



2021, 6(1), 91-104

**Covid-19 Sürecinde Rekreatif Faaliyetlere Katılan  
Bireylerin Psikolojik Sağlık Düzeylerinin İncelenmesi**

Investigation of Psychological Resilience Levels of Individuals in Participating  
Recreative Activities during the Covid-19

Yalçın TÜKEL<sup>1\*</sup>

<sup>1\*</sup>Necmettin Erbakan Üniversitesi, Turizm Fakültesi, Rekreasyon Yönetimi Bölümü, Konya, Türkiye

**Özet**

**Amaç:** Bu çalışma, Covid-19 sürecinde bireylerin serbest zaman faaliyetlerine katılımları ile psikolojik sağlımlıkları arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yapılmıştır.

**Gereç ve Yöntemler:** Çalışmada ilişkisel tarama araştırma modeli kullanılarak; katılımcıların serbest zaman faaliyetlerine katılımları ile psikolojik sağlımlıklarında ortaya çıkan değişim incelenmiştir. Bu araştırmanın çalışma grubunu Türkiye’de farklı şehirlerde ikamet eden 550 (245 kadın, 305 erkek) katılımcı oluşturmaktadır. Araştırma örneklemindeki katılımcıların yaş ortalaması ise  $35,1\pm 9,3$  yıl’dır. Araştırma verilerinin toplanmasında kişisel bilgi formu, rekreatif aktivitelere katılım düzeylerini belirleyici sorular ve Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği (KPSÖ) kullanılmıştır. Araştırma verilerinin analizinde Bağımsız Örneklem t Testi tekniği kullanılmıştır.

**Bulgular:** Çalışmada “Covid-19 öncesinde ve sürecinde aktif spor yapan” katılımcıların psikolojik sağlık puan ortalamaları anlamlı olarak yüksek bulunmuştur ( $p<0.05$ ). Covid-19 öncesinde ve sürecinde psikolojik sağlık puan ortalamalarında “sosyal aktivite yapma” durumuna bağlı anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ( $p>0.05$ ). Ayrıca “Covid-19 öncesinde kültürel ve sanatsal etkinliklerde aktif olan” katılımcıların psikolojik sağlık puan ortalamaları anlamlı olarak yüksek bulunmuştur ( $p<0.05$ ). “Covid-19 sürecinde kültürel ve sanatsal aktivitelerde aktif olan” katılımcıların psikolojik sağlık puan ortalamalarında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ( $p>0.05$ ).

**Sonuç:** Bu çalışmanın araştırma bulgularına göre, katılımcıların Covid-19 sürecinde psikolojik sağlımlıklarının kısmen düşük düzeyde olduğu görülmüştür. Fakat Covid-19 pandemi öncesi ve sürecinde

\*Yazışma Adresi: Yalçın Tükel, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Turizm Fakültesi, Rekreasyon Yönetimi, Konya, Türkiye

E-posta adresi: ytukel@erbakan.edu.tr

Gönderim Tarihi: 22 Mart 2021. Kabul Tarihi: 12 Nisan 2021.

Yazar ORCID: 0000-0003-3843-5889

sportif etkinliklere aktif bir şekilde katılan bireylerin psikolojik sağlık düzeylerinin yüksek olduğu belirlenmiştir.

**Anahtar kelimeler:** Aktif spor yapma, Covid-19, psikolojik sağlık, serbest zaman

**Abstract:**

---

**Objectives:** This study was conducted to determine the relationship between the participation of individuals in leisure time activities and their psychological resilience during the Covid-19.

**Material and Methods:** In this study, the relational screening research model was used; Thus, the change in the psychological resilience of the participants with their participation in leisure time activities was examined. This research study group consists of 550 people residing in different provinces of Turkey (245 women, 305 men). The average age of the participants in the research sample is  $35.13 \pm 9.28$  years. In the collection of research data, Personal Information Form, and Brief Psychological Resilience (BRS) scale were used for the purpose of study. Besides, a few questionnaires were asked to participant so as to determine their level of participation in recreational activities. Independent Sample t Test technique was used in the analysis of the research data.

