

## Covid 19 Korkusunun Yaşam Bağlılığına Etkisinde Psikolojik Sağlamlığın Rolü

### The Role of Psychological Strength in The Effect of Covid-19 Fear on Life Commitment

\* Adem Solakumur <sup>1</sup>

<sup>1</sup> Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Bolu, TÜRKİYE / adem.solakumur@ibu.edu.tr / 0000-0001-8377-7912

**Özet:** Salgınlar geçmişte olduğu gibi günümüzde de insan yaşamını tehdit etmeye devam ediyor. COVID-19 da bu salgınlardan biri olarak, tüm yaşam alanlarında maddi ve manevi olumsuz sonuçlar doğurmuştur. Salgın; bir yandan bağışıklık sistemi zayıf olan insanların ölümüne neden olurken bir yandan da korku, kaygı vb. durumları tetikleyerek psikolojik rahatsızlıklara neden olmuştur. Bu süreçte insanların yaşamın güvenliğine dair güçlü inancı ve yaşam bağlılığı derinden sarsılmıştır. Söz konusu sürecin izlerini her alanda olduğu gibi spor alanında ve sporcularda da görmek mümkündür. Bu araştırma, COVID 19 korkusunun yaşam bağlılığına etkisinde psikolojik sağlamlığın rolünü, sporcu örnekleminde incelemektedir. Araştırma, “Davranışsal Bağışıklık Sistemi” ve “Psikolojik sermaye teorisi” ile temellendirilmiştir. Araştırmada veri toplamak amacıyla “COVID-19 Korkusu”, “Psikolojik Sağlamlık” ve “Yaşam Bağlılığı” ölçekleri ile kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Veriler, basit seçkisiz örnekleme yöntemine göre; 2021-2022 sezonu aktif olarak spora devam eden, 18 yaş ve üzeri, 145’ i kadın 258’ i erkek toplam 403 sporcudan elde edilmiştir. Çalışmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Değişkenler arası nedensel ilişkiler, IBM SPSS 24 ve AMOS eklentisinde yapısal eşitlik modeli (YEM) oluşturularak test edilmiştir. Elde edilen bulgulara göre, COVID-19 korkusu yaşam bağlılığı ve psikolojik sağlamlığı negatif yönlü; psikolojik sağlamlık ise yaşam bağlılığını pozitif yönlü ve anlamlı olarak etkilemektedir. Ayrıca COVID-19 korkusunun yaşam bağlılığına etkisinde psikolojik sağlamlık düzenleyici rol oynamaktadır. Buradan hareketle, COVID-19 korkusu yüksek olduğunda bireylerin yaşam bağlılığının azaldığını ve düzenleyici değişken psikolojik sağlamlığın COVID-19 korkusunun yaşam bağlılığına olan negatif yönlü etkisini anlamlı olarak azalttığını söyleyebiliriz. Sonuç olarak; COVID-19 vb. vakaların, yaşam bağlılığına yönelik olumsuz etkilerini azaltmada psikolojik sağlamlığın rolü dikkate alınmalıdır. Ayrıca, travmatik olaylardan daha az zararlı çıkmak ve hızlı bir şekilde toparlanma sürecine girebilmek için psikolojik sağlamlığı destekleyici etkileri ortaya konulmuş olan spordan faydalanılması önerilmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Spor, pandemi, dayanıklılık, bağlılık.

**Abstract:** Epidemics continue to threaten human life today, as in the past. As one of these epidemics, COVID-19 has had material and moral negative consequences in all areas of life. Epidemic; on the one hand, it causes the death of people with weak immune systems, on the other hand, it causes fear, anxiety, etc. triggered these situations and caused psychological disorders. In this process, people's strong belief in the safety of life and their commitment to life were deeply shaken. It is possible to see the traces of the process in question in the field of sports and athletes as well as in every field. This research examines the role of resilience in the effect of fear of COVID 19 on life commitment in a sample of athletes. The research is based on “Behavioral Immune System” and “Psychological capital theory”. In order to collect data in the research, “Fear of COVID-19”, “Psychological Resilience” and “Life Engagement” scales and personal information form were used. Data, according to simple random sampling method; It was obtained from a total of 403 athletes aged 18 and over, 145 women and 258 men, who are actively participating in sports in the 2021-2022 season. In the study, relational screening model was used. The causal relationships between the variables were tested by constructing a structural equation model (SEM) in IBM SPSS 24 and AMOS plugin. According to the findings, fear of COVID-19 has negative aspects of life commitment and psychological resilience; On the other hand, psychological resilience affects life commitment positively and significantly. In addition, psychological resilience plays a moderator role in the effect of fear of COVID-19 on life commitment. From this point of view, we can say that when the fear of COVID-19 is high, the life commitment of individuals decreases and the regulatory variable psychological resilience significantly reduces the negative effect of fear of COVID-19 on life commitment. In conclusion; COVID-19 etc. The role of psychological resilience should be taken into account in reducing the negative effects of cases on life commitment. In addition, it is recommended to benefit from sports, whose effects have been shown to support psychological resilience, in order to get out of traumatic events with less damage and to enter the recovery process quickly.

**Keywords:** Sport, pandemic, resilience, commitment.

Received: 27.06.2023 / Accepted: 23.09.2023 / Published: 20.10.2023

<https://doi.org/10.22282/tojras.1320396>

**Citation:** Solakumur, A. (2023). Covid 19 Korkusunun Yaşam Bağlılığına Etkisinde Psikolojik Sağlamlığın Rolü, The Online Journal of Recreation and Sports (TOJRAS), 12 (4), 624-635.

## GİRİŞ

Salgınlar geçmişte olduğu gibi günümüzde de insan yaşamını tehdit etmeye devam ediyor. Bu salgınlardan biri olan COVID-19 salgını da günümüzde pek çok kişinin ölümüne neden olurken birçok kişinin de ciddi endişe, korku ve panik durumu yaşamasına neden olmuştur (Taylor ve ark., 2020; Zhang et al., 2020). İnsanların COVID-19 ile enfekte olma korkularından kaynaklanan endişeli ve korkulu ruh hali, literatüre “COVID-19 korkusu” olarak geçmiştir (Ahorsu et al., 2020). COVID-19 korkusu, bireylerde zihinsel, ruhsal ve davranışsal (Fitzpatrick, Harris ve Drawve 2020; Paolini, Maricchiolo, Pacilli, ve Pagliaro, 2020), pek çok sağlık sorunlarına neden olmuştur. Pandemi sürecinde bireylerin yaşadığı stres, kaygı ve sınırlılık gibi duygusal tepkimleri “Davranışsal bağışıklık teorisi” ile açıklamak mümkündür. Davranışsal bağışıklık teorisine göre bireyler, olumsuz olay ve durumlar karşısında kendilerini korumak için kaygı, tiksinti, korku ve isteksizlik gibi olumsuz duygular ve olumsuz bilişsel değerlendirmeler geliştirmektedir (Schaller 2008; Ackerman ve ark. 2009; Li et al., 2020). Davranışsal bağışıklık sistemi olumsuzluklar karşısında korku, kaygı, tiksinti vb. çeşitli psikolojik ve fizyolojik tepkimler ortaya

çıkartmak süretiyle savunma mekanizmaları geliştirmek olarak ele alabiliriz. Buradan hareketle COVID- 19 salgını sonrası bireyledeki ölüm korkusu, depresyon ve yaygın kaygı bozukluklarına yol açan “koronafobi”nin de (Gonzalez-Sanguino et al., 2020; Li et al., 2020) “Davranışsal bağışıklık teorisi” ile ilişkili açıklanabileceğini söyleyebiliriz. COVID-19 korkusunun psikolojik sorunları tetiklemesi (Gill vd., 2022; Stankovska, Memedi ve Dimitrovski, 2020; Wang et al., 2020), bireylerde depresyon ve kaygı gibi olumsuz duygular oluşturması (Lee et al., 2020; Matos et al., 2022; Ornell et al., 2020), insanların alışılmış yaşam pratiklerinde yeni zorundalıklar ve yeni normaller ortaya çıkarmıştır. İnsanlar aile, eş- dost ilişkilerinden ticari faaliyetlerine kadar pek çok alanda pandemi kısıtlarına göre yaşamak zorunda kalmıştır. Bu kısıtlar insanlarda karmaşa ve belirsizlik duyguları oluşturarak, insanların günlük pratiklerinin bozulmasına, yaşama amacı ile yaşam anlamının temelden sarsılmasına neden olmuştur.

Bireylerin davranışlarında en temel motivasyon kaynağı olan yaşama amacı (Adler, 2014: 27), bireyleri yaşama bağlı

