</b>	<b>27</b>

<b>EKLER .....</b>	<b>37</b>
Ek 1. Aydınlatılmış Gönüllü Onam Formu .....	37
Ek 2. Genel Bilgi Formu.....	38
Ek 3. New York Postür Analizi .....	43
Ek 4. PostureZone Uygulaması .....	45
Ek 5. Beck Umutsuzluk Ölçeği.....	46
Ek 6. İnternet Bağımlılığı Ölçeği.....	47
Ek 7. Çocuk Fiziksel Aktivite Anketi.....	48
Ek 8. Etik Kurul Onay Formu.....	49
Ek 9. Özgeçmiş.....	50

## TABLolar DİZİNİ

	<u>Sayfa</u>
<b>Tablo 1:</b> Katılımcıların yaş ve vücut kitle indeksine göre bulguları.....	16
<b>Tablo 2:</b> Katılımcıların cinsiyete göre bulguları .....	16
<b>Tablo 3:</b> Katılımcıların eğitim durumuna göre bulguları.....	16
<b>Tablo 4:</b> Katılımcıların profesyonel spor geçmişi, kronik hastalık ve kas iskelet sistemine bağlı ağrı durumuna göre bulguları .....	16
<b>Tablo 5:</b> Katılımcıların cinsiyete göre ölçüm sonuçlarının karşılaştırılması .....	17
<b>Tablo 6:</b> Katılımcıların eğitim durumuna göre ölçüm sonuçlarının karşılaştırılması....	17
<b>Tablo 7:</b> Katılımcıların profesyonel spor geçmişine göre ölçüm sonuçlarının karşılaştırılması.....	18
<b>Tablo 8:</b> Katılımcıların kronik hastalık durumuna göre ölçüm sonuçlarının karşılaştırılması.....	18
<b>Tablo 9:</b> Katılımcıların kas iskelet sistemine bağlı ağrı durumuna göre ölçüm sonuçlarının karşılaştırılması .....	19
<b>Tablo 10:</b> Katılımcıların Posturezone uygulamasına göre ölçüm sonuçlarının karşılaştırılması.....	19
<b>Tablo 11:</b> Katılımcıların Beck umutsuzluk ölçeği toplam puanı ile günlük uyku süresi arasındaki ilişki .....	21
<b>Tablo 12:</b> Katılımcıların New York postür analizi toplam skoru ile günlük çalışma süresi arasındaki ilişki.....	21
<b>Tablo 13:</b> Katılımcıların New York postür analizi toplam skoru ile internet bağımlılığı ölçeği arasındaki ilişki .....	22
<b>Tablo 14:</b> Katılımcıların New York postür analizi toplam skoru ile beck umutsuzluk ölçeği toplam puan arasındaki ilişki .....	22

## ŞEKİLLER DİZİNİ

Sayfa

**Şekil 1:** Çalışmanın Akış Diyagramı.....15



## SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

<: Büyüktür

>: Küçüktür

%: Yüzdellik Dilim

**DSÖ:** Dünya Sağlık Örgütü

**BUÖ:** Beck Umutsuzluk Ölçeği

**COVID-19:** Coronavirüs- 19

**NYP A:** New York Postür Analizi

**SS:** Standart Sapma

**Ort:** Ortalama

**UNESCO:** United Nation Educational Scientific Cultural Organization

**VKİ:** Vücut Kitle İndeksi

**WHO:** World Health Organization

## 1.GİRİŞ

COVID-19, SARS-CoV-2 olarak isimlendirilen yeni tip coronavirüsün sebep olduğu bir solunum sistem hastalığıdır (Butler & Barrientos., 2020). COVID-19, Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) tarafından uluslararası bir halk sağlığı sorunu olarak ilan edilmiştir (WHO, 2020a).

Çin Halk Cumhuriyeti'nde 2019' un sonlarında başlayan ve 2020'nin başında dünya geneline yayılan COVID-19 salgını sağlık sektörünün yanı sıra dünya çapında diğer alanları da etkilemiştir (UNESCO., 2020). Eğitim alanı da pandemiden dolayı önemli ölçüde etkilenen alanlardan biri olmuştur (Zhong., 2020).

Tüm dünyada okula giden 600 milyon öğrenci okulların kapatılmasından dolayı etkilenmiştir (Goyal., 2020). Uzun süren pandemiden dolayı, birçok ülkede internet, bilgisayar, radyo ve televizyon gibi çok çeşitli uygulamaları kullanarak okulların kapanmasının dezavantajını azaltabilmek için uzaktan eğitime geçilmiştir (Ali, 2020; Zhu & Liu., 2020).

Türkiye'de COVID-19 önlemleri kapsamında 13 Mart 2020' de yüz yüze eğitime ara verilmiş olup 23 Mart 2020' de uzaktan eğitime geçilmiştir (Özer., 2020). 1 Haziran 2021 tarihine kadar uzaktan eğitime devam edilmiştir (T.C. Milli Eğitim Bakanlığı., 2021). Öğrenciler toplam 3 dönem uzaktan eğitim almışlardır.

Uzaktan eğitime katılan öğrenciler ders esnasında sandalyenin kenarında oturmak, sırtüstü ya da yüzüstü uzanmak ve kifotik postür gibi farklı postüral alışkanlıklar edinmişlerdir (Bettany., 2019). Uzun süre yanlış postür kaslarda aşırı kullanıma ya da zayıflamaya sebep olur (Clark., 2010).

Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi'ne göre 5-18 yaş arası çocuklar için her gün 60 dakika orta şiddetli ya da yüksek şiddetli fiziksel aktiviteler önerilmektedir (T.C. Sağlık Bakanlığı., 2014). Çalışmalar sonucunda çocukların pandemi sonrasında günlük fiziksel aktivitelerinde kayda değer bir azalma görülmüştür (Rundle., 2020; Hall., 2021).

Literatürde pandemi dönemi ve sonrasında çocuklar ve adölesanlarda internet bağımlılığı ve fiziksel aktivite üzerine çalışmalar mevcut olsa da uzaktan eğitim süreci sonrası çocuklarda yapılan çalışmalar kısıtlıdır.

Bu çalışmada primer amaç uzaktan eğitim süreci sonrası 18 yaş altı kişiler de postür, umutsuzluk ve fiziksel aktivite düzeylerini incelemektir. Sekonder amaç ise 18 yaş altı grubunu ilköğretim ve lise grubu olarak karşılaştırmak ve herhangi bir fark olup olmadığını gözlemlemektir.



## 2.GENEL BİLGİLER

### 2.1.Covid-19

COVID-19 virüsü, SARS-CoV ve MERS-CoV' unda içine bulunduğu beta-koronavirüs ailesi içinde yer alan bir virüstür, 2019 yılında ortaya çıkmış olup kısa zaman içerisinde hızla tüm dünyaya yayılmıştır ve pandemi olarak ilan edilmiştir (WHO, 2020b). COVID-19' un yaygın semptomları öksürüğün yanı sıra yorgunluk, göğüste sıkışma, dispne ve ateşi içerir (Khan ve ark., 2020).

İngiltere, ABD, Rusya, Hindistan, Brezilya ve Avrupa' da dahil olmak üzere dünya genelinde çoğu bölge hem vakalardan hem de ölüm artışından dolayı ciddi şekilde etkilenmiştir (Ge ve ark., 2020; WHO., 2020a).

Salgınla mücadele için birçok ülke toplumsal hayata yönelik birtakım tedbirler almak zorunda kalmıştır. Sokağa çıkma yasakları, karantina, sosyal mesafenin korunması, maske takma zorunluluğu gibi toplumsal yaşamı kısıtlayan tedbirler insanları sınırlı bir sosyal yaşama mahkûm etmiştir (Baltacı, Akbulut ve Yılmaz., 2021). Türkiye'de COVID-19 önlemleri kapsamında 13 Mart 2020' de yüz yüze eğitime ara verilmiş olup 23 Mart 2020' de uzaktan eğitime geçilmiştir (Özer., 2020).

Büyük COVID-19 salgınından sonra iyileşmiş ülkelerde çocukların yetişkinlere göre nadiren şiddetli ya da kritik hastalıklar geliştiğini veya enfeksiyondan daha az öldükleri görülmüştür (Dong ve ark., 2020; Lerner, 2007; Zimmermann & Curtis., 2020). 2020'de Coronavirüs pandemisinin kapanmalar ve geçici sokağa çıkma yasağı önlemlerinden dolayı çocuklar ve gençlerin günlük yaşamlarında ciddi bir etkisi olmuştur (Ludwig ve ark., 2022). Bu duruma ek olarak günlük rutinlerde ve ev işlerinde geniş çapta aksamlar olmuştur (Jones ve ark., 2023; Shah ve ark., 2020).

## 2.2.Uzaktan Eğitim

Uzaktan eğitim, farklı ortamlarda bulunan öğrenci ve öğretmenlerin, öğrenme – öğretme faaliyetlerini, iletişim teknolojileri ve posta hizmetleri ile gerçekleştirdikleri bir eğitim sistemi modelidir (İşman, 1998).

Dünyada ilk uzaktan eğitim çalışmasının başlangıcı 1728 yılında Boston gazetesinde yayınlanan Steno Dersleri’ dir. 19. yüzyılda İsveç Üniversitesi’nde kadınlara uzaktan eğitim kapsamında “Mektupla Kompozisyon Dersleri” verilmiştir. Bu yüzyılda İsveç, İngiltere ve Amerika Birleşik Devletleri’nde çeşitli uzaktan eğitim uygulamaları denenmiştir (Arat & Bakan, 2014). Uzaktan eğitim konsepti Türkiye’ de ilk olarak 1924-1927 yılları arasında görülmeye başlamıştır (Alkan, 1997).

Yıllar içinde uzaktan eğitim internetin de gelişmesiyle birlikte bilgisayarlarda verilmeye başlanmış, ardından teknolojik cihazların da gelişmesi ve bağlantı hızının artmasıyla mobil cihazlarda uygulanmaya başlamıştır (Telli-Yamamoto & Altun, 2020). Çevrimiçi öğrenme özellikle son on yılda hızlı bir şekilde artmıştır (Willett ve ark., 2019).

COVID-19 pandemisinden ötürü pek çok ülkede öğrenciler için okullar kapatılmış ve öğretmenler eğitim aktivitelerini dijital ve evde eğitim kaynaklarıyla uzaktan olacak şekilde yapmaya yönlendirilmiştir (Malboeuf-Hurtubise ve ark., 2021; Stage ve ark., 2021).

### 2.3.Postür

Postür, Amerikan Ortopedi Akademisi Postür Komitesi tarafından tanımına göre, vücudu deformasyonlardan koruyan ve yaralanmayı önleyen iskelet elemanlarının dengeli ve doğru bir şekilde dizilmesidir (Michener ve ark, 2003). Postürün vücutta iki önemli fonksiyonu vardır. Birincisi, ideal duruşu meydana getiren mekanik antigraviteyi ve dengeyi sağlamaktır. Diğer fonksiyonu ise dış dünya ile ilişkili ekstremitenin algılanması ve eyleminde referans çerçevesi olarak davranmasıdır (Massion, 1994).

Vücut postürü hareket boyunca boyunca ve sonrasında postürü regüle eden sistemler tarafından kontrol edilmektedir (Ganong, 1995). Hareket esnasında postürün düzenlenmesinde merkezi sinir sistemi önemli rol oynar. İnsan postürünün normalde gelişim çağında vücudun büyüme ve gelişmesiyle birlikte sürekli değişikliklere uğradığı bilinmektedir (Coelho ve ark., 2014).

Vücut postüründe normale göre bir değişiklik bu duruma zayıf postür denir ve çocukların normal fiziksel gelişimindeki en ciddi sorunlardan birisidir (Calvo-Muñoz ve ark, 2013). Zayıf postür kötü alışkanlıklardan dolayı günlük hayatta çeşitli durumlarla gözlemlenebilir. Bu durumun sağlık sorunlarına yol açtığı bildirilmiştir (Jia ve Nussbaum, 2018). Segmentlerin ağırlık merkezi saptığında ve segmentler arası hizalanma değiştiğinde, bir dizi postüral bozukluk oluşabilir ve destekleyici yapılar üzerindeki gerginlik, vücut dengesinde bozulmaya sebep olabilir (Kendall, 1995; Watson, 2000).

Kemik, ligamentler, fasya, tendon gerginliği, kas tonusu, eklem pozisyonu ve mobilitesi, nörolojik afferent-efferentler postürü etkileyen faktörlerdir. Postürü etkileyebilecek diğer faktörler kişinin psikolojisi, uyku düzeni, egzersiz alışkanlığı, stres ve gelişim dönemindeki yanlış alışkanlıklardır. (Kayapınar, 2007).

Postüral bozukluklar çocuklarda ve adölesanlarda yaygındır (Kratěnová ve ark., 2007; Lee, 2016; Wirth & Humphreys, 2015). Kanıtlar çocukların ve adölesanların %30-50' sinde farklı derecelerde yanlış postüre sahip olduklarını göstermiştir (Maciałczyk-Paprocka ve ark., 2017).

