

Covid-19 Pandemi Sürecinde Bireylerin Psikolojik Sağlık Düzeyleri ve Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktılarının İncelenmesi*

Tolga BEŞİKÇİ^{1†}, Esra EMİR², Emrah ÖZDEMİR², Ezgi ABAY BEŞİKÇİ¹

¹Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Manisa.

²İstanbul Rumeli Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, İstanbul.

Orijinal Makale

Gönderi Tarihi: 28.08.2021

Kabul Tarihi: 09.12.2021

DOI:10.25307/jssr.988161

Online Yayın Tarihi: 31.12.2021

Öz

Dünya Sağlık Örgütü (WHO) tarafından COVID-19 olarak adlandırılan koronavirüs pandemisi tüm dünyayı etkisi altına alarak yeni yaşam koşullarını beraberinde getirmiştir. Bu süreçte bireylerin psikolojik durumlarında ve rekreasyonel aktivitelerde algılanan sağlık çıktılarındaki farklılaşmanın olacağı düşüncesiyle yapılan bu çalışmada bireylerin psikolojik sağlık düzeyleri ve rekreasyonda algılanan sağlık çıktılarındaki incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda çalışmaya Türkiye'nin farklı bölgelerinde ikamet eden 516 kişi (255 kadın, 261 erkek) gönüllü olarak katılmıştır. Araştırma verileri pandemi koşulları nedeniyle online ortamda hazırlanan çevrimiçi anket yöntemiyle toplanmıştır. Veri toplama aracı olarak kişisel bilgi formunun yanında Türkçeye Tayfun Doğan (2015) tarafından uyarlanan "Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği" ve Yerlisu Lapa vd., (2017) tarafından uyarlanan "Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Ölçeği" kullanılmıştır. Veri analizinde bağımsız örneklem için t testi, tek faktörlü ANOVA ve Pearson Korelasyon testleri kullanılmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgularda, cinsiyet değişkenine göre katılımcıların psikolojik sağlık düzeyleri puan ortalamalarının istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmektedir. Katılımcıların herhangi bir sağlık/fitness merkezine üyelik durumlarına göre yapılan analizde rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları ölçeğinin tüm alt boyutlarında, fiziksel aktiviteye katılım durumu değişkeninde ise her iki ölçekte ve tüm alt boyutlarda istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmektedir. Bununla birlikte katılımcıların psikolojik sağlık düzeyleri ile rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları ortalamaları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna varılmaktadır. Sonuç olarak, Covid-19 pandemi sürecinde fiziksel açıdan aktif olan ve düzenli egzersiz yapan bireylerin psikolojik sağlık düzeylerinin ve rekreatif aktivitelerde algıladıkları sağlık çıktılarındaki daha yüksek olduğu belirtilebilir. Bu durumda, katılımcıların psikolojik sağlık düzeyleri arttıkça rekreasyondan algıladıkları sağlık çıktıları düzeyinin de arttığı söylenebilir.

Anahtar kelimeler: COVID-19, Pandemi, Psikolojik sağlık, Fiziksel aktivite, Sağlık Çıktıları

Investigation of Psychological Resilience Levels of Individuals and Perceived Health Outcomes of Recreation During the Covid-19 Pandemic Process

Abstract

The coronavirus pandemic, named as COVID-19 by the World Health Organization (WHO), has brought new living conditions with it by affecting the whole world. In this process, it was aimed to examine the psychological resilience levels of individuals and their perceived health outcomes in recreation, with the thought that there would be differentiation in the psychological state of individuals and their participation in recreational activities. For this purpose, 516 people (255 women, 261 men) residing in different regions of Turkey participated in the study voluntarily. The research data were collected by the online survey method prepared in the online environment due to the pandemic conditions. In addition to the personal information form, "short psychological resilience scale" and "perceived health outcomes scale in recreation" were used as data collection tools. In data analysis, t-test for independent samples, single-factor ANOVA and Pearson Correlation tests were used. In the findings obtained from the research, it is seen that the mean scores of the psychological resilience levels of the participants differ in a statistically significant way according to the gender variable. In the analysis made according to status of the participants membership to any health/fitness center, there is a statistically significant difference in all sub-scales of the scale of perceived health outcomes in recreation, and in both scales and all sub-scales in the variable of participation in physical activity. However, it is concluded that there is a positive and significant correlation between the psychological resilience levels of the participants and the mean scores of perceived health outcomes in recreation. As a result, it can be stated that individuals who are physically active and exercise regularly during the Covid-19 pandemic process have higher levels of psychological resilience and perceived health outcomes in recreational activities. In this case, it can be said that as the psychological resilience levels of the participants increase, the level of perceived health outcomes from recreation also increases.

Keywords: COVID-19, Pandemic, Psychological resilience, Physical activity, Health outcomes

*Bu çalışma 11-14/2021 tarihlerinde Belek/Antalya'da düzenlenen 19. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi'nde sözel bildiri olarak sunulmuştur.