kılarken (Wrosch et al., 2003), yaşama amaçlarının gerçekleştirilmesi için sarf edilen çaba da bireylerin yaşam bağlılığının göstergesi olan yaşam anlamını kuvvetlendirmektedir (Kansu ve Sayar, 2018). İnsanın yaşam anlamı, yaşama dair beklentileri ve bu beklentilerin karşılanma durumu, hedefler ve amaçlarla ilişkili şekillenmektedir (Uğur ve Akın, 2015: 425). Yaşam bağlılığı bireylerin yaşamı anlamlandırılmalarıyla (Taş, 2011; Adler, 2010; Frankl, 2009) ve bireylerin yaşam amaçlarıyla (Uğur ve Akın, 2015; Eryılmaz, 2012; İlhan ve Özbay, 2010) ilişkili olarak bireyleri yaşama bağlar. COVID-19'un bireylerin fiziksel sağlıklarında ortaya çıkardığı olumsuzlukların yanında bireylerin yaşam anlamı ile ilgili yaşam bağlılığını sarsması insanları, psikolojik sorunlarla baş etmede durumunda bırakmıştır. Bu sorunlarla baş etmede pek çok hususu dikkate alabiliriz. Bu hususlardan biri de psikolojik sermayedir. Psikolojik sermaye bizlere önemli ip uçları vermektedir. Psikolojik sermaye teorisine göre bireylerin ölçülebilir, geliştirilebilir ve yönlendirilebilir psikolojik kapasiteleri vardır. Bu psikolojik kapasite bireylerin psikolojik sermayesini oluşturur. Yüksek özyeterlilik, umut, dayanıklılık, iyimserlik ve bireyin olumlu psikolojik gelişim durumu psikolojik sermayesi ile ilgilidir (Luthans et al., 2007). Psikolojik sermayesi yüksek bireylerin olumsuz yaşam zorluklarıyla mücadele etmesi daha mümkün görülmektedir. Psikolojik sermayenin bileşenlerinden psikolojik sağlamlık, yaşanan depresyon, stres, endişe, korku vb. istenilmeyen durumlarla baş etmede önemli bir faktördür (Bayat ve Polat Olca, 2023; Bitsika, Sharpley ve Peters, 2010). Psikolojik sağlamlık; sıkıntı, travma, trajedi, tehditler veya önemli stres kaynakları karşısında iyi uyum sağlama, doğru tepki verme ve baş etme becerileridir (Rutter, 2006; Huisman, Klokgieters ve Beekman, 2017; Gong vd., 2020). Zorlu ve olumsuz durumlarda hızlı bir şekilde kendini toparlama ve eski ruh haline dönebilmek için olumlu uyum sağlama kapasitesidir (Smith et al., 2008; Tusaie ve Dyer, 2004; Luthar, Cicchetti ve Becker 2000; Meredith, 2011). Psikolojik sağlamlık, insanların depresyon, anksiyete ve ruh sağlığını etkileyen diğer duygudurum bozuklukları ile baş etmelerini kolaylaştırıp, insanların yeniden toparlanmasında önemli rol oynamaktadır (Hjemdal, et al., 2011; Mujeeb ve Zubair, 2012). Ayrıca araştırmalar psikolojik sağlamlığın stresörlerin neden olduğu depresyona karşı önemli bir moderatör olduğunu göstermektedir (Luthar et al., 2000). Bireylerin yaşadığı depresyon, kaygı, korku vb. olumsuz bilişsel değerlendirmeler, iyi yönetilemediğinde bireyin yaşam anlam ve amacı sarsılarak yaşam bağlılığı olumsuz etkilenmektedir.

Devasa bir şekilde yayılım ve bulaşıcı etki gösteren COVID-19 Pandemi'sinin etkilerinden korunmak amacıyla yapılan karantina vb. uygulamalar, pek çok alanda olduğu gibi sportif organizasyonları ve spor endüstrisini de olumsuz etkilemiştir (Türkmen ve Özsarı, 2020). Spor endüstrisi içinde sporun öznesi olan sporcular, pandemi sürecinden en fazla olumsuz etkilenen kitle olmuştur (Bulduklu, 2021). Alman tedbirlere bağlı olarak evlerinde daha çok vakit geçirmek zorunda kalan sporcular hem fiziksel hem de psikolojik olarak bu sürecin olumsuz etkilerine maruz kalmıştır (Oktay, 2020; Korkmaz, 2020). Ayrıca pandemiyin meydana getirdiği alışılmamış antrenman rutinleri, yarışma ve liglerin iptali, ekonomik kaygılar ve antrenman sayısının azalması sporcuların hem

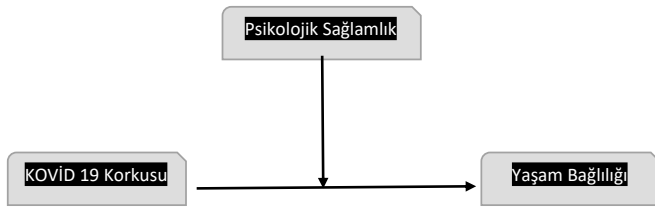
ekonomik hemde zihinsel olarak yıpranmalarına neden olmuştur (Andreato, Coimbra ve Andrade, 2020; Håkansson, et al., 2021). Sporcular bu süreçte birtakım olumsuzluklar yaşasa da normal bireylere göre, bu sürecin olumsuzluklarıyla daha kolay baş edebildiklerini söyleyebiliriz. Bu sporun hem fiziksel hem mental kazanımlarıyla ilişkilidir. Spor bireylerin psikomotor becerilerini geliştirmenin yanında zor koşullar altında soğukkanlılığını koruyarak sağlıklı düşünme ve zor koşullara kolay uyum sağlama yeteneğini geliştirir. Sağlıklı bir beden ve zihin yapısına sahip sporcular karşılaştıkları zorlukları normal bireylere göre daha kolay aşabilirler.

Sporcular, performansı etkileyebilecek bilişsel, motivasyonel ve fiziksel sonuçları ortaya çıkartacak şekilde duygularını yönetebilmektedir (Jones ve Uphill, 2011). Ayrıca zihinsel olarak dayanıklı sporcular, stres faktörlerini daha az yoğun olarak yaşamakta, daha iyimser bir bakış açısı ve daha düşük bir stres tepkisine sahip olmaktadır (Kaiseler et al., 2009). Buradan hareketle araştırmada sporun olumlu etkileri dikkate alınarak sporcuların, pandemiyin psikolojik etkilerini daha az hasarla ve daha hızlı bir şekilde atatabilecekleri ön görülmektedir.

Bazı araştırmalara göre yaşam bağlılığı ile öz- güven, iyimserlik, duygusal denge, fiziksel iyi olma, dışa dönüklük arasında pozitif yönde; depresyon, algılanan stres ve öfke arasında negatif yönlü ilişkiler tespit edilmiştir (Matthews, 2005; Scheier et al., 2006). Ayrıca psikolojik sermaye düzeyleri ile anksiyete ve depresyon düzeyleri arasında da negatif yönlü ilişkiler bulunmuştur (Avey, Nimnichtve Pigeon, 2010; Turliuc ve Candell, 2021). Bu araştırmalardan hareketle, sporcuların yaşam bağlılığı ile COVID 19 korkusu arasında negatif yönlü bir ilişkinin olduğu ve COVID-19 korkusunun yaşam bağlılığına etkisinde psikolojik sağlamlığın düzenleyici rolünün olacağı öngörülmektedir. Alan taramasında COVID-19 korkusunun yaşam bağlılığına etkisinde psikolojik sağlamlığın düzenleyici rolünü sporcular üzerinden inceleyen yeterli çalışmanın olmaması ve sporun psikolojik sağlamlığı geliştirici yanının olması araştırmanın sporcular üzerinden yürütülmesi fikrine kaynaklık etmiştir. Bu öngörü ve fikrin test edilmesi için oluşturulan model ve hipotezler araştırma modeli kısmında sunulmuştur.

## YÖNTEM

**Araştırma Modeli:** COVID 19 korkusunun yaşam bağlılığıyla olan ilişkisinde psikolojik sağlamlığın düzenleyici rolünü incelemek amacıyla yürütülen bu araştırma nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama yöntemiyle gerçekleştirilmiştir. İlişkisel tarama modeli, iki veya daha fazla değişken arasındaki ilişkinin çeşitli düzeylerde varlığını veya derecesini belirlemeye odaklanır (Karasar, 2018). Araştırma modelinde COVID 19 korkusu bağımsız değişken, yaşam bağlılığı bağımlı değişken, psikolojik sağlamlık ise düzenleyici değişken olarak tasarlanmıştır (Bkz.Şekil 1). Tasarlanan bu model, yapısal eşitlik modellemesi ile gizil değişkenler arasındaki ilişki dizilerini test etmek için oluşturulmuştur.



Şekil 1. Araştırma modeli

Şekil 1'deki modele göre araştırmanın hipotezleri aşağıda sunulmaktadır.

H1: COVID 19 korkusu yaşam bağlılığını negatif yönlü yordamaktadır.

H2: COVID 19 korkusu psikolojik sağlamlığı negatif yönlü yordamaktadır.

H3: Psikolojik sağlamlık yaşam bağlılığını pozitif yönlü yordamaktadır.

H4: COVID 19 korkusunun yaşam bağlılığına etkisinde psikolojik sağlamlığın düzenleyici rolü vardır.

**Araştırmanın Amacı:** Davranışsal Bağışıklık Sistemi Teorisi' ne göre insanlar yaşadıkları olumsuzluklar sonucu korku, kaygı ve stres gibi duygular geliştirmektedir. Geliştirilen bu olumsuz duygular yaşam anlam ve amacıyla ilişkili olarak yaşam bağlılığını etkilemektedir. Bu süreçlerin yönetilmesinde psikolojik yapılar ve bu yapıların sağlamlık durumu bireylerin bu olumsuzluklarla baş etmelerinde rol oynamaktadır. Bu durum psikolojik sermaye ile ilişkilendirilerek; korku, kaygı ve stres gibi duyguların yaşam amacı ve anlamına ilişkin etkilerini açıklanmaktadır. COVID 19 pandemisi ortaya çıktığı günden bugüne insanlarda kaygı, korku, stres gibi duygular oluşturarak insanların yaşam anlam ve amacını sarsmıştır. İnsanlar hem fiziksel hem de psikolojik sağlık sorunları ile mücadele etmek durumunda kalmıştır. Bu araştırma; pandemi sürecinin psikolojik sorunlarıyla baş etmede psikolojik sağlamlığın nasıl bir rol oynadığı probleminde yola çıkılarak; sporcularda COVID-19 korkusunun yaşam bağlılığına etkisinde psikolojik sağlamlığın düzenleyici rolünü belirlemeyi amaçlamaktadır.

**Araştırma Grubu:** Araştırma, sporcularda COVID 19 korkusunun yaşam bağlılığına etkisinde psikolojik sağlamlığın rolünü incelediğinden, araştırmanın verileri, 2021- 2022 yılları itibarıyla lisanslı olarak spor yapan 18 yaş ve üzeri 145' i kadın, 258' i erkek toplam 403 sporcudan kolayda örnekleme yöntemiyle, anket tekniği kullanılarak elde edilmiştir. Araştırma verileri Sakarya, Bolu ve Bartın illerinden toplanmıştır.

**Verilerin Toplanması:** Araştırmanın verilerinin bir kısmı araştırmacı tarafından oluşturulan online Google form üzerinden, bir kısmı da yüz yüze anket uygulanarak toplanmıştır.