Protrakte omuz kuşağı, protrakte baş ve kifoz adölesanlarda en yaygın postüral zayıflıklardır (Czaprowski ve ark., 2018). Bahsedilen postüral değişikliklerin bazıları geçicidir ve gelişim döneminin tamamlanmasıyla birlikte düzelebilir. Bazı postüral değişiklikler kalıcı olarak yetişkinlikte de devam edebilir bu durumun yaşam kalitesini

etkileyeceği bilinmektedir (Penha ve ark., 2009). Zayıf postüre sahip çocuklarda baş, sırt ve boyun ağrısı daha sık görülür (Kratěnová ve ark., 2007). Çocuklukta tedavi edilmeyen yanlış postür kardiyorespiratuvar verimlilikte azalma, akciğerlerdeki vital kapasitenin azalması ve sonraki yaşamda dejeneratif kemik ve bel ağrısıyla ilişkili olabilir (Yu ve ark., 2002).

İyi bir oturma postürü, omurganın desteklendiği ve hafif semifleksiyonda olduğu, ayakların yere değdiği, ayakların bacakları taşıyabileceği ve pelvisin öne kaydırılmadığı postürdür (Kaymak, 2008). Postürdeki değişimler sonucu ortaya çıkan sırt ağrısı için yaygın nedenler; uzun süreli yanlış oturma pozisyonu, mobilya ile kişinin antropometrisinin uyumsuzluğu, mobilyanın kötü kullanımı ve sırt çantası kullanımındır (Sampaio ve ark., 2016).

## 2.4.Umutsuzluk

Umut, gelecekle ilgili duygu ve beklentilerin olumlu olduğu ve karşılaşılabileceğimiz olumsuz olaylarla başa çıkma gücü kazandıran bir durumdur (Çelikel ve Erkorkmaz, 2008). Umutsuzluk Beck' in tanımına göre kişilerin kendi gelecekleri için düşündükleri olumsuz beklentidir (Beck, 1979). Umut ve umutsuzluk, bir kişinin belirli hedeflere ulaşma olasılığı ile ilgili tahminini yansıtır (Melges & Bowlby, 1969).

COVID-19 pandemisinin doğrudan ve dolaylı psikososyal etkilerinin yaygın olduğu ve gelecekte ruhsal sağlığı etkileyebileceği açıktır (Holmes ve ark., 2020). COVID-19 pandemisinin yayılma hızını azaltma amacıyla geliştirilen okullar, parklar ve oyun alanlarını kapatma gibi çocukların sık kullandığı alanların kapatılması, akranlarıyla olan etkileşimin azalması çocuklarda stres oluşumunu tetiklemektedir. Evde kalma sürecindeki monoton yaşam süreci, sınıf arkadaşları ve öğretmenleriyle olan yüz yüze eğitim eksikliği ve diğer ailevi sorunların çocuklara yansması sebebiyle çocuklarda meydana gelebilecek olumsuz mental etkiler yaşam boyu etkiler bırakabilmektedir (G. H. Wang ve ark., 2020).

COVID-19 salgını sırasında çocuklar için ek zorluklar arasında akademik öğrenmede kesinti, sosyal izolasyon, ailedeki gelir kaybına dair kaygılar, daha büyük çocukluk olumsuz deneyimleri, travma, keder ve ekran başında kalma süresinin artması yer almaktadır (Golberstein ve ark., 2019). Genellikle pandemi süreci uzadıkça çocukların kaygı düzeyi artar. COVID-19 pandemisi sırasında yapılan bir çalışmada, araştırmaya katılanların %54'ünde salgından dolayı anksiyete ve depresyon belirtileri görülmüştür (C. Wang ve ark., 2020).

## 2.5.Fiziksel Aktivite

Fiziksel aktivite, bazal seviyeden daha yüksek enerji tüketimi gerektiren ve günlük yaşamda iskelet kaslarının kasılmasının bir sonucu olarak oluşan vücut hareketlerinin enerji üretimini ifade eder (Özer, 2001). Gün içinde yapılan ev işleri, mesleki ve ulaşım amaçlı etkinlikler, boş zaman aktiviteleri gibi çok boyutlu davranışlar fiziksel aktivite olarak tanımlanmaktadır (Hardman ve Stensel, 2009). Sağlığın korunması ve daha da iyiye taşınabilmesi için fiziksel aktivite oldukça elzemdir (Pündük, 2020).

Fiziksel aktivite fizyolojik gelişimin yanı sıra kişinin fiziksel, psikolojik ve bilişsel gelişimi açısından da önemlidir. Düzenli fiziksel aktivite alışkanlığının özellikle çocuklarda zihinsel gelişimi olumlu etkilediği, sosyalleşmeye yardımcı olduğu ve akademik başarıya katkıda bulunduğu düşünülmektedir (Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi, 2014)

Fiziksel faydaları kas iskelet sistemini (kaslar, kıkırdaklar, kemikler, tendonlar, ligamanlar) desteklemek, kardiyovasküler uygunluk ve solunum sistemini güçlendirmek, kas gücünü ve performansını arttırmak, bağışıklık sistemini kuvvetlendirmek ve düzgün postürü sağlayabilmektir (Zahner, 2013). Fiziksel aktivitenin ruhsal etkileri kişinin kendini iyi hissetmesi, dikkatini ve konsantrasyonunu daha hızlı toparlayabilmesi, okul başarısı, özgüven ve özyeterliliğin artmasıdır (Orhan, 2019).

Dünya Sağlık Örgütü'nün yayınladığı rehberlere göre 5-17 yaş arası çocuklar için günlük en az 60 dakikalık orta ile şiddetli yoğunlukta egzersiz yapılması tavsiye edilmektedir (WHO, 2018).

Koronavirüs salgını sebebiyle alınan önlemler, fiziksel aktivite düzenini birçok yönden etkilemiş; spor salonlarının, stadyumların, havuzların, fizyoterapi merkezlerinin, parkların ve oyun alanlarının kapanmasına neden olmuştur (United Nations, 2020). Araştırmalar sonucu COVID-19 pandemisi esnasında çocukların fiziksel aktivitelerinde tehlikeli bir düşüş olduğu görülmüştür (Guerrero ve ark., 2020; López-Bueno ve ark., 2020; Moore ve ark., 2020).

## 2.6. İnternet Bağımlılığı

Dünya popülasyonunun yarısından fazlası internet kullanmaktadır (Internet Live Stats, 2019). İnternet bağımlılığı, genel olarak interneti aşırı kullanma arzusunun önüne geçememek, internette daha fazla vakit geçirmek, internete bağlandığında zaman kavramını kaybetmek, internet olmadığında sinirlilik, gerginlik, huzursuzluk ve kişinin sosyal çevresiyle ilişkilerinin bozulması gibi belirtiler ve yoksunluğun ortaya çıkması olarak tanımlanabilir (Yıldırı & Polat, 2021).

Özellikle çocuk ve adölesanlarda internet bağımlılığı nedeniyle ruh sağlığını olumsuz etkileyen duygusal, davranışsal ve psikolojik problemler daha çok görülmektedir (Van Mierlo, 2014). İnternetin patolojik kullanımı her yaşta, eğitim durumunda ve ekonomik koşulda görülebiliyor olmasına rağmen 12 ve 18 yaş arasındaki grup özellikle risk altındadır (Kıran, 2009). Yapılan diğer çalışmalarda ise çocuk ve adölesanlar, dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu, sosyal fobi, depresyon, madde bağımlılığı, yüksek yenilik arayışı ve düşük ödül bağımlılığı, yüksek dürtüsellik, kendini düzenleme becerisinde eksiklik, içe dönüklük ve kötü akran ilişkileri, internet bağımlılığı bakımından yüksek risk grubudur (Dalbudak vd., 2015).

COVID-19 salgını ve sosyal izolasyon, ağırlıklı olarak ergenleri ve genç yetişkinleri etkilemiştir (Balhara ve ark., 2020). Teknolojik cihazların ve internetin artan kullanımı COVID-19 pandemisinin etkisiyle birlikte daha da hızlanmıştır. İnternet bağımlılığı prevalansının COVID-19 pandemisi öncesine göre %3,5 den %4,3'e çıktığı görülmüştür (Sun ve ark., 2020).

Salgın sırasında çocukların boş zamanlarında genellikle ekran kullandıklarını ve bu kullanım süresinin de önemli ölçüde arttığı vurgulanmaktadır (Xie ve ark., 2020). Pandemi sırasında çevrimiçi eğitime devam etmek zorunda kalan çocuklar, teknolojinin imkan sağladığı araçları; eğitim materyalleri, eğlence ve birbirleriyle sosyalleşme amaçlarıyla kullanmışlardır (Mathew & Krishnan, 2020; Wiederhold, 2020).

### 3.GEREÇ VE YÖNTEM

#### 3.1. Bireyler

Bu çalışma 18 yaş altı bireylerde uzaktan eğitim süreci sonrası umutsuzluk, postür ve fiziksel aktivitenin değerlendirilmesi için yapılmıştır. Çalışma kesitsel olarak Sayılar Kişisel Gelişim Kursu'nda eğitim alan öğrencilerle gerçekleştirilmiştir. Veriler Google Forms üzerinden çevrimiçi olarak toplanmıştır. Kişiler 18 yaş altında oldukları için velilerinden Bilgilendirilmiş Gönüllü Onam Formu' nu doldurmaları istenmiştir ve kabul eden kişiler çalışmaya dahil edilmiştir. Kişilerin demografik bilgileri kaydedildi. Çalışmaya 79 kişi davet edilmiştir. 38 kişi çalışmanın dahil edilme kriterlerine uygun bulunmamış olup 41 birey dahil edilmiştir.

Çalışmaya dahil edilme kriterleri;

1. 18 yaş altı olmak
2. Gönüllü olmak
3. Uzaktan Eğitim almış olmak

Çalışmaya dahil edilmeme kriterleri;

1. Ortopedik problemi olmak
2. Mental retardasyona sahip olmak

Çalışmaya başlamak için Üsküdar Üniversitesi'nin Girişimsel Olmayan Etik Kurulu'ndan 30/06/2022 tarihli, 61351342 sayılı izni alınmıştır.

Katılımcılar 18 yaşından küçük olduklarından dolayı aileleri de çalışma hakkında bilgilendirilmiştir. Çalışmaya katılmayı kabul eden ailelerden ve katılımcılardan aydınlatılmış gönüllü onam formu alınmıştır.

### **3.2.Yöntem**

Katılımcıların önce demografik bilgileri alınmıştır. Daha sonra katılımcılara Google formlar veritabanına yüklenen Genel Bilgi Formu, Beck Umutsuzluk Ölçeği, İnternet Bağımlılığı Ölçeği ve Çocuk Fiziksel Aktivite Anketi Whatsapp aracılığıyla iletilip sonuçları kaydedilmiştir. Postür analizi için katılımcılardan anterior, posterior ve laterallerden olacak şekilde fotoğraflarını çekip Whatsapp aracılığıyla iletmeleri istenmiştir.

#### **3.2.1.Demografik bilgilerin genel bilgi formu ile kaydedilmesi**

Katılımcıların adı, soyadı, cinsiyeti, doğum tarihi, boyu, kilosu, vücut kitle indeksi, eğitimiyle ilgili sorular, anne ve babanın mesleği, evde kaç kişi yaşadığı, kimlerle yaşadığı, hangi teknolojik cihazları kullandığı ve ne sıklıkla kullandığı, spor geçmişi, ailesiyle ne kadar vakit geçirdiği, günde kaç saat uyuduğu, hastalık geçmişi, kas iskelet sistemine bağlı olarak gelişen ağrısı olup olmadığı, günde kaç saat ders çalıştığı ve nerede ders çalıştığı, pandemi öncesi ve sonrası günde kaç dakika teknolojik cihazlardan faydalandığı, kişinin oturduğu sandalyenin özellikleri ve oturma biçimiyle ilgili sorular Google Formlar üzerinden form oluşturulup Whatsapp uygulaması ile katılımcılara iletilmiştir. Yanıtlar Google Formlarda kaydedilmiştir.

#### **3.2.2.Postürün New York postür analizi ile değerlendirilmesi**

New York Postür Analizi vücudun 13 bölgesindeki postüral değişiklikleri değerlendiren bir formdur. Kişilerden anterior, posterior, sağ ve sol laterallerden olacak şekilde fotoğrafları istenmiştir ve gözlem yapılmıştır. Gözlem sonrasında kişinin postürü düzgün ise 5, postürü orta derecede bozulmuşsa 3 ve ciddi derecede bozulmuşsa 1 puan ile değerlendirilmiştir. Analiz sonucu toplam puan 13-65 arasındadır. Puanın yüksek olması postürün düzgün olduğunun göstergesidir (McRoberts ve ark., 2013).

##### **3.2.2.1.Postürün PostureZone uygulaması ile değerlendirilmesi**

PostureZone uygulaması bir akıllı telefon uygulaması olup bireylerin postürünün değerlendirilmesi için kullanılır. Uygulamada anterior, posterior ve iki lateral taraftan da

olacak şekilde değerlendirme yapılmıştır. Değerlendirme kişilerin fotoğrafları çekilerek uygulamaya yüklenmiştir. Sonuçları anterior, posterior, sağ ve sol lateral yönlerden olacak şekilde kaydedilmiştir.