**Results:** In the study, the psychological resilience score averages of the participants "who did active sports before and during Covid-19" were found to be significantly higher ( $p < 0.05$ ). The psychological resilience mean scores of the participants who participated in the study before and during Covid-19 were significantly higher ( $p < 0.05$ ). There is no significant difference was found in the averages score of psychological resilience due to "doing social activity" before and during Covid-19 ( $p > 0.05$ ). Furthermore, the averages psychological resilience score of the participants in "active in cultural and artistic activities" variables were found significantly higher before Covid-19 ( $p < 0.05$ ). During Covid-19, there is no significant difference was found in the averages score of psychological resilience due to the "state of being active in cultural and artistic activities" ( $p > 0.05$ ).

**Conclusion:** According to the research findings of this study, it was observed that the psychological resilience of the participants during the Covid-19 was partially low. However, it was observed that

individuals who actively participated in sports activities before and during the Covid-19 pandemic had high levels of psychological resilience.

**Key words:** Active sports, Covid-19, psychological resilience, leisure time

© 2021 Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi. Tüm Hakları Saklıdır.

## 1. Giriş

Yakın zamanda dünya çapında yeni bir tip koronavirüs salgını (SARS-CoV-2) 140' tan fazla ülkeye ulaştı ve Dünya Sağlık Örgütü tarafından pandemi ilan edildi (Du vd., 2020). 13 Ocak 2020'de tanımlanan yeni koronavirüs (Covid-19) pandemisinin ülkemizdeki ilk vakası 11 Mart 2020'de tespit edilmiştir. Bu tarihten itibaren Covid-19 pandemisi dünyayı tehdit etmiş ve hükümetlerin hızlı ve koruyucu önlemler almasına neden olmuştur (T.C. Sağlık Bakanlığı, Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü, 2020). Alınan bu tedbirlerin en önemlileri "sokağa çıkma kısıtlaması" ve "sosyal izolasyon" dur (T.C. İçişleri Bakanlığı, 2020). Devam eden koronavirüs pandemisi ile sağlık bakanlığı yetkilileri halka, insanların virüse maruz kalma ve yayılmasını engellemek ve önlemek için evde kalmaları konusunda güvenlik önlemleri yayınlamıştır. Ne yazık ki, zorunlu kısıtlamalar ile milyonlarca insanın düzenli fiziksel aktivite, sportif, sosyal, sanatsal ve kültürel olarak rekreatif faaliyetlere katılımını etkilediği söylenebilir. Dolayısıyla evde kalmak güvenli bir önlem olsa da istenmeyen sağlık (psikolojik ve sosyal vb.) problemlerine yol açabilir. Çünkü virüsün insandan insana bulaşmasını engellemeye yönelik bu tür çabalar sağlık sorunları ile birlikte sosyal etkileşim, kültürel, sanatsal ve sportif aktivitelerin azalmasına da neden olabilir. Ülkemizde toplumun psikolojik sağlık düzeyi Covid-19 pandemisine bağlı olarak oluşan ani değişiklikler ve krizden olumsuz etkilenebilmektedir. Covid-19 vaka sayısı arttıkça, insanlar için günlük yaşam koşulları önemli derecede değişerek depresyon, anksiyete, korku ve uykusuzluk gibi farklı seviyelerde olumsuz psikolojik ve ruh sağlığı sorunları görülmeye başlanmıştır (Liu vd., 2020). Psikoloji ile ilgili önemli kavramlardan olan "Psikolojik sağlık" zorluklara, travmaya veya diğer önemli stres faktörlerine karşı başarılı bir şekilde adapte olabilmeye yeteneği, uyum ve başa çıkma becerisi veya bu dinamik süreci yönetebilmeyi ifade eder (Norris, Tracy ve Galea, 2009; Block ve Kremen, 1996; Olsson, Bond, Burns, Vella-Brodrick ve Sawyer, 2003). Yapılan çalışmalarda, Owen, Sparling, Healy, Dunstan ve Matthews'in (2010) bireylerin evde uzun süre hareketsiz veya pasif durumda kalması sağlıksız bir yaşam tarzının oluşmasının muhtemel olduğunu belirtmiştir. Aynı zamanda bu