Araştırmada sporcu katılımcılara, COVID 19 korku düzeylerini belirlemek için "COVID-19 Korkusu Ölçeği

(K19KÖ)" uygulanmıştır. Ahorsu ve arkadaşları (2020) tarafından kişilerin COVID-19 kaynaklı korku düzeylerini ölçmek için geliştirilen ölçek Ladikli ve arkadaşları (2020) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. 7 maddeden oluşan ölçek (1) "Kesinlikle katılmıyorum", (2) "Katılmıyorum", (3) "Kararsızım", (4) "Katılıyorum", (5) "Kesinlikle katılıyorum" şeklinde Likert tipi 5' li derecelendirilerek oluşturulmuştur. Ölçekten elde edilen puanların yüksek olması katılımcıların COVID-19 kaynaklı korku düzeylerinin yüksek olduğunu göstermektedir. Tek faktörlü yapıya sahip ölçek toplam varyansın %54' ünü açıklamaktadır. Uyarlanan ölçeğin Cronbach's Alpha güvenilirlik değerleri 0.86 olduğu belirtilmiştir. Bu çalışmada ölçeğin Cronbach's Alpha güvenilirlik değeri ise 0,97 olarak tespit edilmiştir.

Araştırmada sporcu katılımcıların yaşam bağlılığı düzeylerini belirlemek için "Yaşam Bağlılığı Ölçeği (YBÖ)" kullanılmıştır. Scheier vd. (2006) tarafından kişilerin yaşam bağlılık düzeylerini ölçmek için geliştirilen ölçek Uğur, E. ve Akıncı, A. (2015) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. 6 maddeden oluşan ölçeğin 1, 3 ve 5. Maddeleri olumsuz anlam ifade ettiğinden ters kodlanmıştır. Ölçek (1) "Hiç katılmıyorum", (2) "Katılmıyorum", (3) "Kararsızım", (4) "Katılıyorum", (5) "Tamamen katılıyorum" şeklinde Likert tipi 5' li derecelendirilerek oluşturulmuştur. Ölçekten elde edilen puanların yüksek olması katılımcıların yaşam bağlılıklarının yüksek düzeyde olduğunu göstermektedir. Tek faktörlü yapıya sahip ölçek farklı gruplardaki sınımlarında toplam varyansın %43 ile %62 arasında açıkladığı belirtilmiştir. Uyarlanan ölçeğin Cronbach's Alpha güvenilirlik değerleri 0.72 ile 0,87 arasında olduğu belirtilmiştir. Bu çalışmada ölçeğin Cronbach's Alpha güvenilirlik değeri 0,91 olarak tespit edilmiştir.

Araştırmada sporcu katılımcıların psikolojik sağlamlık düzeylerini belirlemek için "Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (KPSÖ)" kullanılmıştır. Smith ve ark. (2008) tarafından bireylerin psikolojik sağlamlığını ölçmek için geliştirilen ölçek Doğan (2015) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. 6 maddeden oluşan ölçeğin 2, 4 ve 6. Maddeleri olumsuz anlam ifade ettiğinden ters kodlanmıştır. Ölçek (1) "Hiç uygun değil", (2) "Uygun değil", (3) "Biraz uygun", (4) "Uygun", (5) "Tamamen uygun" şeklinde Likert tipi 5' li derecelendirilerek oluşturulmuştur. Ölçekten elde edilen puanların yüksek olması katılımcıların psikolojik sağlamlığının yüksek düzeyde olduğunu göstermektedir. Tek faktörlü yapıya sahip ölçek toplam varyansın %54,66' sını açıklamaktadır. Uyarlanan ölçeğin iç tutarlılık değerleri 0.83 olduğu belirtilmiştir. Bu çalışmada ölçeğin Cronbach's Alpha güvenilirlik değeri 0,79 olarak tespit edilmiştir.

**Verilerin Analizi:** Elde edilen veriler SPSS 24 istatistik programı aracılığıyla analiz edilmiştir. Madde sayısının en az 10 katı (19\*10=190) katılımcı hedeflenmiştir. Bu amaçla elde edilen verilerden örnekleme uygunluk, eksik bilgiler içerme ve aşırı uç değer oluşturma gibi hususlar incelenerek bu kriterleri sağlamayan veriler çıkarıldıktan sonra kalan 403 veriyle analizler gerçekleştirilmiştir. Kalan verilere ilişkin normallik değerleri ve analiz sonuçları tablolaştırılarak aşağıda sunulmuştur. Araştırmada sporcuların demografik özelliklerinin dağılımları frekans ve yüzde ile bulgular kısmında gösterilmiştir. Bağımlı ve bağımsız değişkenler

arası ilişki Korelasyon testi ile düzenleyici model testi ise SPSS 24 programının AMOS eklentisinde oluşturulan yapısal eşitlik modeli (YEM) ile test edilmiştir. Analizlerde tekli normallik dağılımları basıklık- çarpıklık (+1.5 ile -1.5) değerleri ile çoklu normallik (Multivariate) Mahalanobis distance değerleri dikkate alınarak kararlaştırılmıştır. Düzenleyici değişken analizi yapılırken aşağıdaki işlemler gerçekleştirilmiştir. Sürekli değişkenlerden bağımsız değişken ile düzenleyici değişken öncelikle standardize (z score) edilmiştir. Böylece çoklu bağlantı sorunu kontrol altına alınmıştır. Sonrasında etkileşimsel etki değişkeni oluşturulmuştur. Etkileşimsel etkinin bağımlı değişken üzerindeki etkisinin anlamlılığı eğim analizi (slope test) oluşturularak bulgular kısmında sunulmuştur. Analizlerde istatistiksel anlamlılık değeri ( $p < 0.05$ ) kriteri üzerinden yorumlanmıştır.

**Tablo 1.** C19KÖ, YBÖ, PSÖ Çarpıklık ve Basıklık Değerleri (n=403)

Ölçekler	Maddeler	En Düşük	En Yüksek	Ortalama	Standard Sapma	Çarpıklık	Basıklık
COVID 19 Korkusu Ölçeği	C19KÖ1			2,21	1,22	0,657	-0,67
	C19KÖ2			2,42	1,30	0,429	-1,05
	C19KÖ3			1,90	1,16	1,030	0,06
	C19KÖ4			2,20	1,37	0,761	-0,80
	C19KÖ5			2,30	1,28	0,605	-0,83
	C19KÖ6			1,87	1,16	1,189	0,41
	C19KÖ7			1,90	1,20	1,158	0,25
Yaşam Bağlılığı Ölçeği	YBÖ1			4,14	1,01	-1,096	0,70
	YBÖ2			4,03	0,85	-0,533	-0,34
	YBÖ3	1	5	4,10	0,99	-1,029	0,56
	YBÖ4			4,08	0,89	-0,814	0,32
	YBÖ5			4,15	0,95	-1,080	0,84
	YBÖ6			4,21	0,96	-1,119	0,72
Psikolojik Sağlamlık Ölçeği	PSÖ1			3,28	1,24	-0,198	-0,97
	PSÖ2			2,50	1,04	0,577	-0,23
	PSÖ3			3,24	1,16	-0,206	-0,78
	PSÖ4			2,80	1,20	0,175	-0,96
	PSÖ5			3,41	1,11	-0,377	-0,68
	PSÖ6			3,11	1,19	-0,082	-0,95

Tablo 1'e göre ölçeklerin normallik dağılımları incelendiğinde değerlerin yaklaşık (+1 ile -1) arasında yer aldığı ve bu değerlerin sosyal bilimlerde tekli normallik koşulları için yeterli olduğu belirtilmektedir (George ve Mallery, 2010; Tabachnik ve Fidell, 2013; Büyüköztürk, 2012). Ayrıca çoklu normallik (Multivariate) Mahalanobis distance değerleri incelenip; anlamlılık değerleri  $p < 0.05$  küçük olan veriler arındırılarak analizlerin uygunluğu için gerekli koşullar sağlanmıştır.

## BULGULAR

Araştırmaya katılan sporcuların demografik özellikleri ile araştırmada yapılan analizler tablo, şekil ve grafik kullanılarak bu bölümde sunulmuştur.

**Tablo 2.** Araştırma grubunun demografik özelliklerine ilişkin tanımlayıcı istatistikler

Gruplar	n	%	
Cinsiyet	Kadın	145	36,0
	Erkek	258	64,0
	Toplam	403	100
Bölüm	Antrenörlük	135	33,5
	Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi	137	34,0
	Rekreasyon	75	18,6
	Spor Yöneticiliği	56	13,9
Yaş	20 yaş	%25 ilk çeyrek	
	22 yaş	%50	
	23 yaş	%70 son çeyrek	

Tablo 2'de araştırmaya katılan öğrencilere ait demografik bilgilere yer verilmiştir. Araştırmaya (145 kişi) %36'sı kadın ve (258 kişi) %64'ü erkek olmak üzere toplam 403 gönüllü sporcu katılmıştır. Katılımcıların okudukları bölüm değişkenine göre (135 kişi) %33,5'i Antrenörlük Eğitimi ve (137 kişi) %34'ü Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi, (75 kişi) %18,6'ı Rekreasyon, (56 kişi) %13,9'u Spor Yöneticiliği bölümünde öğrenim görmektedir. Yaş değişkenine göre katılımcıların ilk çeyreğini 20 yaşındakiler, son çeyreğini 23 yaşındakiler %50'lik kısmını da 22 yaşındakiler oluşturmaktadır.

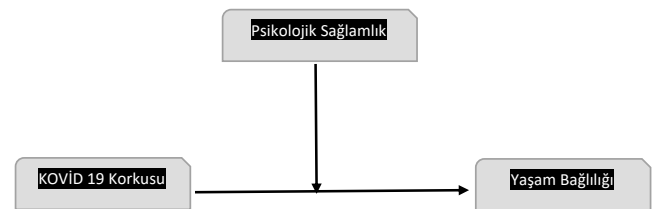
**Tablo 3.** COVID 19 Korkusu, Psikolojik Sağlamlık ve Yaşam Bağlılığı arasındaki ilişki Analizi

		C19Ö OR	PSÖ OR	YBÖ OR
C19Ö_OR	Pearson Correlation	1	-,131**	-,327**
	Sig. (2-tailed)		,009	,000
PSÖ_OR	Pearson Correlation		1	,204**
	Sig. (2-tailed)			,000

\*\* Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

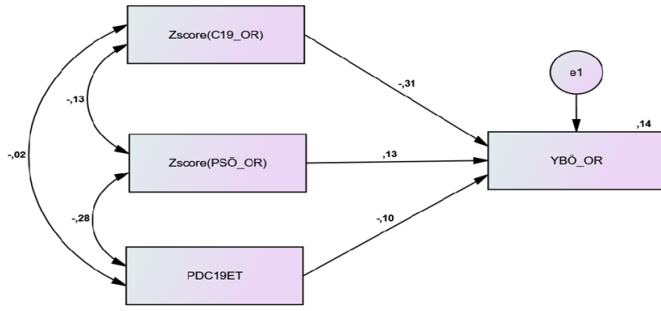
Tablo 3'te değişkenler arasındaki ilişkilere yer verilmiştir. COVID19 korkusu ile yaşam bağlılığı ve psikolojik sağlamlık arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğu görülürken ( $r = -0,131$ ,  $r = -0,327$   $p < 0.01$ ), Psikolojik sağlamlık ile yaşam bağlılığı arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ( $r = 0,204$ ,  $p < 0.01$ ).