### **3.2.3.Umutsuzluğun Beck umutsuzluk ölçeği ile değerlendirilmesi**

Beck Umutsuzluk Ölçeği bireyin umutsuzluk düzeyini ölçmek için kullanılan bir ölçektir. Google Formlarda kullanılarak ölçek oluşturulmuş olup Whatsapp uygulaması aracılığıyla kişilere iletilmiştir. Ardından cevaplar Google Formlarda kaydedilmiştir. Kişilerin aldıkları puanlara göre sınıflandırılması; 0-3 puan: Minimal, 4-8: Hafif, 9-14: Orta,  $\geq 15$  Şiddetli Umutsuzluk şeklindedir. Ölçekten en yüksek 20 puan alınabilir. Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Durak ve Palabıyıkoglu tarafından yapılmıştır. (Beck ve ark., 1974; Durak & Palabıyıkoglu, 1994)

### **3.2.4.İnternet bağımlılığının internet bağımlılığı ölçeği ile değerlendirilmesi**

İnternet Bağımlılığı Ölçeği kişinin internet bağımlılığı düzeyini ölçmek için kullanılır. Ölçek Whatsapp üzerinden Google Forms aracılığıyla katılımcılara iletilmiştir. Bu ölçek 20 sorudan oluşur. 100 en yüksek puan olup her soru 1 ve 5 puan arasında puanlandırılır. 80 puan ve üzeri “internet bağımlısı”, 50-79 puan arası “riskli internet kullanıcısı”, 49 puan ve altı “ortalama internet kullanıcısı” olarak sınıflandırılır. Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Kayri ve Günüş tarafından yapılmıştır. (Kayri & Günüş, 2009; Nichols & Nicki, 2004)

### **3.2.5.Fiziksel aktivite düzeyinin çocuk fiziksel aktivite anketi ile değerlendirilmesi**

Çocuk Fiziksel Aktivite Anketi çocuk ve adölesanların fiziksel aktivite düzeylerini belirlemek için kullanılan bir ölçektir. Whatsapp uygulaması aracılığıyla Google Formlarda düzenlenerek katılımcılara iletilmiştir ve veriler Google Formlarda kaydedilmiştir. Ölçek 10 maddeden oluşur ve ilk 9 soruda aktivite puanlanması yapılır. 10. Soruda herhangi bir engel olmasına rağmen aktivitesi olup olmadığı sorgulanır. Ölçek son 7 günü değerlendirir. Yüksek puan fiziksel aktivitenin yüksek olduğu anlamına gelir. Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Erdim ve arkadaşları tarafından yapılmıştır. (Erdim ve ark., 2019; Kowalski ve ark., 2004)

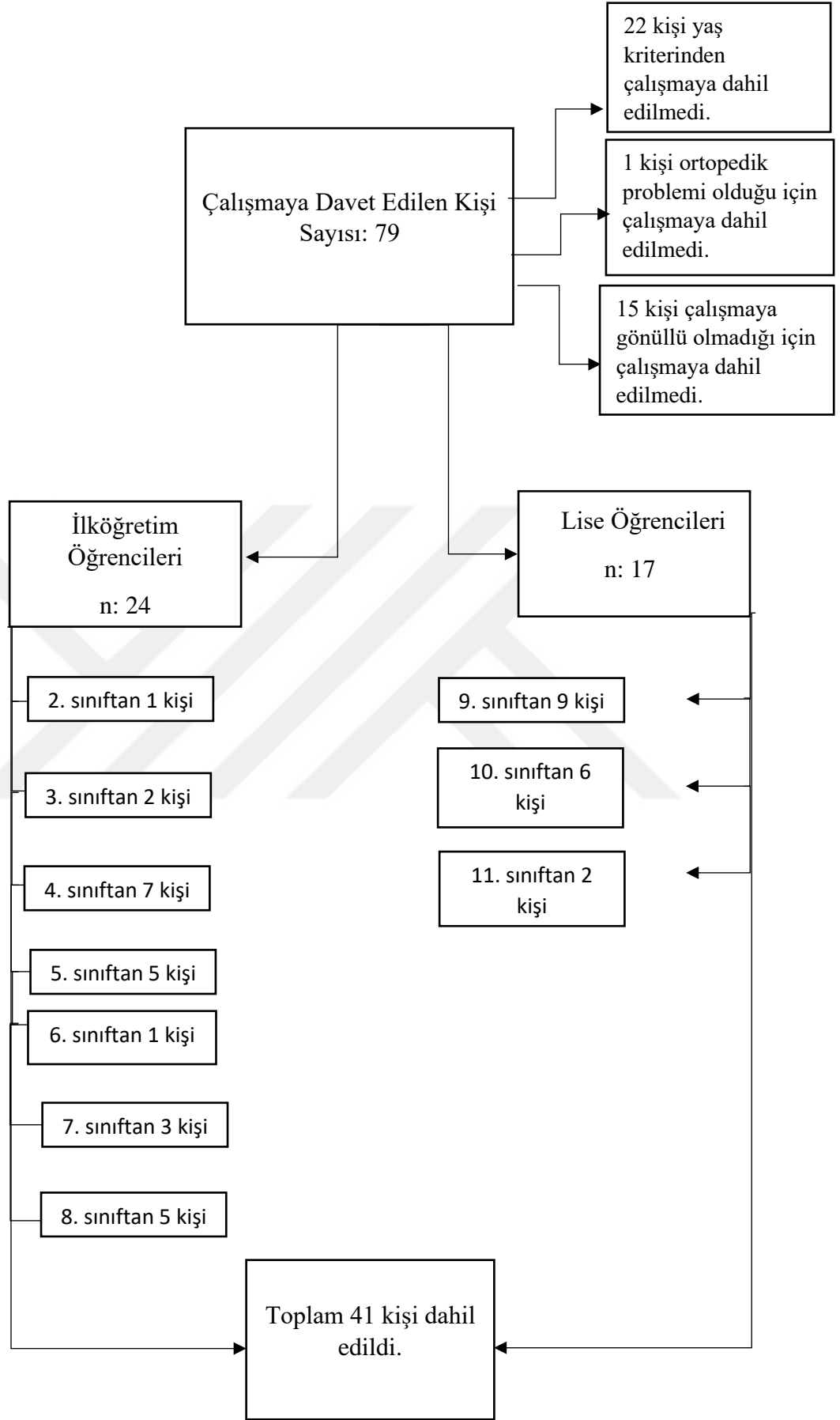
### 3.3. İstatiksel Analiz

İstatistiksel analizler için NCSS (Number Cruncher Statistical System) 2007 (Kaysville, Utah, USA) programı kullanıldı. Çalışma verileri değerlendirilirken tanımlayıcı istatistiksel metotların (Ortalama, Standart Sapma, Medyan, Frekans, Oran, Minimum, Maksimum) yanı sıra verilerin dağılımı Shapiro-Wilk Testi ile değerlendirilmiştir. Niceliksel verilerin iki grup karşılaştırmasında Mann-Whitney U Testi kullanıldı. Nicel veriler arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla Spearman's korelasyon analizi kullanıldı. Anlamlılık  $p < 0.01$  ve  $p < 0.05$  düzeylerinde değerlendirildi.

#### 4. BULGULAR

18 yaş altı bireylerde uzaktan eğitim süreci sonrası postür, umutsuzluk ve fiziksel aktivite düzeylerinin incelenmesi amacıyla toplam 79 birey değerlendirildi. Toplam 38 kişi çalışmaya dahil edilme kriterlerine uymadığından çalışmaya alınmadı. Toplam 41 kişi çalışmaya dahil edildi.

Çalışmaya davet edilen bireylerin 22' si yaş kriterinden, 1 tanesi ortopedik probleminden dolayı, 15' i de çalışmaya katılmak istemediğinden dolayı çalışmaya dahil edilmedi.



Şekil 1: Çalışmanın akış diyagramı

#### 4.1.Katılımcıların Demografik Verilerine Ait Tanımlayıcı Bulguları

##### 4.1.1.Katılımcıların yaş ve vücut kitle indeksine göre bulguları

Tablo 1: Katılımcıların yaş ve vücut kitle indeksine göre bulguları

	<i>Ort±Ss</i>	<i>Min-Max (Median)</i>
Yaş (Yıl)	13±2,49	8-17 (13)
Vücut Kitle İndeksi (kg/m)	19,64±3,79	14,02-32,14 (19,11)

##### 4.1.2.Katılımcıların cinsiyete göre bulguları

Tablo 2: Katılımcıların cinsiyete göre bulguları

		N	%
Cinsiyet	Kadın	17	41,5
	Erkek	24	58,5

##### 4.1.3.Katılımcıların eğitim durumuna göre bulguları

Tablo 3: Katılımcıların eğitim durumuna göre bulguları

		N	%
Eğitim Durumu	İlköğretim	24	58,5
	Lise	17	41,5

##### 4.1.4.Katılımcıların profesyonel spor geçmişi, kronik hastalık ve kas iskelet sistemine bağlı ağrı durumuna göre bulguları

Tablo 4: Katılımcıların profesyonel spor geçmişi, kronik hastalık ve kas iskelet sistemine bağlı ağrı durumuna göre bulguları

		N	%
Profesyonel Spor Geçmişi	Var	13	31,7
	Yok	28	68,3
Kronik Hastalık	Var	1	2,4
	Yok	40	97,6
Kas İskelet Sistemine Bağlı Ağrı	Var	11	26,8
	Yok	30	73,2

#### 4.2. Katılımcıların cinsiyete göre ölçüm sonuçlarının karşılaştırılması

Tablo 5: Katılımcıların cinsiyete göre ölçüm sonuçlarının karşılaştırılması

		<i>n</i>	<i>Ort±Ss</i>	<i>Min-Max</i> ( <i>Median</i> )	<i>p</i>
<b>Beck Umutsuzluk Ölçeği</b>	<b>Kadın</b>	17	4,59±4,47	0-14 (3)	0,872
	<b>Erkek</b>	24	4,33±3,28	0-11 (4)	
<b>New York Postür Analizi</b>	<b>Kadın</b>	17	56,29±4	47-63 (57)	0,260
	<b>Erkek</b>	24	54,83±4,97	45-63 (55)	
<b>İnternet Bağımlılığı Ölçeği</b>	<b>Kadın</b>	17	31,71±13,52	8-54 (28)	0,375
	<b>Erkek</b>	24	35,5±13,59	7-60 (38,5)	
<b>Çocuk Fiziksel Aktivite Ölçeği</b>	<b>Kadın</b>	17	58,76±19,5	35-101 (57)	0,500
	<b>Erkek</b>	24	55,08±19,72	31-106 (51)	

Mann Whitney U Testi \*p<0,05 \*\*p<0,01

#### 4.3. Katılımcıların eğitim durumuna göre ölçüm sonuçlarının karşılaştırılması

Tablo 6: Katılımcıların eğitim durumuna göre ölçüm sonuçlarının karşılaştırılması

		<i>n</i>	<i>Ort±Ss</i>	<i>Min-Max</i> ( <i>Median</i> )	<i>p</i>
<b>Beck Umutsuzluk Ölçeği</b>	<b>İlköğretim</b>	24	4,42±4,07	0-14 (3)	0,658
	<b>Lise</b>	17	4,47±3,41	1-14 (4)	
<b>New York Postür Analizi</b>	<b>İlköğretim</b>	24	55,92±4,09	47-63 (55)	0,619
	<b>Lise</b>	17	54,76±5,29	45-63 (57)	
<b>İnternet Bağımlılığı Ölçeği</b>	<b>İlköğretim</b>	24	33,33±11,45	18-60 (30,5)	0,551
	<b>Lise</b>	17	34,76±16,35	7-54 (40)	
<b>Çocuk Fiziksel Aktivite Ölçeği</b>	<b>İlköğretim</b>	24	59,21±20,67	34-101 (57)	0,382
	<b>Lise</b>	17	52,94±17,58	31-106 (52)	

Mann Whitney U Testi \*p<0,05 \*\*p<0,01

#### 4.4. Katılımcıların profesyonel spor geçmişine göre ölçüm sonuçlarının karşılaştırılması

Tablo 7: Katılımcıların Profesyonel Spor Geçmişine Göre Ölçüm Sonuçlarının Karşılaştırılması

		<i>n</i>	<i>Ort±Ss</i>	<i>Min-Max</i> ( <i>Median</i> )	<i>p</i>
Beck Umutsuzluk Ölçeği	Var	13	3,92±3,04	0-11 (4)	0,809
	Yok	28	4,68±4,09	0-14 (3)	
New York Postür Analizi	Var	13	55,92±4,52	45-63 (57)	0,619
	Yok	28	55,21±4,69	45-63 (55)	
İnternet Bağımlılığı Ölçeği	Var	13	33,85±13,95	8-52 (39)	0,900
	Yok	28	33,96±13,58	7-60 (34,5)	
Fiziksel Aktivite Ölçeği	Var	13	48,31±14,33	31-83 (48)	0,055
	Yok	28	60,46±20,53	33-106 (58)	
	Yok	28	1,58±1,45	0,2-5,5 (1,05)	

Mann Whitney U Testi \*p<0,05 \*\*p<0,01

#### 4.5. Katılımcıların kronik hastalık durumuna göre ölçüm sonuçlarının karşılaştırılması

Tablo 8: Katılımcıların kronik hastalık durumuna göre ölçüm sonuçlarının karşılaştırılması