†Sorumlu yazar: Dr. Tolga Beşikçi, E-posta: tolga.besyo@hotmail.com

GİRİŞ

2019 yılının son günlerinde ortaya çıkan Coronavirüs (Covid-19) salgını hızla tüm dünyaya yayılarak her geçen gün artan vaka oranlarıyla insan yaşamını önemli ölçüde etkilemiştir (Wang, Ng ve Brook, 2020). Dünyanın birçok ülkesinde olduğu gibi ülkemizde de ilk vakanın tespit edilmesiyle birlikte tedbirler alınmaya başlanmıştır (T.C. Sağlık Bakanlığı, Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü, 2020). Bulaş riskinin azaltılması amacıyla sokağa çıkma kısıtlaması, ev karantinası, şehirlerarası yolculuk kısıtlamaları, yurt dışı çıkış yasağı getirilmiş, uzaktan eğitim ve sonrasında devlet kurumlarında esnek mesai gibi birçok önlem alınmıştır. Covid-19 virüsünün ilk ortaya çıkışından günümüze kadar pandeminin seyrine göre kısıtlamaların kademeli olarak kaldırıldığı veya artırıldığı görülmüştür. Bu kısıtlamalarla birlikte Covid-19 salgınının bireylerin ruh sağlığı üzerindeki olumsuz etkileri; sosyal yaşantılarına ve ilişkilerine yansımaktadır. Covid-19 virüsünün giderek yaygınlaşmasıyla ve sokağa çıkma yasaklarının başlamasıyla birlikte özellikle fiziksel açıdan hareketsizlik artmış, çocukluk, yetişkinlik, yaşlılık gibi pek çok gelişim dönemindeki bireylerin psikosomatik, davranışsal, bilişsel tepkiler vermesine, bir başka deyişle ruh sağlıklarının olumsuz yönde etkilenmesine neden olmuştur (Çaykuş ve Çaykuş, 2020). T.C. Sağlık Bakanlığı tarafından alınan kararlar doğrultusunda uygulanan karantina tedbirleri ve sokağa çıkma kısıtlamaları bireylerin fiziksel aktivitelerinin kısıtlanmasına yol açmıştır. Uzun süre evde geçirilen zaman günlük rutin yaşantıda değişikliklere neden olarak hem psikolojik açıdan olumsuzluklara hem de fiziksel olarak hareketsiz kalmaya sebebiyet vermiştir. Hareketsiz yaşamın ve duygu durumuna bağlı olarak sürekli yiyecek tüketme isteğinin beraberinde gelen vücut ağırlığındaki artış da sağlıksız yaşamı tetiklemiştir (Tural, 2020).

Bireylere fiziksel olarak hareket imkanı sunan sağlık/fitness merkezlerinin geçici olarak kapatılması, rekreasyonel açıdan faaliyetlerde bulunabilecekleri ve sosyal birlikteliğin olduğu park, bahçe ve rekreasyon alanlarına girişlerin yasaklanması benzer şekilde pandeminin getirmiş olduğu olumsuz etkiler arasında gösterilebilir. Bu gibi durumlarda evde veya uygun ortamlarda yapılan rekreasyonel faaliyetlerin bireyler üzerinde fiziksel hareketliliği sağlayarak psikolojik, fizyolojik ve sosyal kazanımlara yol açabileceği söylenebilir (Güzel, Yıldız, Esentaş ve Zerengök, 2020). Bunun yanında pandemi sürecinde derin nefes alma, esneme, meditasyon gibi gevşeme tekniklerini uygulamak, sağlıklı ve dengeli beslenmek, düzenli egzersiz yapmak, yeterli ve iyi uyumak, zararlı madde alımından kaçınmak, televizyon ve sosyal medya gibi paylaşım platformlarında yer alan olumsuz haberleri takip etmekten kaçınarak fizyolojik ve psikolojik sağlığımızın korunması tavsiye edilmektedir (Achenbach, 2020). Pandemi sürecindeki kısıtlamaların uzun süre kapalı bir ortamda bireyler üzerinde yaratabileceği olumsuz etkiler düşünüldüğünde, bu süreçte zamanın nasıl değerlendirileceğini bilmek oldukça önemlidir. Zamanı iyi kullanmamız, yapmaktan hoşlandığımız rekreasyonel aktivitelerde bulunmamız, diğer insanlarla sınırlılıklar ve engeller dahilinde etkileşime devam etmemiz sağlığımız açısından oldukça önemlidir (Stieg, 2020).

Kavramsal açıdan değerlendirildiğinde, rekreasyon aktivitelerinin çeşitli psikolojik ve fiziksel amaçlara ulaşmaya aracı olan davranışsal uğraşlar olduğu, eksikliği hissedilen bir durumda bu durumun giderilmesi için rekreasyon aktivitelerine katılım amacı güdüldüğü bilinmektedir (Manfredo, Driver ve Tarrant, 1996). Bu ifadeyi destekleyici bir çalışma 2016 yılında bireylerin park kullanımları ve algılanan sağlık çıktıları ilişkisi üzerine yapılmış ve psikolojik

deneyimin gerçekleşmesi boyutunun park kullanımını etkilediği sonucuna ulaşılmıştır (Gomez ve Hill, 2016).

Covid-19 pandemisinin getirmiş olduğu olumsuzluk karşısında bireylerin fiziksel aktivitelere karşı tepkileri, vücut ağırlığındaki artış, psikolojik açıdan etkilenmeleri ya da bu durumlarla başa çıkma stratejileri farklılık gösterebilir. Kimi bireyler yaşanan stresli ve travmatik durumlar karşısında rekreatif fiziksel aktivitelerle kendini iyi hissederken normal yaşamlarına dönebilmekte, kimileri ise anksiyete ve depresyon gibi çeşitli sıkıntılar yaşayabilmekte ve daha fazla hareketsiz bir yaşamın içerisine sürüklenebilmektedir. Bireylerin kendini toplama ve hızlı bir şekilde normal yaşantılarına dönme durumu, pozitif psikoloji yaklaşımında, psikolojik sağlık kavramıyla açıklanmıştır (Doğan, 2015). Bu bağlamda pandemi sürecinde ev ortamında veya açık alanlarda düzenli olarak rekreasyonel faaliyetlerde bulunanların psikolojik açıdan sağlık düzeylerinin yüksek olmasını beklemek yanlış olmayacaktır.