COVID19 korkusunun yaşam bağlılığına etkisinde psikolojik sağlamlığın düzenleyici etkisi yönelik araştırma modeli ve yapısal modele ilişkin bulgular aşağıda şekil 2 ve 3 'te sunulmaktadır.



**Şekil 2.** Araştırma modeli

Araştırma modeli kapsamında oluşturulan düzenleyici model ve sonuçları aşağıda sunulmaktadır.



Şekil 3. Düzenleyici model.

Covid19 korkusunun, yaşam bağıllığına etkisinde Psikolojik sağlamlığın düzenleyici rolünü test etmek amacıyla IBM AMOS 24 Programı kullanılarak şekil 3' teki yol analizi gerçekleştirilmiştir. Gizil değişkenlerle yapılan yol analizinde Maximum Likelihood hesaplama yöntemi kullanılmıştır. Yol analiz sonuçları Tablo 5' te sunulmuştur. Analiz öncesi tahmin ve düzenleyici değişkene ait değerler standardize edilmiştir. Şekil 3' teki "Squared Multiple Correlations" çıktısına göre yol analizine dahil edilen tüm tahmin değişkenleri, yaşam bağıllığı üzerindeki değişimin %14' ünü ( $R^2 = .143$ ) açıklamaktadır.

Yaşam bağıllığına, COVID19 korkusunun olumsuz yönde ( $\beta = -.31$ ,  $p < .001$ ), psikolojik sağlamlığın ( $\beta = .13$ ,  $p < .05$ ) ise olumlu yönde ve anlamlı düzeyde etkilerinin olduğu tespit edilmiştir. COVID19 korkusu ve psikolojik sağlamlık değişkenlerinin, yaşam bağıllığı üzerindeki etkileşimsel etkisinin (düzenleyici etki) anlamlı olduğu belirlenmiştir ( $\beta = -.10$ ,  $p < .001$ ).

Bu bulgular araştırmanın;

H1: COVID 19 korkusu yaşam bağıllığını negatif yönlü yordamaktadır.

H2: COVID 19 korkusu psikolojik sağlamlığı negatif yönlü yordamaktadır.

H3: Psikolojik sağlamlık yaşam bağıllığını pozitif yönlü yordamaktadır.

H4: COVID 19 korkusunun yaşam bağıllığıyla ilişkisinde psikolojik sağlamlığın düzenleyici rolü vardır, hipotezlerinin doğrulandığını göstermektedir.

Modele ilişkin oluşturulan hipotez sonuçları Tablo 4' te sunulmaktadır.

Tablo 4. Yapısal modele ilişkin bulgular.

Değişkenler	$\beta$	S.H	t	p
Covid19 Korkusu	-.311***	,036	-6,67	***
Yaşam Bağıllığı	,134**	,038	2,76	,006
X.W	-.103*	,039	-2,13	,033

Not:  $R^2 = .143$ ; \*\*\*  $p < .001$ , \*\*  $p < .01$ , \*  $p < .05$ . S.H.: Standart Hata, Standardize edilmiş beta katsayıları ( $\beta$ ) raporlanmıştır.

Tablo 5' teki değerlere göre tüm yollara ilişkin regresyon katsayıları anlamlıdır. Buna göre COVID 19 korkusu ( $\beta = -.31$ ;  $p < .01$ ) ve etkileşimsel terim ( $\beta = -.10$ ;  $p < .05$ ), yaşam bağıllığını olumsuz yönde; psikolojik sağlamlık ( $\beta = .13$ ;  $p < .01$ ) ise yaşam bağıllığını olumlu yönde anlamlı olarak yordamaktadır. Etkileşimsel terimin sonuç değişkeni üzerindeki etkisine bakıldığında bu etkinin anlamlı olduğu görülmektedir. Buna göre düzenleyici etkiden söz edebiliriz ( $\beta = -.10$ ;  $p < .05$ ).

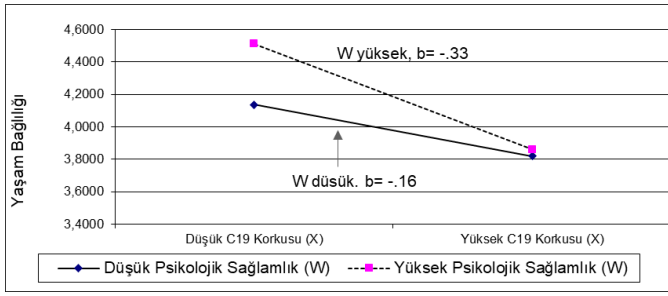
Düzenleyici etkinin nasıl gerçekleştiği aşağıda slope test sunulmaktadır.

Tablo 5. Yapısal modele ilişkin slope test sonuçları.

Bağımlı değişken	Yaşam Bağıllığı	Standardize edilmemiş regresyon katsayıları	Standart Sapma	Örneklem
Tahmin değişkeni	Sabit (Constant)	4,081		403
Düzenleyici değişken	C19 korkusu(X)	-0,242	1,00	df
Etkileşimsel terim	Psikolojik sağlamlık (W)	0,104	1,00	399
	X.W	-0,083		
Slope Test				
$\beta$		SE	t	p
-0,159	Düşük psikolojik sağlamlık (W)	0,07	2,23	0,026
-0,325	Yüksek psikolojik sağlamlık(W)	0,07	4,71	0,000

Tablo 5' te, Slope test tablosunda düzenleyici değişken psikolojik sağlamlığın(W) düşük ve yüksek olduğu durumlarda, beta aktsayıları ( $\beta$ ), bunlara ait t değerleri ve t değerine ilişkin anlamlılık (p) değerleri yer almaktadır.

Düzenleyici etkileri görsel görmek için oluşturulan düzenleyici etki grafiği aşağıda sunulmuştur.



Şekil 4. Psikolojik Sağlamlığın Düzenleyici Etkisinin Grafikselleştirilmesi

Yapılan eğitim analizi neticesinde şekil 4' teki düzenleyici değişkenin etkileri incelendiğinde, psikolojik sağlamlığın yüksek ( $\beta = -.33$ ,  $p < .001$ ) olduğu durumlarda COVID19 korkusunun yaşam bağlılığına olan etkisinin düşük olduğu görülmektedir. Ayrıca psikolojik sağlamlığın orta düzeyde olduğu durumda da COVID19 korkusunun yaşam bağlılığına olan etkisinin anlamlı olarak düştüğü görülmektedir ( $\beta = -.16$ ,  $p < .05$ ). Sonuç olarak, psikolojik sağlamlığın yüksek olması durumunda COVID19 korkusunun yaşam bağlılığına olan etkisi azalmaktadır ve bu durum COVID19 korkusu ile yaşam bağlılığı arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlığın düzenleyici rol oynadığını göstermektedir.

## TARTIŞMA VE SONUÇ

İnsanlar, yaşamları boyunca sayısız olumsuz yaşantılarla karşı karşıya kalmaktadır. Hastalık ve salgınlar, doğal afetler, ekonomik ve siyasi problemler, başarısızlıklar ve sevilen bir insanın kaybı gibi durumlarla karşılaşan bireylerin yaşantıları sekteye uğramakta ve duygusal dengeleri bozulmaktadır. Duygusal dengeleri bozulan bireylerin yaşam anlamı ve amaçları yeniden sorgulanarak yaşam bağlılıklarında kırılmalar oluşmakta ve yeni normaller gelişmektedir. COVID 19 korkusu da benzer şekilde insanların yaşam alışkanlıklarında yeni normaller oluşturmuştur. Nitekim psikolojik sağlamlık tam bu aşamada devreye girmekte ve bireyin bu olumsuz etkenlerden en asgari düzeyde etkilenmesini sağlamaktadır. Diğer bir ifade ile psikolojik sağlamlık bireylerin, olumsuz iç ve dış yaşam koşullarından en az düzeyde etkilenmesini sağlamaktadır. Bu çalışmada COVID 19 korkusu, yaşam bağlılığı ve psikolojik sağlamlık arasında nasıl bir etkileşim olduğu sporcu örneklemini üzerinden sorgulanmıştır. Bu sorgulama; “COVID 19 korkusu yaşam bağlılığını negatif yönlü yordamaktadır”, “COVID 19 korkusu psikolojik sağlamlığı negatif yönlü yordamaktadır”, “Psikolojik sağlamlık yaşam bağlılığını pozitif yönlü yordamaktadır” ve “COVID 19 korkusunun yaşam bağlılığıyla ilişkisinde psikolojik sağlamlığın düzenleyici rolü vardır” şeklinde dört hipotez üzerinden gerçekleştirilmiştir.

