

Genç Yüzücülerin Covid-19 Salgını Deneyimlerinin Esenlik Düzeyleri Üzerindeki Etkisi

Gamze ÜNGÜR¹, Cengiz KARAGÖZOĞLU²

ÖZET

Amaç: Bu çalışmanın amacı, genç yüzücülerin Covid-19 salgını kapanma sürecinde yaşadıkları kişisel ve spor deneyimlerinin algılanan esenlik seviyeleri üzerindeki etkilerini araştırmaktır.

Yöntem: Kişisel bilgi formu ve Algılanan Esenlik Ölçeği 15-19 yaş aralığında yer alan 169 (92 erkek, 77 kadın) yüzme sporcusuna online olarak uygulanmıştır. Sporcuların bireysel özelliklerinin ve salgın sürecinde yaşadığı deneyimlerin esenlik boyutları üzerinde nasıl bir etki oluşturduğunu belirlemek için çoklu doğrusal regresyon analizleri yapılmıştır.

Bulgular: Araştırma sonuçlarına göre, esenlik boyutlarını etkileme potansiyeline sahip olan üç değişken bulunmuştur. Bunlar arasından en yüksek etki gücüne sahip olan, sporcuların havuz antrenmanı yapamama süresinin fiziksel esenlik, duygusal esenlik, sosyal esenlik ve psikolojik esenlik puanları üzerinde negatif yönde ve anlamlı yordama gücüne sahip olduğu bulunmuştur. Evde yaşayan kişi sayısının ise fiziksel esenlik üzerinde etkili olduğu gözlenmiştir. Ayrıca, evde kalma süresinin uzunluğu da entelektüel esenlik üzerinde belirleyici rol oynamaktadır.

Sonuç: Genel olarak, sporcuların Covid-19 salgını kısıtlamalarında yaşadıkları deneyimler algılanan esenlik seviyelerini etkilemiştir. Sporcuların zorlayıcı salgın koşullarıyla daha iyi başa çıkabilmesi adına gerekli psikolojik desteğin verilmesi için programlar hazırlanması yararlı olacaktır.

Anahtar Kelimeler: Pandemi, Sporcu, Sağlık, Zindelik, Koronavirüs

ABSTRACT

The Impact of Young Swimmers' Experiences of the Covid-19 Outbreak on Wellness Levels

Purpose: The aim of the study was to investigate the effects of the personal and sports experiences of young swimmers during the Lockdown Period of Covid-19 Pandemic on their perceived wellness levels.

Method: A personal information form and The Perceived Wellness Scale were applied online to 169 (92 boys, 77 girls) swimmers aged between 15-19 years. Multiple linear regression analyzes were conducted to determine how the individual characteristics of the athletes and their experiences during the epidemic had an impact on the dimensions of wellness.

Results: According to the results, three variables were found that have the potential to affect the dimensions of wellness. Among these, it was found that the period that the athletes were not able to do pool training, which has the highest impact power, had a negative and significant predictive power on the physical wellness, emotional wellness, social wellness, and psychological wellness scores. It was observed that the number of individuals in the household has an effect on physical wellness. In addition, the length of the stay-at-home period also plays a decisive role on intellectual wellness.

Conclusion: Overall, the experiences of athletes in the restrictions of the Covid-19 outbreak have affected their perceived wellness levels. It would be beneficial to prepare programs to

¹ Dokuz Eylül Üniversitesi, Necat Hepkon Spor Bilimleri Fakültesi, İzmir, TÜRKİYE.

ORCID: 0000-0002-8024-1976, gamze.ungur@deu.edu.tr

² Marmara Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, İstanbul, TÜRKİYE.

ORCID: 0000-0003-3959-4478, cengizk@marmara.edu.tr

provide psychological support for athletes to better cope with the challenging epidemic conditions.

Keywords: Pandemic, Athlete, Health, Well-being, Coronavirus

GİRİŞ

SARS-CoV-2'nin tüm dünyada hızla yayılması sonucu Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) 11 Mart 2020'de Covid-19 salgını ilan etmiştir. “Küresel bir tehdit” olarak adlandırılan (Arslan ve Karagül, 2020) Covid-19 salgını dünya çapında psikolojik ve mental rahatsızlıklara neden olmuştur (Salari ve ark., 2020). Salgının spor dünyasına ilk büyük etkisi, NBA, Şampiyonlar Ligi, Avrupa Futbol Şampiyonası, 2020 Olimpiyatları gibi “mega spor etkinliklerinin”, hemen hemen tüm önceden planlanmış uluslararası yarışmaların ve yerel spor liglerinin ertelenmesi olmuştur (Mann ve ark., 2020). Ertelenen ya da iptal edilen spor organizasyonları nedeniyle sporcuların çoğu kendilerini izole ederek beklemeye alınmıştır (Carmody ve ark., 2020). Bilindiği gibi, ilk şokun ardından 2020'nin sonlarında birçok spor branşında, “yeni normal şartlar” olarak adlandırılan koşullar altında müsabakalara başlandı. Bu hızlı gelişmeler göz önüne alındığında, sporcuların yaşadığı zorlukların anlaşılması amacıyla psikoloji alanında yapılan çalışmaların artması gerektiği düşünülmektedir.

