

Bölüm
8

**COVID 19 PANDEMİ
SÜRECİNDE BEDEN EĞİTİMİ
VE SPOR ÖĞRETMENLERİNİN
ÖZNEL ZİNDELİK DURUMLARI
VE FİZİKSEL AKTİVİTE
DÜZEYLERİNİN İNCELEMESİ**

Gökhan ARIKAN¹

GİRİŞ

31 Aralık 2019'da Çin'in Hubei eyaleti Wuhan şehrinde ortaya çıkan COVID-19 salgını, hızlıca 6 kıta ve yüzlerce ülkeye yayılmıştır. Bununla birlikte, Türkiye'de 11 Mart 2020'de ilk pozitif vakanın tanımlanmasıyla başlamış olan salgın süreci etkisini artırarak halen devam etmektedir.

Dünya Sağlık Örgütü'nün "21. Yüzyılda Herkes İçin Sağlık 21 Hedeflerinde" 2020 yılına kadar, bulaşıcı olmayan hastalıkların azaltılmasında egzersiz yaşam tarzı hâline getirilmesi gerektiği belirtilmektedir (World Health Organisation 2020). Ancak içinde bulunan COVID 19 pandemi süreci ile bu hedefe ne kadar ulaşıldığı tartışılmaktadır. Ayrıca pandemi süreci ile fiziksel aktiviteye olan ihtiyaç artmıştır. Bu dönemde, kişilerin egzersize olan ilginin arttığı ve bilgilenme konusunda merak olduğu, televizyon, basın ve sosyal medya da hareket, egzersiz, fiziksel aktivite konusunda bilgi paylaşımlarının olduğu görülmüştür. Özellikle pandemi sürecinin uzaması ve ne kadar sürede biteceğinin kesin olarak bilinmemesi inaktif kişilerde fiziksel aktivite için "düşünme" ve "hazırlık" fırsatı vermiştir. Bireylerin pandemi sürecinde,

¹ Gökhan ARIKAN, Harran Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Şanlıurfa. arikangokhan@hotmail.com, ORCID ID: 0000-0001-8491-1941

Ayrıca motivasyon ile öznel zindelik arasında pozitif ilişki saptanmıştır. (Savcı, Aysan 2016; Çelik, Topçuoğlu 2017; Yıldız, Altıntaş, Elmas, Aşçı, .2017). Öyleyse; Pandemi sürecinde fiziksel aktivite sağlıklı davranışlarının kazandırılmasına yönelik dönemlerin, herhangi bir aşamasında olan bireyler için arzu edilen kişilerin motivasyonu yüksek tutulması önem taşımaktadır. Bu sayede kişilerin; öznel zindelik düzeylerinin istenilen seviyede olacağı, yaşam doyumları, yaşam kaliteleri, öznel mutluluk gibi faktörlerin pozitif katkı sağlayacağı beklenilmektedir.

Yapılan fiziksel aktivite ölçümleri anket yolu ile yapılmaktadır. Kesitsel çalışmalar veya daha küçük örneklem grupları ile yüze veya gözlem yolu ile analizler yapılmalıdır. Ayrıca pandemi sürecinde yapılacak çalışmaların, psikolojik duygu durumlarını ölçen çalışmalar ile desteklenmesi önemlidir.

Bu şekilde elde edilecek sonuçların pandemi sürecindeki kişilerin fiziksel aktivite düzeylerini saptamada daha etken rol oynayacağı düşünülmektedir. Böylelikle psikolojik faktörlerin, fiziksel aktiviteyi yordama konusundaki etkileri daha açıklayıcı olabilir. Bu konuda daha çok, nitel araştırmalar ihtiyaç duyulmaktadır.

KAYNAKLAR

- Aka, H., Akarçeşme, C., Altundag, E., Soylu, Ç. (2020). Elit voleybolcuların antrenman içsel yük algılanan zorluk derecesi ve zindelik durumlarının takibi . *Aksaray University Journal of Sport and Health Researches* , 1 (1) , 54-64 .
- Akın, A., ve Akın, U. (2015). Arkadaşlık kalitesi ve öznel mutluluk: öznel zindeliğin aracılık rolü. *Eğitim Ve Bilim*, 40(177). doi:http://dx.doi.org/10.15390/EB.2015.3786
- Altunel, M. C. (2016) Öznel zindeliğin deneyimleme kalitesi üzerindeki etkisinde ilgilenimin ara değişken rolünün incelenmesi. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi* Yıl:15 Sayı:29 Bahar 2016/2 S.335-347
- Arabacı, R, ve Çankaya C. (2007).Beden eğitimi öğretmenlerinin fiziksel aktivite düzeylerinin araştırılması. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*;20:1-15.
- Arslan, S., Bozgeyik, S., Ateş Numanoğlu, E., Öksüz, Ç., Alemdaroğlu, İ., Karaduman, A. A., & Tunca Yılmaz, Ö. (2018). Genç bireylerde fiziksel aktivitenin akademik başarı ve depresyon üzerine etkisi. *Ergoterapi ve Rehabilitas-*