Araştırmanın birinci hipotezine ilişkin elde edilen bulgulara göre; COVID 19 korkusu yaşam bağlılığını negatif yönlü yordamaktadır. Bu bulgu çalışmada öngörülen H1 Hipotezini doğrulamaktadır. Buradan hareketle COVID 19 korkusu arttığında bireylerin yaşam bağlılıklarının azaldığını, COVID 19 korkusu azaldığında ise yaşam bağlılıklarının arttığını söyleyebiliriz. Korku, kaygı ve stresli durumlar

insanları olumsuz bir ruh haline büründürerek yaşam anlamı ve amaçlarında kırılmalar yaşamasına sebep olmaktadır. Bu vb. durumları, insanların yaşama sevincini veya yaşam bağlılığını azaltmasına yordayabiliriz. Literatürde konu ile ilgili aynı değişkenlerin benzer bir örneklem üzerinden incelendiği yeterli araştırmaya ulaşılmadığından yaşam bağlılığıyla ilişkilendirilebilecek olan ve yaşam bağlılığının açıklayıcısı olan (yaşam doyumu, yaşam anlamı vb.) çalışmalar incelenerek, tartışma için karşılaştırmalar yapılmıştır. Yaşam doyumu; bir insanın hayatı nasıl değerlendirdiğiyle (Pavot vd., 1991), hayatın anlamı ve yönüyle (Keser, 2005), yaşamın iyi ve kötü yanlarıyla (Diener vd., 2002), ve geleceğe dair pozitif beklenti (Tuzgöl Dost, 2007), benlikleri tanıma ve kendileriyle barışık olma gibi durumlarla ilişkili olduğu ifade edilmektedir (Tümek vd., 2008). Yaşam doyumu ve yaşam anlamı arasında pozitif yönlü ilişki (Duncanson, 2007; Bonebright vd., 2000; Şahin vd., 2012; Taş, 2011; Ünal, 2015) yaşam doyumuna ilişkin çalışmaları da dikkate alabileceğimizi göstermektedir. Araştırmalardan bazılarında göre yaşam bağlılığı ile öz- güven, iyimserlik, duygusal denge, fiziksel iyi olma, dışa dönüklük ve yaşam doyumu arasında pozitif yönde; depresyon, algılanan stres ve öfke arasında ise negatif yönde ilişki olduğu tespit edilmiştir (Matthews, 2005; Scheier vd., 2006). COVID 19 korkusu ise depresyon, stres ve öfke gibi olumsuz durumları açığa çıkartarak bireylerin psikolojik ve fizyolojik problemler yaşamasını tetikleyici bir faktördür. Filipinler’de sağlık memurları üzerinden yürütülen çalışmada, COVID-19 korkusunun, iş doyumu ile anlamlı düzeyde negatif yönde, psikolojik sıkıntı, işten ve meslektan ayrılma niyeti ile pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur (Labrague ve de Los Santos, 2021). Ayrıca, COVID-19 korkusunun iş tatmini ile anlamlı düzeyde negatif yönde ve işten ayrılma niyeti ile anlamlı düzeyde pozitif yönde ilişkili olduğu ifade edilmiştir (Abd-Ellatif ve ark., 2021; Coşkun ve Mamacı, 2021). Bu araştırmalar COVID 19 korkusu gibi olumsuz durumların iş doyumu, yaşam doyumu, iyimserlik ve dışa dönüklük gibi olumlu durumlarla negatif yönlü ilişkisine örnek teşkil ederken; araştırmamızda ön gördüğümüz COVID 19 korkusunun yaşam bağlılığını negatif yönde etkiler hipotezini de desteklemektedir. Literatürde çalışmamızın bulgularıyla çelişecek çalışmaların yok denecek kadar az olduğu görülmektedir. Yeşil ve Mavi, (2021)’nin COVID 19 korkusunun yaşam doyumu üzerinde negatif etkisinin olup olmadığını test etmek için yürüttüğü çalışmada COVID 19 korkusunun yaşam doyumunu anlamlı olarak etkilemediğini tespit etmişlerdir. Bu durumun beklendik bir sonuç olmadığını, örneklem farklılığı, ölçeklere verilen cevapların test güvenilirliğini ihlal edecek nitelikte yanlılığı oluşma ihtimali vb. hususlarla açıklamışlardır (Yeşil ve Mavi, 2021).

Araştırmanın ikinci hipotezine ilişkin elde edilen bulgulara göre; COVID 19 korkusu ile psikolojik sağlamlık arasında negatif yönlü bir ilişki bulunmaktadır. Bu bulgu çalışmada öngörülen H2 Hipotezini doğrulamaktadır. Buradan hareketle Psikolojik sağlamlık arttığında COVID 19 korkusunun azaldığını söyleyebiliriz. Alan yazındaki araştırmalar incelendiğinde; psikolojik dayanıklılık ile Covid-19 korku düzeyleri arasında negatif yönlü ilişkinin olduğunu ifade eden pek çok çalışmanın olduğu görülmektedir. Bu çalışmalara göre; pandemi korkusu yaşayanların olumsuz yaşantılarla başa çıkmada zorlandıkları (Oosterhoff ve Palmer, 2020),

bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri yükseldikçe Covid-19'un psikolojik etkilerinden daha az etkilendikleri (Bilge ve Bilge, 2020; Bozdağ, 2020; Karaaslan, 2021), psikolojik sermaye ile anksiyete ve depresyon arasında negatif yönde ilişki olduğu ifade edilmektedir (Avey et al., 2009; Turliuc ve Candel, 2021). Benzer şekilde çeşitli araştırmalarda psikolojik sağlamlık ile korku, kaygı, endişe, stres, anksiyete, gelecek kaygısı arasında (Çutuk ve ark., 2017; Kimter, N. 2020; Dursun ve Özkan, 2019; Bayat ve Polat Olca, 2023) negatif yönlü ilişkiler bulunmuştur. Ayrıca dışlanma ve sosyal kaygı ile psikolojik sağlamlık arasında (Işık ve Çelik, 2020), psikolojik dayanıklılık ile Covid-19 korkusu arasında (Döğre ve ark., 2022), psikolojik sağlamlık ile algılanan stres arasında (Armata ve Baldwin, 2008) negatif yönlü anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Bu çalışmaların araştırmamızda ön gördüğümüz hipotezi destekler nitelikte olduğu söyleyebiliriz. Bu durumu psikolojik sağlamlığın, bireylerin stresli yaşantılarını olumlu değerlendirmelerine ve bu olaylarla başarılı bir şekilde baş etmelerini sağlamasına, psikolojik dayanıklılığın stresin negatif sonuçlarını azaltan ve uyum sağlamayı kolaylaştıran bir nitelik taşımasına yordayabiliriz (Jacelon, 1997; Parr, Montgomery ve DeBell, 1998; Fredrickson, Tugade, Waugh ve Larkin, 2003; Sipahioğlu, 2008; Yazıcı Çelebi, G. 2020).

Araştırmanın üçüncü hipotezine ilişkin elde edilen bulgulara göre; psikolojik sağlamlık ile yaşam bağlılığı arasında pozitif yönlü bir ilişki vardır. Bu bulgu araştırmada öngörülen H3 Hipotezini doğrulamaktadır. Buradan hareketle Psikolojik sağlamlık artığında yaşam bağlılığının da arttığını veya psikolojik sağlamlık azaldığında yaşam bağlılığının da azaldığını söyleyebiliriz. Alanda yapılan araştırmalar incelendiğinde; psikolojik sağlamlık ile yaşam doyumu birbirleriyle ilişkili kavramlar olduğu (Abolghasemi ve Varaniyab, 2010, s.749), yaşam doyumu ve psikolojik sağlamlık arasında (Sabancı ve Çekiç, 2019; Akdeniz, Savtekin, Köylü., 2021), psikolojik sağlamlık ile genel öz-yeterlik ve yaşam doyumu arasında (Durak, 2021) pozitif yönde anlamlı ilişkilerin olduğu ifade edilmektedir. Ayrıca Youngblom, Houlihan ve Nolan (2014), psikolojik sağlamlığı yüksek olan öğrencilerin yaşam doyumlarının da yüksek olduğunu belirtmiştir. Yine, ortaokul öğrencileriyle yapılan çalışmada yaşam doyumu ile psikolojik sağlamlık arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki rapor edilmiştir (Uz Baş ve Yurdabakan, 2017). Bu bulgular araştırmamızda öne sürdüğümüz psikolojik sağlamlık yaşam bağlılığı pozitif yönlü yordar hipotezini desteklemektedir. Bu durumu psikolojik sermaye teorisiyle açıklamak mümkündür. Bu teoride de ifade edildiği gibi bireylerin olumlu yaşantı eğilimleri psikolojik sağlamlıklarıyla ilişkilidir. Psikolojik sermayesi güçlü olan bireyler yaşamın anlam ve amacını sarsacak olumsuzluklarla daha kolay başa çıkarak yaşamın kolaylaşmasına ve yaşam anlamının sağlıklı bir şekilde sürdürülmesine neden olur.

Araştırmanın dördüncü hipotezine ilişkin elde edilen bulgulara göre; COVID19 korkusunun yaşam bağlılığına etkisinde psikolojik sağlamlığın düzenleyici etkisi bulunmaktadır. Bu bulgu araştırmada öngörülen H4 Hipotezini doğrulamaktadır. Buradan hareketle Psikolojik sağlamlık artığında COVID 19 korkusunun yaşam bağlılığı üzerindeki negatif yönlü etkisinin azaldığını, Psikolojik sağlamlık azaldığında ise COVID 19 korkusunun yaşam

bağlılığı üzerindeki negatif yönlü etkisinin arttığını söyleyebiliriz. Araştırmada sorgulanan H1, H2 ve H3 hipotezlerinin ortaya koyduğu sonuçlar H4 hipotezinde öne sürülen iddiayı ispatlamaktadır. Ayrıca psikolojik sağlamlığın stresörlerin neden olduğu depresyona karşı önemli bir moderatör olduğunun ifade edilmesi (Luthar ve Cicchetti, 2000) çalışmamızda öngörülen hipotezi destekler niteliktedir.

Sportif sürecin sporcunun sadece fiziksel yapısını geliştirmeyip aynı zamanda sosyal, zihinsel ve psikolojik (ruhsal) özelliklerini de geliştirdiğini söyleyebiliriz. Kaygı düzeyi yüksek olan bir sporcunun optimum düzeyde performans gösteremeyişi, duyguların sportif süreçteki etkisine işaret etmektedir (Vallerand ve Blanchard, 2000). Müsabaka esnasında yapılan bir hata, kaybedilen ya da kazanılan bir sayı, takım arkadaşı, antrenör ya da seyirci ile yaşanan etkileşimler sporcuların hızlı duygu geçişlerine sebep olmaktadır (Solakumur, Dilek, Unlu ve Kul, 2023). Sporcu, sportif süreç içerisinde; doğal ve yapay koşullar, zaman baskısı, karar alma, skor, oyun yönetimi, rakip oyuncu, taraftar, antrenör, yönetim vb. çeşitli baskı ve stres unsurlarıyla karşı karşıya kalmaktadır. Sporcu, sportif süreçte oluşan bu kaygı, stres vb. unsurlarla baş etme becerisini kazanmaktadır. Çocukların ve ergenlerin öğrendiği ve sergilemekten keyif aldığı fiziksel etkinlikler, sadece fiziksel kazanımlar sunmamakta aynı zamanda bireylerin zorluklarla başa çıkmasında destekleyici bir rol oynamaktadır.