Bu bilgiler ışığında araştırmanın amacı Covid-19 pandemi sürecinde bireylerin psikolojik sağlık düzeyleri ve rekreasyonda algılanan sağlık çıktılarının ne seviyede olduklarının belirlenmesi ve birbirleriyle olan ilişkilerin incelenmesidir. Bu süreçte aktif olarak fiziksel aktiviteye katılan ve/veya herhangi bir spor merkezine üye olan bireylerden elde edilen verilerin bundan sonra yapılacak çalışmalara örnek olması araştırmanın önemine vurgu yapmaktadır.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Yapılan çalışmada, sosyal bilimlerde sıklıkla kullanılan ve belirli bir grubun araştırmaya konu özelliklerini belirlemek için verilerin toplanmasını hedefleyen betimsel tarama modeli kullanılmıştır. Bu yöntemde öne çıkan, araştırmaya konu olan problemi, kişiyi ya da nesneyi kendi koşulları içerisinde olduğu gibi tanımlamaktır (Karasar, 2012). Araştırmada veri toplama tekniği olarak ise tarama yönteminde sıklıkla faydalanılan anket tekniği kullanılmıştır.

Evren-Örneklem

Çalışmanın araştırma grubu kolay örnekleme yöntemi ile belirlenmiştir. Bu yöntemde amaç, isteyen herkesin örneklem içerisine ve örnekleme dahil edilmesidir. Denek bulma işlemi belirlenen örneklem hacmine ulaşıncaya kadar devam etmiştir. COVID-19 pandemi sürecinde fiziksel aktiviteye katılan/katılmayan ve seçkisiz olarak belirlenen 516 kişi araştırmanın örneklemini oluşturmaktadır. Araştırma kapsamındaki katılımcıların yaşları 17 ile 56 arasında değişmekte olup yaş ortalamaları 30.41 ± 10.80 'dir. Katılımcılara ait demografik bilgiler Tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 1. Katılımcıların demografik bilgileri

Değişken	Kategori	N	Yüzde (%)
Cinsiyet	Kadın	255	49.4
	Erkek	261	50.6
Medeni Hal	Evli	166	32.2
	Bekâr	350	67.8
Sağlık/Fitness Merkezine Üyelik	Üye olan	135	26.2
	Üye olmayan	381	73.8
Gelir Durumu	Düşük	100	19.4
	Orta	380	73.6
	Yüksek	36	7.0
Fiziksel aktiviteye katılım sıklığı	Düzensiz	104	20.2
	Hiç	220	42.6
		192	37.2

Veri Toplama Araçları

Araştırmacılar tarafından geliştirilen ‘Kişisel Bilgi Formu’, araştırmaya katılan katılımcılar hakkında bilgi toplamak amacıyla cinsiyet, yaş, medeni hal, gelir durumu, eğitim durumu, sağlık/fitness kulüplerine üye olma durumu ve fiziksel aktiviteye katılma durumu gibi bağımsız değişkenler ile ilgili sorulardan oluşmaktadır.

Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (KPSÖ): Araştırmada veri toplama aracı olarak bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerini ölçmek amacıyla Smith, Dalen, Wiggins, Tooley, Christopher ve Bernard, (2008) tarafından geliştirilen Doğan (2015) tarafından Türkçe’ye uyarlanan “Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği” kullanılmıştır. 6 maddeden oluşan ölçek “Hiç Uygun Değil”, “Uygun Değil”, “Biraz Uygun”, “Uygun”, “Tamamen Uygun” ifadelerinden oluşan 5’li likert tipinde puanlanmaktadır. Ölçekte yer alan 2.,4. ve 6. maddeler tersten kodlanmaktadır. Ölçeğin toplamından alınan yüksek puan yüksek psikolojik sağlamlığı, düşük puan ise düşük psikolojik sağlamlığı ifade eder. Ölçeğin bu araştırma kapsamında toplanan verilere göre cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı .83’dür.

Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Ölçeği (RASÇÖ): Katılımcıların serbest zaman aktivitelerinden algıladıkları sağlık çıktılarını ölçmek amacıyla Gomez, Hill, Zhu ve Freidt, (2016) tarafından geliştirilen Yerlisu Lapa, Serdar, Tercan Kaas ve Çakır, (2017) tarafından Türkçe’ye uyarlanan “Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Ölçeği” kullanılmıştır. Ölçek 16 madde ve 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin alt boyutları sırasıyla “Psikolojik Deneyimin Gerçekleşmesi”, “Daha Kötü Bir Durumun Önlenmesi” ve “İyileştirilmiş Durum” şeklindedir. 7’li likert tipi ölçek “1-Kesinlikle Beni İfade Etmiyor”, “7-Tamamen Beni İfade Ediyor” şeklinde sıralanmaktadır. Ölçeğin bu araştırma kapsamında toplanan verilere göre cronbach alpha iç tutarlık katsayısı .95’dir. Alt boyut bazında hesaplanan iç tutarlık katsayıları ise “Psikolojik Deneyimin Gerçekleşmesi” alt boyutu için .94, “Daha Kötü Bir Durumun Önlenmesi” alt boyutu için .93 ve “İyileştirilmiş Durum” alt boyutu için .93’dür.

Araştırma Yayın Etiği

Bu çalışmanın etik onamı, Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu’nun 16.07.2021 tarihli ve 2021/07 sayılı toplantısında görüşülmüş olup, çalışmanın etik yönden uygunluğuna karar verilmiştir.

Verilerin Toplanması

Araştırmada kullanılan veri toplama araçları online ortamda hazırlanan google anket üzerinden oluşturulmuş ve katılımcıların mobil cihazlar aracılığıyla soruları cevaplaması istenmiştir. Araştırma için oluşturulan yönergede gerekli açıklamalar yapılarak ölçme araçlarının nasıl doldurulacağı ile ilgili detaylı bilgilere yer verilmiştir. Gönüllülük ilkesi esas alınarak yürütülen veri toplama sürecinde katılımcılar tarafından eksik veya yanlış doldurulan formlar araştırma dışında tutularak, geçerli ve kabul edilebilir nitelikte olanlar değerlendirilmek üzere bilgisayar ortamına aktarılmıştır.