Sporcular genç olmalarına ve genel popülasyona kıyasla nadiren birden fazla hastalığa aynı anda sahip olmalarına rağmen (Toresdahl & Asif, 2020), Covid-19 salgınının onların fiziksel ve mental durumları üzerinde önemli etkilerinin olduğu belirtilmektedir (Jukic ve ark., 2020). Normal koşullar altında sporcular günlük olarak düzenli ve yoğun bir antrenman programını takip ederler. Bu antrenman rutinin bozulması sporcular üzerinde çeşitli olumsuz etkiler oluşturabilir. Örneğin Liu (2020), sporcuların bu dönemde fiziksel uygunluk seviyelerini kaybetmekten endişe duyduklarını, kaygı, depresyon ve hayal kırıklığı gibi salgının olumsuz psikolojik etkilerini yaşadıklarını ve bir sonraki spor sezonunun da olumsuz etkilemesinden korktuklarını bildirmiştir. Yakın zamanlarda Pons ve ark. (2020), Covid-19 salgınının genç sporcuların yaşam alanları ve zihinsel sağlıkları üzerinde genel olarak olumsuz bir etkiye sahip olduğuna işaret ederek, sporcuların zihinsel sağlığına dikkat edilmesi gerekliliğini vurgulamışlardır.

İngilizcede yer alan “wellness” kavramının karşılığı olarak kullanılan esenlik kavramı, bir bireyin mümkün olan her açıdan en iyi durumda olması anlamına gelmektedir (Karagözoğlu, 2013). Farklı esenlik modelleri olsa da bu modellerin ortak özellikleri çok boyutlu olmaları ve birbirine benzer boyutlardan oluşmalarıdır. Çeşitli modeller dikkate alınırsa 17'nin üzerinde farklı esenlik boyutu tanımlandığı bilinmektedir (Oguz-Duran &

Tezer, 2009). Adams ve arkadaşları tarafından önerilen 6 boyutlu esenlik modeli; psikolojik, fiziksel, duygusal, manevi (spiritüel), sosyal ve entelektüel esenlik boyutlarını içermektedir (Bezner ve ark., 1999). Optimum esenliğin, yalnızca birbirine bağlı altı boyutun her birinde ruhsal ve kişisel denge sağlandığında elde edileceği ileri sürülmektedir (Benjamin ve Looby, 1998). Esenlik seviyesinin bireyin hayatındaki ilişkiler, iş hayatı, kişisel bakım için yapılan aktivite ve düzenlemeler, maneviyat ve hayata bakış açısı gibi konularla ilişkili olduğu belirtilmektedir (Weiner ve ark., 2001). Bu bağlamda, Covid-19 salgınının yaşam alanlarına getirdiği kısıtlamaların bu boyutların çoğunu etkileyebileceği söylenebilir. Normal şartlarda oldukça dinamik bir yaşam tarzına sahip olan sporcuların ise antrenmanlardan uzak izole bir şekilde yaşamasının esenlik seviyelerine etki edeceği düşünülmektedir. Bu çalışmanın amacı, Türkiye'deki genç yüzücülerin salgın sürecinde yaşadıkları kişisel ve spor deneyimlerinin algılanan esenlik boyutları üzerindeki etkilerini araştırmaktır.

YÖNTEM

Araştırma Deseni

Bu çalışmada, Covid-19 salgını kapanma sürecinde genç yüzücülerin deneyimlerinin algılanan esenlik düzeyleri üzerindeki erken dönem etkileri incelenmiştir. İlişkisel tarama modelinde yürütülen çalışmada sporcuların bireysel özellikleri (yaş, cinsiyet, lisanslı olarak spor yapma süresi ve evi paylaştıkları kişi sayısı) ile birlikte salgın sürecinde yaşadıkları deneyimlerin (evde kalma süresi, dışarı çıkma sıklığı ve havuz antrenmanı yapamama süresi) altı esenlik alt boyutu (duygusal, manevi, sosyal, psikolojik, entelektüel ve fiziksel esenlik) ve kompozit esenlik puanları üzerinde nasıl bir etki uyandırdığı belirlenmeye çalışılmıştır.

