

# COVID-19 Sürecinde Sağlık Çalışanlarının Serbest Zaman Davranışları ve Fiziksel Aktivite Düzeyindeki Değişimde Çevrim İçi Egzersiz Uygulamalarının Rolü: Nitel Araştırmalar

## The Role of Online Exercises Apps in Changes the Leisure Time Behavior and Physical Activity Level of Healthcare Professionals During COVID-19: Qualitative Researches

<sup>1</sup>Melek DAŞDANBEK ACUN<sup>a</sup>, <sup>2</sup>Sinan YILDIRIM<sup>a</sup>

<sup>a</sup>Pamukkale Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Rekreasyon Bölümü, Denizli, Türkiye

**ÖZET Amaç:** Koronavirüs salgını, tüm dünyada yaşam tarzlarında önemli değişikliklere neden olmuştur. Bu çalışmanın amacı, koronavirüs hastalığı-2019 [coronavirus disease-2019 (COVID-19)] sosyal izolasyon sürecinde, sağlık çalışanlarının serbest zaman davranışlarındaki fiziksel aktivite düzeylerindeki değişimin ve çevrim içi fiziksel aktivite uygulamaları hakkındaki görüşlerinin incelenmesidir. **Gereç ve Yöntemler:** Araştırmanın katılımcı grubu COVID-19 sürecinde aktif görev yapan, 2 yıl üzerinde mesleki deneyime sahip, çevrim içi egzersiz paketlerini kullanan 8 sağlık çalışanından oluşmuştur. Araştırmada fenomenolojik yöntem kullanılmıştır. Veri toplama aracı olarak yarı yapılandırılmış soru formuyla derinlemesine görüşme gerçekleştirilmiş ve alanda katılımcı gözlem yapılmıştır. **Bulgular:** İçerik analizi sonucunda, koronavirüs salgını sürecinde sağlık çalışanlarının serbest zaman etkinliklerine katılımlarının daha fazla ev merkezinde yapılır hâle geldiği görülmüştür. Fiziksel aktivite düzeylerinde önemli düzeyde azalmalar olduğu ortaya çıkmıştır. Serbest zaman ya da fiziksel aktivite etkinlikleri çevrim içi uygulamalar aracılığıyla yapılmaya başlanmıştır. **Sonuç:** Katılımcılar fiziksel aktivite düzeylerinin azalması, hareketsiz kalmaları nedeniyle kaslarını güçlendirmek, vakit geçirmek, forma girmek gibi nedenlerle çevrim içi egzersiz uygulamalarını kullanmayı tercih ettiklerini ifade etmişlerdir. Egzersiz uygulamalarının COVID-19 sürecinde alternatif bir yöntem olarak kolay ulaşılabilir, verimli ve fayda sağlayıcı olduğu düşünülmektedir. Bununla birlikte katılımcılar, antrenörün bilgilendirmesine ve motive etmesine ihtiyaç duyma, yanlış hareket yapış sakatlanma korkusu gibi gerekçelerle, COVID-19 süreci bittiğinde egzersiz yapmaya çevrim içi uygulamalar yerine spor salonlarında devam etmeyi tercih ettiklerini açıklamışlardır.

**ABSTRACT Objective:** The corona virus epidemic has caused significant changes in lifestyles all over the world. The aim of this study was to examine the views of healthcare professionals about changes in leisure time behaviors, physical activity levels and online physical activity practices during coronavirus disease-2019 (COVID-19) isolation period. **Material and Methods:** Eight healthcare workers who were active in the corona virus epidemic, have had at least 2 years of work experience, and used online exercise apps were selected as the research group. Psychological phenomenology analysis method was used in the research. In-depth interviews were conducted with a semi-structured questionnaire as a data collection tool and participant observation was made in the field. **Results:** As a result of the content analysis, it was revealed that there were significant changes in the participation of health workers in leisure activities and physical activity levels during the corona virus epidemic. Leisure and exercise activities have become available at the home centre. Leisure or physical activity activities have started to be done through online applications. **Conclusion:** Participants stated that they preferred to use online exercise applications for reasons such as decreased physical activity levels, staying still, strengthening muscles, spending time, and getting in shape. Exercise applications were thought to be easily accessible, efficient and beneficial as an alternative method in the COVID-19 process. However, they have declared that they prefer to continue exercising in gyms instead of online applications when the COVID-19 process was over, due to reasons such as needing to inform and motivate the trainer, and fear of being injured by doing wrong moves.

**Anahtar Kelimeler:** Sağlık çalışanları; serbest zaman; fiziksel aktivite; çevrim içi egzersiz uygulamaları

**Keywords:** Healthcare workers; leisure; physical activity; online exercise applications

Koronavirüs hastalığı-2019 [coronavirus disease-2019 (COVID-19)], tüm dünyada birçok kültürde insanların yaşam tarzlarını, alışkanlıklarını,

serbest zaman davranışlarını önemli değişikliklere uğratmıştır. Bu süreçte; spor salonları kapanmış, so-kağa çıkma yasakları uygulanmış, insanlar evleri gibi

**Correspondence:** Sinan YILDIRIM

Pamukkale Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Rekreasyon Bölümü, Denizli, Türkiye

**E-mail:** snysbf@gmail.com

Peer review under responsibility of Turkiye Klinikleri Journal of Sports Sciences.

**Received:** 18 May 2022

**Received in revised form:** 03 Aug 2022

**Accepted:** 10 Aug 2022

**Available online:** 18 Aug 2022

2146-8885 / Copyright © 2022 by Türkiye Klinikleri. This is an open access article under the CC BY-NC-ND license (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>).



daha dar alanlarda yaşamak mecburiyetinde kalmıştır.<sup>1,2</sup> Bunun sonucunda serbest zaman davranışlarında değişim, fiziksel aktivite düzeylerinde azalma, çevrim içi etkinliklerin kullanımının yaygınlaşması gibi değişiklikler ortaya çıkmıştır.<sup>1,4</sup> Bir diğer deyişle, tüm dünyadaki insanların serbest zaman alışkanlıkları engellenmiş ya da kısıtlanmıştır. En büyük yaşamsal değişiklikler de COVID-19 ile ön saflarda mücadele etmek zorunda kalan sağlık çalışanlarının yaşamlarında gerçekleşmiştir.

Literatürde serbest zaman engellemeleri Hiyerarşik Serbest Zaman Engelleri Modeliyle açıklanmaya çalışılmıştır. Modelde bireysel, bireyler arası ve yapısal olarak serbest zaman etkinliklerine katılım engelleri hiyerarşik bir yapıda açıklanmıştır. Bireysel faktörler motivasyon, gereksinimler gibi kişinin kendisiyle; bireyler arası engeller aile, arkadaşları gibi sosyal çevresiyle; yapısal engeller finansal durum, iklim, iş zamanı gibi çevresel değişkenlerle ilişkilidir.<sup>5</sup> COVID-19 süreci; bireylerin serbest zaman etkinliklerine katılımlarında hasta olma korkusu gibi bireysel, başkalarına hastalık bulaştırma korkusu gibi bireyler arası ve resmî otoritelerce sınırlanan yaşam koşulları gibi yapısal bariyer olarak karşımıza çıkmaktadır.