Verilerin Analizi

Araştırma kapsamında yapılan istatistiksel analizler SPSS 23 istatistik paket programı aracılığıyla gerçekleştirilmiştir. Verilerin değerlendirilmesinde istatistiki yöntem olarak; frekans, aritmetik ortalama, standart sapma, bağımsız örneklem için t testi, tek faktörlü ANOVA, Tukey ve Dunnett's C çoklu karşılaştırma ve Pearson Korelasyon testleri kullanılmıştır. Verilerin parametrik testlerin ön şartlarını sağlayıp sağlamadığını ölçmek amacıyla Skewnes, Kurtosis testleri (verilerin normal dağılım durumu) ve Levene Testi (varyansların eşitliği) yapılmıştır (Tabachnick, 2013). Ölçeklerin güvenilirliklerini belirlemek için Cronbach Alpha iç tutarlık katsayıları hesaplanmıştır. İstatistiksel analizlerde anlamlılık düzeyi 0.05 olarak belirlenmiştir.

BULGULAR

Araştırmaya katılan katılımcıların, Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (KPSÖ)'nden aldıkları toplam puanın ortalaması 3.27 iken Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Ölçeği (RASÇÖ)'nden aldıkları toplam puanın ortalaması 5.75'dir. Ölçeklerden alınan puanların çarpıklık (KPSÖ=-0.17, RASÇÖ=1.16) ve basıklık (KPSÖ=0.04, RASÇÖ=1.45) değerleri incelendiğinde verilerin normal dağılım ölçütlerini karşıladığı görülmektedir (Tablo 2).

Tablo 2. Ölçek puanlarının dağılımı

	Madde Sayısı	Ort.	S	Çarpıklık	Basıklık	Min.	Maks.
KPSÖ	6	3.27	0.75	-0.17	0.04	1.00	5.00
RASÇÖ	16	5.75	1.14	-1.16	1.45	1.00	7.00

Tablo 3'te katılımcıların KPSÖ ve RASÇÖ'den aldıkları puanların cinsiyet değişkenine göre t-testi bulguları sunulmuştur. Cinsiyet değişkenine göre KPSÖ puanları incelendiğinde anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmektedir ($t=-3.61$, $p<0.01$). Anlamlı farklılığın görüldüğü grup incelendiğinde erkeklerin KPSÖ'den aldıkları puan ortalamaları (3.39), kadınların KPSÖ'den aldıkları puan ortalamalarından (3.16) daha yüksektir. Katılımcıların RASÇÖ'den aldıkları puanlar incelendiğinde cinsiyet değişkenine göre tüm alt boyutlarda istatistiksel olarak anlamlı farklılığın olmadığı sonucuna ulaşılmıştır ($p>0.05$).

Tablo 3. KPSÖ ve RASÇÖ puanlarının cinsiyet değişkenine göre t testi sonuçları

Ölçekler	Kadın (N=255)		Erkek (N=261)		t	p	
	Ort.	S	Ort.	S			
KPSÖ	3.16	0.76	3.39	0.71	-3.61	0.00*	
RASÇÖ	Psikolojik deneyimin gerçekleşmesi	5.80	1.16	5.73	1.24	0.69	0.49
	Daha kötü bir durumun önlenmesi	5.53	1.47	5.38	1.67	1.87	0.27
	İyileştirilmiş durum	5.79	1.07	5.72	1.20	-0.32	0.75

p<0.01

Tablo 4'te katılımcıların KPSÖ ve RASÇÖ'den aldıkları puanların herhangi bir sağlık/fitness merkezine üyelik durumlarına göre t testi sonuçları verilmiştir. KPSÖ'den aldıkları toplam puanlar incelendiğinde herhangi bir sağlık/fitness merkezine üyelik durumu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir ($p>0.05$). Katılımcıların RASÇÖ'den aldıkları puanlar ölçek alt boyutlarına göre incelendiğinde “psikolojik deneyimin gerçekleşmesi” ($t=4.33$, $p<0.01$), “daha kötü bir durumun önlenmesi” ($t=3.94$, $p<0.01$) ve “iyileştirilmiş durum” ($t=3.97$, $p<0.01$) olmak üzere tüm alt boyutlarda herhangi bir sağlık/fitness merkezine üyelik durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılığın olduğu görülmektedir. Anlamlı farklılığın olduğu alt boyutlar incelendiğinde tüm alt boyutlarda herhangi bir sağlık/fitness merkezine üye olan bireylerin herhangi bir sağlık/fitness merkezine üye olmayan bireylere göre ortalama puanları daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 4. KPSÖ ve RASÇÖ puanlarının sağlık/fitness merkezlerine üyelik durumuna göre t testi sonuçları

Ölçekler	Üye (N=135)		Üye Değil (N=381)		t	p	
	Ort.	S	Ort.	S			
KPSÖ	3.38	0.81	3.24	0.72	1.85	0.06	
RASÇÖ	Psikolojik deneyimin gerçekleşmesi	6.15	0.85	5.63	1.28	4.33	0.00*
	Daha kötü bir durumun önlenmesi	5.91	1.30	5.29	1.63	3.94	0.00*
	İyileştirilmiş durum	6.45	0.81	5.98	1.28	3.97	0.00*

p<0.01

Katılımcıların KPSÖ ve RASÇÖ'den aldıkları puanların fiziksel aktiviteye katılım durumu değişkenine göre ANOVA sonuçları Tablo 5'de sunulmuştur. Katılımcıların fiziksel aktiviteye katılım durumu değişkenine göre hem KPSÖ ($F=15.21$, $p<0.01$) hem de RASÇÖ'nün “Psikolojik Deneyimin Gerçekleşmesi” ($F=20.21$, $p<0.01$), “Daha Kötü Bir Durumun Önlenmesi” ($F=16.92$, $p<0.01$) ve “İyileştirilmiş Durum” ($F=17.42$, $p<0.01$) olmak üzere tüm alt boyutlarda istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır. Tüm ölçek ve ölçek alt boyutlarında düzenli olarak fiziksel aktiviteye katıldığını belirten katılımcıların ortalama puanları hem düzensiz olarak fiziksel aktiviteye katılan hem de hiç fiziksel aktiviteye katılmayan bireylere göre daha yüksek bulunmuştur. Düzenli olarak fiziksel aktiviteye katılan bireylerin psikolojik sağlık ve rekreasyondan algıladıkları sağlık çıktıları fiziksel aktiviteye katılmayan bireylere göre daha yüksektir.