Araştırma Grubu

Araştırmaya 15-19 yaş aralığında yer alan 92 erkek 77 kadın olmak üzere 169 yüzme sporcusu gönüllü olarak katılmıştır. Katılımcıların yaş ortalaması 15,9; lisanslı olarak spor yapma yılı ortalaması 6,9 olarak belirlenmiştir. Covid-19 salgını ilk kısıtlamalarının uygulandığı dönemde, Türkiye Yüzme Federasyonu (TSF) ile iş birliği içinde yürütülen web tabanlı psikolojik gelişim programı kapsamında sporculardan veri toplanmıştır. Sosyal mesafe kuralları çerçevesinde tüm anketler Google Formlar uygulaması üzerinden online olarak uygulanmıştır.

Veri Toplama Araçları ve Yöntemi

Algılanan Esenlik Ölçeği

Adams ve ark. (1997) tarafından geliştirilen ölçeğin Türkçe uyarlaması Memnun (2006) tarafından yapılmıştır. Ölçekte 36 test maddesi bulunmakta olup, psikolojik, fiziksel, duygusal, manevi (spiritüel), sosyal ve entelektüel esenlik boyutları ile birlikte kompozit esenlik puanı da hesaplanmaktadır. Çalışmada ölçeğin Cronbach Alpha değeri ,873 olarak hesaplanmıştır. Ölçek 6 aralıklı Likert formatında olup, 1: “hiç katılmıyorum” ile 6: tamamen katılıyorum seçenekleri arasında değerler verilerek puanlanmaktadır.

Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacılar tarafından geliştirilen bilgi formunda yaş, cinsiyet, spor deneyim yılı gibi sorular ile birlikte, sporcuların salgın döneminde yaşadıkları deneyimleri belirlemek için, spor deneyimi ve kişisel deneyim başlıkları altında sorular yer almaktadır.

Verilerin Analizi

Verilerin normal dağılım gösterip göstermediği Kolmogorov-smirnov testi ile belirlenmiş, homojenliği ise Levene testi ile sınanmıştır. Ayrıca basıklık ve çarpıklık değerleri de skewness & kurtosis ile değerlendirilmiştir. Örneklem büyüklüğü nedeniyle normallik varsayımlarının sağlandığı varsayımı kabul edilmiştir. Değişkenler arası ilişkilerin incelenmesi amacıyla yapılan Pearson korelasyon analizlerinin ardından çoklu doğrusal regresyon analizleri yapılmıştır. Mahalanobis distance katsayıları ile uç değer analizleri yapılarak uç değerler çalışmadan çıkarılmıştır. Değişkenler arasında oto korelasyon olup olmadığı ise Durbin-Watson katsayısı ile belirlenmiş ve 2 -3,5 aralığı normal kabul edilmiştir.

BULGULAR

Tablo 1. Korelasyon analizi: Esenlik boyutları ile yüzücülerin salgın deneyimleri

Değişken	<i>Duygusal</i>	<i>Manevi</i>	<i>Sosyal</i>	<i>Psikolojik</i>	<i>Entelektüel</i>	<i>Fiziksel</i>	<i>Total</i>
Yarışma Deneyimi	-.016	-.002	.147	-.081	.003	-.069	-.065
Son dışarı çıkma zamanı	.009	.143	.112	-.087	.144	-.027	.047
Dışarı çıkma sıklığı	.017	-.047	-.034	.103	.011	-.062	.033
Son havuz antrenmanı zamanı	-.184*	-.170*	-.157*	-.219**	-.147	-.198*	-.205**
Evde yaşayan kişi sayısı	.043	.055	.006	.118	.011	.154*	.081
Yaş	.053	-.119	.094	-.042	.022	-.083	-.059

Korelasyon analizlerine göre, sporcuların havuz antrenmanı yapamama süresi ile psikolojik esenlik ve toplam esenlik puanları arasında .01 düzeyinde, duygusal, manevi, sosyal, fiziksel esenlik skorları arasında ise .05 düzeyinde negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Tablo 1.). Sporcuların havuz antrenmanı yapamama süresi uzadıkça duygusal, manevi, sosyal, psikolojik fiziksel esenlik skorları ve toplam esenlik puanı düşme eğilimindedir Ayrıca, evde yaşayan kişi sayısı ile fiziksel esenlik boyutu arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p < .05$). Salgın kapanma sürecinde evde yaşayan kişi sayısı arttıkça yüzücülerin fiziksel esenlik algıları artmaktadır (Tablo 1.).