Serbest zaman etkinliklerine katılmanın ve fiziksel aktivitenin, bireylerin psikolojik sağlığına olumlu etkileri, araştırmalarla ortaya konulmuştur.<sup>6-9</sup> Bununla birlikte COVID-19 süreciyle insanların evlerinin merkezine çekilmesi, serbest zaman etkinliklerinin biçim değiştirmesine ve fiziksel aktivite düzeylerinin azalmasına neden olmuştur.<sup>1,2</sup> COVID-19 öncesinde egzersiz yapan, çeşitli serbest zaman etkinliklerine katılan bireyler, COVID-19 süreciyle bu etkinliklere katılmayı bırakmak ya da etkinliklere katılım şekillerini değiştirmek zorunda kalmışlardır. Bu noktada, teknolojik gelişmeler alternatif etkinlikler için imkânlar yaratmaktadır.<sup>10,11</sup> Telefon vb. cihazlara yüklenebilen çeşitli spor uygulamaları, etkinliklere bulunduğumuz yerlerden de katılabilme imkânı sağlamaktadır. Bu süreçte, lider halk sağlığı organizasyonları çevrim içi egzersiz uygulamalarının kullanımını önermektedir.<sup>3</sup> Serbest zaman engelleri modeli bakış açısıyla da COVID-19 süreciyle insanların serbest zaman etkinlikleri ve fiziksel aktivitele- rindeki engellenmeler, teknolojik imkânlarla biçim

değiştirerek uygulanabilme şansı bulunmuştur. Bununla birlikte bahsedilen teknolojik uygulamaların gerçek yaşamdaki etkinliklerin yerini alıp alamayacağı önemli bir sorudur.

Sağlık çalışanları, COVID-19 sürecinden en fazla etkilenen meslek gruplarından. Sağlık çalışanlarıyla ilişkili olarak yapılan araştırmaları incelediğimizde, sağlık çalışanlarının serbest zaman davranışlarıyla ilişkili olarak sınırlı miktarda araştırma yapıldığı görülmektedir.<sup>12-19</sup> Bu araştırmalarda, hemşirelerin boş zaman etkinliklerine katılımları, serbest zaman faaliyetlerine katılımında stres düzeyi ve psikolojik dayanıklılık, sağlık öğrencilerinin boş zamanlarını değerlendirme alışkanlıkları, serbest zamanlarda fiziksel aktiviteye katılımları incelenmiştir.<sup>12-20</sup> Tek çalışmada ise çevrim içi egzersiz uygulamalarının COVID-19 sürecinde kullanımına yönelik tutum genel popülasyonda incelenmiştir.<sup>16</sup> Bununla birlikte sağlık çalışanlarının, serbest zaman davranışları ve fiziksel aktivite düzeyine COVID-19 sürecinin nasıl bir etkisinin olduğu raporlanmamıştır. Buradan hareketle bu araştırmanın amacı, COVID-19 sosyal izolasyon sürecinde ve öncesinde sağlık çalışanlarının; serbest zaman davranışlarındaki, fiziksel aktivite düzeylerindeki değişimin ve çevrim içi fiziksel aktivite uygulamaları hakkındaki görüşlerinin incelenmesidir.

## GEREÇ VE YÖNTEMLER

### ARAŞTIRMA DESENİ

Araştırmada, nitel araştırma desenlerinden fenomenolojik yaklaşım kullanılmıştır.<sup>21</sup> Katılımcıların seçiminde, amaçlı örnekleme yöntemlerinden ölçüt örnekleme tekniği kullanılmıştır.<sup>22</sup>

### ARAŞTIRMA GRUBU

Araştırma grubuna Aydın İlçe Devlet Hastanesi personellerinden 2 yıl üzerinde mesleki deneyime sahip, COVID-19 sürecinde çalışan ve çevrim içi egzersiz paketlerini kullanan katılımcılar seçilmiştir. Araştırma grubu 4 kadın, 4 erkek 8 katılımcıdan (ortalama yaş=31,87±3,35 yıl/26-36 yaş) oluşmaktadır. Katılımcılar çevrim içi uygulamaları 5 ay ile 1 yıl arasında kullanmışlardır. Katılımcılar 8-14 yıl mesleki deneyime sahiptir ve çevre sağlığı teknikeri, paramed-

dik, acil tıp teknisyeni, diş hekimliği görevleri yapmaktadırlar.

### VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Veri toplama araçları, yarı yapılandırılmış soruların sorulduğu derinlemesine görüşme tekniği ve katılımcı gözlemdir.

*Derinlemesine görüşme tekniği*, karşıdaki kişinin yaşadıklarını nasıl yorumladığını anlamaya yardımcı olan işlevsel bir yöntemdir.<sup>23</sup> Bu kapsamda, katılımcılara *yarı yapılandırılmış sorular* yöneltilmiştir. Sorularda katılımcıların demografik bilgileri, COVID-19 öncesi ve sürecinde serbest zaman faaliyetleri, fiziksel aktivite düzeyleri ve egzersiz durumları sorulmuştur. COVID-19 sürecinin, serbest zaman ve fiziksel aktivite davranışlarında neyi değiştirdiği sorulmuştur. Ayrıca bu süreçte, çevrim içi fiziksel aktivite uygulamaları hakkındaki görüşleri alınmıştır. Katılımcılara 22 soru yöneltilmiştir. Sorular hazırlanırken COVID-19'un yaşamlarda yarattığı değişimden hareket edilerek araştırma problemi oluşturulmuştur. Araştırma probleminin kaynağı, gündelik yaşam olayları olmuştur. Araştırma soruları hazırlanırken; serbest zaman, fiziksel aktivite, çevrim içi uygulamalar, nitel araştırma metodolojisi ve fenomenolojik araştırma literatüründen destek alınmıştır.<sup>2,10,12,16,19-21,23-25</sup>

*Katılımcı gözlem ve alan notları*: Gözlem yaparak, görüşmeyle elde edilen verileri desteklemek, katılımcıların duygu düşünce ve davranışlarının doğal ortamlarında algılayabilmek amaçlanmıştır.<sup>25</sup> Bu amaçla, ilk araştırmacı alanda yaklaşık 3 aylık katılımcı gözlem yapmış ve alan notları tutarak elde edilen verileri güçlendirilmeye çalışmıştır. Araştırmacının sağlık çalışanı olması iş ve iş dışı ortamlarda katılımcılarla benzer yaşantıları deneyimleyebilmesine katkı sağlamıştır.

### VERİ TOPLAMA SÜRECİ

Görüşme öncesi katılımcılara araştırmanın amacı açıklanmıştır. Görüşmeler yüz yüze ve çevrim içi yapılmış, ses kayıt cihazına kaydedilmiştir. Sonrasında kayıtlar yazılı hâle getirilmiştir. Araştırma sorularına verilen cevaplar tekrarlamaya başladığında, verinin yeterli doygunluğa ulaştığına karar verildiğinde veri toplama süreci tamamlanmıştır.