Tablo 5. KPSÖ ve RASÇÖ Puanlarının fiziksel aktiviteye katılım durumu değişkenine göre ANOVA sonuçları

Ölçekler	^a Düzenli Katılan (n=104)		^b Düzensiz Katılan (n=220)		^c Hiç Katılmayan (n=192)		F	p	Anlamlı Fark
	Ort.	S	Ort.	S	Ort.	S			
KPSÖ	3.62	0.71	3.24	0.72	3.13	0.74	15.21	0.00*	
Psikolojik deneyimin gerçekleşmesi	6.32	0.91	5.81	1.09	5.42	1.34	20.21	0.00*	a>b>c
RASÇÖ									
Daha kötü bir durumun önlenmesi	6.15	1.18	5.46	1.54	5.07	1.67	16.92	0.00*	a>b>c
İyileştirilmiş durum	6.61	0.80	6.15	1.08	5.78	1.39	17.42	0.00*	a>b>c

p<0.01

Tablo 6’da katılımcıların KPSÖ ve RASÇÖ puanları arasındaki ilişki test edilerek sunulmuştur. Yapılan korelasyon analizi sonuçlarına göre KPSÖ ile “Psikolojik Deneyimin Gerçekleşmesi” ($r=0.20$; $p<0.05$), “Daha Kötü Bir Durumun Önlenmesi” ($r=0.10$; $p<0.05$) ve “İyileştirilmiş Durum” ($r=0.15$; $p<0.05$) alt boyutları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu durumda, araştırmaya katılan bireylerin psikolojik sağlamlık düzeyleri arttıkça rekreasyondan algıladıkları sağlık çıktıları düzeyinin de arttığı söylenebilir.

Tablo 6. Katılımcıların KPSÖ ve RASÇÖ puanları arasındaki korelasyon analizi sonuçları

		Psikolojik deneyimin gerçekleşmesi	Daha kötü bir durumun önlenmesi	İyileştirilmiş durum
KPSÖ	r	0.209	0.106	0.155
	p	0.000**	0.016*	0.000**

p<0.001

TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırma kapsamında Covid-19 pandemi sürecinde fiziksel aktiviteye katılan bireylerin psikolojik sağlamlık ve rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları düzeyleri bazı değişkenlere göre incelenerek bu iki değişken arasındaki ilişki belirlenmiş ve bu bölümde literatür destekli tartışılmıştır.

Çalışma sonucunda katılımcıların psikolojik sağlamlık düzeyleri puanları incelendiğinde ortalamanın üzerinde olduğu görülmektedir. Elde edilen bulgu Dereceli (2021), Ateş ve Sağar (2021) ve Aydın, Öncü, Akbulut ve Küçük Kılıç, (2019) tarafından yapılan çalışmaların sonuçlarıyla benzerlik göstermektedir. Tükel (2021) tarafından yapılan Covid-19 pandemisi öncesi ve sırasında fiziksel aktiviteye katılan bireylerin psikolojik sağlamlık düzeyleri araştırmamızın sonucuna benzer şekilde ortalamanın üzerinde bulunmuştur. Çalışma sonuçlarımızdan farklı olarak Bozdağ (2020) tarafından Covid-19 pandemi süresince bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin araştırıldığı çalışmaya Türkiye’nin 31 farklı ilinden bireyler katılmıştır ve katılımcıların Covid-19 pandemi sürecindeki psikolojik sağlamlık düzeyleri düşük bulunmuştur. Ortaya çıkan bu farklılıkta fiziksel aktiviteye katılımın etkili olduğu düşünülmektedir. Bireylerin Covid-19 pandemi sürecinde hareket alanlarının kısıtlı olması algılanan stresi ve kaygıyı artırarak ruh sağlığı sorunlarına yol açabilir (Wang, Pan, Wan, Tan, Xu, Ho ve Ho, 2020) ancak enerjilerini atabilecekleri,

potansiyellerini ortaya çıkarabilecekleri fiziksel olarak aktif oldukları aktivitelere katılmak özellikle Covid-19 pandemi sürecinde bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerini bu araştırma sonuçlarına göre artırmıştır (Tablo 6). Katılımcıların RASÇÖ'den aldıkları puan ortalamaları incelendiğinde ise tüm alt boyut puanları yüksek bulunarak cinsiyete göre farklılaşmadığı görülmektedir. Elde edilen araştırma sonuçlarına göre tüm katılımcıların algılanan sağlık çıktılarının yüksek olduğu söylenebilir (Tablo 3). Çalışmamıza benzer şekilde Elçi, Doğan ve Gürbüz, (2019) tarafından yapılan çalışmada katılımcıların algılanan sağlık çıktıları puanları yüksek bulunarak cinsiyete göre farklılaşmadığı görülmüştür. Cinsiyete göre herhangi bir farklılaşmanın olmaması serbest zamanlarda yapılan fiziksel aktiviteye dayalı rekreasyonel etkinliklerin hem kadınları hem de erkekleri kapsayıcı nitelikte olması ve rekreasyona katılımda cinsiyet ayrımının ön planda olmaması öncelikli neden olarak gösterilebilir. Bunun yanında rekreasyona katılım sonucunda genel sağlık durumu, zindelik, özgüven duygusu, fiziksel gelişim vb. durumların her iki cinsiyet grubunda da benzer algı oluşturduğundan söz edilebilir.