		<i>n</i>	<i>Ort±Ss</i>	<i>Min-Max</i> ( <i>Median</i> )	<i>p</i>
Beck Umutsuzluk Ölçeği	Var	1	11±0	11-11 (11)	0,145
	Yok	40	4,28±3,67	0-14 (3)	
New York Postür Analizi	Var	1	55±0	55-55 (55)	0,764
	Yok	40	55,45±4,65	45-63 (56)	
İnternet Bağımlılığı Ölçeği	Var	1	23±0	23-23 (23)	0,375
	Yok	40	34,2±13,58	7-60 (36)	
Çocuk Fiziksel Aktivite Ölçeği	Var	1	60±0	60-60 (60)	0,612
	Yok	40	56,53±19,71	31-106 (52,5)	
	Yok	40	1,58±1,5	0-5,5 (1,05)	

Mann Whitney U Testi \*p<0,05 \*\*p<0,01

#### 4.6. Katılımcıların kas iskelet sistemine bağlı ağrı durumuna göre ölçüm sonuçlarının karşılaştırılması

Tablo 9: Katılımcıların kas iskelet sistemine bağlı ağrı durumuna göre ölçüm sonuçlarının karşılaştırılması

		<i>n</i>	<i>Ort±Ss</i>	<i>Min-Max (Median)</i>	<i>p</i>
<b>Beck Umutsuzluk Ölçeği</b>	<b>Var</b>	11	5,45±4,25	1-14 (4)	0,303
	<b>Yok</b>	30	4,07±3,58	0-14 (2,5)	
<b>New York Postür Analizi</b>	<b>Var</b>	11	55,36±6,68	45-63 (59)	0,429
	<b>Yok</b>	30	55,47±3,7	47-63 (55)	
<b>İnternet Bağımlılığı Ölçeği</b>	<b>Var</b>	11	29,82±14,22	8-54 (27)	0,211
	<b>Yok</b>	30	35,43±13,18	7-60 (39,5)	
<b>Çocuk Fiziksel Aktivite Ölçeği</b>	<b>Var</b>	11	57,91±20,97	37-101 (54)	0,860
	<b>Yok</b>	30	56,13±19,24	31-106 (51,5)	
	<b>Yok</b>	30	1,59±1,46	0-5,5 (1,15)	

Mann Whitney U Testi \*p<0,05 \*\*p<0,01

#### 4.7. Katılımcıların Posturezone uygulamasına göre ölçüm sonuçlarının karşılaştırılması

Tablo 10: Katılımcıların Posturezone uygulamasına göre ölçüm sonuçlarının karşılaştırılması

		<i>n</i>	<i>Ort±Ss</i>	<i>Min-Max (Median)</i>	<i>p</i>
<b>Yandan Pelvis</b>	<b>Kadın</b>	17	2,3±1,26	0,9-5 (1,7)	0,160
	<b>Erkek</b>	24	1,75±1,2	0,2-3,9 (1,45)	
<b>Yandan Gövde</b>	<b>Kadın</b>	17	1,61±1,24	0-4,1 (1,5)	0,265
	<b>Erkek</b>	24	1,16±1	0-3,2 (0,9)	
<b>Yandan Baş</b>	<b>Kadın</b>	17	1,45±1,26	0-4,5 (1,2)	0,905
	<b>Erkek</b>	24	1,32±0,97	0,1-3 (1,25)	
<b>Sol Pelvis</b>	<b>Kadın</b>	17	7,27±2,7	3,5-14,6 (6,4)	0,145
	<b>Erkek</b>	24	8,3±2,9	3-17,7 (7,75)	
<b>Sağ Pelvis</b>	<b>Kadın</b>	17	7,05±2,1	3,5-11,1 (6,7)	0,290
	<b>Erkek</b>	24	7,88±2,9	2,7-14,5 (7,9)	
<b>Sol Gövde</b>	<b>Kadın</b>	17	5,44±2,34	2,3-10 (4,5)	0,475
	<b>Erkek</b>	24	5,72±2,22	2,4-11,3 (5,1)	

**Tablo 11: Katılımcıların Posturezone uygulamasına göre ölçüm sonuçlarının karşılaştırılması (devamı)**

<b>Sağ Gövde</b>	<b>Kadın</b>	17	5,8±2,27	3,6-12 (5,3)	0,812
	<b>Erkek</b>	24	5,44±2,07	2,1-11 (5,1)	
<b>Baş</b>	<b>Kadın</b>	17	1,77±1,74	0-5,5 (1,1)	0,740
	<b>Erkek</b>	24	1,43±1,29	0,1-4,6 (1)	
<b>Yandan Pelvis</b>	<b>İlköğretim</b>	24	2,1±1,35	0,2-5 (1,65)	0,508
	<b>Lise</b>	17	1,81±1,07	0,2-3,9 (1,6)	
<b>Yandan Gövde</b>	<b>İlköğretim</b>	24	1,49±1,24	0,2-4,1 (1,15)	0,403
	<b>Lise</b>	17	1,15±0,91	0-3,2 (1,1)	
<b>Yandan Baş</b>	<b>İlköğretim</b>	24	1,4±1,24	0-4,5 (1,25)	0,720
	<b>Lise</b>	17	1,35±0,85	0,2-3 (1,2)	
<b>Sol Pelvis</b>	<b>İlköğretim</b>	24	7,4±2,91	3-14,6 (6,7)	0,131
	<b>Lise</b>	17	8,54±2,66	6-17,7 (7,7)	
<b>Sağ Pelvis</b>	<b>İlköğretim</b>	24	6,89±2,42	2,7-13,9 (6,65)	<b>0,034*</b>
	<b>Lise</b>	17	8,45±2,64	3,1-14,5 (8,8)	
<b>Sol Gövde</b>	<b>İlköğretim</b>	24	5,53±2,56	2,3-11,3 (4,65)	0,327
	<b>Lise</b>	17	5,71±1,78	3-10,6 (5,3)	
<b>Sağ Gövde</b>	<b>İlköğretim</b>	24	5,6±2,56	2,1-12 (4,65)	0,239
	<b>Lise</b>	17	5,57±1,4	2,1-8,2 (5,7)	
<b>Baş</b>	<b>İlköğretim</b>	24	1,75±1,76	0-5,5 (1)	0,895
	<b>Lise</b>	17	1,33±0,96	0-3,1 (1,1)	

Mann Whitney U Testi \*p<0,05 \*\*p<0,01

#### 4.8.Katılımcıların Beck umutsuzluk ölçeği toplam puanı ile günlük uyku süresi arasındaki ilişki

Tablo 12: Katılımcıların Beck umutsuzluk ölçeği toplam puanı ile günlük uyku süresi arasındaki ilişki

	Beck Umutsuzluk Ölçeği Toplam Puan	
	r	p
Günlük Uyku Süresi	-0,065	0,685

Beck Umutsuzluk Ölçeği toplam puanı ile günlük uyku süresi arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ( $r=-0,065$ ,  $p>0,05$ ).

#### 4.9.Katılımcıların New York postür analizi toplam skoru ile günlük çalışma süresi arasındaki ilişki

Tablo 13: Katılımcıların New York postür analizi toplam skoru ile günlük çalışma süresi arasındaki ilişki

	New York Postür Analizi Toplam Skor	
	r	p
Günlük Çalışma Süresi	0,099	0,536

New York Postür Analizi toplam skoru ile günlük çalışma süresi arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. ( $r=0,099$ ,  $p>0,05$ ).

#### 4.10. Katılımcıların New York postür analizi toplam skoru ile internet bağımlılığı ölçeği arasındaki ilişki

Tablo 14: Katılımcıların New York postür analizi toplam skoru ile internet bağımlılığı ölçeği arasındaki ilişki

	New York Postür Analizi Toplam Skor	
	r	p
İnternet Bağımlılığı Ölçeği	-0,324	0,039

New York Postür Analizi toplam skoru ile İnternet Bağımlılığı Ölçeği puanı arasında negatif yönde ve zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ( $r=-0,324$ ,  $p<0,05$ ).

#### 4.11. Katılımcıların New York postür analizi toplam skoru ile beck umutsuzluk ölçeği toplam puan arasındaki ilişki

Tablo 15: Katılımcıların New York postür analizi toplam skoru ile beck umutsuzluk ölçeği toplam puan arasındaki ilişki

	New York Postür Analizi Toplam Skor	
	r	p
Beck Umutsuzluk Ölçeği Toplam Puan	0,162	0,311

New York Postür Analizi toplam skoru ile Beck Umutsuzluk Ölçeği toplam puanı arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ( $r=0,162$ ,  $p>0,05$ ).

## 5.TARTIŞMA

Çalışmamızda elde edilen verilere göre, ilköğretim ve lise gruplarının postürleri New York Postür Analizi ile incelendiğinde iki grup arasında fark olmadığı belirlenmiştir. Akıllı telefon uygulaması olan PostureZone ile postürler değerlendirildiğinde ilköğretim grubunda anteriordan sağ pelvis ölçümlerinin lise grubuna göre daha düşük olduğu bulunmuştur. İlköğretim ve lise gruplarının umutsuzluk düzeyleri arasında fark olmadığı bulunmuştur. İlköğretim ve lise gruplarının internet bağımlılığı seviyeleri incelendiğinde iki grup arasında bir fark olmadığı tespit edilmiştir.

Pandemiyle birlikte okulların kapatılmış olması yeni bir süreci de beraberinde getirmiştir (Unger ve ark., 2020). Okulların kapanması sadece öğrencileri etkilemesinin yanı sıra profesörler ve aileleri de etkileyerek geniş ekonomik ve toplumsal sorunlar doğurmuştur (Crawford ve ark., 2020). Sonuç olarak dünya çapındaki ülkeler pandemi esnasında eğitim sürecinin devam edebilmesi için çeşitli çözümler üretmişlerdir (Basilaia ve ark., 2020). Fakat literatüre bakıldığında uzaktan eğitim süreci sonrasında yapılmış çalışma azdır.

Katılımcılarımızın yaş ortalaması 13 olarak tespit edilmiştir (Tablo 1). Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite alışkanlıklarının incelendiği çalışmada vücut kitle indeksinin ortalama 21,5 olarak tespit edilmiştir (Akcan, 2023). Katılımcılarımızın vücut kitle indeksi ortalama 19,64 olarak bulunmuştur (Tablo 1).

Çalışmaya katılan bireylerin 17' si kadın, 24'ü erkektir (Tablo 2). Yapılmış benzer bir çalışmada 56 kadın ve 32 erkek çalışmaya dahil edilmiştir (Štveráková ve ark., 2021). Ergenlerde COVID-19 sonrası depresyon ve anksiyetenin incelendiği çalışmada katılımcıların 4326' sını kadın, 3753'ü erkekti (Zhou ve ark., 2020). İnternet bağımlılığı üzerine yapılmış bir çalışmada katılımcıların 965' i kadın, 777' si erkektir (Kilic ve ark., 2016). Üniversite öğrencilerinde kas iskelet sistemi ağrısının incelendiği bir çalışmada 85 kadın 157 erkek çalışmaya dahil edilmiştir (Alsalameh ve ark., 2019).

Ekran başında uzun süre vakit geçirmek kas iskelet sistemine bağlı ağrı için risk oluşturabilir (Schlossberg ve ark., 2004). Çalışmamızda katılımcıların %26,8'inin kas iskelet sistemine bağlı ağrısı olduğu tespit edilmiştir (Tablo 4). Lise öğrencilerinin uzaktan eğitim sürecindeki kas iskelet sistemi ağrılarının incelendiği çalışmada öğrencilerin en çok ağrıyı online ders sonrasında yaşadıkları belirtilmiştir (Ulug ve ark.,

2023). Covid-19 kısıtlamalarının olduğu dönemde üniversite öğrencilerinin kas iskelet sistemine bağlı ağrılarının incelendiği çalışmada erkeklerde kas iskelet sistemi ağrısı ile fiziksel aktivite düzeyi arasında negatif korelasyon bulunmuştur, kadınlar için böyle bir ilişki bulunamamıştır (Kurt ve ark., 2021). Üniversite öğrencilerinde masa başı bilgisayar kullanımının incelendiği bir çalışmada öğrencilerin % 55,7'sinin boyun ağrısına neden olduğu ve postüral açıdan boyun ve sırt bölgesinin fleksiyona geldiği uygun olmayan postürlerde bilgisayar kullandıkları tespit edilmiştir (Yağcı N., 2014). 152 ergen ile yürütülen bir çalışmada bilgisayar başında geçirilen zamanın artmasıyla kas iskelet sistemine bağlı ağrının oluşma riskinin arttığı görülmüştür (Jacobs & Baker, 2002). Çalışmamızda kas iskelet sistemine bağlı ağrının az olmasının sebebi örneklemin az olması ve katılımcıların yaşlarının küçük olması olarak gösterilebilir.

Ağrı düzeyi, fiziksel aktivite seviyesi ve problemlerle internet kullanımı üzerine yapılan çalışmada kişilerin ağrı düzeyleri ile fiziksel aktivite seviyeleri arasında negatif korelasyon, problemlerle internet kullanımı ile pozitif korelasyon bulunmuştur (Özüdoğru ve ark., 2021). Çalışmamızda İnternet Bağımlılığı Ölçeği puanı ve New York Postür Analizi toplam skoru arasında negatif yönde korelasyon bulunmuştur (Tablo 12). Teknolojik cihaz kullanırken yanlış postürde durmak postürün bozulması için risk oluşturabilir ve bu sebeple böyle bir sonuç çıkmış olabilir.