### VERİLERİN ANALİZİ

Analizinde Erlingsson ve Brysiewicz önerileri rehber alınmıştır.<sup>26</sup> Her bir katılımcı için ayrı ayrı yazılı hâle getirilen görüşme formlarının sağ tarafı boş bırakılmış ve görüşme kayıtları birkaç kez okunmuştur. Boş bırakılan yerlere dikkat çeken söylemler not alınmış, anlamı kaybetmeden metin küçük anlamlı parçalara bölünmüştür. Bu notlardan, birbiriyle ilgili olanlar bir araya getirilerek kodlar; benzer kodlar bir araya getirilerek kategoriler oluşturulmuştur. Temalar ortaya çıkmaya başladıkça metinler tekrar okunmuştur. Son olarak birbiriyle ilişkili kategoriler bir araya toplanarak, ne anlam ifade ettiği ve ortak yönleri saptanıp konunun temaları belirlenmiştir. İşlemler 2 araştırmacı tarafından yapıldıktan sonra formlar bir araya getirilmiş, tartışılmış ve araştırmanın temalarına son şekli verilmiştir. Sonuçta 39 sayfa veri, 69 kod, 9 kategori ve 3 tema ortaya çıkmıştır.

### İNANDIRICILIK, AKTARILABİLİRLİK, TUTARLILIK VE TEYİT EDİLEBİLİRLİK

Nitel araştırmalarda veri toplama aracının araştırmacının kendisi olması taraflılık, verileri yanlış yorumlama gibi birçok problemi beraberinde getirebilmektedir. Verilerin güvenilirliğini artırabilmek için Miles ve ark.nın önerileriyle inandırıcılık, aktarılabilirlik, tutarlılık ve teyit edilebilirlik kriterleri esas alınmıştır.<sup>27</sup> İnandırıcılık için derinlemesine görüşme ve alanda katılımcı gözlem birlikte kullanılarak, veri çeşitlenmesine gidilmiştir. Aktarılabilirlik için araştırma ayrıntılı şekilde betimlenmiş ve doğrudan alıntılara yer verilmiştir. Verilerin güvenilirliğini artırabilmek için amaçlı örnekleme yöntemi tercih edilmiştir. Tutarlılık için 2 araştırmacı analizi ayrı ayrı yaptıktan sonra bir araya gelip sonuçları karşılaştırmıştır. Teyit edilebilirlik için yöntem ve prosedürler açık ve ayrıntılı olarak açıklanmıştır.

### ETİK SÜREÇ

T.C. Sağlık Bakanlığı Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğünden (2021-04-08T15\_43-32) ve Pamukkale Üniversitesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulundan (tarih: 8 Nisan 2021, no: E-60116787-020-41896) izin alınmıştır. Helsinki Deklarasyonu prensipleri kurallarına sadık kalınmıştır. Katılımcılarından gönüllü katılımları için yazılı

ve sözlü izinleri alınmıştır. Katılımcıların özel yaşamlarına zarar vermemek amacıyla takma isimler kullanılmıştır.

## BULGULAR

COVID-19'da sağlık çalışanlarının serbest zaman davranışları, fiziksel aktivite düzeyleri ve çevrim içi egzersiz uygulamalarıyla ilişkili olarak aşağıdaki kodlar, kategoriler ve temalara ulaşılmıştır (Tablo 1).

## ZAMAN, SERBEST ZAMAN, SERBEST ZAMAN ETKİNLİKLERİ

*İş yeri zamanı ve iş yeri serbest zaman etkinlikleri:* COVID-19 kaynaklı hasta sayılarındaki artışla birlikte sağlık çalışanlarının çalışma süreleri, çalışma tempoları artmış ve daha fazla mesai yapmak zorunda kalmışlardır. COVID-19 öncesi gündüz çalışan personelin çalışma saati 8 saat, nöbet usulü çalışan personelin çalışma saati 16 ya da 24 saattir.

**TABLO 1:** Serbest zaman, fiziksel aktivite, çevrim içi egzersiz kodları, kategorileri ve temaları.

Kodlar	Kategoriler	Temalar
<ul style="list-style-type: none"> <li>Azalan mola süresi</li> <li>Düzensiz çalışma</li> <li>Sınırlı zaman</li> <li>Yoğun çalışma</li> <li>Mola yok/süresinde azalma</li> <li>Ev merkezli serbest zaman etkinlikleri artış</li> <li>Yorgunluk nedeniyle dinlenme</li> <li>COVID öncesi arkadaşlarla etkinlikler</li> <li>COVID ile çevrim etkinliklerde artış</li> <li>İş nedeniyle aileyle geçirilen zamanda azalma</li> <li>Ev merkezli aktivitelerde artış</li> <li>Aileye virüs taşıma korkusu</li> <li>Pandemi öncesi (yürüyüş, gezi, piknik, spor salonu)</li> <li>Pandemi sonrası (evde sohbet, evde egzersiz)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>İş yeri zamanı ve iş yeri serbest zaman etkinlikleri</li> <li>İş dışı serbest zaman</li> <li>Aileyle geçirilen zaman ve etkinlikler</li> </ul>	Zaman, serbest zaman, serbest zaman etkinlikleri
<ul style="list-style-type: none"> <li>COVID-19 nedeniyle spor (spor salonu) bırakılmış</li> <li>Fiziksel aktivite de azalma</li> <li>Evde spor</li> <li>Bireysel (tek başına) spor</li> <li>Düzensiz fiziksel aktivite</li> <li>Düşük kilo (kilo alma-verme isteği)</li> <li>Sağlık için spor</li> <li>Psikolojik rahatlama</li> <li>Dinç/formda kalmak</li> <li>Kasları güçlü tutmak (hasta taşımak)</li> <li>Evdeki hareketsizliği engelleme</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fiziksel aktivitede değişim</li> <li>Egzersiz ve spora katılım amacı</li> </ul>	Fiziksel aktivite ve spor
<ul style="list-style-type: none"> <li>COVID-19 nedeniyle</li> <li>Spor salonlarının kapanması</li> <li>Playstore yorumlarından</li> <li>Rastgele</li> <li>Deneme yanılmayla</li> <li>Arkadaş önerisi</li> <li>Fayda, katkı sağlamışlar</li> <li>Tatmin</li> <li>Zaman kazancı</li> <li>Evde uygulanabiliyor</li> <li>Pratik</li> <li>Kolay ulaşılabilir</li> <li>Sakatlanma korkusu nedeniyle yüz yüze egzersiz tercihi</li> <li>Spor salonları daha faydalı</li> <li>Motive edilme isteği</li> <li>Evde kaytarma nedeniyle spor salonu tercih</li> <li>Bilgi, deneyim eksikliğinden hocaya danışma isteği</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Egzersiz uygulamalarını seçme nedeni</li> <li>Egzersiz uygulamalarını seçme şekli</li> <li>Egzersiz uygulamalarının faydası olduğu inancı (iş ve özel hayatta)</li> <li>Egzersiz uygulamaları mı yoksa yüz yüze egzersiz mi?</li> </ul>	Çevrim içi egzersiz uygulamaları

COVID-19 sürecinde bu durum ciddi bir artış göstermiş, mesai usulü çalışan personel 16 saat ve üzerinde çalışmış, nöbet usulü çalışan personel ise 36-48 saat arasında değişen sürelerde mesaiye kalmıştır. Bu durum iş yerinde ve iş dışındaki serbest zamanların sınırlandırılmasına neden olmuştur.