önlemler virüsün yayılmasını azaltırken yetişkinlerde sosyal izolasyonla ilişkili olarak psikolojik sağlık sorunlarının artış göstermesi göz önüne alındığında toplum sağlığı bakımından büyük bir endişe yaratmıştır (Shahid vd., 2020). İnsan sosyal bir varlıktır. Buna bağlı olarak da bireylerin sosyal etkileşim süresi ve kalitesi doğrudan bireylerin psikolojik ve fizyolojik sağlığını etkileyerek hasta olma riskini arttırabilir (Umberson ve Karas Montez, 2010). Maalesef, Covid-19 pandemisi sürecindeki sosyal izolasyon ile birlikte yetişkinlerin hareketsiz yaşam ve fiziksel aktivite yapma alışkanlıklarında düşüş görülmüştür (Schrempft, Jackowska, Hamer ve Steptoe, 2019), ilerleyen süreçte ise bireylerin daha az fiziksel aktivite yapmasına sebep olabileceğini belirtmiştir (Jakobsson, Malm, Furberg, Ekelund ve Svensson, 2020; Jiménez-Pavón, Carbonell-Baeza ve Lavie, 2020). Dolayısıyla pandemi süreci göz önünde bulundurulduğunda sınırlı rekreasyon merkezine erişim, şehir parkları, bölge parkları ve oyun alanlarının kapatılması veya kısıtlanması bireyleri faaliyetlere evde devam etmeye, esnek dönemlerde fiziksel aktiviteyi günlük yaşamlarına açık alanlarda daha doğal bir şekilde dahil etmeye yönlendirmiştir (Lesser ve Nienhuis, 2020). Bu doğrultuda rekreasyonel faaliyetlere katılan bireylerin mutlu ve sağlıklı olacağı belirtilmiştir (Eskiler, Yıldır ve Ayhan, 2019). Sağlık alanında yapılan çalışmalar, fiziksel aktivite yapmanın depresyon ve anksiyete semptomları gibi psikolojik sağlık sorunlarına faydası ile pozitif yönde ilişkisi olduğunu göstermektedir (Da Silva vd., 2012; Hamer, Stamatakis ve Steptoe, 2009). Covid-19 pandemisine benzer bir dönemde yapılan deneysel araştırmada, 4 ile 10 hafta aralığında fiziksel aktivite yapan bireylerin hem anksiyete hem de depresif durumlarında iyileşmeler gözlemlendiği belirtilmektedir (Mota-Pereira vd., 2011). Kâr amacı gütmeyen kamu kurumlar ile ticari işletmeler bireylere katılıma dayalı kendi kendine veya profesyonel destekli hizmetler sunmaktadır. Bu hizmetler son zamanlarda insan vücuduna yönelik ve rekreasyonel amaçlı fiziksel ve sosyal içerikli etkinliklerdir (Yıldız, 2009). Ancak Güzel, Yıldız, Esentaş ve Zerengök (2020) pandemi sürecinde kısıtlamalara bağlı olarak bireyler için spor ve rekreasyon alanlarının sınırlı olduğunu belirtmiştir. Bu sebeple hareketsiz yaşam veya düşük fiziksel aktivite, bireylerin sağlığı ve yaşam kalitesi üzerinde olumsuz etkilere neden olabilir. Fakat kısıtlı çevre koşullarında dahi fiziksel aktiviteye devam edilmesi, bu süre boyunca sağlıklı kalabilmek açısından önemlidir.

Covid-19'un artarak yayılmasıyla ilgili endişeler göz önüne alındığında, sağlığımız ve geleceğimiz açısından güvenlik önlemlerinin alınması zorunludur. Ancak evde uzun süre kalmak, bireylerin anksiyete ve depresyon gibi psikolojik sağlıklarını etkileyebilir. Dolayısıyla hareketsiz bir yaşam tarzının kronik sağlık sorununa yol açabileceği söylenebilir. Bu bağlamda güvenli ev ortamı veya açık alanda düzenli sosyal,

sanatsal ve kültürel, sportif etkinlikleri sürdürmek ve rutin olarak egzersiz yapmak, koronavirüs pandemisi sırasında sağlıklı yaşam için önemli bir stratejidir diyebiliriz.

Bu çalışmanın amacı doğrultusunda; Covid-19 pandemisi sürecinde sportif faaliyetlere katılan bireylerin psikolojik sağlık düzeyleri ile pozitif ilişkili olacağı hipotezi konulmuştur. Bu hipotezi test etmek için, çalışmada Covid-19 öncesi ve sürecinde farklı yaş gruplarındaki katılımcıların sportif, sosyal, sanatsal ve kültürel aktivitelerde bulunma durumuna göre psikolojik sağlık düzeyleri karşılaştırmalı bir yaklaşımla incelenmesi amaçlanmıştır.