Tablo 2. Regresyon analizi: (Bağımlı değişken: fiziksel esenlik)

	<i>b</i>	SE <i>b</i>	β
<i>Fiziksel</i>			
Sabit Değer	6.92	1.30	
Yarışma Deneyimi	-.02	.03	-.05
Son dışarı çıkma zamanı	-.01	.01	-.09
Dışarı çıkma sıklığı	-.03	.02	-.17
Son havuz antrenmanı zamanı	-.02	.01	-.19*
Evde yaşayan kişi sayısı	.14	.07	.16*
Yaş	-.09	.08	-.09
Cinsiyet	-.22	.14	-.12

Note: $R^2 = .10$; $\Delta R^2 = .06$ ($ps < .05$); * $p < .05$

Fiziksel esenlik için yapılan regresyon analizi .05 düzeyinde anlamlı bulunmuştur. Modele göre açıklayıcı değişkenler varyansın %6'sını açıklamaktadır. Salgın kapanma sürecinde evde kalan yüzücülerin havuz antrenmanı yapamama süresi uzadıkça fiziksel esenlik algıları düşmektedir ($p < .05$) (Tablo 2.). Sporcularla birlikte evde kalan kişi sayısı yükseldikçe fiziksel esenlik puanında artış gözlenmiştir ($p < .05$).

Tablo 3. Regresyon analizi: (Bağımlı değişken: duygusal esenlik)

	<i>b</i>	SE <i>b</i>	β
<i>Duygusal</i>			
Sabit Değer	4.60	1.01	
Yarışma Deneyimi	-.01	.03	-.05
Son dışarı çıkma zamanı	.00	.01	.23
Dışarı çıkma sıklığı	-.00	.01	-.02
Son havuz antrenmanı zamanı	-.02	.01	-.19*
Evde yaşayan kişi sayısı	.02	.06	.03
Yaş	.02	.06	.03
Cinsiyet	-.12	.11	-.09

Note: $R^2 = .05$; $\Delta R^2 = .01$ ($ps < .05$); * $p < .05$

Duygusal esenlik için yapılan regresyon analizi .05 düzeyinde anlamlı bulunmuştur. Modele göre açıklayıcı değişkenler varyansın %1'ini açıklamaktadır (Tablo 3.). Salgın kapanma sürecinde evde kalan yüzücülerin havuz antrenmanı yapamama süresi uzadıkça duygusal esenlik algıları düşmektedir ($p < .05$).

Tablo 4. Regresyon analizi: (Bağımlı değişken: manevi esenlik)

	<i>b</i>	SE <i>b</i>	β
<i>Manevi</i>			
Sabit Değer	7.52	1.39	
Yarışma Deneyimi	.01	.04	.03
Son dışarı çıkma zamanı	.02	.01	.18
Dışarı çıkma sıklığı	.00	.02	.01
Son havuz antrenmanı zamanı	-.02	.01	-.17*
Evde yaşayan kişi sayısı	.00	.08	.00
Yaş	-.16	.09	-.16
Cinsiyet	-.15	.15	-.08

Note: $R^2 = .09$; $\Delta R^2 = .04$ ($ps < .05$); * $p < .05$

Manevi esenlik için yapılan regresyon analizi .05 düzeyinde anlamlı bulunmuştur. Modele göre açıklayıcı değişkenler varyansın %9'unu açıklamaktadır (Tablo 4.). Salgın kapanma sürecinde evde kalan yüzücülerin havuz antrenmanı yapamama süresi uzadıkça manevi esenlik algıları düşmektedir ($p < .05$).

Tablo 5. Regresyon analizi: (Bağımlı değişken: sosyal esenlik)

	<i>b</i>	SE <i>b</i>	β
<i>Sosyal</i>			
Sabit Değer	3.87	1.00	
Yarışma Deneyimi	.04	.03	.14
Son dışarı çıkma zamanı	.01	.01	.11
Dışarı çıkma sıklığı	-.00	.01	-.04
Son havuz antrenmanı zamanı	-.02	.01	-.18*
Evde yaşayan kişi sayısı	-.01	.06	-.02
Yaş	.05	.06	.08
Cinsiyet	.17	.11	.12

Note: $R^2 = .09$; $\Delta R^2 = .05$ ($ps < .05$); * $p < .05$

Sosyal esenlik için yapılan regresyon analizi .05 düzeyinde anlamlı bulunmuştur. Modele göre açıklayıcı değişkenler varyansın %5'ini açıklamaktadır (Tablo 5.). Salgın kapanma sürecinde evde kalan yüzücülerin havuz antrenmanı yapamama süresi uzadıkça sosyal esenlik algıları düşmektedir ($p < .05$).