- yon Dergisi, 6(1), 37-42. <https://doi.org/10.30720/ered.417878>.
- Can, S. (2019) Fiziksel aktivite ölçümü: objektif ve sübjektif yöntemler. *Spor Hekimliği Dergisi*, 54(4): 296-307; 2019 DOI: 10.5152/tjsm.2019.144
- Cengiz, Ş, ve Delen, B. (2019). Gençlerde fiziksel aktivite düzeyi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 5 (2), 110-122 .
- Colbourn, T. (2020). COVID-19: Extending or relaxing distancing control measures. *Journal of The Lancet Public Health*, 5(5),235-236. [https://doi.org/10.1016/S2468-2667\(20\)30072-4](https://doi.org/10.1016/S2468-2667(20)30072-4)
- Craig CL., Marshall AL., Sjostrom M., Bauman AE., Booth ML., Ainsworth BE. International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity. *Med Sci Sports Exerc* 2003;35:1381-95.
- Çelik, E, ve Topçuoğlu, P. (2017). Proaktif kişiliğin öznel zindelik ile merak arasındaki ilişkide aracılık etkisi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17(3), 1221 - 1240.
- Demir, A, ve Çiğci, F. (2020). Covid-19 Pandemi sürecinde egzersizsiz lise öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerine etkisinin incelenmesi . *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18 (3), 169-179
- Ekşi, H., Erök Özkapu., D, Ümmet. (2019). Üniversite öğrencilerinde psikolojik kırılma ile öznel zindelik arasındaki ilişkide genel psikolojik sağlığın aracı rolü . *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 7 (5), 183-190 . DOI: 10.18506/anemon.526353
- Ercan, Ş, ve Keklik, H. (2020). COVID-19 Pandemisi nedeniyle üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerindeki değişimin incelenmesi . *İzmir Katip Çelebi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 5 (2), 69-74.
- Erdoğan Yüce, G, Muz, G. (2021). COVID-19 pandemisinin yetişkinlerin diyet davranışları, fiziksel aktivite ve stres düzeyleri üzerine etkisi . *Cukurova Medical Journal* 46 283-291
- Ekici, G. (2020). Covid-19 pandemisi: Karantina için beslenme önerileri. *Anadolu Kliniği Tıp Bilimleri Dergisi*, 25(Special Issue on COVID 19), 124-129.
- Güler, M., Yüksek, S., Karakoç, Ö., Eroğlu, H., Ayan, V., Ömercan, G. (2019). Oyun ve ritim temelli basketbol antrenmanlarının erkek çocukların motorik becerileri üzerine etkisi . *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 21 (4), 40-41
- Gürbüz, S, ve Şahin, F. (2017). Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri; Felsefe-Yöntem- Analiz. 4. Baskı. Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2014). Multivariate data analysis.(Pearson Education Limited).
- Hallal, P.C., Victora, C.G., Wells, J. C. K. (2003). Lima, R.A.C. Physical inactivity: prevalence and associated variables in brazilian adults. *Medicine & Science in Sports & Exercise*. Vol. 35 Issue 11. 2003. p1894, 7p.
- Hammami, A., Harrabi, B., Mohr, M., & Krstrup, P. (2020). Physical activity and coronavirus disease 2019 (COVID-19): specific recommendations for home-based physical training. *Journal of Managing Sports and Leisure*. <https://doi.org/10.1080/23750472.2020.1757494>