## **2. Gereç ve Yöntem**

Bağımsız değişken olarak 'rekreatif aktivitelere katılım düzeyleri ve bağımlı değişken olarak "psikolojik sağlamlığın" incelendiği bu çalışmada betimsel tarama modeli kullanılmıştır. Betimsel tarama modelinde, bağımsız değişkenler ve bağımlı değişkenler arasındaki ilişkiler olduğu gibi karşılaştırmalı bir yaklaşımla belirlenmeye çalışılır. Ancak, bu ilişkiyi saptama sürecinde araştırmacı bağımsız değişken ya da değişkenler üzerinde tam bir kontrol sağlamaz (Williams, 2007). Bu kapsamda çalışmada Covid-19 öncesi ve sürecinde farklı yaş gruplarındaki katılımcıların sportif, sosyal, sanatsal ve kültürel aktivitelerde bulunma durumuna göre psikolojik sağlık düzeyleri karşılaştırmalı bir yaklaşımla incelenmiştir.

### **Araştırma Grubu**

Bu çalışma için Necmettin Erbakan Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulunun 19.02.2021 tarih ve 2021/113 sayılı kararı ile izin alınmıştır.

Araştırma grubundaki bireylerin belirlenmesinde gönüllülük esasına dayalı olarak kolayda örnekleme tekniği kullanılmıştır. Bu çalışmanın evrenini Covid-19 öncesi ve sürecinde sportif, sosyal, sanatsal ve kültürel aktivitelere katılan farklı yaş gruplarındaki bireyler oluşturmaktadır. Veriler online anket aracılığıyla toplanmıştır. Amaca yönelik örnekleme yöntemlerinden kolayda örnekleme tekniğinde araştırmanın hedefleri doğrultusunda evrenden seçim yaparak çalışma grubu belirlenir. Çalışmanın amacına ve seçilen örnekleme göre sonuçlar yorumlanmaktadır (Punch, 2013). Bu kapsamda araştırma 550 katılımcıdan oluşmuştur.

**Tablo 1. Araştırma Örnekleminin Demografik Dağılımı**

<b>Cinsiyet</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
Kadın	245	44,5
Erkek	305	55,5
<b>Yaş</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
20 yaş ve altı	38	6,9
21-30 yaş	151	27,5
31-40 yaş	169	30,7
41-50 yaş	137	24,9
51-60 yaş	40	7,3
60 yaş ve üstü	15	2,7
<b>Medeni Durum</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
Bekar	186	33,8
Dul	18	3,3
Evli	346	62,9
<b>Aylık Gelir Durumu</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
Yüksek Gelir	68	12,4
Orta Gelir	445	80,9
Düşük Gelir	37	6,7
Total	550	100,0

Araştırma örneklemindeki katılımcıların 245'i (44,5%) kadın, 305'i (55,5%) erkektir. Katılımcıların 38'i (%6,9) 20 yaş altı, 151'i (27,5%) 21-30 yaş, 169'u (30,7%) 31-40 yaş, 137'si (24,9%) 41-50 yaş, 40'ı (7,3%) 51-60 yaş, 15'i ise (2,7%) 60 yaş ve üstünde bir dağılım göstermektedir. Katılımcıların 186'sı (33,6%) bekar, 18'i (2,2%) dul ve 346'sı (%62,9) evlidir. Yine katılımcıların 68'i (12,4%) yüksek gelir, 445'i (80,9%) orta gelir, 37'si (6,7%) düşük gelir durumuna sahiptir.

### Veri toplama araçları

Araştırma verilerinin toplanmasında yazar tarafından oluşturulan kişisel bilgi formu, rekreatif aktivitelere katılım düzeylerini belirleyici sorular ve Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği kullanılmıştır.

### Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği

Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği (KPSÖ) kişilerin kendilerini anlayabilmeleri, potansiyellerinin ve psikolojik sağlıklarını ölçebilmeleri amacıyla geliştirilmiştir. Farklı yaş gruplarındaki bireylerin psikolojik sağlıklarını ölçmek amacıyla; Smith, Tooley, Cristopher ve Kay (2008) tarafından geliştirilen ve Doğan (2015) tarafından Türkçeye uyarlanıp güvenilirlik ve geçerlik çalışmaları yapılan "Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği" kullanılmıştır. Ölçek beşli Likert tipinde olup 6 maddeden ve tek boyuttan oluşmaktadır. Ölçekten en düşük 6; en yüksek 30 puan alınabilmektedir. Yüksek puan psikolojik sağlamlığın yüksek olduğunu ifade etmektedir. Bu çalışmanın örnekleminde hesaplanan Cronbach Alpha katsayısı 0.81' dir.