Tablo 6. Regresyon analizi: (Bağımlı değişken: psikolojik esenlik)

	<i>b</i>	SE <i>b</i>	β
<i>Psikolojik</i>			
Sabit Değer	5.14	1.10	
Yarışma Deneyimi	-.04	.03	-.13
Son dışarı çıkma zamanı	-.00	.01	-.02
Dışarı çıkma sıklığı	.01	.01	.06
Son havuz antrenmanı zamanı	-.02	.01	-.19*
Evde yaşayan kişi sayısı	.08	.06	.11
Yaş	-.02	.07	-.03
Cinsiyet	-.09	.12	-.06

Note: $R^2 = .08$; $\Delta R^2 = .04$ ($ps < .05$); * $p < .05$

Psikolojik esenlik için yapılan regresyon analizi .05 düzeyinde anlamlı bulunmuştur. Modele göre açıklayıcı değişkenler varyansın %8'sini açıklamaktadır (Tablo 6.). Salgın kapanma sürecinde evde kalan yüzücülerin havuz antrenmanı yapamama süresi uzadıkça psikolojik esenlik algıları düşmektedir ($p < .05$).

Tablo 7. Regresyon analizi: (Bağımlı değişken: entelektüel esenlik)

	<i>b</i>	SE <i>b</i>	β
<i>Entelektüel</i>			
Sabit Değer	4.54	1.09	
Yarışma Deneyimi	-.01	.03	-.03
Son dışarı çıkma zamanı	.02	.01	.27**
Dışarı çıkma sıklığı	.02	.01	.13
Son havuz antrenmanı zamanı	-.01	.01	-.14
Evde yaşayan kişi sayısı	-.02	.06	-.03
Yaş	.00	.07	.01
Cinsiyet	-.02	.12	-.01

Note: $R^2 = .07$; $\Delta R^2 = .03$ ($ps < .05$); ** $p < .01$

Entelektüel esenlik için yapılan regresyon analizi .01 düzeyinde anlamlı bulunmuştur. Modele göre açıklayıcı değişkenler varyansın %3'ünü açıklamaktadır (Tablo 7.). Salgın kapanma sürecinde evde kalan yüzücülerin evlerinden en son dışarıya çıkma süresi uzadıkça entelektüel esenlik algıları yükselmektedir ($p < .01$).

TARTIŞMA ve SONUÇ

Genel olarak, salgın sürecinde evde kapalı kalmanın sporcuların esenlik algıları üzerinde sınırlı etkilere sahip olduğu görülmüştür. Sonuçlara göre, altı farklı esenlik alt boyutunu etkileme potansiyeline sahip olan üç değişken bulunmuştur. Bunlar arasından en yüksek etki gücüne sahip olan, sporcuların havuz antrenmanı yapamama süresidir. Sporcuların kapanma döneminde evde kalma süreleri ve evde birlikte yaşadıkları kişi sayısı da diğer yordayıcı Covid-19 kapanma süreci değişkenleri olarak belirlenmiştir.

Yapılan çoklu doğrusal regresyon analizlerine göre, sporcuların havuz antrenmanı yapamama süresi fiziksel esenlik, duygusal esenlik, sosyal esenlik ve psikolojik esenlik

puanları üzerinde olumsuz yönde belirleyici etkiye sahip görünmektedir. Evde yaşayan kişi sayısı ise fiziksel esenlik üzerinde belirleyici etkiye sahip olarak bulunmuştur. En son evden dışarıya çıkılan zamanın uzunluğu da entelektüel esenlik üzerinde belirleyici rol oynamaktadır.