Mevcut çalışmada ilköğretim ve lise grubu New York Postür Analizi total skorlarına bakıldığında gruplar arasında anlamlı farklılık bulunamamıştır (Tablo 6). New York Postür Analizi ile postürün değerlendirildiği benzer bir çalışmada yaşı daha küçük olan grubun postür değerlerinin diğer gruba göre daha iyi olduğu tespit edilmiştir. Sebebinin yaş ile birlikte artan teknoloji kullanımının postür üzerinde negatif etkisi olduğu düşünülebilir (Razak Özdiñler ve ark., 2021). Mevcut çalışmada günlük çalışma süresi ile New York Postür Analizi toplam skorunda anlamlı bir ilişki bulunamamıştır (Tablo 12).

Birçok çalışmada yaşın ilerleyişiyle birlikte fiziksel aktivitenin azaldığı belirtilmiştir (Kwan ve ark., 2012; Ortega ve ark., 2013; Sigmundová ve ark., 2013). Covid-19 sonrası yapılan kısıtlamalardan sonra çocukların fiziksel aktivite düzeyleri ve ekran sürelerinin incelendiği çalışmada çocukların fiziksel aktivite düzeylerinde bir değişiklik olmadığı tespit edilmiştir (Nathan ve ark., 2021). Yapılan çalışmada ilköğretim ve lise gruplarının fiziksel aktivite düzeyleri arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır (Tablo 6). Okul çağı çocuklarının fiziksel aktivite ve ekran sürelerinin incelendiği bir çalışmada, sonuçlara

bakıldığında pandemi esnasında ve okulların kapanmasından sonra çocukların fiziksel aktiviteleri azalırken ekran sürelerinde artış olduğu gözlemlenmiştir (Velde ve ark., 2021). 3-18 yaş arası çocukların COVID-19 pandemisi sonrası fiziksel aktivitelerinin incelendiği bir çalışmada fiziksel aktivitede ciddi bir azalma olduğu görülmüştür (Tulchin-Francis ve ark., 2021). Ebeveynler ve ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyinin incelendiği bir çalışmada erkek ebeveynler ve erkek öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyinin kadın ebeveynler ve kız öğrencilerden daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır (Çakır ve ark., 2022).

Pandemi ölüm, enfeksiyon ve psikolojik rahatsızlıklar gibi durumları beraberinde getirdi. COVID-19 salgını sırasında uyku kalitesinin bozulduğu, depresyon ve anksiyete sıklığının arttığı söylenebilir (Kabeloğlu & Gül, 2021). Covid-19 ile ilgili gelişmelerin paylaşımı, ergenlerde sosyal iletişimin azalması ve yalnızlık hissi, akranlarıyla iletişimlerinin azalması ve yalnızlık hissi gibi durumların stres ve kaygı seviyelerinin arttığı belirtilmiştir (Oosterhoff, 2000; Wagner K., 2020). COVID-19 pandemisi esnasında örgün öğretimden uzaktan eğitime geçen üniversite öğrencilerinin umut düzeylerini inceleyen bir çalışmada öğrencilerin genelini umut düzeyi ortalamasının üzerinde bulunmuştur (Mansur, 2021). Mevcut çalışmada günlük uyku süresi ile Beck Umutsuzluk Ölçeği toplam puanı arasında anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir (Tablo 11). Ergenlerde internet bağımlılığı düzeylerinin ve depresyon ve umutsuzluk üzerine etkisinin incelendiği bir çalışmada internet bağımlılığı ve umutsuzluk arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır (Usta, 2020).

Genel olarak bakıldığında ergenlerde internet bağımlılığının yaygın olduğu bilinmektedir (Gorini ve ark., 2009). Ergenlerde uyku yoksunluğunun, teknolojik cihaz kullanımından etkilenecek daha da kötüye gittiği belirtilmiştir (Calamaro ve ark., 2012). COVID-19 pandemisi sırasında adölesanlarda internet bağımlılığının oldukça yaygın olduğu tespit edilmiştir (Lin, 2020). Mevcut çalışmada ilköğretim ve lise grubunun internet bağımlılık düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ( $p>0,05$ ). Çalışmamız COVID-19 pandemisi sonrasında yapıldığı için internet bağımlılığı düzeyi açısından literatürden farklı sonuç çıkmış olabilir.

## 6.SONUÇ VE ÖNERİLER

- İlköğretim ve lise grubunun New York Postür Analizi toplam skorları arasında fark bulunamamıştır ( $p>0,05$ ).
- İlköğretim ve lise grubunun umutsuzluk düzeylerine bakıldığında iki grup arasında fark bulunamamıştır ( $p>0,05$ ).
- İlköğretim ve lise grubunun internet bağımlılık düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır ( $p>0,05$ ).
- İlköğretim ve lise gruplarının fiziksel aktivite düzeyleri arasında fark bulunamamıştır ( $p>0,05$ ).
- New York Postür Analizi toplam skoru ve İnternet Bağımlılığı Ölçeği arasında negatif yönde bir ilişki bulunmuştur ( $r=-0,324$ ,  $p<0,05$ ).
- PostureZone uygulaması ile sağ pelvisin değeri ilköğretim grubunda lise grubuna göre daha düşük bulunmuştur ( $p=0,001$ ;  $p<0,05$ ).

## ÖNERİLER

- İlköğretim ve lise gruplarının her ikisinin de fiziksel aktivite düzeyleri düşük çıkmıştır. Fiziksel aktivite düzeyinin yükseltilebilmesi için sosyal medyada teşvik edici paylaşımlar yapılabilir.
- Ülkemizde sınava hazırlanma sürecinde öğrencilerin zayıf postüre sahip olmamaları için müfredatlarına bu konuyla ilgili ders konulabilir.
- Ailelere ve öğrencilere fizyoterapistler tarafından postüral farkındalık eğitimi verilebilir.
- Bu çalışmanın limitasyonu az sayıda kişiyle yapılmasıdır. Daha fazla kişiyle benzer çalışmalar yapılabilir.

## KAYNAKLAR

- Akcan, A. (2023). *Original Article / Araştırma Makalesi The Relationship Between University Students ' Nutrition , Physical Activity Habits And Body Mass Index , 11(1), 1258–1273.* <https://doi.org/10.33715/inonusaglik>.
- Ali, W. (2020). Online and Remote Learning in Higher Education Institutes: A Necessity in light of COVID-19 Pandemic. *Higher Education Studies, 10(3), 16.* <https://doi.org/10.5539/hes.v10n3p16>
- Alsalameh, A. M., Harisi, M. J., Alduayji, M. A., Almutham, A. A., & Mahmood, F. M. (2019). *Evaluating the relationship between smartphone addiction / overuse and musculoskeletal pain among medical students at Qassim University.* <https://doi.org/10.4103/jfmpe.jfmpe>
- Arat, T., & Bakan, Ö. (2014). Uzaktan Eğitim Ve Uygulamaları. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Meslek Yüksekokulu Dergisi, 14(1–2), 363–374.*
- Basilaia, G., Dgebuadze, M., Kantaria, M., & Chokhanelidze, G. (2020). *Replacing the Classic Learning Form at Universities as an Immediate Response to the COVID-19 Virus Infection in Georgia. March.* <https://doi.org/10.22214/ijraset.2020.3021>
- Beck, A. T., Weissman, A., Lester, D., & Trexler, L. (1974). The measurement of pessimism: The Hopelessness Scale. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 42(6), 861–865.* <https://doi.org/10.1037/h0037562>
- Çakır, H. İ., Ersoy, A., & Çakır, G. (2022). Covid-19 Pandemisi Döneminde Ortaokul Öğrencileri ile Ebeveynlerinin Fiziksel Aktivite Düzeylerinin İncelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi, 56, 43–56.* <https://doi.org/10.55238/seder.1039935>
- Calamaro, C. J., Yang, K., Ratcliffe, S., & Chasens, E. R. (2012). Wired at a Young Age: The Effect of Caffeine and Technology on Sleep Duration and Body Mass Index in School-Aged Children. *Journal of Pediatric Health Care, 26(4), 276–282.* <https://doi.org/10.1016/j.pedhc.2010.12.002>
- Calvo-Muñoz, I., Gómez-Conesa, A., & Sánchez-Meca, J. (2013). Prevalence of low back pain in children

- and adolescents: A meta-analysis. *BMC Pediatrics*, 13(1), 10–16. <https://doi.org/10.1186/1471-2431-13-14>
- Coelho, J. J., Graciosa, M. D., Medeiros, D. L. de, Pacheco, S. C. da S., Costa, L. M. R. da, & Ries, L. G. K. (2014). Influência da flexibilidade e sexo na postura de escolares. *Revista Paulista de Pediatria*, 32(3), 223–228. <https://doi.org/10.1590/1984-0462201432312>
- Crawford A, J., B, K. B., C, J. R., D, B. M., E, M. G., G, P. A. M., & H, S. L. (2020). *Journal of Applied Learning & Teaching COVID-19 : 20 countries ' higher education intra-period digital pedagogy responses*. 3(1).
- Czaprowski, D., Stoliński, L., Tyrakowski, M., Kozinoga, M., & Kotwicki, T. (2018). Non-structural misalignments of body posture in the sagittal plane. *Scoliosis and Spinal Disorders*, 13(1), 1–14. <https://doi.org/10.1186/s13013-018-0151-5>
- Dong, Y., Dong, Y., Mo, X., Hu, Y., Qi, X., Jiang, F., Jiang, Z., Jiang, Z., Tong, S., Tong, S., & Tong, S. (2020). Epidemiology of COVID-19 among children in China. *Pediatrics*, 145(6). <https://doi.org/10.1542/peds.2020-0702>
- Durak, A., & Palabıykoğlu, R. (1994). Beck Umutsuzluk Ölçeği Geçerlilik Çalışması\*. *Kriz Dergisi*, 2(2), 311–319. [https://doi.org/10.1501/kriz\\_0000000071](https://doi.org/10.1501/kriz_0000000071)
- Erdim, L., Ergün, A., & Kuşuoğlu, S. (2019). Reliability and validity of the turkish version of the physical activity questionnaire for older children (Paq-c). *Turkish Journal of Medical Sciences*, 49(1), 162–169. <https://doi.org/10.3906/sag-1806-212>
- Ge, H., Wang, X., Yuan, X., Xiao, G., Wang, C., Deng, T., Yuan, Q., & Xiao, X. (2020). The epidemiology and clinical information about COVID-19. *European Journal of Clinical Microbiology and Infectious Diseases*, 39(6), 1011–1019. <https://doi.org/10.1007/s10096-020-03874-z>
- Golberstein, E., Gonzales, G., & Meara, E. (2019). How do economic downturns affect the mental health of children? Evidence from the National Health Interview Survey. *Health Economics (United Kingdom)*, 28(8), 955–970. <https://doi.org/10.1002/hec.3885>
- Gorini, A., Mosso, J. L., Mosso, D., Pineda, E., Ruíz, N. L., Ramíez, M., Morales, J. L., & Riva, G. (2009).

Emotional response to virtual reality exposure across different cultures: The role of the attribution process. *Cyberpsychology and Behavior*, 12(6), 699–705. <https://doi.org/10.1089/cpb.2009.0192>

Guerrero, M. D., Vanderloo, L. M., Rhodes, R. E., Faulkner, G., Moore, S. A., & Tremblay, M. S. (2020). Canadian children's and youth's adherence to the 24-h movement guidelines during the COVID-19 pandemic: A decision tree analysis. *Journal of Sport and Health Science*, 9(4), 313–321. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2020.06.005>

Holmes, E. A., O'Connor, R. C., Perry, V. H., Tracey, I., Wessely, S., Arseneault, L., Ballard, C., Christensen, H., Cohen Silver, R., Everall, I., Ford, T., John, A., Kabir, T., King, K., Madan, I., Michie, S., Przybylski, A. K., Shafran, R., Sweeney, A., Bullmore, E. (2020). Mental illness during COVID-19. *The Lancet Psychiatry*, 7(6), 547–560.

Jacobs, K., & Baker, N. A. (2002). The association between children's computer use and musculoskeletal discomfort. *Work*, 18(3), 221–226.

Jones, K., Mallon, S., & Schnitzler, K. (2023). A Scoping Review of the Psychological and Emotional Impact of the COVID-19 Pandemic on Children and Young People. *Illness Crisis and Loss*, 31(1), 175–199. <https://doi.org/10.1177/10541373211047191>

Kabeloğlu, V., & Gül, G. (2021). COVID-19 Salgını Sırasında Uyku Kalitesi ve İlişkili Sosyal ve Psikolojik Faktörlerin Araştırılması. *Journal of Turkish Sleep Medicine*, 2, 97–104.