### Verilerin Analizi

Araştırma kapsamında katılımcıların Covid-19 öncesi ve sürecinde psikolojik sağlık ölçeğinden aldıkları puanlar üzerinde Kolmogrov Smirnov Testi ile normal dağılım analizleri yapılmıştır. Kolmogrov Smirnov Testi sonuçları katılımcılara ait psikolojik sağlık ölçeği puanlarının normal dağılım varsayımlarını karşıladığı görülmüştür. Bu durumda araştırmada parametrik istatistik tekniklerinin kullanılması gerekir (Finney ve DiStefano, 2006). Bu kapsamda çalışmada Bağımsız Örneklem t Testi tekniği kullanılmıştır.

### 3. Bulgular

**Tablo 2. Katılımcıların Psikolojik Sağlık Puanlarının Covid-19 Öncesinde Aktif Spor Yapma Durumlarına Göre Karşılaştırılması**

Covid-19 salgın öncesinde aktivite" yapma durumu	"sportif	n	Ort.	Ss	t	p
Evet		270	20,39	4,45	2,121	,034*
Hayır		280	19,56	4,70	,282	

Tablo 2. incelendiğinde Covid-19 öncesinde psikolojik sağlık puan ortalamalarında aktif spor yapma durumuna bağlı anlamlı bir farklılık bulunmuştur ( $p < 0.05$ ). Covid-19 öncesinde aktif spor yapan katılımcıların psikolojik sağlık puan ortalamaları anlamlı olarak yüksek bulunmuştur.

**Tablo 3. Katılımcıların Psikolojik Sağlık Puanlarının Covid-19 Sürecinde Aktif Spor Yapma Durumlarına Göre Karşılaştırılması**

Covid-19 salgın sürecinde "sportif aktivite" yapma durumu	n	Ort.	Ss	t	p
---	---	------	----	---	---

Evet	133	20,67	4,27	2,032	,043*
Hayır	417	19,74	4,68		

Tablo 3. incelendiğinde, Covid-19 sürecinde psikolojik sağlamlık puan ortalamalarında aktif spor yapma durumuna bağlı anlamlı bir farklılık bulunmuştur ( $p<0.05$ ). Covid-19 sürecinde aktif spor yapan katılımcıların psikolojik sağlamlık puan ortalamaları anlamlı olarak yüksek bulunmuştur.

**Tablo 4. Katılımcıların Psikolojik Sağlamlık Puanlarının Covid-19 Öncesinde Sosyal Aktivite Yapma Durumlarına Göre Karşılaştırılması**

Covid-19 salgın öncesinde "sosyal aktivite" yapma durumu	n	Ort.	Ss	t	p
Evet	413	20,33	4,52	0,222	3,256
Hayır	137	18,86	4,68		

Tablo 4. incelendiğinde Covid-19 öncesinde psikolojik sağlamlık puan ortalamalarında sosyal aktivite yapma durumuna bağlı anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ( $p>0.05$ ).

**Tablo 5. Katılımcıların psikolojik sağlamlık Puanlarının Covid-19 Sürecinde Sosyal Aktivite Yapma Durumlarına Göre Karşılaştırılması**

Covid-19 salgın sürecinde "sosyal aktivite" yapma durumu	n	Ort.	Ss	t	p
Evet	102	20,49	4,57	1,271	,204
Hayır	448	19,84	4,60		

Tablo 5. incelendiğinde Covid-19 sürecinde psikolojik sağlamlık puan ortalamalarında sosyal aktivite yapma durumuna bağlı anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ( $p>0.05$ ).