Salgın sürecinde havuzların kapalı olduğu dönemde yüzücüler kendi imkanları ile evde kara antrenmanlarını yapsalar bile havuz antrenmanı yapma imkanı bulamamışlardır. Elde edilen bulgular, düzenli olarak antrenman yapamamanın sporcunun psikolojik durumunda olumsuz etki yapabildiğini düşündürmektedir. Nitekim salgının erken döneminde yapılan bazı rapor çalışmalarında da bu durumun olabileceği öngörülmüştür (Mann ve ark., 2020). Di Fronso ve arkadaşları tarafından İtalya'daki Covid-19 kapanmasının bir ay sonrasında 1132 sporcu üzerinde yapılan benzer bir çalışmada, Covid-19 kapanma sürecinin sporcuların stres yanıtlarını artırdığı, fonksiyonel olan psikolojik süreçlerini (enerji, motivasyon ve benzeri) azaltırken, fonksiyonel olmayan psikolojik süreçlerini ise artırdığı bulunmuştur (di Fronso ve ark., 2020). Ayrıca, sporcuların salgın kısıtlamaları nedeniyle antrenman yapamamalarından dolayı kondisyonlarını kaybetmekten endişe duydukları da rapor edilmiştir (Liu, 2020). Benzer şekilde Martinez-Gonzalez ve ark. tarafından 127 üniversite sporcusu üzerinde yapılan çalışmada, İspanya'da Covid-19 döneminde kapanma öncesine kıyasla sporcuların yaşam enerjisinde, hedef motivasyonlarında anlamlı derecede olumsuz etki tespit edilmiştir. Ayrıca sporcuların yalnızlık algısının sporcuların kendi başına hedef gerçekleştirme motivasyonları üzerinde etkili olduğu görülmüştür (Martínez-González ve ark., 2021). Bu çalışmada, özellikle yüzme antrenmanlarında yaşanan gecikmenin, Martinez-Gonzalez ve ark. tarafından yapılan çalışmadaki bulgulara benzer şekilde, hedefleri gerçekleştirilememeye algı ve kaygısı ile birlikte sporcuların esenlik algılarında belirli ölçüde kötüleşmeye neden olduğu düşünülebilir. Çalışmada tespit edilen ve yüzücülerin havuz antrenmanı yapmamaya bağlı olarak hemen hemen bütün esenlik boyutlarında görülen olumsuz değişimin, salgının erken dönemlerinde yapılan başka çalışmalarda da tahmin edildiği görülmektedir. Lamberts ve Gomez-Ezeiza tarafından yapılan değerlendirme çalışmasında, antrenman ve müsabaka rutinlerinde zorunlu olarak meydana gelen değişikliklerin, sporcuların esenliğinde kötüleşmeye neden olabileceği öngörülmüştür (Lamberts ve Gomez-Ezeiza, 2020). Sporcular ile farklı bir örnekleme karşılaştırmak amacıyla Habe ve arkadaşlarının yürüttüğü çalışmada ise, üniversitelerin müzik ve spor bölümlerinde okuyan öğrenciler Covid-19 şartları altında esenlik ve akış deneyimi açısından incelenmiştir. Genel olarak akış deneyimi, duygu durumu ve esenlik alt boyut puan karşılaştırmalarında sporcu öğrencilerin puanlarının müzik öğrencilerine göre daha yüksek

olduğu bulunmuştur (Habe ve ark., 2021). Bu bağlamda, zorlayıcı koşullardan olumsuz etkilense bile spor yapmayan popülasyonlara kıyasla sporcuların daha avantajlı olabileceği düşünülebilir.

Sporcuların en son evden çıktıkları gün sayısı, başka bir deyişle salgın süreci kapanma döneminde evde kalma süreleri arttıkça entelektüel esenlik boyutu üzerinde olumlu bir etki gözlenmiştir. Bu sonuç, evde kalma sürecinde antrenman yapamama nedeniyle artan zamanın ve enerjinin farklı aktivitelere yönlendirilmiş olmasından kaynaklanıyor olabilir. Salgın döneminin bazı sporcular üzerinde olumlu bazıları üzerinde olumsuz etkileri olabileceği, dahası bazıları sporu bırakmayı bile düşünebilirken bazılarının bu süreci daha iyi bir dönüş yapmak için fırsat olarak görebileceği belirtilmektedir (Taku ve Arai ,2020). Bu gibi koşullarda sporcuların zamanlarını etkili bir şekilde değerlendirebilmeleri için uzmanlar tarafından programlar geliştirilebilir gereken yönlendirmeler yapılabilir. Tayech ve ark. tarafından yapılan çalışmada da, evde kalma döneminde olan sporcular için bir dizi öneri sunulmuş olup, sporcular üzerindeki olumsuz etkileri azaltmaya yönelik olarak “kapanma dönemi antrenman metotları” geliştirilmesinin yararlı olacağı vurgulanmıştır (Tayech ve ark, 2020).

Duygularını daha yoğun yaşama eğiliminde olan ergen bireylerin, ailelerinin yoğun dikkati nedeniyle kapanma döneminde daha fazla zorlanabileceği belirtilse de (Saho ve ark., 2020), bu çalışmada evde yaşayan kişi sayısının fiziksel esenlik üzerinde olumlu yönde belirleyici role sahip olduğu bulunmuştur. Aile ortamının yararlı etkilerinin daha iyi bir dinlenme, beslenme ve belki de kaliteli zaman geçirme şansı sağlaması açısından yararlı olabileceği düşünülmektedir. Dahası, stres seviyesi yüksek dönemlerde arkadaşlarla, komşularla ve çeşitli hobi gruplarıyla olan sosyal etkileşimin durumluk kaygıyı azalttığı bilinmektedir (Bolger & Eckenrode, 1991). Salgın döneminde sosyalleşmek ise oldukça zor olduğundan dolayı evdeki kişi sayısının artması benzer bir etki yaratabilir.