Kayri, M., & Günüş, S. (2009). the Adaptation of Internet Addiction Scale Into Turkish: the Study of Validity and Reliability. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 157–175. [https://doi.org/10.1501/egifak\\_0000001142](https://doi.org/10.1501/egifak_0000001142)

Khan, M. A. B., Soteriades, E., Al Falasi, R. J., & Saleem, A. (2020). Clinicopathological characteristics of 8697 patients with COVID-19 in China: meta-analysis. *Family Medicine and Community Health*, 8(2), 8–10. <https://doi.org/10.1136/fmch-2020-000488>

Kilic, M., Avci, D., & Uzuncakmak, T. (2016). Internet Addiction in High School Students in Turkey and Multivariate Analyses of the Underlying Factors. *Journal of Addictions Nursing*, 27(1), 39–46. <https://doi.org/10.1097/JAN.0000000000000110>

- Kowalski, K. C., Crocker, P. R. E., Columbia, B., & Donen, R. M. (2004). *The Physical Activity Questionnaire for Older Children ( PAQ-C ) and Adolescents ( PAQ-A ) Manual. August.*
- Kratěnová, J., Žejglicová, K., Malý, M., & Filipová, V. (2007). Prevalence and risk factors of poor posture in school children in the Czech Republic. *Journal of School Health, 77*(3), 131–137. <https://doi.org/10.1111/j.1746-1561.2007.00182.x>
- Kurt, S., İbîş, S., Burak, Z., & Aka, H. (2021). Üniversite Öğrencilerinin Kas İskelet Sistemi Rahatsızlıkları ile Fiziksel Aktivite Düzeyi ve İnternet Bağımlılığı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi Examination of The Relationship Between Muscle Skeletal Discomforts Physical Activity Level and Internet . *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi (UGEAD), 7*(December), 709–721.
- Kwan, M. Y., Cairney, J., Faulkner, G. E., & Pullenayegum, E. E. (2012). Physical activity and other health-risk behaviors during the transition into early adulthood: A longitudinal cohort study. *American Journal of Preventive Medicine, 42*(1), 14–20. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2011.08.026>
- Lee, J. H. (2016). Effects of forward head posture on static and dynamic balance control. *Journal of Physical Therapy Science, 28*(1), 274–277. <https://doi.org/10.1589/jpts.28.274>
- Lerner, B. H. (2007). Subjects or Objects? Prisoners and Human Experimentation. *New England Journal of Medicine, 356*(18), 1806–1807. <https://doi.org/10.1056/nejmp068280>
- Lin, M. P. (2020). Prevalence of internet addiction during the covid-19 outbreak and its risk factors among junior high school students in Taiwan. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 17*(22), 1–12. <https://doi.org/10.3390/ijerph17228547>
- López-Bueno, R., López-Sánchez, G. F., Casajús, J. A., Calatayud, J., Gil-Salmerón, A., Grabovac, I., Tully, M. A., & Smith, L. (2020). Health-Related Behaviors Among School-Aged Children and Adolescents During the Spanish Covid-19 Confinement. *Frontiers in Pediatrics, 8*(September), 1–11. <https://doi.org/10.3389/fped.2020.00573>
- Ludwig, O., Dindorf, C., Schuh, T., Haab, T., Marchetti, J., & Fröhlich, M. (2022). Effects of Feedback-Supported Online Training during the Coronavirus Lockdown on Posture in Children and

Adolescents. *Journal of Functional Morphology and Kinesiology*, 7(4), 88.  
<https://doi.org/10.3390/jfmk7040088>

Maciańczyk-Paprocka, K., Stawińska-Witoszyńska, B., Kotwicki, T., Sowińska, A., Krzyżaniak, A., Walkowiak, J., & Krzywińska-Wiewiorowska, M. (2017). Prevalence of incorrect body posture in children and adolescents with overweight and obesity. *European Journal of Pediatrics*, 176(5), 563–572. <https://doi.org/10.1007/s00431-017-2873-4>

Malboeuf-Hurtubise, C., Léger-Goodes, T., Mageau, G. A., Taylor, G., Herba, C. M., Chadi, N., & Lefrançois, D. (2021). Online art therapy in elementary schools during COVID-19: results from a randomized cluster pilot and feasibility study and impact on mental health. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 15(1), 1–14. <https://doi.org/10.1186/s13034-021-00367-5>

Mansur, F. (2021). *Covid-19 Pandemisinde Üniversite Öğrencilerinin Umut Düzeyleri*. 9, 0–2.

Mathew, P., & Krishnan, R. (2020). Impact of problematic internet use on the self-esteem of adolescents in the selected school, Kerala, India. *Archives of Psychiatric Nursing*, 34(3), 122–128. <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2020.02.008>

McRoberts, L. B., Cloud, R. M., & Black, C. M. (2013). Evaluation of the New York Posture Rating Chart for Assessing Changes in Postural Alignment in a Garment Study. *Clothing and Textiles Research Journal*, 31(2), 81–96. <https://doi.org/10.1177/0887302X13480558>

Melges, F. T., & Bowlby, J. (1969). *Types of Hopelessness in Psychopathological Process Melges), and the Department for Children and Parents, The Tavistock Clinic, Belsize Lane, London.* <http://archpsyc.jamanetwork.com/>

Moore, S. A., Faulkner, G., Rhodes, R. E., Brussoni, M., Chulak-Bozzer, T., Ferguson, L. J., Mitra, R., O'Reilly, N., Spence, J. C., Vanderloo, L. M., & Tremblay, M. S. (2020). Impact of the COVID-19 virus outbreak on movement and play behaviours of Canadian children and youth: A national survey. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 17(1), 1–11. <https://doi.org/10.1186/s12966-020-00987-8>

Nathan, A., George, P., Ng, M., Wenden, E., Bai, P., Phiri, Z., & Christian, H. (2021). Impact of covid-19 restrictions on western Australian children's physical activity and screen time. *International Journal*

Nichols, L. A., & Nicki, R. (2004). Development of a psychometrically sound internet addiction scale: A preliminary step. *Psychology of Addictive Behaviors*, 18(4), 381–384. <https://doi.org/10.1037/0893-164X.18.4.381>

Orhan, R. (2019). *Çocuk gelişiminde fiziksel aktivite ve sporun önemi*. 9(1), 157–176.

Oosterhoff, P. (2000). *Psychological Correlates of News Monitoring, Social Distancing, Disinfecting, and Hoarding Behaviors among US Adolescents during the COVID-19 Pandemic*. 9731, 12–15.

Ortega, F. B., Konstabel, K., Pasquali, E., Ruiz, J. R., Hurtig-Wennlöf, A., Mäestu, J., Löf, M., Harro, J., Bellocco, R., Labayen, I., Veidebaum, T., & Sjöström, M. (2013). Objectively Measured Physical Activity and Sedentary Time during Childhood, Adolescence and Young Adulthood: A Cohort Study. *PLoS ONE*, 8(4). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0060871>

Özer K. Fiziksel uygunluk. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım; 2001.

Özer, M. (2020). Educational policy actions by the ministry of national education in the times of COVID-19. *Kastamonu Education Journal*, 28(3), 1124-1129. doi: 10.24106/kefdergi.722280

Özüdoğru, A., Baltacı, Ö., Dalakçı, M. S., & Akbulut, Ö. F. (2021). COVID-19 Pandemisinde Bireylerin Ağrı, Fiziksel Aktivite ve Problemlı İnternet Kullanımı Düzeyleri Arasındaki İlişkiler. *Bağımlılık Dergisi*, 22(4), 421–431. <https://doi.org/10.51982/bagimli.935758>

Penha, P. J., Baldini, M., & João, S. M. A. (2009). Spinal Postural Alignment Variance According to Sex and Age in 7- and 8-Year-Old Children. *Journal of Manipulative and Physiological Therapeutics*, 32(2), 154–159. <https://doi.org/10.1016/j.jmpt.2008.12.009>

Pündük, Z. (2020). Does the COVID-19 Outbreak, Global Trends, Physical Inactivity and Sedentary Behavior Effects? *Türkiye Klinikleri Journal of Sports Sciences*, 12(2), 241–246. <https://doi.org/10.5336/sportsci.2020-76411>

- Razak Özdiñçler, A., Türkmen, E., Çivi Karaaslan, T., Kaya Aytutuldu, G., & Karabörklü Argut, S. (2021). 18 Yaş Altı İki Farklı Yaş Grubunda Mobil Teknoloji Ve Bilgisayar Kullanım Alışkanlıkları İle Postürlerinin Karşılaştırılması. *Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 8(4), 581–585. <https://doi.org/10.34087/cbusbed.824038>
- Sampaio, M. H. L. de M., Oliveira, L. C. de, Pinto, F. J. M., Muniz, M. Z. A., Gomes, R. C. T. F., & Coelho, G. R. L. (2016). Postural changes and pain in the academic performance of elementary school students. *Fisioterapia Em Movimento*, 29(2), 295–303. <https://doi.org/10.1590/0103-5150.029.002.ao08>
- Schlossberg, E. B., Morrow, S., Llosa, A. E., Mamary, E., Dietrich, P., & Rempel, D. M. (2004). Upper extremity pain and computer use among engineering graduate students. *American Journal of Industrial Medicine*, 46(3), 297–303. <https://doi.org/10.1002/ajim.20071>
- Shah, K., Mann, S., Singh, R., Bangar, R., & Kulkarni, R. (2020). Impact of COVID-19 on the Mental Health of Children and Adolescents. *Cureus*, 12(8). <https://doi.org/10.7759/cureus.10051>
- Sigmundová, D., Chmellík, F., Sigmund, E., Feltlová, D., & Frömel, K. (2013). Physical activity in the lifestyle of Czech university students: Meeting health recommendations. *European Journal of Sport Science*, 13(6), 744–750. <https://doi.org/10.1080/17461391.2013.776638>
- Stage, H. B., Shingleton, J., Ghosh, S., Scarabel, F., Pellis, L., & Finnie, T. (2021). Shut and re-open: The role of schools in the spread of COVID-19 in Europe. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, 376(1829). <https://doi.org/10.1098/rstb.2020.0277>
- Štveráková, T., Jačisko, J., Busch, A., Šafářová, M., Kolář, P., & Kobesová, A. (2021). The impact of COVID-19 on physical activity of Czech children. *PLoS ONE*, 16(7 July), 1–14. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0254244>
- Sun, Y., Li, Y., Bao, Y., Meng, S., Sun, Y., Schumann, G., Kosten, T., Strang, J., Lu, L., & Shi, J. (2020). Brief Report: Increased Addictive Internet and Substance Use Behavior During the COVID-19 Pandemic in China. *American Journal on Addictions*, 29(4), 268–270. <https://doi.org/10.1111/ajad.13066>

T.C. Milli Eğitim Bakanlığı, “2020-2021 Eğitim Öğretim Yılıının İkinci Dönemi Uzaktan ve Yüz Yüze Eğitimle Başlıyor”, Erişim: 14 Şubat 2021, <https://www.meb.gov.tr/>

T.C. Sağlık Bakanlığı. (2014). Türkiye fiziksel aktivite rehberi. Ankara: T.C. Sağlık Bakanlığı Yayınları.

Telli-Yamamoto, G., & Altun, D. (2020). The Coronavirus and the rising of online education. *Journal of University Research*, 3(1), 25–34. <https://doi.org/10.26701/uad.711110>

Tulchin-Francis, K., Stevens, W., Gu, X., Zhang, T., Roberts, H., Keller, J., Dempsey, D., Borchard, J., Jeans, K., & VanPelt, J. (2021). The impact of the coronavirus disease 2019 pandemic on physical activity in U.S. children. *Journal of Sport and Health Science*, 10(3), 323–332. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2021.02.005>

Ulug, N., Begen, S. N., Keskin, E., Karahan, Z., Şanlı, T., Kelek, F., Adalı, F., Özeren, A., & Kılıç, E. (2023). Covid-19 Pandemisi Sürecinde Uygulanan Uzaktan Eğitimin Lise Öğrencilerinin Kas İskelet Sistemi Problemleri, Uyku, Ekran Süresi ve Fiziksel Aktivite Düzeyine Etkisi. *Journal of Health Sciences and Management*, 1(1), 7–15. <https://doi.org/10.29228/johesam.18>

United Nations Organization. (2020). Policy brief: The impact of COVID-19 on children.