*Ayşe:* Pandemiden önce 8 saattir (mesai saati). Ama pandemiden sonra gece 12'ye kadar çalıştığımız zamanlar oldu şu anda da 9'a, 10'a kadar. 10-11 saate tekabül ediyor.

Hastanedeki mola süreleri önemli miktarda azalmıştır. Pandemi öncesinde molalarda dinlenmek, sohbet etmek gibi etkinliklere zaman kalırken; pandemi süreciyle birlikte bu etkinliklere oldukça sınırlandırılmıştır.

*Ayşe:* Öncesinde daha iyiydi. Ben saha personeliyim sürekli dışarıdaydım hani köylere falan gidiyordum. O zaman daha iyiydi daha rahattım. Daha çok boş vaktim oluyordu, ama şu an süreç 10-15 dk arasında kısıtlandı.

Katılımcılardan alınan bilgiler ve alanda yapılan gözlemler göstermiştir ki; sağlık çalışanlarının kendi içinde dahi bir arada fazla kalmaktan çekinir oldukları, maske, mesafe kurallarını ihlal etmeden aynı odayı paylaştıkları ve fırsat buldukça açık havaya (hastane bahçesine) çıktıkları gözlenmiştir. Bu bağlamda artan hasta yükü, personelin kendi içinde bulunduğu ruh hâli ve ağır çalışma şartları iş yeri serbest zaman etkinliklerinde ciddi bir azalmayla sonuçlandırılmıştır.

***İş dışı serbest zaman:*** Pandemi öncesinde katılımcılar iş dışında sinema, tiyatro, hobi kursları (bozama, dikiş vs.), arkadaşlarla dışarıda buluşma, bisiklet binme, piknik gibi etkinlikler yaparken; pandemi sürecinde bu etkinliklerin çoğu ağır çalışmanın getirdiği yoğunluk ve kısıtlanma ile ortadan kalkmıştır. Serbest zaman etkinlikleri daha çok evler gibi sınırlı alanlarda devam etmiştir.

*Özge:* Önceden çalışırken mola zamanlarımda kitap okuma, televizyon seyretme, İngilizce çalışma gibi aktivitelerim olurken pandemi de yoğun çalıştığımız için pek vakit bulamıyorum maalesef ama pandemi daha çok bizi fiziksel aktiviteden uzak bıraktığı için daha çok fiziksel aktiviteli işler programlar, egzersizler yapmaya çalışıyorum.

Kısıtlanma herkes için bir zorunluluk oluşturduğundan iş dışı serbest zaman etkinlikleri şekil değiştirmiş hatta birçoğu artık uygulanamaz hâle gelmiştir. Saha verilerine göre kadın personellerin daha çok ev ile ilgilenme, dekorasyon vb. işleri yaptığı belirtilirken, erkek personellerin iş dışı zamanda oyalanmak için bahçe, toprak vb. işlerle ilgilendikleri belirtilmiştir. Sağlık çalışanlarının işlerindeki yoğun tempunun, iş dışı serbest zamanları da etkilediği yorgunluk gibi gerekçelerle serbest zaman etkinliklerinden sınırlandırıldığını ifade etmişlerdir. Bazı etkinlikler ise çevrim içi uygulamalarla yapılabilecek hâle gelmiştir.

*Nesrin:* Aynen daha fazla risk ortamı oluşturuyor. Şu an resim, dikiş bunları evde kendim olduğunca yapmaya çalışıyorum ama çok fazla olmuyor. Gitarla ilgileniyorum (müzik yapıyorsun) çevrim içi kurs, sosyal ortamdan öğrenmeye çalışıyorum. Becerilerime katkıda bulunmaya çalışıyorum.

***Aile ile geçirilen zaman ve etkinlikler:*** COVID-19 pandemisi öncesinde sağlık çalışanları aileleriyle, sosyal çevreleriyle (arkadaş, akraba vs.) bir sıkıntı yaşamadıklarını açıklamaktadır. COVID-19 sürecinde, çalışma şartları nedeniyle aile ve sosyal çevrelerine virüs taşıma korkusuyla, onlarla geçirdikleri zamanları sınırladıklarını ifade etmişlerdir. Bu nedenle de sosyal çevrelerinden uzaklaşmışlar, aile içinde korku ile yaşam hâkim olmuştur. Ayrıca yaşlı, kronik rahatsızlıkları olan, risk grubu yüksek olan ebeveynleri olan kişilerin evlerini ayırdıkları ya da onlarla görüşmeyi sınırladıklarını ifade etmişlerdir.

*Emre:* Daha öncesinde tabii ki aileme (anne-baba) zaman ayırıyordum. Ama COVID-19'dan sonra evleri ayırmak zorunda kaldık yani riskli bir iş grubunda çalıştığımız için. Şimdi sadece ihtiyaçlarını görüyorum, onlara (ihtiyaçlarını) bırakıyorum o kadar.

Pandeminin başlamasıyla birlikte ev dışı alanlarda yapılan serbest zaman faaliyetleri, ev içinde yapılmaya başlanmıştır. Pandemi öncesinde aile ile yürüyüş, piknik, ev gezileri yapılırken, kısıtlanmayla tüm bunlar ortadan kalkmış ve serbest zaman etkinlikleri ev içi sohbetleri, ev içi etkinlikleri (tv izlemek, sohbet etmek, vs.) ve eğitim-öğretimin çevrim içi olması sebebi ile çocukların ihtiyaçlarını gidermeye dönüşmüştür.



**Özge:** Önceden daha çok dışarıda programlar düzenliyorduk şimdi ev içi programları düzenlemek zorunda kalıyoruz. Piknik, gezi, çocukları parka götürme gibi aktivitelerimiz olurken şimdi evde daha çok televizyon, çocukların ders çalışması, evde egzersiz yapmaya çalışmak, çünkü çocuklarında egzersiz programları oluyor okul öğretmenleri veriyor, çünkü daha çok çocuklara yönelik ve kendimiz televizyon seyretme, dinlenmeye yönelik ve bu şekilde günler geçiyor.

## FİZİKSEL AKTİVİTE VE SPOR

**Fiziksel aktivitede değişim:** Araştırmanın 8 katılımcısının 7'si pandemi öncesinde aktif egzersiz yapan bireylerdir. Katılımcılar çalışma sürelerinin artması, iş yoğunluklarının artması ve kısıtlamalar dâhilinde fiziksel aktivite düzeylerinde düşüş olduğunu belirtmişlerdir. Geçmişte aktif olarak spor salonlarına giderken, salonların kapanması sebebi ile gidemediklerini, salonların açıldığı dönemde ise kendilerinin daha çok risk taşıdıklarını ve diğer insanlara bulaştırıcılık oluşturmamak adına sorumluluk taşıdıkları için gitmemeyi tercih ettiklerini belirtmişlerdir.