Spor ve egzersiz gibi fiziksel aktiviteler, bireylerin sosyal yeterliliğinin ve özerkliğinin gelişmesine, fiziksel açıdan sağlıklı olmasına ve kendini güçlü hissetmesine aracılık ederek psikolojik sağlamlığın gelişimine katkı sunmaktadır (Banerjee et al., 2018; Mohammadinia et al., 2018, Young et al., 2019). Egzersiz yapma ile psikolojik sağlamlık arasında pozitif yönlü ilişkilerin olması ve COVID 19 sürecinde egzersiz yapanların egzersiz yapmayanlara göre psikolojik dayanıklılıklarının daha yüksek olduğunun ortaya konulmuş olması (Çifçi ve Demir, 2020) sporun zorluklarla mücadeledeki önemini ortaya koymaktadır.

Sonuç olarak; COVID 19 ve benzeri salgınları ifade eden Pandemi, toplumsal ve bireysel yaşamın tüm alanlarında fiziksel, psikolojik, ekonomik ve siyasal çeşitli etkilerini devam ettirmektedir. İnsanoğlunun yaşam sürvenini en az zararlı devam ettirebilmesini mümkün kılacak, alandaki her bilimsel çalışmanın kıymetli olduğu düşünülmektedir. Bu bağlamda insan ve ekosistemdeki tüm canlıların yaşamını tehdit eden, pandemi vb. her türlü olumsuzluklarla mücadelede en küçük bilgi kırıntılarına dahi gereksinim duyulmaktadır. Gelecekteki araştırmaların bu bilgi kırıntılarını birleştirerek daha büyük anlamlar üretmesi muhtemeldir. Bu bağlamda araştırmanın alana ve insanlığa söylediği bir sözü, ortaya koyduğu bir iddiası bulunmaktadır. Sevgi ve öfke gibi insanın temel içkinliklerinden biri olarak korku; insanı iç ve dış birçok duruma karşı konumlanmasını sağlayan, insanın temel varlıksal özelliklerindedir. İnsan bu temel niteliklerini kontrol altında tutmayı ve ölçülendirerek, dengeli bir şekilde yaşamla ilişkilendirebilmeyi öğrenip, pratiğe bu dengeyi aktardığı zaman doğru yaşam ritmini yakalayabilecektir. Korku vb. durumlarla baş etmede veya korku vb. durumları dengede tutmada psikolojik sağlamlık önemli bir aktördür. Buradan hareketle, sağlıklı ve mutlu bir yaşam için psikolojik sağlamlığı dikkate almalı ve onu

güçlendirmede sporun iyi bir araç olduğunu göz ardı etmemeliyiz.

**Öneriler:** Bu çalışmada psikolojik sağlamlığı güçlendirici özelliği olduğu bilinen spor ve spor olayının öznesi sporcular ele alınarak incelenmiştir. Araştırma konusunun başka örneklerle üzerinden yürütülerek sonuçlardaki benzerlik ve farklılıkların açığa çıkarılması daha güçlü bir bilimsel kanıt oluşturabilir. Ayrıca yaşam bağlılığını sarsan olumsuzluklarla mücadelede psikolojik sağlamlıkla ilişkili başka değişkenlerin de hem düzenleyici hem de aracı rolleri araştırılabilir. Okul müfredatlarında spora daha fazla yer verilmesi sağlanarak geleceğin kuşakların hem beden hem de psikolojik sağlıkları güvence altına alınabilir.

**Etik Metni:** Bu makalede araştırma sürecinde, dergi yazım kurallarına, yayın ilkelerine, araştırma ve yayın etiği kurallarına, dergi etik kurallarına uyulmuştur. Makale ile ilgili doğabilecek her türlü ihlallerde sorumluluk yazarlara aittir. Çalışmanın gerçekleştirilebilmesi için, Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Rektörlüğü Etik Kurul Başkanlığı'ndan İnsan Araştırmaları Etik Kurulunun (Protokol NO.2022/507) 26.12.2022 tarihli ve 2022/12 karar sayılı yazısı ile etik kurulu onayı alınmıştır.

**Çıkar Çatışması:** Bu çalışmada yazarlar arasında herhangi bir kişisel ve finansal çıkar çatışması bulunmamaktadır.

**Yazar Katkı Oranı:** Bu çalışmada birinci yazarın katkı oranı %100' dür.

## Kaynaklar

- Abd-Ellatif E. E et al. (2021). Fear of COVID-19 and its impact on job satisfaction and turnover intention among Egyptian physicians. *Safety and Health at Work*, <https://doi.org/10.1016/j.shaw.2021.07.007>
- Abolghasemi, A., & Varaniyab, S. T. (2010). Resilience and perceived stress: predictors of life satisfaction in the students of success and failure. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 5, 748-752.
- Ackerman JM, Becker DV, Mortensen CR, Sasaki T, Neuberg SL, & Kenrick DT (2009) A pox on the mind: Disjunction of attention and memory in the processing of physical disfigurement. *J Exp Soc Psychol*, 45:478-485.
- Adler, A. (2010). Yaşamın Anlamı. Ankara: Alter Yayıncılık.
- Ahorsu, D. K., Lin, C. Y., Imani, V., Saffari, M., Griffiths, M. D., & Pakpour, A. H. (2020). The Fear of COVID-19 Scale: Development and Initial Validation. *International journal of mental health and addiction*, 1-9.
- Akdeniz, H., Savtekin, G., & Köylü, İ.K. (2021). Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumlarının, Psikolojik Sağlamlık Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi. *Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Dergisi*, 3(1), 36-52. Doi: 10.52272/srad.927472
- Andreato, L. V., Coimbra, D. R., & Andrade, A. (2020). Challenges to athletes during the home confinement caused by the Covid-19 Pandemic. *Strength & Conditioning Journal*, 42(3), 1-5.
- Armata, P.M., & Baldwin, D.R. (2008). Stress, optimism, resiliency and cortisol with relation to digestive symptoms or diagnosis. *Individual Differences Research*, 6, 123-138.
- Bitsika, V, Sharpley, C. F., & Peters, K (2010). How is resilience associated with anxiety and depression? Analyses of factor score interactions within a homogeneous sample. *German Journal of Psychiatry*, 13, 9 – 16.
- Avey, J.B., Nimnicht, J.L., & Pigeon, N.G. (2010). Two Field Examining The Association Between Positive Psychological Capital and Employee Performance. *Leadership & Organization Development Journal*, 31 (5), 384-401.
- Banerjee, R., Dasgupta, A., Burman, J., Paul, B., Bandyopadhyay, L. & Suman, S. (2018). Resilience level among adolescent children: a school-based study in Kolkata, India. *International Journal of Contemporary Pediatrics*, 5(4), 1641-1645.
- Bayat, D. & Polat Olca, S. (2023). Covid 19 pandemisinin hemşirelerin psikolojik sağlamlık anksiyete ve depresyon düzeylerine etkisi. *Sağlık Akademisyenleri Dergisi*, 10(1), 146-154
- Bilge, Y., & Bilge, Y. (2020). Koronavirüs salgını ve sosyal izolasyonun psikolojik semptomlar üzerindeki etkilerinin psikolojik sağlamlık ve stresle baş etme tarzları açısından incelenmesi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 23
- Bonebright, C. A., Clay, D. L., & Ankenmann, R. D. (2000). The relationship of workaholism with work-life conflict, life satisfaction, and purpose in life. *Journal of Counseling Psychology*, 47(4), 469.
- Buldukluy, Y. (2021). COVID-19 Süreci ve Sonrası: Medya-Eğlence ve Spor Sektörü. *Küresel Salgının Anatomisi: İnsan ve Toplumun Geleceği*, 1040-1070. DOI: 10.53478/TUBA.2020.07
- Büyüköztürk, Ş. (2012). Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Çifçi, F., & Demir, A. (2020). COVID-19 Pandemisinde Türk Profesyonel Futbolcuların Covid-19 Korkusu ve Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi. *Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Dergisi*, Covid-19 Pandemisi, 26-38. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/pub/srad/issue/54676/772610>
- Coşkun, H. H., & Mamacı, M. (2021). Pandemi döneminde öğretmenlerin iş yaşamı: Covid-19 fobisi, işten ayrılma niyeti ve psikolojik sermaye. *OPUS-Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 18(44), 7912-7934. DOI: 10.26466/opus.962907
- Çutuk, S., Beyleroğlu, M., Hazar, M., Akkuş Çutuk, Z. & Bezci, Ş. (2017). Judo sporcularının psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11(1), 109-117.
- Diener, E. Lucas, R.E., Oishi, S. & Suh, E.M. (2002). Looking up and looking down: weighting good and bad information in life satisfaction judgments. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28(4), 437-445.
- Doğan, T. (2015). Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği'nin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması, *The Journal of Happiness & Well-Being*, 2015, 3(1), 93-102
- Döğer, S. S., Zengin, G., & Önal, G. (2022). Ergenlerin Covid-19 Korkusunun Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi. *Journal of Social Research and Behavioral Sciences Sosyal Araştırmalar ve Davranış Bilimleri Dergisi* ISSN:2149-178X. DOI: 10.52096/jsrbs.8.16.42
- Duncanson, K. M. (2007). A comparative analysis of the nature and prediction of job satisfaction, life satisfaction, and purpose in life on organizational citizenship behavior in the banking industry: a cross cultural study. (Yayımlanmamış doktora tezi). Jackson State University.
- Durak, İ. (2021). Psikolojik Sağlamlık ile Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkide Öz Yeterliğin Aracı Etkisi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 20 (78), 1175-1190. DOI: 10.17755/esosder.816639