**Tablo 6. Katılımcıların Psikolojik Sağlamlık Puanlarının Covid-19 Öncesinde Kültürel ve Sanatsal Aktivite Yapma Durumlarına Göre Karşılaştırılması**

Covid-19 salgın öncesinde "kültürel ve sanatsal aktivite" yapma durumu	n	Ort.	Ss	t	p
Evet	253	20,51	4,73	2,569	,010*
Hayır	297	19,50	4,44		

Tablo 6. incelendiğinde, Covid-19 öncesinde psikolojik sağlamlık puan ortalamalarında kültürel ve sanatsal aktivitelerde aktif olma durumuna bağlı anlamlı bir farklılık bulunmuştur ( $p<0.05$ ). Covid-19 öncesinde Kültürel ve Sanatsal etkinliklerde aktif olan katılımcılar psikolojik sağlamlık puan ortalamaları anlamlı olarak daha yüksektir.

**Tablo 7. Katılımcıların Psikolojik Sağlamlık Puanlarının Covid-19 Sürecinde Kültürel ve Sanatsal Aktivite Yapma Durumlarına Göre Karşılaştırılması**

Covid-19 salgın sürecinde "kültürel ve sanatsal aktivite" yapma durumu	n	Ort.	Ss	t	p
Evet	101	20,40	4,68	1,058	,290
Hayır	449	19,86	4,58		



Tablo 7. incelendiğinde, Covid-19 sürecinde psikolojik sağlık puan ortalamalarında kültürel ve sanatsal aktivitelerde aktif olma durumuna bağlı anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ( $p < 0.05$ ).

#### 4. Tartışma

Araştırma sonuçlarına göre Covid-19 pandemisi öncesi ve sürecinde katılımcıların sportif aktivitede bulunma durumuna göre psikolojik sağlık düzeylerinin anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmektedir. Covid-19 pandemisi öncesinde ve sürecinde sportif etkinliklere katılan ve aktif bir şekilde gerçekleştiren katılımcıların psikolojik sağlık düzeylerinin yüksek olduğu görülmüştür. Bununla birlikte gerek Covid-19 öncesinde gerekse de Covid-19 sürecinde sosyal aktivitelere katılım açısından psikolojik sağlık düzeylerinde anlamlı bir fark bulunamamıştır. Ayrıca Covid-19 öncesinde psikolojik sağlık puan ortalamalarında kültürel ve sanatsal aktivitelerde aktif olma durumuna bağlı anlamlı bir farklılık varken, Covid-19 sürecinde anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Bu kapsamda serbest zamanlarını sportif olarak aktif bir şekilde değerlendirmeye çalışan bireylerin kendilerini psikolojik olarak güçlü, zinde ve iyi durumda hissettikleri söylenebilir. Rekreatif etkinliklerin psikolojik sağlık ve iyi olma üzerinde olumlu etkilerini vurgulayan birçok çalışma vardır. Bale, Gazmararian ve Elon (2015), Çetiner ve Yayla (2017), Gonzelez, Bernabe ve Campos-Izquierdo (2016), Paluska ve Schwenk (2000), Torkildsen (2006) yaptıkları araştırmalarda, serbest zamanlarda yapılan sportif egzersizlerin bireylerin psikolojik sağlığını artıran bir faktör olduğunu ifade etmişlerdir. Covid-19 sürecinde serbest zaman aktivitelerine katılma konusunda Conway, Woodard ve Zubrod (2020); Kim ve Cho (2020); Chan vd. (2020); Vieta, Pérez ve Arango (2020); López-Bueno vd. (2020); Nyenhuis, Greiwe, Zeiger, Nanda ve Cooke (2020) yaptıkları çalışmalar ağırlıklı olarak spor temelli aktivitelerin psikoloji sağlığı olumlu yönde etkilediğini ortaya koymuşlardır. Conway vd. (2020), insanların psikolojik sağlığının Covid-19 gibi bulaşıcı bir hastalıkla baş etmede önemli bir faktör olarak işlev gördüğünü vurgulamaktadır. Küresel pandemide, insanların serbest zaman aktivitelerine katılımı, bireylerin krizin (Paluska ve Schwenk, 2020) neden olduğu duygusal yaralardan hızla iyileşmesine yardımcı olabilir ve yaşam kalitesini artırabilir (Cho ve Kim, 2016).