**Özge:** Arkadaşlarla, çocuğumun arkadaşlarının anneleriyle birlikte zumbaya falan gitmişliğim var. Kardeşimle birlikte yürüyüş ve koşu yapıyorduk. Bu tarz vakit ayırmaya çalışıyordum. Özellikle sporu ayrıca voleybolu çok seviyorum bir arada tenise yazıldım gidemedim. Böyle vakit ayırmaya çalışıyordum pandemi öncesi ama şimdi tabi hiçbirini yapamıyorum. Evde kendi çapımda yapmaya çalışıyorum, mesela geçenlerde kendi çapımda sınav çekme gibi egzersizler falan programlar kurmuştum kendime; tabi işten fırsat buldukça, yorgun olmadıkça.

Tüm bunların yanı sıra araştırmaya katılan kişilerden alınan bilgiler ve saha gözlemleri ile desteklenen verilere göre katılımcıların iş sonrası yorgun düştükleri için fiziksel aktivite yapmaktan kaçındıkları bu sebeple hareketsizliğin arttığı ve evde spora başvurma gibi yollar arandığı gözlemlenmiştir. Grup sporları ya da salon sporları artık çevrim içi uygulamalarla yapılan bireysel çalışmalara yerini bırakmış ve düzensiz fiziksel aktivitelere dönüşmüştür.

**Mehmet:** Evde kendi spor aletlerim var, bazı günler tek hani 1 saat olsa da yarım saat olsa da ça-

lışmaya çalışıyorum, ama işimizin verdiği yorgunluk hissi ondan dolayı çalışmama engel oluyor. Mesela nöbet çıkışı varıyorum eve. Tam çok iştahlı bir şekilde sporun altına giriyorum. Yorgunluğum aklıma geldiğinde hani o ağırlık kaldırırken 1-2 kaldırdım tamam, ama ondan sonra kalkmıyor öyle kalabiliyorum.

**Egzersiz ve spora katılım amacı:** Görüşmelerde ortaya çıkan düşük fiziksel aktivite sebebi, katılımcıların pandemi öncesinde sağlık için spor, kilo verme, kilo alma (düşük kilo) gibi sebeplerden egzersiz ve spora katıldıklarını göstermektedir. Pandemi sonrasında egzersiz ve spora katılım amacının şekil değiştirdiği evde kaldıkları süre içerisinde hareketsizliği azaltmak, form da kalmak ve içinde buldukları bu zor sürecin psikolojik değişimi açısından rahatlamak için başvurduklarını açıklamışlardır.

**Özge:** Pandemiyle birlikte yine vakit ayırmakta zorlanıyorum kendime; daha çok hani uyumak, televizyon seyretmek ve dediğim gibi fiziksel aktiviteden uzak kaldığım için formumu da kaybetme korkusuyla ve hani sağlığımı da kaybetme korkusuyla fiziksel aktiviteler yapmaya çalışıyorum.

Saha gözlemlerine göre egzersize katılan bireylerin çalışma ortamında kendilerini daha iyi hissettikleri, hastalara psikolojik olarak daha verimli yaklaştıkları, çalışma arkadaşlarını teşvik edici konuşmalar yaptıkları gözlenmiştir.

## ÇEVİRİM İÇİ EGZERSİZ UYGULAMALARI

**Egzersiz uygulamalarını seçme nedeni:** Görüşmelerde yapılan analizlere göre katılımcıların çevrim içi egzersiz uygulamalarını kullanmada başlıca sebeplerden biri COVID-19 pandemisinde uygulanan kısıtlamadır. Katılımcılar COVID-19 süreci öncesinde spor salonuna gitmek, yürüyüş koşu yapmak gibi çeşitli egzersiz faaliyetlerine katılmaktadırlar. Kısıtlamaların ve işteki çalışma temposunun artmaya başlamasıyla birlikte çevrim içi egzersiz uygulamalarını kullanmaya başlamışlardır. Evdeki hareketsizliği azaltmak, kas zayıflığı yaşamamak, vakit geçirmek, formda kalmak gibi nedenlerden dolayı çevrim içi egzersiz uygulamalarını tercih ettiklerini ifade etmişlerdir.

**Cevdet:** Pandemi döneminden dolayı fitness spor merkezlerinin kapalı olmasından dolayı evde yapmak mecburiyetinde kaldım. Yardımcı oluyordu.

**Leyla:** Evde hareketsiz kalmayı engellemek desem, çünkü dediğim gibi artık dışarı eskisi gibi çıkmıyoruz yürüyüşler ya da spor salonları aktivitelerimiz azaldı. O yüzden evde spora devam edebilmek adına böyle bir şey yapma kararı almıştım.

**Egzersiz uygulamalarını seçme şekli:** Katılımcılardan alınan bilgilere göre kişilerin çevrim içi egzersiz programlarını indirme programı olan AppStore, PlayStore gibi platformlardan satın almaktadırlar. Katılımcılar programların kullanıcı yorumlarına bakarak satın alma, deneyerek kendine uygun bulmadığını silip yenilerini satın alma ve çoğunlukla da arkadaşlarının tavsiyesiyle kullandıkları uygulamaları seçmektedir.

**Ahmet:** Hiçbir arkadaşım önermedi. Zaten böyle durumlarda hatırlıyorsanız size de sordum ne yapayım ne edeyim diye sizde biraz yol gösterdiniz. Ben şunu denedim ilk önce bir vücut ağırlığımla başladım bütün programları sırayla indirdim, denedim. Beğenemediklerimi sildim. En iyisinin bunun olduğuna karar verdim. Onunla devam ediyorum.

**Özge:** Şu an kullanıyorum. Arkadaşlar kullandığı için görmüştüm o yüzden indirdim kullanıyorum. Dediğim gibi daha hani kendi çapımda şınav çekmekten ziyade daha planlı olduğu için faydasını gördüğümü düşünüyorum.

**Egzersiz uygulamalarının faydası olduğu inancı (iş ve özel hayatta):** Pandemi öncesi aktif spor yapan tüm katılımcıların verdiği cevaplar doğrultusunda ortak çıkarılan nokta çevrim içi egzersiz programlarının COVID-19 sürecinde kolay ulaşılabilir, verimli, kısıtlama süreci içerisinde tatmin edici, fayda sağlayıcı, kişinin kendisini dinç tutmasını sağlayan programlar olduğu söylenmiştir.

**Cevdet:** İllaki var ama evde yapılan uygulamamda bu paketin yardımı oldu onun dışında salondaki yapının daha verimli geçtiğini düşünüyorum. Ama evdeki mevcut şartlarda paketinde yardımı oldu.