- Dursun, A., & Özkan, M. S. (2019). Ergenlerin Gelecek Kaygıları ile Psikolojik Sağlıkları Arasındaki İlişkide Yaşam Doyumunun Aracı Rolü. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 3(5), 23-37. DOI: 10.31461/ybpd.508996
- Eryılmaz, A. (2012). Pozitif psikoterapi bağlamında yaşam amaçları belirleme ölçeğinin üniversite öğrencileri üzerinde psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Klinik Psikiyatri*, 15, 166-174.
- Bozdağ, F. (2020). Pandemi Sürecinde Psikolojik Sağlık. *Journal of Turkish Studies*. Volume 15 Issue 6. Sayfa Sayısı:247-257. DOI: <http://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.44890>
- Frankl, V. E. (2010). *İnsanın anlam arayışı*. (S. Budak, Çev.) İstanbul: Okuyan Us Yayınları.
- Fredrickson, B. L., Tugade, M. M., Waugh, C. E. & Larkin, G. R. (2003). What good are positive emotions in crises? A prospective study of resilience and emotions following the terrorist attacks on the United States on September 11th, 2001. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 365-376.
- Fitzpatrick, K. M., Harris, C., & Drawve, G. (2020). Fear of COVID-19 and the mental health consequences in America. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 12(S1), S17-S21. <https://doi.org/10.1037/tra0000924>
- George, D., & Mallery, P. (2010). *SPSS for Windows step by step. A simple study guide and reference* (10. Baskı). GEN, Boston, MA: Pearson Education, Inc, 10.
- Gong, H., Hassink, R., Tan, J., & Huang, D. (2020). Regional Resilience in Times of a Pandemic Crisis: The Case of COVID-19 in China. *Tijdschrift voor economische en sociale geografie*. 111. 10.1111/tesg.12447
- González-Sanguino, C., Ausín, B., Castellanos, M. Á., Saiz, J., López-Gómez, A., Ugidos, C., & Muñoz, M. (2020). Mental health consequences during the initial stage of the 2020 Coronavirus pandemic (COVID-19) in Spain. *Brain, behavior, and immunity*, 87, 172-176. <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2020.05.040>
- Håkansson, A., & Widinghoff, C. (2021). Changes of Gambling Patterns during COVID-19 in Sweden, and Potential for Preventive Policy Changes. A Second Look Nine Months into the Pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(5), 2342. <https://doi.org/10.3390/ijerph18052342>
- Huisman, M., Klokgieters, S. S., & Beekman, A. T. F. (2017). Successful ageing, depression and resilience research; a call for a priori approaches to investigations of resilience. *Epidemiology and psychiatric sciences*, 26(6), 574-578. <https://doi.org/10.1017/S2045796017000348>
- Hjemdal, O., Vogel, P. A., Solem, S., Hagen, K., & Stiles, T. C. (2011). The relationship between resilience and levels of anxiety, depression, and obsessive-compulsive symptoms in adolescents. *Clinical psychology & psychotherapy*, 18(4), 314-321. <https://doi.org/10.1002/cpp.719>
- Işık, Y. & Çelik, E. (2020). Ergenlerde psikolojik sağlamlığın sosyal dışlanma, sosyal kaygı, cinsiyet ve sınıf düzeyi açısından incelenmesi. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 16(27), 174-209.
- İlhan, T., & Özbay, Y. (2010). Yaşam amaçlarının ve psikolojik ihtiyaç doyumunun öznel iyi oluş üzerindeki yordayıcı rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(34), 109-118.
- Jacelon C. S. (1997). The trait and process of resilience. *Journal of Advanced Nursing*, 25, 123-129.
- Parr, D. G., Montgomery, M. & DeBell, C. (1998). Flow theory as a model for enhancing student resilience. *Professional School Counseling*, 1(5), 26-31.
- Jones, M., & Uphill, M. (2011). Emotion in sport: Antecedents and performance consequences. In *Coping and emotion in sport* (pp. 33-61). Routledge.
- Kaiseler, M., Polman, R., & Nicholls, A., (2009). Mental toughness, stress, stress appraisal, coping and coping effectiveness in sport. *Personality and Individual Differences*, Volume 47, Issue 7, November 2009, Pages 728-733
- Kansu, A. F., & Hızlı Sayar, G. (2018). Öz Yeterlik, Yaşam Anlamı ve Yaşam Bağlılığı Kavramları Üzerine Bir İnceleme. *Etkileşim*, (1), 78-89. DOI: 10.32739/etkilesim.2018.1.11
- Karasar, N. (2017). *Bilimsel Araştırma Yöntemi: Kavramlar, İlkeler, Teknikler*, 32. Baskı. Ankara: Nobel Yayınları.
- Keser, A. (2005). "İş Doyumu ve Yaşam Doyumu İlişkisi: Otomotiv Sektöründe Bir Uygulama", *Çalışma ve Toplum, Ekonomi ve Hukuk Dergisi*, 4/7, 2005.
- Karaaslan, B. S. (2021). Covid-19 salgın sürecinde ergenlerin psikolojik sağlıkları ile depresyon ve somatik belirtileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Gelişim Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi*.
- Kımtar, N. (2020). Covid-19 Günlerinde Bireylerin Psikolojik Sağlık Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi, Milli Mücadele'nin 100. Yılı Özel Sayısı*, 574-605 . DOI: 10.21733/ibad.805481
- Korkmaz, A. (2020). Sporculara Koronavirüs Sürecinde Psikolojik Uyarısı <https://www.aa.com.tr/tr/spor/sporculara-koronavirus-surecinde-psikoloji-uyarisi/1782906>, Erişim tarihi: 02.01.2022
- Labrague L.J. & de Los Santos J. A. A. (2021). Fear of COVID-19, psychological distress, work satisfaction and turnover intention among frontline nurses. *Journal of Nursing Management*, 29, 395-403.
- Ladikli, N., Bahadır, E., Yumuşak, F.N., Akkuzu, H., Karaman, G., & Türkkan, Z. (2021). Fear of COVID-19, psychological distress, work satisfaction and turnover intention among frontline nurses. *Journal of Nursing Management*, 29, 395-403.
- Lee S. A. (2020). Coronavirus Anxiety Scale: A brief mental health screener for COVID-19 related anxiety. *Death studies*, 44(7), 393-401. <https://doi.org/10.1080/07481187.2020.1748481>
- Liu N, Zhang F, Wei C, Jia Y, Shang Z, Sun L, et al. (2020) Prevalence and predictors of PTSS during COVID-19 outbreak in China hardesthit areas: Gender differences matter. *Psychiatry Res*, 287: 112921.
- Lin, C.-Y. (2020). Social reaction toward the 2019 novel coronavirus (COVID-19). *Social Health and Behavior*, 3(1), 1-2. Doi: 10.4103/SHB.SHB\_11\_20
- Li, W., Yang, Y., Li, Z.H., Zhao, Y.J., Zhang, Q., Zhang, L., Cheung, T., & Xiang, Y.T. (2020). Progression of mental health services during the COVID-19 outbreak in China. *International Journal of Biological Sciences*, 16(10): 1732-1738.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71, Ss.1-26.
- Luthans, F., Avolio, B., Avey, J. & Norman, S. (2007). Psychological Capital: Measurement and Relationship with Performance and Satisfaction. *Personnel Psychology*, 60 (3), 541- 572.
- Matos M., McEwan K., Kanovský M., Halamová J., Steindl S., Ferreira N., Linhares M., Rijo D., Asano K., Gregório S., et