Bu çalışmada, regresyon analizlerine göre yarışma deneyimi, yaş ve cinsiyet değişkenleri, esenlik alt puanları üzerinde belirleyici bir etkiye sahip olarak bulunmamıştır. Bu bulgu, kapanma döneminde kişisel özelliklerden ziyade aktif olarak yaşanan süreçlerin sporcular üzerinde daha fazla etkiye sahip olabileceğini düşündürmektedir. Başka bir deyişle yaşa, cinsiyete ve spor deneyimine bakmaksızın sporcular salgın şartlarından benzer şekilde etkilenmektedirler. Ancak çalışmamızdaki bu bulgunun tersine, başka çalışmalarda demografik değişkenlerin bu süreçte belirleyici etkiye sahip olabileceği yönünde bulgular da elde edilmiştir (Brooks ve ark., 2020).

Öneriler

Erken dönem çalışmalara bakıldığında beklenmedik antrenman rejimi değişikliklerinin sporcuların çeşitli psikolojik özelliklerini olumsuz etkilediği görülmüştür. Çalışmamızda da sporcuların kendilerini iyi görme hali olarak kabul edebileceğimiz esenlik boyutlarının, özellikle yüzücüler için havuz antrenmanlarını düzenli yapamadıkları bu dönemde olumsuz şekilde etkilenmeye başladığı görülmektedir. Ancak evde kalan sporcuların aileleri ile daha iyi bir etkileşime girebildikleri yönünde kanaatler de oluşmaktadır. Evde kapalı kalma süresinin uzunluğu entelektüel esenlik algısı üzerinde olumlu bir rol oynamış olabilir. Bu da salgın sürecinde yaşanan kapanmanın sporcular üzerinde daha çok olumsuz, ama zorunlu olarak bazı olumlu değişimlere yol açmış olma ihtimalinin de olduğunu gösteriyor olabilir. Bundan sonraki çalışmalarda belirli aralıklarla farklı spor branşlarındaki sporcuların da özellikle esenlik ve olumlu yaşamsal beklentiler yönünde izlenmesi ve gerekli psikolojik desteğin verilmesi için programlar hazırlanması yararlı olacaktır. Çalışmanın sadece yüzme sporcuları üzerinde gerçekleştirilmiş olması, bulguların diğer branşlara genellenmesi açısından bir sınırlılık oluşturmaktadır. Gelecekte benzer çalışmaların çok branşlı olarak yürütülmesi bu eksikliği gidermeye yardımcı olacaktır. Ayrıca, sonraki çalışmaların sporcularda hedef belirleme, aile ilişkileri ve Covid-19 süreci ile daha iyi başa çıkmada kullanabilecek yeni beceriler geliştirme gibi konulara odaklanabileceği düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

- Adams, T., Bezner, J., & Steinhardt, M. (1997). The conceptualization and measurement of perceived wellness: Integrating balance across and within dimensions. *American Journal of Health Promotion*, 11(3), 208-218. doi:10.4278/0890-1171-11.3.208
- Arslan, İ., & Karagül, S. (2020). Küresel bir tehdit (Covid-19 salgını) ve değişime yolculuk. *Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 10, 1-36.
- Benjamin, P., & Looby, J. (1998). Defining the nature of spirituality in the context of Maslow's and Rogers's Theories. *Counseling and Values*, 42 (2), 92-100.
- Bezner, J. R., Adams, T. B., & Whistler, L. S. (1999). The relationship between physical activity and indicators of perceived wellness. *American Journal of Health Studies*, 15(3). 130-138.
- Bolger, N., & Eckenrode, J. (1991). Social relationships, personality, and anxiety during a major stressful event. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(3), 440-449. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.61.3.440>
- Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: Rapid review of the evidence. *The Lancet*, 395(10227), 912-920. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)