**Nesrin:** Çevrimiçi programlar hakkında çok fazla iyimser yaklaşmıyordum daha önce, ama şu an azda olsa katkıda bulunduğunu düşünüyorum en

azından vücut yorgunluğumu hissetmiyorum. Bu yönden olumlu bir katkısı var. Ondan sonra zamanım biraz daha eğlenceli geçiyor tabii o sırada müzik vs. de olduğu için ilgi alanlarımı çoğaltmaya çalışıyorum. O yüzden olumlu düşünüyorum ama öncesinde olumlu düşünüyordum, hayır düşünmüyordum.

Pandemi öncesinde hiçbir spor faaliyeti bulunmayan bir katılımcının fikirlerine göre ise çevrim içi egzersiz programlarının çağın gereksinimi olduğu, sporun geleceğinin uzaktan eğitim ile olacağı inancı düşünülmektedir.

**Egzersiz uygulamaları mı yoksa yüz yüze eğitim mi:** Katılımcılara çevrim içi egzersiz programlarını kullanmak ve çevrim içi olmayan egzersizler arasında sizce fark var mıdır denilmiştir. Alınan cevaplar doğrultusunda katılımcıların çoğunluğunun yüz yüze eğitim taraftarı olduğu ortaya çıkmıştır. Kısıtlama süreci boyunca zorunlu kaldıkları için çevrim içi egzersiz programlarını kullandıklarını, çevrim içi egzersiz programlarında evde motive olamadıkları için salonları tercih ettikleri belirlenmiştir. Çevrim içi egzersiz programlarında hareketi yanlış anlama, yanlış yapma ve bunun sonucunda sakatlanma korkusu ile yüz yüze eğitimi tercih etme, hoca ve salondaki diğer kişilerden güdülenme ihtiyacı, bilgi eksiklikleri gibi sebeplerden dolayı uzman ile çalışmanın daha sağlıklı olduğunu belirtmişlerdir. Özellikle spor geçmişi olmayan bireylerin uygulamaları kullanmasının, sakatlanma olasılığı nedeniyle kullanmasının doğru olmadığını düşündüklerini ifade etmişlerdir. Bir uzman ile çalışıldığında karşılıklı diyalog kurulabilmesi için güven ortamı oluşturduğu, bu yüzden de zorunlu olmadıkça çevrim içi programları değil yüz yüze eğitimi tercih ettikleri saptanmıştır.

**Özge:** Çevrim içi egzersiz programı pandemi de tabii ki çok işimize yaradı ama yüz yüze hocala çalışmanın verdiği faydayı tabii ki göremeyiz... Pandemi olduğu için çevrim içini tercih ediyorum ama tabii pandemi olmasa çevrim içini tercih etmem.

**Emre:** Evet mesela hayatında hiç spor yapmamış bir insanın indirip bu programı oradan gördüğü iki hareketi bilinçsiz bir şekilde yapmasını uygun görmüyorum... Fark şöyle var. Yani biri interaktif hani anında kafana takıldığı bir şeyi bir hocadan öğrenebilirsin. Doğru bilgisini, hareketin doğru şeklini ama

**TABLO 2:** Alan gözlem notları.

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sağlık çalışanları günlük 8 saat olmak üzere mesai usulü ya da 16-24 saat nöbet usulü çalışmaktadırlar.</li> <li>• Mesai usulü çalışanlar öğleden önce 15 dk, öğle arası ve öğleden sonra 15 dk olmak üzere her kamu kuruluşu gibi mola saatine sahiptirler. Fakat yoğun iş olmadığı zamanlar işleri bittiğinde mola yapabilmekteler.</li> <li>• Nöbet usulü çalışan personel için durum farklıdır. Mola olarak tedavi bitim saatleri, hasta olmayan zaman dilimleri kullanılır.</li> <li>• İş esnasında serbest kaldıklarında sohbet etmek gibi bazı etkinlikler yapmaktadırlar.</li> <li>• Mesai usulü çalışanlar öğle aralarında isterlerse restoran, kafe, park gibi alanlara gidip serbest zamanını değerlendirebilir fakat nöbet personeli için aynı durum geçerli değildir.</li> <li>• Birçok personelin COVID-19 sürecinden önce iş sonraları katıldıkları aktif spor, el becerileri kursları, gezi programları var iken; içinde bulunduğumuz süreçten dolayı çalışma şartları ve serbest zaman etkinlik anlayışları değişmiştir.</li> <li>• Serbest zaman etkinlikleri ev merkezine çekilmiştir.</li> <li>• Ev merkezinde aile bireylerinin özellikle de çocuklarının ihtiyaçlarını karşılamaya yönelik etkinlikler artmıştır.</li> <li>• Eğitim-öğretim sisteminin çevrim içi olmasından dolayı personeller daha ziyade çocukların ev ödevleri ile ilgilendiklerini kalan zamanlarda ise yorgun olduklarını ve dinlenmek istediklerini dile getirmektedirler.</li> <li>• Kısıtlamanın olmadığı, vakit buldukları dönemlerde şehirden uzak kalabalık olmayan ortamlarda piknik, doğa yürüyüşleri, park, bahçe gezileri gibi alanları değerlendirmektedirler.</li> </ul>
---

hani diğerinde ise bilinçli olman lazım oradan ne kadar anladığın kadarı yapabileceğin için.

Sekiz katılımcıdan pandemi öncesinde spor faaliyetini bulunmayan bir katılımcının tercihi ise spor salonuna gitmektense çevrim içi uygulamaları devam ettirmek olmuştur.

Nitel görüşmelerle ortaya çıkan bulguları destekleyebilmek, doğru bilgiye ulaşabilmek amacıyla 3 aylık katılımcı gözlem yapılmıştır. Katılımcı gözlem ile ele edilen bulgular görüşme ile elde edilen bulgularını desteklemektedir. **Tablo 2**'de gözlem sonuçlarından ortaya çıkan bazı alan notları raporlanmıştır.

## TARTIŞMA

Bu araştırmada, COVID-19 sürecinde sağlık çalışanlarının serbest zaman davranışları, fiziksel aktivite düzeylerindeki değişim ve çevrim içi fiziksel aktivite uygulamaları hakkındaki görüşlerinin incelenmesi amaçlanmıştır. COVID-19 süreci serbest zaman ve fiziksel aktivite davranışlarında önemli değişikliklere neden olmuştur. Bu süreçte, çevrim içi egzersiz uygulamalarının sağlık çalışanlarının yaşamlarına alternatif bir etkinlik olarak girdiği görülmektedir. Teknolojik gelişmeler pandemi gibi zor süreçlerde önemli bir yardımcı hâline gelmiştir. Araştırmada, teknolojik gelişmelerin gerçek hayatta sosyal ortamlarda diğer bireylerle etkileşerek katıldığımız aktivitelerin yerini alabilir mi sorusuna da bu araştırmada yanıt aranmıştır.