Katılımcıların herhangi bir sağlık/fitness merkezine üyelik durumuna göre psikolojik sağlamlık düzeyleri incelendiğinde anlamlı farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Ortaya çıkan bu sonuca Covid-19 pandemi sürecinde sürekli veya aralıklı olarak sağlık/fitness merkezlerinin kullanıma kapalı olmasının etkili olduğu düşünülmektedir. Bireyler sağlık/fitness merkezlerine üye olsalar bile bu merkezlerin imkanlarından faydalanamamaktadırlar. Elde edilen bulgulardan da anlaşılacağı üzere ortalama puanların yüksek olmaması ve benzer seviyelerde olması sağlık/fitness merkezlerine erişimin kısıtlı olmasından kaynaklandığı söylenebilir (Tablo 4). Yapılan bu kısıtlamaların sağlık bakanlığı destekli olduğu ve bireylerin pandemiye yakalanmamaları için alınan geçici önlemler olduğunu unutmamak gerekir (T.C. İçişleri Bakanlığı). Ancak katılımcıların algılanan sağlık çıktıları puanları incelendiğinde tüm alt boyutlarda sağlık/fitness merkezine üye olan bireylerin, üye olmayan bireylere göre puan ortalamaları daha yüksek bulunmuştur. Her ne kadar Covid-19 pandemi sürecinde sağlık/fitness merkezlerinin imkanlarından faydalanamamasalar bile bu merkezlere üye olan bireyler hala kendilerini sağlıklı algılamaktadırlar. Bu sonucun ortaya çıkmasında Covid-19 pandemi süreci öncesi fiziksel aktiviteye katılmış olmanın ve fiziksel aktiviteye katılımın sürdürülebilir bir sağlık algısı yaratmasının etkili olduğu düşünülmektedir. Farklı açıdan değerlendirildiğinde ise sağlık/fitness merkezlerine üye olan bireylerin pandemi öncesi düzenli olarak fiziksel aktiviteye katıldıklarını düşünürsek pandemi döneminde de gerek kendi imkanlarıyla ev ortamlarında gerekse dijital ortamlarda online olarak eğitimlerini ve fiziksel aktivitelerini sürdürdüklerini ve böylelikle rekreasyonda algılanan sağlık çıktılarının daha yüksek olduğunu söylemek yanlış olmayacaktır. Sadece sağlık/fitness merkezlerine üyelik durumuna göre değerlendirme yapmak bu araştırmanın zayıf yönünün göstergesi olabilir.

Araştırma sonucuna göre Covid-19 pandemi sürecinde fiziksel aktiviteye katılan bireylerin psikolojik sağlamlık düzeyleri, pandemi sürecinde fiziksel aktiviteye katılmayan bireylere göre daha yüksek bulunmuştur. Fiziksel aktiviteye katılan bireylerin psikolojik sağlamlık açısından iyi durumda olmaları fiziksel aktivitenin rekreasyona bağlı olarak hemen her yerde uygulanma imkanı oluşturmasından kaynaklı olabilir. Her ne kadar 'Evde Kal' sloganı ile pandemi sürecinde evlerimizden çıkmasak da bulunduğumuz ortamlarda fiziksel aktivite içerisinde yer alabileceğimizi unutmamak gerekir. İmkanlar doğrultusunda fiziksel aktiviteye katılım mekansal açıdan değişiklik gösterebilir. Aktivitenin uygulandığı yerler kalabalıktan

izole açık alanlar olabileceği gibi kişisel kullanıma uygun kapalı alanlar da olabilir. Bu açıdan değerlendirildiğinde fiziksel aktivitenin, ayrı deyişle hareketli yaşamın, kişiye özgüven yükleyen, psikolojik olarak rahatlama yaratarak stres ve şiddet eğilimlerine ket vuran, fiziksel olarak güzel, sağlıklı ve zinde hissetme duygularını pekiştiren çok yönlü bir terapi kaynağı olduğunu düşünürsek kişinin psikolojik sağlamlık düzeylerine olumlu etkilerinden söz edebiliriz. Elde edilen bu sonuç literatürle benzerlik göstermektedir. Aydın vd., (2019) tarafından yapılan araştırmada çalışmamıza benzer olarak serbest zamanlarında sportif faaliyetlere katılan bireylerin psikolojik sağlamlık düzeyleri yüksek bulunmuştur. Günlük yaşam stresinin üstesinden gelmenin önemli yollarından biri olan fiziksel aktiviteye katılımın Covid-19 gibi yaygın etkileri olan, bireyler üzerinde aşırı kaygı ve depresif bozukluklar yaratan pandemi sürecinin de üstesinden gelerek psikolojik sağlamlığın korunması ve artırılmasında etkili olduğu söylenebilir. Araştırmanın bir diğer sonucuna göre Covid-19 pandemi sürecinde fiziksel aktiviteye katılan bireylerin algılanan sağlık çıktıları puanları tüm alt boyutlarda fiziksel aktiviteye katılmayan bireylere göre daha yüksek bulunmuştur. Araştırma sonucuna benzer şekilde Elçi vd., (2019) tarafından yapılan araştırmada fiziksel aktiviteye katılım durumu değişkenine göre RASÇÖ ölçeğinin “Psikolojik Deneyimin Gerçekleşmesi” alt boyutunda fiziksel aktiviteye katılan bireylerin ortalama puanları daha yüksek bulunmuştur. Serdar (2020) tarafından yapılan araştırmada ise fiziksel aktiviteye katılım sıklığı arttıkça Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Ölçeğinin tüm alt boyutlardaki puanlarının yükseldiği sonucuna ulaşılmıştır. Elde edilen bulgular ve literatür ışığında fiziksel aktiviteye katılımın sağlık algısı, stresle başa çıkma, olumlu duygular geliştirme, kendisini ve çevresini olumlu algılama gibi çoklu etkilerinin olduğu söylenebilir (Güzel vd., 2020; Killgore, Taylor ve Cloonan, 2020; Serdar, 2020; Tural, 2020).