Unger, S., Meiran, W. R., Journal, I., İjtes, S., Unger, S., & Meiran, W. R. (2020). *Student Attitudes Towards Online Education during the COVID-19 Viral Outbreak of 2020 : Distance Learning in a Time of Social Distance To cite this article : Unger , S . , & Meiran , W . R . ( 2020 ). Student attitudes towards online education during the Student Attitudes towards Online Education during the COVID-19 Viral Outbreak of 2020 : Distance Learning in a Time of Social Distance .*

Van Mierlo, T. (2014). The 1% rule in four digital health social networks: An observational study. *Journal of Medical Internet Research*, 16(2), 1–9. <https://doi.org/10.2196/jmir.2966>

Velde, G., Loo, C. Van, Hesselink, M., & Reijnders, D. (2021). *Physical activity behaviour and screen time in Dutch children during the COVID-19 pandemic : Pre- , during- and post-school closures. October 2020, 1–7. https://doi.org/10.1111/ijpo.12779*

- Wagner K. (2020). *Addressing the Experience of Children and Adolescents During the COVID-19 Pandemic* You are prohibited from making this PDF publicly available . 2019(June), 13394.
- Wang, C., Riyu, P., Xiaoyang, W., Yilin, T., Linkang, X., Cyrus, S. H., & C.H., R. (2020). Immediate Psychological Responses and Associated Factors during the Initial Stage of the 2019 Coronavirus Disease (COVID-19) Epidemic among the General Population in China. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(5), 1–25. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7084952/>
- Wang, G. H., Zhang, Y. T., Zhao, J., Zhang, J., & Jiang, F. (2020). Mitigate the effects of home confinement on children during the COVID-19 outbreak. *Journal of Shanghai Jiaotong University (Medical Science)*, 40(3), 279–281. <https://doi.org/10.3969/j.issn.1674-8115.2020.03.001>
- Wiederhold, B. K. (2020). Children’s Screen Time during the COVID-19 Pandemic: Boundaries and Etiquette. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 23(6), 359–360. <https://doi.org/10.1089/cyber.2020.29185.bkw>
- Willett, J., Brown, C., & Danzy-Bussell, L. A. (2019). An exploratory study: Faculty perceptions of online learning in undergraduate sport management programs. *Journal of Hospitality, Leisure, Sport and Tourism Education*, 25(February), 100206. <https://doi.org/10.1016/j.jhlste.2019.100206>
- Wirth, B., & Humphreys, B. K. (2015). Pain characteristics of adolescent spinal pain. *BMC Pediatrics*, 15(1), 1–11. <https://doi.org/10.1186/s12887-015-0344-5>
- Yağcı N., B. Ç. N. (2014). *Üniversite Öğrencilerinde Masatüsti Bilgisayar Kullanımının Boyun Ağrısına Olan Etkisinin İncelenmesi*. 2(2), 65–72.
- Yildiri, H., & Polat, Fi. (2021). *The Clinical Implications and Evaluations of Pandemic Disease (COVID-19) in TURKEY*.
- Zhou, S. J., Zhang, L. G., Wang, L. L., Guo, Z. C., Wang, J. Q., Chen, J. C., Liu, M., Chen, X., & Chen, J. X. (2020). Prevalence and socio-demographic correlates of psychological health problems in Chinese adolescents during the outbreak of COVID-19. *European Child and Adolescent Psychiatry*, 29(6), 749–758. <https://doi.org/10.1007/s00787-020-01541-4>

Zhu, X., & Liu, J. (2020). *Zhu-Liu2020\_Article\_EducationInAndAfterCovid-19Imm.pdf*. 695–699. <https://link.springer.com/article/10.1007/s42438-020-00126-3>

Zimmermann, P., & Curtis, N. (2020). Coronavirus infections in children including COVID-19: An overview of the epidemiology, clinical features, diagnosis, treatment and prevention options in children. *Pediatric Infectious Disease Journal*, 39(5), 355–368. <https://doi.org/10.1097/INF.0000000000002660>



## EKLER

### Ek 1. Aydınlatılmış Gönüllü Onam Formu

**ÇALIŞMANIN ADI:** 18 Yaş Altı Çocuklarda Uzaktan Eğitim Süreci Sonrası Postür, Umutsuzluk ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin İncelenmesi

*Aşağıda bilgileri yer almakta olan bir araştırma çalışmasına katılmanız istenmektedir. Çalışmaya katılıp katılmama kararı tamamen size aittir. Katılmak isteyip istemediğinize karar vermeden önce araştırmanın neden yapıldığını, bilgilerinizin nasıl kullanılacağını, çalışmanın neleri içerdiğini, olası yararları ve risklerini ya da rahatsızlık verebilecek yönlerini anlamanız önemlidir. Lütfen aşağıdaki bilgileri dikkatlice okumak için zaman ayırınız. Eğer çalışmaya katılma kararı verirseniz, Çalışmaya Katılma Onayı Formu'nu imzalayınız. Çalışmadan herhangi bir zamanda ayrılmakta özgürsünüz. Çalışmaya katıldığınız için size herhangi bir ödeme yapılmayacak ya da sizden herhangi bir maddi katkı/malzeme katkısı istenmeyecektir/ Araştırmada kullanılacak tüm malzemeler ve yapılabilecek tüm harcamalar araştırmacı tarafından karşılanacaktır (iki cümleden biri olabilir)*

#### **ÇALIŞMANIN KONUSU VE AMACI :**

Çalışmanın konusu 18 yaş altı çocuklarda uzaktan eğitim süreci sonrası çocukların postür, umutsuzluk, fiziksel aktivite, internet bağımlılığı gibi faktörlerin etkinliklerini incelemektir. Amaç bu faktörlerin çocuklar üzerinde ne kadar etkili olabildiğini göstermektir.

#### **ÇALIŞMA İŞLEMLERİ:**

Katılımcıların sosyodemografik verileri elde edilecektir. Kişilerin duruş analizi akıllı telefon uygulamasıyla ve New York Postür Analiziyle iki ayrı şekilde yapılacaktır. Çocuk Fiziksel Aktivite Anketi, İnternet Bağımlılığı Anketi, Beck Umutsuzluk Ölçeği katılımcılar tarafından doldurulup değerlendirilecektir.

#### **ÇALIŞMAYA KATILMAMIN OLASI YARARLARI NELERDİR?**

Bu çalışmaya katılmanızın olası yararları çocuğunuzun duruşu hakkında bilgi sahibi olmanız, çocuğunuzun duruşunu iyileştirebilecek stratejileri öğrenmeniz, çocuğunuzun umutsuz olup olmadığını görmek, çocuğunuzun fiziksel aktivite düzeyinizi öğrenmek ve bilime katkı sağlamaktır.

#### **KİŞİSEL BİLGİLERİM NASIL KULLANILACAK?**

Bu çalışmanın sonuçları çocuğunuzun kimliğini belirtilmeden sağlık alanında öğrenim gören öğrencilerin eğitiminde veya bilimsel nitelikteki çalışmalarda kullanılabilir. Bu amaçların dışında bu kayıtlar kullanılmayacaktır ve başkalarıyla paylaşılmayacaktır.

## **SORU VE PROBLEMLER İÇİN BAŞVURULACAK KİŞİLER :**

### **Çalışmaya Katılma Onayı**

Yukarıdaki bilgileri ilgili araştırmacı ile ayrıntılı olarak tartıştım ve kendisi bütün sorularımı cevapladı. Bu bilgilendirilmiş olur belgesini okudum ve anladım. Bu araştırmaya katılmayı kabul ediyor ve bu onay belgesini kendi hr irademle imzalıyorum. Bu onay, ilgili hiçbir kanun ve yönetmeliği geçersiz kılmaz. Araştırmacı, saklamam için bu belgenin bir kopyasını çalışma sırasında dikkat edeceğim noktaları da içerecek şekilde bana teslim etmiştir.

<i>Gönüllü Adı Soyadı:</i>		<i>Tarih ve İmza:</i>
<i>Telefon:</i>		

<i>Vasi (var ise ) Adı Soyadı:</i>		<i>Tarih ve İmza:</i>
<i>Telefon:</i>		

<i>Araştırmacı<sup>2</sup> Adı Soyadı:</i>		<i>Tarih ve İmza:</i>
<i>Adres ve Telefon:</i>		

1: Gönüllünün bilgilendirilme işlemine başından sonuna dek tanıklık eden kişi

2:Gnlly araştırma hakkında bilgilendiren kişi

## **Ek 2. Genel Bilgi Formu**

**ADI:**

**SOYADI:**

**CİNSİYET:** Kız  Erkek

**DOĞUM TARİHİ:**

**DOĞUM YERİ:**

**YAŞ:**

**BOY:**

**KİLO:**

**VÜCUT KİTLE İNDEKSİ:**

**EĞİTİM DURUMU:**

**OKULU:**

**SINIFI:**

**ANNENİZİN EĞİTİM YILI TOPLAMI (MESLEĞİ):**

**BABANIZIN EĞİTİM YILI TOPLAMI (MESLEĞİ):**

**EVİNİZDE KAÇ KİŞİ YAŞIYORSUNUZ :**

**EVİNİZDE KİMLERLE YAŞIYORSUNUZ :**  Anne  Baba  Kardeş  Diğer  
Akraba

**KENDİNİZE AİT ODANIZ :**  Var  Yok

**KENDİNİZE AİT TELEFONUNUZ:**  Var  Yok

**YOKSA KİMİN TELEFONUNU KULLANIYORSUNUZ ?**

**KENDİNİZE AİT BİLGİSAYARINIZ:**  Var  Yok

**YOKSA KİMİN BİLGİSAYARINI KULLANIYORSUNUZ?**

**PANDEMİDEN SONRA TELEFON KULLANIMI:**  Çok azaldı  Azaldı   
Değişmedi  Arttı  Çok arttı

PANDEMİDEN SONRA BİLGİSAYAR KULLANIMI:  Çok azaldı  Azaldı  Değişmedi  Arttı  Çok arttı

PANDEMİDEN SONRA TABLET KULLANIMI:  Çok azaldı  Azaldı  Değişmedi  Arttı  Çok arttı

PROFESYONEL SPOR GEÇMİŞİNİZ VAR MI ?  Var  Yok

VARSA YAPTIĞINIZ/YAPIYOR OLDUĞUNUZ SPORLAR :

AİLENİZLE GÜNDE NE KADAR VAKİT GEÇİRİYORSUNUZ ?

GÜNDE KAÇ DAKİKA KİTAP OKUYORSUNUZ ?

GÜNDE KAÇ SAAT UYUYORSUNUZ?

KRONİK HASTALIK:

GEÇİRİLMİŞ AMELİYAT:

ALERJİ:  Var  Yok

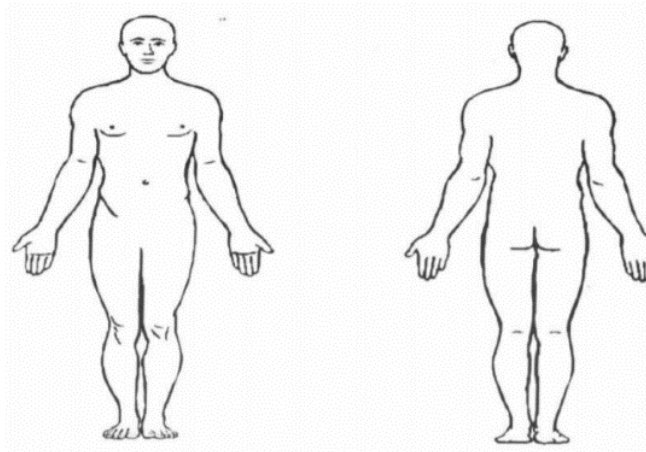
VARSA NEYE KARŞI ALERJİNİZ VAR?

DÜZENLİ KULLANDIĞINIZ İLAÇ VAR MI?  Var  Yok

VARSA HANGİ İLACI KULLANIYORSUNUZ?

KAS İSKELET SİSTEMİNE BAĞLI HERHANGİ BİR AĞRINIZ VAR MI?  Var  Yok

AĞRINIZ VARSA HANGİ BÖLGE YADA BÖLGELERDEDİR?



Boyun  Omuz  Bel  Sırt

Kalça Diz Ayak

**GÜNDE KAÇ SAAT DERS ÇALIŞIYORSUNUZ ?**

**NEREDE DERS ÇALIŞIYORSUNUZ?** Masa Yatak Koltuk

**OTURDUĞUNUZDA AYAKLARINIZIN KONUMU:** Yere değiyor Yere değmiyor

**OTURDUĞUNUZ SANDALYENİN SIRTİ:** Var  Yok

**Varsa Özellikleri:** Sırtımın şeklini alıyor  Omuz hizasına geliyor ve yumuşak

Omuz hizasına geliyor ve sert  Omuz hizasının aşağısında ve yumuşak

Omuz hizasının aşağısında ve sert

**SANDALYEDE OTURDUĞUNUZ KISIM:** Sert Yumuşak

**Sandalyenin Ölçümü:**

**Yükseklik(cm):**

**En:**

**Derinlik:**

**OTURURKEN DURUŞUNUZ NASILDIR?** Bağdaş kurma Bacak bacak üstüne atma İki bacak birbirine paralel olacak şekilde yerde

**OTURURKEN NE SIKLIKLA POZİSYON DEĞİŞTİRİYORSUNUZ?** Hiçbir zaman

Nadiren  Bazen Sıklıkla Her zaman

**OTURURKEN NASIL OTURURSUNUZ?** Dik  Gevşek

**OTURURKEN BOYNUNUZU ÖNE DOĞRU EĞİYOR MUSUNUZ?** Evet Hayır


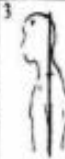


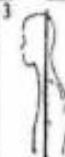
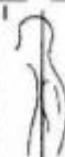








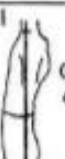






**EVETSE NE KADAR EĞİYORSUNUZ?** Az Biraz Çok





## BİRİNCİ SAYFA TOPLAMI

--	--	--

	5	3	1	1.	2.	3.
<b>G</b>	 Boyun dik çene içinde baş omuz tutulmuş dengede	 Boyun hafif önde çene hafif dışarda	 Boyun ileri derecede önde çene ileri derecede dışarda			
<b>H</b>	 Göğüs yukarıda sternum vücut önünde ikerde	 Göğüs hafif derecede ökmüş	 Göğüs ileri derecede ökmüş (düz)			
<b>I</b>	 Omuzlar merkeze	 Omuzlar hafif ilerde	 Omuzlar protrakte			
<b>J</b>	 Üst sırt normal	 Üst sırt hafif yuvarlak	 Üst sırt ileri derecede yuvarlak			
<b>K</b>	 Gövde dik	 Gövde hafif genye açılı	 Gövde genye ileri derece açılmış			
<b>L</b>	 Karın düz	 Karın protrakte	 Karın protrakte ve sarkmış			
<b>M</b>	 Alt sırt normal	 Alt sırt hafif çukur	 Alt sırt ileri derece çukur			
	5 normal	3 orta seviyede	1 ileri seviyede			
	1. Eğer sol kolondaki açıklamaya uygun ise 5 puan			TOPLAM SKOR		
	2. Eğer orta kolondaki açıklamaya uygun ise 3 puan					
	3. Eğer sağ kolondaki açıklamaya uygun ise 1 puan ekleyin.					