## ZAMAN, SERBEST ZAMAN, SERBEST ZAMAN ETKİNLİKLERİ

Sağlık çalışanlarının serbest zamanları, COVID-19 süreciyle önemli miktarda sınırlanmıştır. Bunun başlıca nedeni çalışma sürelerindeki artış ve sosyal hayata getirilen sokağa çıkma yasakları gibi kısıtlamalardır. Pandemi öncesinde onlar birçok serbest zaman etkinliğine (kurslar, turlar, sinema, tiyatro, piknik, dans, spor salonu etkinlikleri, otel tatilleri vs.) katılırken, pandemiyle kısıtlamalar dâhilinde yapılabilecekleri etkinlikler sınırlı hâle gelmiştir. Sağlık çalışanları fazla çalışma saatleri, yorgunluk ve temas riskini en aza indirmek adına yaptıkları bazı serbest zaman etkinliklerini bırakmak zorunda kalmışlardır. Bazı etkinlikler, ev dışı etkinliklerden ev içinde yapılan etkinliklere dönüşmüştür. Bu bulgular, genel popülasyonu değerlendiren benzer araştırmalarda desteklenmektedir.<sup>1-3</sup> Hiyerarşik Serbest Zaman Engelleri Modeline göre COVID olma, hastalanma korkusu gibi bireysel nedenler; hastalığı aile yakınlarına ya da diğerlerine bulaştırma korkusu gibi bireyler arası nedenler, sokağa çıkma yasakları gibi yapısal birtakım engeller bireylerin bazı serbest zaman etkinliklerine katılımlarını engellemiş. Bazı serbest zaman etkinliklerine katılımlarının ise biçim değiştirmesine neden olmuştur. Örneğin arkadaş sohbetleri, kurs faaliyetleri gibi faaliyetlerin çevrim içi uygulamalarla yapılabilecek hâle gelmiştir.



## FİZİKSEL AKTİVİTE VE EGZERSİZ

COVID-19 sağlık çalışanlarının, fiziksel aktivite düzeyi ve egzersize katılımlarında değişiklik ve düzensizlik yaratmıştır. Fiziksel aktivite düzeylerinde, fazla çalışma saatleri ve yorgunluk nedeniyle önemli düzeyde azalma yaşanmıştır. COVID-19 öncesinde düzenli katılan egzersiz programları daha rastgele yapılar hâle gelmiştir. Spor salonlarındaki etkinlikler sonlanmış, devam edebilmek için çevrim içi uygulamalara ve bireysel yapılabilecek faaliyetlere yönelmişlerdir. Benzer araştırmalarda da bu çalışmanın bulgularını destekler şekilde COVID-19 sürecinin bireylerin fiziksel aktivite düzeylerinde azalmalara neden olduğu raporlanmıştır.<sup>1,2,16</sup> Hiyerarşik Serbest Zaman Engelleri Modeli kapsamında spor salonlarının kapanması, sokağa çıkma yasaklarının getirilişi, insanların evlerinin merkezine çekilmesi gibi yapısal birtakım faktörler, fiziksel aktivite düzeyinde azalma ya da fiziksel aktivite davranışlarındaki değişimi açıklayabilir. COVID-19 sürecinde en fazla yapısal değişiklikte sağlık çalışanlarının yaşamlarında gerçekleşmiştir. Çünkü bu araştırmanın sonuçlarında da görülebileceği gibi sağlık çalışanlarının çalışma sürelerindeki artış, mola sürelerindeki azalma, yorgunluk gibi faktörler onların fiziksel aktivite düzeylerinde değişikliklere neden olmuştur.

## ÇEVİRİM İÇİ EGZERSİZ UYGULAMALARI

Hiyerarşik Serbest Zaman Engelleri Modeline göre COVID-19 sürecindeki yaşanan bireysel, bireyler arası ya da yapısal engellemeler fiziksel aktivite ve egzersiz yapan bireylerin bu etkinliklere katılım şekillerinin de değişmesine neden olmuştur. Daha öncesinde spor salonlarında, açık alanlarda, diğer bireylerle birlikte yapılan etkinlikler yapılamaz hâle gelmiştir. Bu süreçte, bu araştırmada ortaya çıkan çevrim içi egzersiz uygulamalarının önemli bir alternatif araç olduğudur. Bu araştırmanın katılımcıları da bu alternatif araç hakkında olumlu düşüncelere sahip olduklarını ifade etmişlerdir. Bununla birlikte katılımcılar, profesyonel ortamlarda uzman ile çalışmanın daha faydalı olduğunu, sakatlık riskinin daha düşük olduğunu, spor yapmanın belli bir düzeyde bilinç seviyesi gerektirdiğini, sosyal ortamda hem kişisel ilişkilerinin arttığını, antrenör eşliğinde çalıştıklarında daha iyi motive olduklarını ifade et-

mişlerdir. Diğer bir deyişle, pandemi sonrası tercihlerinin çevrim içi uygulamalar değil, diğer insanlarla birlikte antrenör eşliğinde çalışmak olduğunu açıklamışlardır. Bir katılımcı ise sporun geleceğinin çevrim içi olması gerektiğini, COVID-19 sonrasında da spor salonuna gitmeyi tercih etmediğini ifade etmiştir. Ancak bu katılımcının COVID-19 öncesinde ve çevrim içi uygulamalar haricinde egzersiz geçmişi bulunmamaktadır.

Bu araştırmanın önemli bir sınırlılığı çevrim içi egzersiz programı kullanan kişilerle çalışılmış olmasıdır. Gelecek araştırmalar için hem çevrim içi egzersiz programı kullananlar hem de kullanmayanlar arasında çalışmanın tekrar yapılması önerilebilir. Ayrıca araştırma genel popülasyonu kapsayacak şekilde, serbest zaman ya da fiziksel aktivite boyutunda bireylerin teknolojik gelişmelere bakış açıları ve çeşitli değişkenlerle ilişkileriyle hem nitel hem de nicel araştırmalarla genişletilerek de devam ettirilebilir.

## SONUÇ

Bu çalışmanın sonuçlarından biri COVID-19 süreciyle bireylerin, serbest zaman etkinliklerine katılım şekillerinde ev merkezine çekilmek gibi önemli değişikliklerin oluşudur. Bir diğer bulgu ise bireylerin fiziksel aktivite ve egzersiz davranışlarındaki değişimdir. Fiziksel aktivite ve egzersiz düzeyindeki sınırlanmalara çevrim içi egzersiz uygulamalarının faydalı alternatif bir araç olduğu katılımcı görüşlerinde açıklanmıştır. Bu çalışmadaki bir diğer önemli soru biri çevrim içi egzersiz uygulamalarının spor salonlarındaki aktivitelerin yerini alıp alamayacağıdır. Ortaya çıkan sonuç ise bireylerin bu uygulamaları faydalı olarak görmelerine rağmen yüz yüze spor salonlarında yapılan aktivitelere katılmayı tercih ediyor olmalarıdır. Bireyler gerekçe olarak da yeterli bilgi düzeylerinin olmaması, motive olma ihtiyacı gibi nedenlerle bir başkasının yönlendirmesine ihtiyaç duyduklarını açıklamışlardır.