- Carmody, S., Murray, A., Borodina, M., Gouttebauge, V., & Massey, A. (2020). When can professional sport recommence safely during the Covid-19 pandemic? Risk assessment and factors to consider. *British Journal of Sports Medicine*, May. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102539>
- di Fronso, S., Costa, S., Montesano, C., Di Gruttola, F., Ciofi, E. G., Morgilli, L., Robazza, C., & Bertollo, M. (2020). The effects of Covid-19 pandemic on perceived stress and psychobiosocial states in Italian athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 0(0), 1–13. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2020.1802612>
- Habe, K., Biasutti, M., & Kajtna, T. (2021). Wellbeing and flow in sports and music students during the Covid-19 pandemic. *Thinking Skills and Creativity*, 39(January), 100798. <https://doi.org/10.1016/j.tsc.2021.100798>
- Jukic, I., Calleja-González, J., Cos, F., Cuzzolin, F., Olmo, J., Terrados, N., Njaradi, N., Sassi, R., Requena, B., Milanovic, L., Krakan, I., Chatzichristos, K., & Alcaraz, P. E. (2020). Strategies and solutions for team sports athletes in isolation due to COVID-19. *Sports*, 8(4), 56. <https://doi.org/10.3390/sports8040056>
- Karagözoğlu, C. (2013). The perceived wellness profile of Turkish football referees. *International Journal of Academic Research*, 5(4), 272–275. <https://doi.org/10.7813/2075-4124.2013>
- Lamberts, R., & Gomez-Ezeiza, J. (2020). The confinement of athletes by Covid-19: Effects on training, wellbeing and the challenges when returning to competition. *European Journal of Human Movement*, 44, 1–4.
- Liu, I.Q. (2020). The Impact of Covid-19 Pandemic on high performance secondary school student-athletes. *Sport Journal*, 1-11. <https://thesportjournal.org/article/the-impact-of-covid-19-pandemic-on-high-performance-secondary-school-student-athletes/>
- Mann, R. H., Clift, B. C., Boykoff, J., & Bekker, S. (2020). Athletes as community; athletes in community: Covid-19, sporting mega-events and athlete health protection. *British Journal of Sports Medicine*, April, 18–20. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102433>
- Martínez-González, N., Atienza, F. L., Tomás, I., Duda, J. L., & Balaguer, I. (2021). The impact of coronavirus disease 2019 lockdown on athletes' subjective vitality: The protective role of resilience and autonomous goal motives. *Frontiers in Psychology*, 11(February), 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.612825>
- Memnun, S. (2006). Algılanan Esenlik Ölçeğinin geçerlik güvenirlik çalışması ve beden eğitimi öğretmen adaylarının esenlik algıları. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Oguz-Duran, N., & Tezer, E. (2009). Wellness and self-esteem among Turkish university students. *Int J Adv Counselling* (2009), 31, 32–44. <https://doi.org/10.1007/s10447-008-9066-9>
- Pons, J., Ramis, Y., Alcaraz, S., Jordana, A., Borrueco, M., & Torregrossa, M. (2020). Where did all the sport go? Negative impact of Covid-19 lockdown on life-spheres and mental health of Spanish young athletes. *Frontiers in Psychology*, 11(December). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.611872>
- Saho, S., Rani, S., Shah, R., Singh, A. P., Mehra, A., & Grover, S. (2020). COVID-19 pandemic-related anxiety in teenagers. *Indian Journal of Psychiatry*, 62(3), 328–330. <https://doi.org/10.4103/psychiatry.IndianJPsychiatry>

- Salari, N., Hosseinian-Far, A., Jalali, R., Vaisi-Raygani, A., Rasoulpoor, S., Mohammadi, M., Rasoulpoor, S., & Khaledi-Paveh, B. (2020). Prevalence of stress, anxiety, depression among the general population during the Covid-19 pandemic: A systematic review and meta-analysis. *Globalization and Health*, 16(1), 57. <https://doi.org/10.1186/s12992-020-00589-w>
- Taku, K., & Arai, H. (2020). Impact of Covid-19 on athletes and coaches, and their values in Japan: Repercussions of postponing The Tokyo 2020 Olympic and Paralympic Games. *Journal of Loss and Trauma*, 1–8. <https://doi.org/10.1080/15325024.2020.1777762>
- Tayech, A., Mejri, M. A., Makhlouf, I., Mathlouthi, A., Behm, D. G., & Chaouachi, A. (2020). Second wave of Covid-19 global pandemic and athletes' confinement: Recommendations to better manage and optimize the modified lifestyle. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(22), 1–13. <https://doi.org/10.3390/ijerph17228385>
- Toresdahl, B. G., & Asif, I. M. (2020). Coronavirus disease 2019 (COVID-19): Considerations for the competitive athlete. *Sports Health*, 12(3), 221–224. <https://doi.org/10.1177/1941738120918876>
- Weiner, E.L., Swain, G.R., Wolf, B., Gottlieb M. A. (2001). Qualitative study of physicians' own wellness- promotion practices. *Western Journal of Medicine*, 174,19-23. doi: 10.1136/ewjm.174.1.19