- Hazır, T., Ki n İşler, A , Köse., M , Atabey., C , Coşkun, B. , Esatbeyoğlu, F . (2017). MET sistemi ve dinlenik metabolik hızın kestirilmesinde sensewear pro3 armband'ın geçerliliği . *Spor Bilimleri Dergisi* , 28 (3) , 130-136 .
- Kargün, M., Togo, O., Bi ner, M., Pala, A . (2016). Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinin incelenmesi . *Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*. 1 61-72
- Kayri, M. (2009). Araştırmalarda gruplar arası farkın belirlenmesine yönelik çoklu karşılaştırma (Post-Hoc) Teknikleri. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, Cilt: 19, Sayı: 1, Sayfa: 51-64.
- Kim Y.H. (2007). Application of the transtheoretical model to identify psychological constructs influencing exercise behavior. *International Journal of Nursing Studies*.; 44 (1), 936-944.
- Koçyiğit, B., Çimen, E., Karakuş, S. (2018). 12-14 Yaş grubu hentbol ve tenis performans sporcuların fiziksel antropometrik ve motorik özelliklerinin karşılaştırılması. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 5(1), 14-25.
- Köse, B., Uzun, M., Özlü, K., Çeli k, N., Erbaş, Ü . (2019). Spor bilimlerinde okuyan öğrencilerin öznel mutluluk ve zindelik düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi (Ankara Üniversitesi Örneği) . *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi* , 3 (2) , 22-29 .
- Kreska, A.M. and Caspersen, C.J. (1997). Introduction to collection of physical activity questionnaires. *Med.Sports Exerc.* 29. 5-9.
- Küçük Kiliç, S. (2019). Üniversite öğrencilerinde serbest zaman atılımı, öznel zindelik ve yaşam kalitesi”, 2nd International Congress on Recreation and Sport Management, MUĞLA, TÜRKİYE.
- Laporte, R.E., Montoye, H.J., and Caspersen, C.J. Assesment of physical activity in eǧidemiologic research; problems and prospects, *Public Health Rep.* 100. 1985. 131-146.
- Mann, JB., Bryant, KR., Johnstone, B., Ivey, PA., Sayers, SP. (2016). Effect of physical and academic stress on illness and injury in division 1 college football players, *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 30(1), 20-25.
- McGuigan, M. (2017). Monitoring Training And Performance İn Athletes: Human Kinetics.
- Öner, Ç. (2019). Genç yetişkin egzersiz liderlerinin benlik saygıları ve psikolojik dayanıklılıklarının incelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 3(2), 121-136.
- Özgün, A., Yaşartürk, F., Ayhan, B., Bozkuş, T. (2017). Hentbolcuların spora özgü başarı motivasyonu ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi* (UKSAD), 3(Special Issue 2), 83-94.
- Öztürk, M. (2005). Üniversitede eğitim-öğretim gören öğrencilerde uluslararası fiziksel aktivite anketinin geçerliliği ve güvenilirliği ve fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesi. [Bilim Uzmanlığı Tezi]. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Pilzer, P. Z. (2007). The wellness revolution. How to make a fortune in the next trillion dollar industry. New Jersey: Hoboken.

- Prochask J.O, and Diclemente C.C. Stage and processes of self change of smoking: toward and integrative model. *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 1983; 51 (13): 390-395.
- Salcı, Y, ve Koçak, S . (2001). Fiziksel aktivite düzeyini belirlemede yaygın olarak kullanılan anketler. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 6 (4) , 19-28 .
- Savcı, M, Ve Aysan, F. (2016). Kişilik özelliklerinin öznel zindelik ve psikolojik iyi oluşa etkisi.VII. *Uluslararası Eğitim Araştırmaları Kongresi – 5-8 Mayıs 2016 Çanakkale*
- Savcı, S., Öztürk, M., Arıkan, H., İnal İnce, D., Tokgözoğlu, L. (2006). Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri. *Türk Kardiyoloji Derneği Arşivi*, 34 (3), 166-172.
- Söyleyici, Z , ve Salici, O . (2020). Huzurevi ile kendi evinde yaşayan yaşlıların sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının fiziksel aktivite çerçevesinde incelenmesi: Isparta Örneği . *Süleyman Demirel Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 11 (3) , 334-341 .
- Şahin, M., Baş, M., Çelik, A. (2019). Öznel iyi oluş ve spor. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi* , 17 (1) , 23-31 .
- Şimşekoğlu N, ve Mayda AS. Bir üniversite hastanesinde görevli hemşirelerin sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve sağlık kaygısı düzeyleri. *Düze Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 2016; 6(1): 19-29.
- Togo, O.T., ve Saygın, Ö. (2016). Çocuklarda egzersizsiz fiziksel uygunluk unsurlarına etkisi. *Akademik Bakış Dergisi*, Sayı 55, 243-255.
- Tural, E . (2020). Covid-19 Pandemi dönemi ev karantinasında fiziksel aktivite düzeyinin yaşam kalitesine etkisi . *Van Sağlık Bilimleri Dergisi* , COVID-19 Özel Sayı , 10-18 .
- Uysal, R., Sarıçam, H., Akın, A. (2014). Öznel zindelik ölçeği Türkçe formunun psikometrik özellikleri. *Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 33(Güz), 136-146.
- Uzunbacak, H , ve Akçakanat, T . (2018). İşin anlamının, zindelik, mutluluk ve iş tatmini ilişkileri üzerine görgül bir araştırma . *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi* , 17 (68) , 1691-1702 . DOI: 10.17755/esosder.432208
- Vural, Ö., Eler, S., Güzel, A. N. (2010). Masa başı çalışanlarda fiziksel aktivite düzeyi ve yaşam kalitesi ilişkisi. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, VIII (2) 6975
- World Health Organisation. (2020). A European policy framework and strategy for the 21 st Century. 2013. Available from: https://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0011/199532/Health2020-Long.pdf erişim tarihi:09-05-2021
- Yıldız, A., Altuntaş, A., Elmas, S., & Aşçı, F. H. (2019). Investigating the psychometric properties of Sport Motivation Scale-II. *Spor Hekimliği Dergisi*, 54(1), 033-044.