Araştırmadan elde edilen bir diğer bulguya göre katılımcıların RASÇÖ alt boyut puanları ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki korelasyon katsayılarının pozitif yönde anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Lee, Kruger, Whang, Uysal, ve Sirgy’e (2014) göre bireyler fiziksel aktivitelere psikolojik ihtiyaçlarını karşılamak, kendilerini mutlu ve iyi hissetmek için katılım gösterirler. Öte yandan psikolojik sağlamlık düzeyleri çeşitli faktörlerin etkisiyle artan bireylerin depresyon, anksiyete ve kaygı düzeyleri düşer, intihar eğilimi göstermezler ve kendilerini daha olumlu algılamaya başlarlar (Bozdağ, 2020; Killgore vd., 2020). Bu bağlamda fiziksel aktiviteye katılım yoluyla sağlık çıktıları algısı yükselen bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin de artacağı Covid-19 pandemi sürecinde meydana gelen stresi daha kolay yönetebilecekleri söylenebilir.

Covid-19 pandemi sürecinde fiziksel aktiviteye katılan bireylerin psikolojik sağlamlık ve algılanan sağlık çıktılarının bazı değişkenlere göre incelendiği araştırmada algılanan sağlık çıktıları ile cinsiyet değişkeni arasında erkeklerin lehine anlamlı farklılık olduğu tespit edilirken algılanan sağlık çıktıları ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı farklılığın olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Herhangi bir sağlık/fitness merkezine üyelik durumu değişkenine göre psikolojik sağlamlık düzeyleri incelendiğinde anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir. Ancak herhangi bir sağlık/fitness merkezine üyelik durumu değişkenine göre algılanan sağlık çıktıları puanları incelendiğinde sağlık/fitness merkezine üye olan bireylerin algılanan sağlık çıktıları puanları daha yüksek bulunmuştur. Covid-19 pandemi sürecinde fiziksel aktiviteye katılım durumu değişkenine göre hem psikolojik sağlamlık düzeylerinde hem de algılanan sağlık çıktılarının tüm alt boyutlarında fiziksel aktiviteye katılan bireylerin lehine anlamlı

farklılık olduğu görülmektedir. Ayrıca algılanan sağlık çıktıları ile psikolojik sağlık düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu söylenebilir.

Sonuç olarak, elde edilen bulgulara göre Covid-19 pandemi sürecinde fiziksel aktiviteye katılımın bireyler için ne derece önemli olduğu ortaya konulmuştur. Tüm dünyayı etkisi altına alan bu süreci fiziksel olarak aktif ve verimli geçirmenin bireylerin psikolojisi üzerinde de oldukça olumlu etkiler yaratacağı görülmektedir. Pandemi döneminin getirdiği sosyal izolasyon sürecinde hareketsizlik sebebiyle oluşabilecek sağlık risklerine karşın bilgilendirici online eğitimler verilebilir, evde fiziksel aktiviteye teşvik edici uygulamalar programlanabilir. Fiziksel aktiviteye katılımın Covid-19 pandemi sürecinde fizyolojik, biyolojik, psikolojik vb. çeşitli etkilerinin de olduğunu ortaya koyan farklı araştırmaların yapılması da önerilmektedir.

Çıkar Çatışması: Çalışma kapsamında herhangi bir kişisel ve finansal çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Araştırmacıların Katkı Oranı Beyanı: Araştırma Dizaynı- TB; EE, Verilerin Toplanması- TB; EE; EÖ; EA, istatistik analiz- EE; Makalenin hazırlanması- TB; EE.

Etik Kurul İzni ile ilgili Bilgiler

Kurul Adı: Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu

Tarih: 16.07.2021

Sayı No: 2021/07

KAYNAKLAR

Achenbach, J. (2020). *The Washington Post: Mental health experts offer counsel on staying calm during coronavirus pandemic*. Erişim adresi: https://www.washingtonpost.com/health/mental-health-experts-offercounsel-on-staying-calm-during-coronavirus-pandemic/2020/03/17/a1a22af6-6701-11ea-b313-df458622c2cc_story.html.

Ateş, B. ve Sağar, M.E. (2021). Üniversite öğrencilerinde öz-yeterliğin yordayıcısı olarak bilişsel esneklik, duygu düzenleme becerileri ve psikolojik sağlık. *İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(3), 679-695. https://doi.org/10.17932/IAU.IAUSBD.2021.021/iausbd_v13i3006

Aydın, İ., Öncü, E., Akbulut, V. ve Küçük Kılıç, S. (2019). Öğretmen adaylarında boş zaman sıkılma algısı ve psikolojik sağlık ilişkisi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 21(1), 39-53.

Bozdağ, F. (2020). Pandemi sürecinde psikolojik sağlık. *Electronic Turkish Studies*, 15(6), 247-257. <https://doi.org/10.7827/TurkishStudies.44890>

Çaykuş, E.T. ve Çaykuş, T.M. (2020). Covid-19 pandemi sürecinde çocukların psikolojik dayanıklılığını güçlendirme yolları: ailelere, öğretmenlere ve ruh sağlığı uzmanlarına öneriler. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi (ASEAD)*, 7(5), 95-113.

Dereceli, Ç. (2021). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin covid 19 sürecinde algıladıkları stres düzeylerinin psikolojik sağlık üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 5(2), 74-81.