## Ek 4. PostureZone Uygulaması

16:30

VoLTE LTE

← posture zone


🔍 🗣️

 **PostureZone**  
BodyZone.com  
Uygulama içi satın alma

**Aç**


**3** PEGI 3 ⓘ


**10 B+**  
İndirme





PostureZone, stres ve sırt ağrısına bağlı teknoloji boyun ve duruş dengesizliğini ölçer

**Reklam • Aramanızla ilgili**




 **ContentPro**  
4,0 ★

 **Reportly - Follower Tracker**  
4,5 ★

 **Rabit - Alışkanlık Çizelgesi**  
4,6 ★

 **Ya Li**  
4,

**Şunları da beğenebilirsiniz** →

## Ek 5. Beck Umutsuzluk Ölçeği

# Beck Umutsuzluk Ölçeği (BUÖ) Beck's Hopelessness Scale (BHS)

Hastanın Adı Soyadı: \_\_\_\_\_ Tarih: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Aşağıda geleceğe ait düşünceleri ifade eden bazı cümleler verilmiştir. Lütfen her bir ifadeyi okuyarak, bunların size ne kadar uygun olduğuna karar veriniz. Size uygun olanlar için "Evet", uygun olmayanlar için ise "Hayır" sütununun altındaki kutuyu (☐) işaretleyiniz.

		Evet	Hayır
<b>1</b>	Geleceğe umut ve coşku ile bakıyorum	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>2</b>	Kendim ile ilgili şeyleri düzeltemediğime göre çabalamayı bıraksam iyi olur	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>3</b>	İşler kötüye giderken bile her şeyin hep böyle kalmayacağını bilmek beni rahatlatıyor	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>4</b>	Gelecek on yıl içinde hayatımın nasıl olacağını hayal bile edemiyorum	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>5</b>	Yapmayı en çok istediğim şeyleri gerçekleştirmek için yeterli zamanım var	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>6</b>	Benim için çok önemli konularda ileride başarılı olacağımı umuyorum	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>7</b>	Geleceğimi karanlık görüyorum	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>8</b>	Dünya nimetlerinden sıradan bir insandan daha çok yararlanacağımı umuyorum	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>9</b>	İyi fırsatlar yakalayamıyorum Gelecekte yakalayacağıma inanmam için de hiçbir neden yok	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>10</b>	Geçmiş deneyimlerim beni geleceğe iyi hazırladı	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>11</b>	Gelecek, benim için hoş şeylerden çok tatsızlıklarla dolu görünüyor	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>12</b>	Gerçekten özlediğim şeylere kavuşabileceğimi ummuyorum	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>13</b>	Geleceğe baktığımda şimdikine oranla daha mutlu olacağımı umuyorum	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>14</b>	İşler bir türlü benim istediğim gibi gitmiyor	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>15</b>	Geleceğe büyük inancım var	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>16</b>	Arzu ettiğim şeyleri elde edemediğime göre bir şeyler istemek aptallık olur	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>17</b>	Gelecekte gerçek doyuma ulaşmam olanaksız gibi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>18</b>	Gelecek bana bulanık ve belirsiz görünüyor	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>19</b>	Kötü günlerden çok, iyi günler bekliyorum	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>20</b>	İstediğim her şeyi elde etmek için çaba göstermenin gerçekten yararı yok, nasıl olsa onu elde edemeyeceğim	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### Skor Grupları

0-3 puan: Minimal

4-8 puan: Hafif

9-14 puan: Orta (sık takip)

>15 puan: Şiddetli (kesin intihara meyil)

Beck AT, Weissman A, Lester D, Trexler L (1974) J Consult Clin Psychol. 1974 Dec;42(6):861-5



www.ftronline.com

**Toplam Puan (0-20):** \_\_\_\_\_

Tasarım ve düzenleme: Dr. Ender Salbaş 2016

## Ek 6. İnternet Bağımlılığı Ölçeği

	Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen	Sıklıkla	Çoğu zaman	Her zaman
1. Ne sıklıkla planladığınızdan daha fazla süre internette kalıyorsunuz?						
2. Ne sıklıkla internette kalmak için günlük ev işlerini ihmal ediyorsunuz?						
3. Ne sıklıkla arkadaşlarınızla birlikte olmak yerine interneti tercih edersiniz?						
4. Ne sıklıkla internet kullanan kişilerle yeni ilişkiler kurarsınız?						
5. Ne sıklıkla internet kullanan kişilerle yeni ilişkiler kurarsınız?						
6. Ne sıklıkla okula devamınız internette dolaylı olumsuz etkilenir?						
7. Herhangi biri internette ne yaptığınızı sorduğunda ne sıklıkla kendinizi savunur ve ne yaptığınızı gizlersiniz?						
8. Çevrenizdekiler ne sıklıkla internette harcadığınız zamanın fazlalığından şikâyet eder?						
9. Ne sıklıkla okul ders notlarınız ve ödevleriniz internette kalma sürenizden olumsuz yönde etkilenir?						
10. Hayatınız hakkında sizi rahatsız eden düşünceleri dağıtmak için ne sıklıkla internete girersiniz?						
11. Ne sıklıkla internete girmek için sabırsızlanırsınız?						
12. Ne sıklıkla internetsiz hayatın sıkıcı, boş ve eğlencesiz olacağını düşünürsünüz?						
13. Biri siz internetteyken rahatsız ettiğinde ne sıklıkla kırıncı konuşur, bağırır veya kızgın davranışlar sergilersiniz?						
14. Gece geç saatlerde internet kullanmaktan ötürü ne sıklıkla uykunuz kaçır?						
15. İnternette olmadığınız zamanlarda ne sıklıkla interneti düşünür veya interneti girmeyi hayal edersiniz?						
16. Kendinizi ne sıklıkla internetteyken "yalnızca birkaç dakika daha " derken bulursunuz?						
17. Ne sıklıkla internette harcadığınız zamanın miktarını azaltmaya çalışır ve başarısız olursunuz?						
18. İnternette kaldığınız süreyi ne sıklıkla saklamaya çalışırsınız?						
19. Ne sıklıkla başkalarıyla dışarı çıkmak yerine internette daha fazla zaman geçirmeyi tercih edersiniz?						
20. Ne sıklıkla internette olmadığınızda kendinizi çökmüş, aksi veya sinirli hissedip, internete girince rahatlırsınız?						

## Ek 7. Çocuk Fiziksel Aktivite Anketi

TURKISH					
Çocuk Fiziksel Aktivite Anketi (ÇFAA)					
1-Boş vakitlerinizdeki fiziksel aktivite: Geçtiğimiz 7 gün içinde(son haftada) aşağıdaki aktivitelerden herhangi birini yaptınız mı? Cevabınız evet ise kaç kez? (Her soru için tek bir seçeneği işaretleyiniz).					
	Hiç yapmadım	1-2 kez	3-4 kez	5-6 kez	7 kez veya daha fazla
1-Egzersiz amaçlı yürüyüş	0	0	0	0	0
2-Kovalamaca	0	0	0	0	0
3-Bisiklete binme	0	0	0	0	0
4-Koşma	0	0	0	0	0
5-Futbol	0	0	0	0	0
6-Voleybol	0	0	0	0	0
7-Basketbol	0	0	0	0	0
8-Yüzme	0	0	0	0	0
9-Dans	0	0	0	0	0
10-Buz pateni	0	0	0	0	0
11-Kay kay	0	0	0	0	0
12-Zıplama	0	0	0	0	0
13-Kürek çekme	0	0	0	0	0
14-Paten kaymak	0	0	0	0	0
5-Son 7 gün içinde, <i>okuldan hemen sonra</i> , kaç gün çok aktif olarak spor yaptınız, dans ettiniz ya da oyun oynadınız?(Sadece birini işaretleyin). 1. Hiç 2. Geçen hafta 1 kez 3. Geçen hafta 2 ya da 3 kez 4. Geçen hafta 4 kez 5. Geçen hafta 5 kez					
6-Son 7 günde, kaç <i>akşam</i> çok aktif olarak spor yaptınız, dans ettiniz ya da oyun oynadınız? (Sadece birini işaretleyin). 1. Hiç 2. Geçen hafta 1 kez 3. Geçen hafta 2 ya da 3 kez 4. Geçen hafta 4 ya da 5 kez 5. Geçen hafta 6 ya da 7 kez					
7- <i>Geçtiğimiz hafta sonu</i> , kaç kez çok aktif olarak spor yaptınız, dans ettiniz ya da oyun oynadınız? (Sadece birini işaretleyin). 1. Hiç 2. 1 kez 3. 2 -3 kez 4. 4 -5 kez 5. 6 ya da daha fazla kez					
8-Aşağıdakilerden <i>hangisi</i> son 7 gün içinde boş zamanlarda yaptığımız fiziksel aktivite sıklığını en iyi şekilde tanımlamaktadır? Sizi tanımlayan cevaba karar vermeden önce lütfen beş (5) durumu da okuyunuz. 1. Boş zamanımın hepsini ya da çoğunu <b>çok az</b> fiziksel güç isteyen aktiviteler yaparak geçirdim. 2. Boş zamanlarımda <b>bazen</b> (geçen hafta 1-2 kez) fiziksel aktiviteler (örneğin; koşu, yüzme, bisiklete binme, top oynama gibi) yaptım. 3. Boş zamanlarımda <b>sıklıkla</b> (geçen hafta 3-4 kez) fiziksel aktiviteler yaptım. 4. Boş zamanlarımda <b>sık sık</b> (geçen hafta 5-6 kez) fiziksel aktiviteler yaptım. 5. Boş zamanlarımda <b>çok sık</b> olarak (geçen hafta 7 ya da daha fazla kez) fiziksel aktiviteler yaptım.					
2-Son 7 günde beden eğitimi (BE) derslerimde ne sıklıkla hareketliydimiz (çok oynamak, koşmak, zıplamak, atlamak gibi)? (Sadece birini işaretleyin). 1.Hiç hareketli değildim. Beden eğitimi derslerine katılmıyordum. 2.Hemen hemen hiç hareketli değildim. 3.Bazen hareketliydim. 4.Oldukça sık hareketliydim. 5.Her zaman hareketliydim.					
9-Geçen haftanın her günü için ne sıklıkla fiziksel aktivitede (spor yapmak, dans etmek ya da diğer fiziksel aktiviteler) bulunduğunuzu işaretleyiniz.					
	Hiç	Biraz	Orta	Sık	Çok sık
1. Pazartest	0	0	0	0	0
2. Salı	0	0	0	0	0
3. Çarşamba	0	0	0	0	0
4. Perşembe	0	0	0	0	0
5. Cuma	0	0	0	0	0
6. Cumartest	0	0	0	0	0
7. Pazar	0	0	0	0	0
3-Son 7 günde, <i>tenziflisende</i> en çok ne yaptınız? (Sadece birini işaretleyin). 1. Oturdum (konuştum, okudum, ödev yaptım). 2. Etrafta gezindim veya dolaştım. 3. Çok az koştum veya oynadım. 4. Biraz koştum veya oynadım. 5. Zamanın çoğunu koşarak, oynayarak geçirdim.					
4-Son 7 günde, <i>öğlen arasında</i> ne yaptınız? (Öğle yemeği yemek dışında)?(Sadece birini işaretleyin). 1.Oturdum (konuştum, okudum, ödev yaptım). 2. Etrafta gezindim veya dolaştım. 3. Çok az koştum veya oynadım. 4. Biraz koştum veya oynadım. 5. Zamanın çoğunu koşarak oynayarak geçirdim.					
10-Geçtiğimiz hafta hasta oldunuz mu veya normal fiziksel aktivitenize engel olacak herhangi bir şey oldu mu? (Birini işaretleyiniz). 1. Evet 2. Hayır Cevabınız evet ise, engel neydi? _____					

## Ek 8. Etik Kurul Onay Formu



## Ek 9. Özgeçmiş

### ÖZGEÇMİŞ

**Adı Soyadı** : Ahsen ÖZTEL

**Doğum Yeri ve Tarihi** :

**Yabancı Dili** : İngilizce

**Telefon** :

**E-Posta** :

#### **Eğitim Durumu :**

Lise :

Lisans :

Yüksek Lisans :

#### **İş Tecrübesi:**