- al. (2022). Compassion protects mental health and social safeness during the COVID-19 pandemic across 21 countries. *Mindfulness*; 13:863–880. doi: 10.1007/s12671-021-01822-2
- Matthews, K. A., Owens, J. F., Edmunowicz, D., & Kuller, L. H. (2005). Positive and negative affect/cognitions and risk for coronary and aortic calcification in healthy women. *Psychosomatic Medicine*, 68(3), 355-361.
- Mavi, Y., & Yeşil, S. (2021). Covid-19 Korkusu'nun Duygusal Emek, Çalışan Performansı, İş Tatmini, Yaşam Doyumu Üzerine Etkisi: Bir Alan Araştırması. *Yaşar Üniversitesi E-Dergisi*, 16 (63), 1078-1104 . DOI: 10.19168/jyasar.908383
- Meredith, L.S., Sherbourne, C.D., Gaillot, S.J., Hansell, L., Ritschard, H.V., Parker, A.M. & Wrenn, G. (2011). Promoting psychological resilience in the U.S. military. *Rand Health Quarterly*, 1(2).
- Mohammadinia, L., Khorasani-Zavareh, D., Ebadi, A., Malekafzali, H., Ardalan, A. & Fazel, M. (2018). Characteristics and components of children's and adolescents' resilience in disasters in Iran: a qualitative study. *International journal of qualitative studies on health and well-being*, 13(1), 1479584.
- Mujeeb, A., & Zubair, A. (2012). Resilience, Stress, Anxiety and Depression among Internally Displaced Persons Affected by Armed Conflict.
- Okan, N., Yılmaztürk, M., & Kürüm, (2020). Bilinçli Farkındalık ve Psikolojik Sağlık Arasındaki İlişkide Temel Empati Becerilerinin Aracı Rol Etkisinin İncelenmesi. *IBAD Journal of Social Sciences Issue: (8) Pages: 319-335 Year: 2020 Session: Fall*
- Oktay, E. (2020). Koronavirüs Salgını Sonrası Profesyonel Sporcuların Sahaya Dönüşü 3 Hastayı Bulabilir <https://www.aa.com.tr/tr/koronavirus/koronavirus-salgini-sonrasi-prefesyonel-sporcularin-sahaya-donusu-3-hatfayi-bulabilir/1790707>, Erişim tarihi: 02.01.2022
- Oosterhoff, B., & Palmer, C. (2020). Psychological correlates of news monitoring, social distancing, disinfecting, and hoarding behaviors among us adolescents during the COVID-19 pandemic. *PsyArXiv*, 1-20.
- Ornell, F., Schuch, J. B., Sordi, A. O., & Kessler, F. H. P. (2020). "Pandemic fear" and COVID-19: mental health burden and strategies. *Brazilian Journal of Psychiatry*, 42(3), 232–235. <https://doi.org/10.1590/1516-4446-2020-0008>
- Pavot, W.G., Diener, E., Colvin, C.R. & Sandvik, E. (1991). Further validation of the satisfaction with life scale: evidence fort the cross method convergence of well-being measures, *Journal of Personality Assessment*, 57(1), 149-161.
- Paolini, D., Maricchiolo, F., Pacilli, M. G., & Pagliaro, S. (2022). COVID-19 lockdown in Italy: the role of social identification and social and political trust on well-being and distress. *Current psychology (New Brunswick, N.J.)*, 41(8), 5652–5659. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-01141-0>
- Rutter M. (2006). Implications of resilience concepts for scientific understanding. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1094, 1–12. <https://doi.org/10.1196/annals.1376.002>
- Sabancı Y., & Çekiç A (2019). Psikolojik Sağlık ve Yaşamda Mevcut Anlamın Lise Öğrencilerinin Yaşam Doyumları Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi. *Turkish Studies- Educational Sciences*, 14(3), 833- 844. 10.29228/TurkishStudies.22582.
- Scheier, M. F., Wrosch, C., Baum, A., Cohen, S., Martire, L. M., Matthews, K. A., Schulz, R., & Zdaniuk, B. (2006). The life engagement test: Assessing purpose in life. *Journal of Behavioral Medicine*, 29(3), 291- 298.
- Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P., & Jennifer Bernard, J. (2008). The brief resilience scale: Assessing the ability to bounce back. *International Journal of Behavioral Medicine*, 15, 194–200.
- Sipahioğlu, Ö. (2008). Farklı risk gruplarındaki ergenlerin psikolojik sağlamlıklarının incelenmesi. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Schaller M., & Murray DR (2008) Pathogens, personality, and culture: Disease prevalence predicts worldwide variability in sociosexuality, extraversion, and openness to experience. *J Pers Soc Psychol*, 95:212-221.
- Solakumur, A., Dilek, A. N., Unlu, Y., & Kul, M. (2023). The Effect of Coaches' Leadership Behaviors on Athletes' Emotion Regulation Strategies. *The Sport Journal*. Vol.24. ISSN: 1543-9518.
- Stankovska, G., Memedi, I. & Dimitrovski, D. (2020). Coronavirus COVID-19 disease, mental health and psychosocial support. *Society Register*, 4(2): 33-48.
- Şahin, M., Aydın, B., Sari, S. V., Kaya, S. & Pala, H. (2012). Öznel İyi Oluşu Açıklamada Umut ve Yaşamda Anlamın Rolü. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 20(3), 827-836.
- Tabachnick, B. G. & Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics*. Boston, Pearson.
- Taş, İ. (2011). Öğretmenlerde Yaşamın Anlamı Yaşam Doyumu Sosyal Karşılaştırma ve İç-Dış Kontrol Odağının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. (Yayımlanmamış Yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Taylor, S., Landry, C. A., Paluszek, M. M., Fergus, T. A., McKay, D., & Asmundson, G. J. G. (2020). Development and initial validation of the COVID stress scales. *Journal of Anxiety Disorders*, 72. doi: 10.1016/j.janxdis.2020.102232
- Turluc, M.N. & Candel, O.S. (2021). The relationship between psychological capital and mental health during the Covid-19 pandemic: A longitudinal mediation model. *Journal of Health Psychology*, <https://doi.org/10.1177/13591053211012771>
- Tusaie, K., & Dyer, J. (2004). Resilience: a historical review of the construct. *Holistic nursing practice*, 18(1), 3–10. <https://doi.org/10.1097/00004650-200401000-00002>
- Tuzgöl Dost, M. (2007). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun bazı değişkenlere göre incelenmesi (examining life satisfaction levels of university students in terms of some variables), *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(22), 132-143.
- Tümkaya, S., Hamarta, E., Deniz, M.E., Çelik M. & Aybek B. (2008). Duygusal zekâ mizah tarzı ve yaşam doymu: üniversite öğretim elemanları üzerine bir araştırma, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(30), 1-18.
- Türkmen, M. & Özsarı, A. (2020). Covid-19 Salgını ve Spor Sektörüne Etkileri. *International Journal of Sport Culture and Science*, 8 (2), 55-67. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/intjcs/issue/54126/728926>
- Uğur, E. & Akın, A. (2015). "Yaşam Bağlılığı Ölçeği Türkçe Formu Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması". *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*. 4(2). 424-432.
- Uz Bas, A., & Yurdabakan, I. (2017). Psikolojik saglamlık ve okul ikliminin ortaokul öğrencilerinin yaşam doyumunu yordama gücü [The Predictive Value of Resilience and School Climate in Life Satisfaction among Middle School Students]. *Mehmet Akif Ersoy University Journal of Education Faculty*, 1(41), 202-214.

- Ünal, A. (2015). İş Doyumu, Yaşam Doyumu ve Yaşam Anlamı Değişkenlerinin İlkokul ve Ortaokul Öğretmenlerinin Mesleki Bağlılıkları Üzerine Etkisi. Ondokuzmayıs Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi.
- Vallerand, R. J. & Blanchard, C. M. (2000). The study of emotion in sport and exercise: Historical, definitional, and conceptual perspectives. In Y. L. Hanin (Ed.), *Emotions in sport* (s. 3–37). Human Kinetics.
- Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., Ho, CS. & 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.
- WHO (2021, 21 Haziran). WHO Coronavirus Disease (COVID-19) Dashboard | WHO Coronavirus Disease (COVID-19) Dashboard. Erişim tarihi 22. Haziran.2021 <https://covid19.who.int/>
- Wrosch, C., Scheier, M., Miller, G., Schulz, R., & Carver, C. (2003). Adaptive Self-Regulation of Unattainable Goals: Goal Disengagement, Goal Reengagement, and Subjective Well-Being. *Personality & social psychology bulletin*. 29. 1494-508. 10.1177/0146167203256921
- Yazıcı Çelebi, G. (2020). Covid 19 Salgınına İlişkin Tepkilerin Psikolojik Sağlık Açısından İncelenmesi . *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, (8) , 471-483 . DOI: 10.21733/ibad.737406
- Youngblom, R., Houlihan, D., & Nolan, J. (2014). An Assessment of resiliency and life satisfaction in high school-aged students in Belize. *International Journal of Psychological Studies*, 6(4), 115-122.
- Young, C., Craig, J. C., Clapham, K., Banks, S. & Williamson, A. (2019). The prevalence and protective factors for resilience in adolescent Aboriginal Australians living in urban areas: a cross-sectional study. *Australian and New Zealand Journal of Public Health*, 43(1), 8-14.

## EXTENDED ABSTRACT

**Research Problem:** The main problem of the research is how psychological resilience plays a role in coping with the psychological problems of the pandemic process. In relation to this problem, in this study; The moderator role of resilience in the effect of fear of COVID-19 on life commitment in athletes is questioned.

**Research Questions:** The following hypotheses were tested in the study.

H1: Fear of COVID 19 predicts life commitment negatively.

H2: Fear of COVID 19 predicts resilience negatively.

H3: Psychological resilience predicts life commitment positively.

H4: Psychological resilience has a moderator role in the effect of fear of COVID 19 on life commitment.

**Literature Review:** Epidemics continue to threaten human life today, as in the past. The COVID-19 epidemic, which is one of these epidemics, has caused the death of many people today, while causing many people to experience serious anxiety, fear and panic (Taylor et al., 2020; Zhang et al.,

2020). The anxious and fearful mood caused by people's fear of being infected with COVID-19 has been referred to as "COVID-19 fear" in the literature. (Ahorsu et al., 2020). The fear of COVID-19 has caused many mental, spiritual and behavioral health problems in individuals (Fitzpatrick, Harris, and Drawve 2020; Paolini, Maricchiolo, Pacilli, and Pagliaro, 2020). It is possible to explain the emotional reactions such as stress, anxiety and nervousness experienced by individuals during the pandemic process with the "Behavioral immunity theory". According to the behavioral immunity theory, individuals develop negative emotions and negative cognitive evaluations such as anxiety, disgust, fear and reluctance to protect themselves against negative events and situations (Schaller 2008; Ackerman et al., 2009; Li et al., 2020).

In addition to the negative effects of COVID-19 on the physical health of individuals, the fact that individuals have shaken their commitment to the meaning of life has left people to cope with psychological problems. Psychological capital is at the forefront of the issues that we can consider in dealing with these problems. It seems more possible for individuals with high psychological capital to struggle with negative life difficulties. psychological resilience; The ability to adapt well, respond appropriately, and cope with adversity, trauma, tragedy, threats, or significant sources of stress (Rutter, 2006; Huisman, Klokgieters and Beekman, 2017; Gong vd., 2020). Athletes can manage their emotions to reveal cognitive, motivational and physical consequences that may affect performance. (Jones ve Uphill, 2011). In addition, mentally tough athletes experience stress factors less intensely, have a more optimistic outlook and a lower stress response (Kaiseler et al., 2009). From this point of view, considering the positive effects of sports in the research, it is predicted that the athletes will be able to overcome the psychological effects of the pandemic with less damage and faster. In the field survey, the lack of sufficient studies examining the moderator role of psychological resilience in the effect of fear of COVID-19 on life commitment on athletes and the fact that sports have a strengthening aspect of psychological resilience have been the source of the idea that the research should be carried out on athletes.

**Methodology:** Some of the data of the research were collected through the online Google form, and some of them were collected by applying a face-to-face survey. Data, according to simple random sampling method; It was obtained from a total of 403 athletes aged 18 and over, 145 women and 258 men, who are actively participating in sports in the 2021-2022 season. In the study, relational screening model was used. The causal relationships between the variables were tested by constructing a structural equation model (SEM) in IBM SPSS 24 and AMOS plugin. In order to collect data in the research, "Fear of COVID-19", "Psychological Resilience" and "Life Engagement" scales and personal information form were used. It was determined that the Cronbach's Alpha reliability value of the fear of COVI 19 scale used in the study was "0.97", the life commitment scale was "0.91" and the psychological resilience scale was "0.79". In the analyses, the single normality distributions were determined by considering the kurtosis- skewness (+1.5 to -1.5) values and the multiple normality (Multivariate) Mahalanobis distance values.

**Result and Conclusions:** According to the findings, fear of COVID-19 has negative aspects of life commitment and psychological resilience; On the other hand, psychological resilience affects life commitment positively and significantly. In addition, psychological resilience plays a moderator role in the effect of fear of COVID-19 on life commitment. From this point of view, we can say that when the fear of COVID-19 is high, the life commitment of individuals decreases and the regulatory variable

psychological resilience significantly reduces the negative effect of fear of COVID-19 on life commitment. In conclusion; COVID-19 etc. The role of psychological resilience should be taken into account in reducing the negative effects of cases on life commitment. In addition, it is recommended to benefit from sports, whose effects have been shown to support psychological resilience, in order to get out of traumatic events with less damage and to enter the recovery process quickly.