Doğan, T. (2015). Kısa psikolojik sağlık ölçeği'nin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 93-102.

- Beşikçi, T., Emir, E., Özdemir, E. ve Abay Beşikçi, E. (2021). Covid-19 pandemi sürecinde bireylerin psikolojik sağlamlık düzeyleri ve rekreasyonda algılanan sağlık çıktılarının incelenmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 6(2), 447-458.
- Elçi, G., Doğan, M. ve Gürbüz, B. (2019). Bireylerin rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları ve yaşam doyumu düzeylerinin incelenmesi. *International Journal of Sport Exercise and Training Sciences*, 5(3), 93-106. <https://doi.org/10.18826/useeabd.536833>
- Gomez, E., Hill, E., Zhu, X. & Freidt, B. (2016). Perceived health outcomes of recreation scale (PHORS): reliability, validity and invariance. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 20(1), 27-37. <https://doi.org/10.1080/1091367X.2015.1089245>
- Gomez, E. & Hill, E. (2016). First landing state park: Participation patterns and perceived health outcomes of recreation at an urban-proximate park. *Journal of Park and Recreation Administration*, 34(1), 66-83. <https://doi.org/10.18666/JPra-2016-V34-I1-7034>
- Güzel, P., Yıldız, K., Esentaş, M. ve Zerengök, D. (2020). “Know-How” to spend time in home isolation during covid-19; restrictions and recreational activities. *International Journal of Psychology and Educational Studies*, 7(2), 122-131. <https://doi.org/10.17220/ijpes.2020.02.011>
- Karasar, N. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Killgore, W.D.S., Taylor, E.C. & Cloonan, S.A. (2020). Psychological resilience during the COVID-19 lockdown. *Psychiatry Research*, 291, 113216. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113216>.
- Lee, D.J., Kruger, S., Whang, M.J., Uysal, M. & Sirgy, M.J. (2014). Validating a customer well-being index related to natural wildlife tourism. *Tourism Management*, 45, 171-180. <https://doi.org/10.1016/j.tourman.2014.04.002>
- Manfredo, M.J., Driver, B.L. & Tarrant, M.A. (1996). Measuring leisure motivation: A meta-analysis of the recreation experience preference scales. *Journal of Leisure Research*, 28(3), 188-213. <https://doi.org/10.1080/00222216.1996.11949770>
- Serdar, E. (2020). *Serbest zaman tutumu, serbest zaman doyumu ve rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları arasındaki ilişki*. Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Smith, B.W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P. & Bernard, J. (2008). The brief resilience scale: assessing the ability to bounce back. *International Journal of Behavioral Medicine*, 15(3), 194-200. <https://doi.org/10.1080/10705500802222972>.
- Stieg, C. (2020). *When it's all too much, here's how to quell coronavirus anxiety, according to experts*. Erişim adresi: <https://www.cnbc.com/2020/03/13/how-to-stay-calm-amid-coronavirus-pandemic-anxiety-relieftips.html>.
- Tabachnick, B.G. (2013). *LS Fidell using multivariate statistics (sixth ed.)*. Boston: Pearson.
- T.C. İçişleri Bakanlığı. (2020). *Koronavirüs ile Mücadele Kapsamında - Yeni Kısıtlama ve Tedbirler Genelgesi*. Erişim tarihi: 15 Ekim 2021. <https://www.icisleri.gov.tr/koronavirus-ile-mucadele-kapsaminda-sokaga-cikma-kisitlamalari---yeni-kisiltama-ve-tedbirler-genelgeleri>.
- T.C. Sağlık Bakanlığı, Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü. (2020). *Covid-19 (Sars-Cov-2 Enfeksiyonu) Rehberi, Genel Bilgiler, Epidemiyoloji ve Tanı*. Erişim tarihi: 25 Temmuz 2021. <https://covid19.saglik.gov.tr/TR-66337/genel-bilgiler-epidemiyoloji-ve-tani.html>.
- Tural, E. (2020). Covid-19 pandemi dönemi ev karantinasında fiziksel aktivite düzeyinin yaşam kalitesine etkisi. *Van Sağlık Bilimleri Dergisi*, 13(Özel Sayı),10-18.
- Tükel, Y. (2021). Covid 19 sürecinde rekreatif faaliyetlere katılan bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin incelenmesi. *Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi-BÜSBİD*, 6(1), 91-104.
- Wang, C.J., Ng, C.Y. & Brook, R.H. (2020). Response to covid-19 in Taiwan: big data analytics, new technology, and proactive testing. *JAMA*, 323(14), 1341-1342. <https://doi.org/10.1001/jama.2020.3151>
- Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., Ho, C. S., & Ho, R. C. (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), 1729. <https://doi.org/10.3390/ijerph17051729>.

Beşikçi, T., Emir, E., Özdemir, E. ve Abay Beşikçi, E. (2021). Covid-19 pandemi sürecinde bireylerin psikolojik sağlamlık düzeyleri ve rekreasyonda algılanan sağlık çıktılarının incelenmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 6(2), 447-458.

Yerlisu Lapa, T., Serdar E., Tercan Kaas E. ve Çakır V.O. (2017). Rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları ölçeğinin Türkçe versiyonun psikometrik özellikleri. 15. *Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi*. Antalya, Türkiye.

Yerlisu Lapa, T., Serdar, E., Tercan Kaas, E., Çakır, V.O. ve Köse, E. (2020) Rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları ölçeğinin türkçe versiyonun psikometrik özellikleri. *Hacettepe Journal of Sport Sciences*, 31(2), 83-95. <https://doi.org/10.17644/sbd.684205>



Bu eser **Creative Commons Atıf-Gayri Ticari 4.0 Uluslararası Lisansı** ile lisanslanmıştır.