Bu sonuç dâhilinde çevrim içi egzersiz uygulamaları geliştiricilerine, bireylerin motivasyon ya da egzersiz hakkındaki bilgi eksikliklerini kapatabilecek şekilde egzersiz uygulamalarını geliştirmeleri önerilebilir. Bununla birlikte bu çalışmadaki motivasyon ihtiyacının ifade edilişi insanın sosyal bir varlık ol-

duğu olgusunu da hatırlatmaktadır. Bu nedenle de spor salonları gibi alanlara ihtiyacın hâlâ devam ettiği görülmektedir. Belki spor salonları yöneticileri, COVID-19 süreci sonrasında da salonlardaki etkinlikleri ve çevrim içi uygulamaları bütünleştirerek sürdürürlerse daha güçlü bir etki yaratabilirler.

### Finansal Kaynak

Bu çalışma sırasında, yapılan araştırma konusu ile ilgili doğrudan bağlantısı bulunan herhangi bir ilaç firmasından, tıbbi alet, gereç ve malzeme sağlayan ve/veya üreten bir firma veya herhangi

bir ticari firmadan, çalışmanın değerlendirme sürecinde, çalışma ile ilgili verilecek kararı olumsuz etkileyebilecek maddi ve/veya manevi herhangi bir destek alınmamıştır.

### Çıkar Çatışması

Bu çalışma ile ilgili olarak yazarların ve/veya aile bireylerinin çıkar çatışması potansiyeli olabilecek bilimsel ve tıbbi komite üyeliği veya üyeleri ile ilişkisi, danışmanlık, bilirkişilik, herhangi bir firmada çalışma durumu, hissedarlık ve benzer durumları yoktur.

### Yazar Katkıları

Bu çalışma hazırlanırken tüm yazarlar eşit katkı sağlamıştır.

## KAYNAKLAR

- Anderson S. COVID-19 and leisure in the united states. World Leisure Journal. 2020;62(4):352-6. [Crossref]
- Ling P. Interpretation of leisure sports in the pandemic situation of COVID 19. World Leisure Journal. 2020;62(4):319-21. [Crossref]
- Erturan-Ogut E, Demirhan G. Leisure activities in Turkey during stay-at-home time. World Leisure Journal. 2020;62(4):349-51. [Crossref]
- Sivan A. Reflection on leisure during COVID-19. World Leisure Journal. 2020;62(4):296-9. [Crossref]
- Crawford DW, Godbey G. Reconceptualizing barriers to family leisure. Leisure Sciences. 1987;9(2):119-27. [Crossref]
- Caldwell LL. Leisure and health: why is leisure therapeutic?. British Journal of Guidance & Counselling. 2005;33(1):7-26. [Crossref]
- Coleman D, Iso-Ahola SE. Leisure and health: The role of social support and self-determination. Journal of Leisure Research. 1993;25(2):111-28. [Crossref]
- Rhodes RE, Janssen I, Bredin SSD, Warburton DER, Bauman A. Physical activity: Health impact, prevalence, correlates and interventions. Psychol Health. 2017;32(8):942-75. [Crossref] [PubMed]
- Weyerer S, Kupfer B. Physical exercise and psychological health. Sports Med. 1994;17(2):108-16. [Crossref] [PubMed]
- Bryce J. The technological transformation of leisure. Social Science Computer Review. 2001;19(1):7-16. [Crossref]
- Barkley JE, Lepp A. Mobile phone use among college students is a sedentary leisure behavior which may interfere with exercise. Computers in Human Behavior. 2016;56:29-33. [Crossref]
- Arvidson E, Börjesson M, Ahlberg G Jr, Lindegård A, Jonsdottir IH. The level of leisure time physical activity is associated with work ability-a cross sectional and prospective study of health care workers. BMC Public Health. 2013;13:855. [Crossref] [PubMed] [PMC]
- Aşkın A. Sağlık çalışanlarının (doktor ve hemşireler) serbest zaman faaliyetlerine katılım zamanları ile algılanan stres düzeyleri, psikolojik dayanıklılıkları arasındaki ilişkinin analizi (SBÜ Dr. Siyami Ersek Göğüs Kalp Damar Cerrahisi Eğitim ve Araştırma Hastanesi örneği) [Yüksek lisans tezi]. İstanbul: İstanbul Gelişim Üniversitesi; 2019. [Erişim tarihi: 04 Ekim 2022]. Erişim linki: [Link]
- Eriksen W, Bruusgaard D. Do physical leisure time activities prevent fatigue? A 15 month prospective study of nurses' aides. Br J Sports Med. 2004;38(3):331-6. [Crossref] [PubMed] [PMC]
- Eriksen W, Bruusgaard D. Physical leisure-time activities and long-term sick leave: a 15-month prospective study of nurses' aides. J Occup Environ Med. 2002;44(6):530-8. [Crossref] [PubMed]
- Füzéki E, Schröder J, Groneberg DA, Banzer W. Online exercise classes during the COVID-19 related lockdown in Germany: use and attitudes. Sustainability. 2021;13(14):7677. [Crossref]
- Chin DL, Nam S, Lee SJ. Occupational factors associated with obesity and leisure-time physical activity among nurses: A cross sectional study. Int J Nurs Stud. 2016;57:60-9. [Crossref] [PubMed] [PMC]
- Rocha SV, Barbosa AR, Araújo TM. Leisure-time physical inactivity among healthcare workers. Int J Occup Med Environ Health. 2018;31(3):251-60. [Crossref] [PubMed]
- Yavuz AY, Çelik İ, Bakır S. Hemşirelerin boş zaman etkinliklerine katılma durumları ve etkileyen faktörlerin belirlenmesi [The status of nurses' participation in leisure activities and the determination of affecting factors]. Ankara Medical Journal. 2018;18(1):40-51. [Link]
- Henwood T, Tuckett A, Turner C. What makes a healthier nurse, workplace or leisure physical activity? Informed by the Australian and New Zealand e-Cohort Study. J Clin Nurs. 2012;21(11-12):1746-54. [Crossref] [PubMed]
- Moustakas C. Phenomenological Research Methods. 1st ed. Thousand Oaks: Sage Publications; 1994. [Crossref]
- Patton MQ, ed. Bütün M, Demir SB, çeviri editörleri. Nitel Araştırma ve Değerlendirme Yöntemleri. 1. Baskı. Ankara: Pegem Akademi; 2014.
- Tekin HH. Nitel araştırma yönteminin bir veri toplama tekniği olarak derinlemesine görüşme [In-depth interview of qualitative research method as a data collection technique]. İstanbul University Journal of Sociology. 2006;3(13):101-16. [Link]
- Creswell JW, ed. Bütün M, Demir SB, çeviri editörleri. Nitel Araştırma Yöntemleri: Beş Yaklaşımına Göre Nitel Araştırma ve Araştırma Deseni. 3. Baskı. Ankara: Siyasal Kitapevi; 2013.
- Yıldırım A, Şimşek H. Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri. 5. Baskı. Ankara: Seçkin Yayıncılık; 2005.
- Erlingsson C, Brysiewicz P. A hands-on guide to doing content analysis. Afr J Emerg Med. 2017;7(3):93-9. [Crossref] [PubMed] [PMC]
- Miles MB, Huberman AM, Salda-a J. Qualitative Data Analysis: A Methods Sourcebook. 3rd ed. Los Angeles: Sage Publications; 2018.