Covid-19 salgını nedeniyle getirilen sosyal kısıtlamalar, bir bireyin serbest zaman etkinliklerine katılımını sınırlar ve bu durum bireyin dış ortamdaki sosyal ilişkileri ve psikolojik durumu üzerinde büyük bir etkiye sahiptir. Bu doğrultuda rekreasyonel faaliyetler pandemi dönemlerinde meydana gelebilecek olumsuz etkileri ortadan kaldırmak veya azaltmak için önemli bir araç olduğunu söyleyebiliriz. Rushing, D'Antonio

ve Needham (2019)' ne göre çeşitli serbest zaman sporlarına katılımı ile ilgili kısıtlamalar stres, hayal kırıklığı, umutsuzluk ve çatışma dahil duygusal huzursuzluğa yol açabilir. Bu nedenle özellikle Covid-19 sürecinde tüm kısıtlamalara rağmen serbest zaman aktivitelerine katılım psikolojik sağlık için önemli bir önkoşuldur. Dolayısıyla Güzel vd. (2020) araştırmalarının sonucunda, pandemi sürecinde evde kalarak virüs salgınından korunmak isteyen bireylerin sürekli evlerinde kaldıkları için eğlence aktiviteleri yaparak aile üyeleriyle yaşadığı psiko-fizyolojik sorunları aşmak istediklerini belirtmiştir.

Bugüne kadar, Covid-19 ile ilgili önleyici davranışlar (Chan vd., 2020), önleyici tedbirler ve düzenli egzersiz (Chen vd., 2020) arasındaki ilişki ve rekreasyonel faaliyetlerin gerçekleştirilmesindeki sınırlamalar üzerine birkaç çalışma yapılmıştır. Bu çalışmaların çoğu, karantina ortamlarında (López-Bueno vd., 2020) fiziksel aktivitelere katılarak kişilerin sağlıklarını iyileştirdiğini ortaya koymuştur (Nyenhuis vd., 2020). Callow vd., (2020) Covid-19 pandemi sürecinde fiziksel aktivite yapan bireylerin daha az depresyon belirtileri gösterdiğini tespit etmiştir.

## 5. Sonuç

Sonuç olarak, kapalı ve açık alan serbest zaman spor aktivitelerine katılanlar tarafından benimsenen önleyici sağlık davranışları ve bu kişilerin Covid-19 pandemisi sırasında bu tür aktiviteleri gerçekleştirme konusunda yaşadıkları kısıtlamaların seviyesi ile ilgili araştırma eksikliği vardır. Tüm bu yönleriyle rekreasyonel faaliyetler Covid-19 öncesinde ve sürecinde bireylerin kişisel sağlığa, günlük hayatlarında doyuma ulaşmalarını sağlayıcı ve psikolojik durumlarında olumlu bir etkiye sahip olduğunu söyleyebiliriz. Bununla birlikte ağırlıklı olarak sportif egzersizleri içeren serbest zaman faaliyetleri Covid-19 sürecinin kısıtlılıklarında bireylerin psikolojik sağlıklarını güçlü kılmıştır. İleriki çalışmalarda Covid-19 merkezli çalışma yapılarak, daha fazla bölgeyi hedeflemek ve daha fazla veri toplamak, böylece bölgeler arası karşılaştırma yapılarak her bölgenin verilerinin ayrı analiz yapılmasına olanak sağlayacaktır. Aslında, bu çalışma ile her bölgenin sosyal, kültürel ve sportif faaliyete katılım seviyelerinin belirlenmesi, yöneticilerin normal zamanlarda ve pandemi süreçlerinde hareketsiz yaşama önlemleri olarak rekreatif etkinliklere katılım davranışlarını desteklemek ve bu konuda daha bilinçli kararlar almalarını sağlayacaktır.

**Kaynaklar**

- Bale, J.M., Gazmararian, J.A., ve Elon, L. (2015). Effect of the work environment on using time at work to exercise. *American Journal of Health Promotion*, 29(6), 345-352.
- Block, J. ve Kremen, A. M. (1996). IQ and ego resiliency: Conceptual and empirical connections and separateness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70 (2), 349-361.
- Callow, D.D., Arnold-Nedimala, N.A., Jordan, L.S., Pena, G.S., Won, J., Woodard, J.L., Smith, J.C. (2020). The mental health benefits of physical activity in older adults survive the COVID-19 pandemic. *The American Journal of Geriatric Psychiatry*, 28 (10), 1046-1057.
- Chan, D.K.C., Zhang, C.Q., ve Weman-Josefsson, K. (2020). Why people failed to adhere to COVID-19 preventive behaviors? Perspectives from an integrated behavior change model *Infection Control and Hospital Epidemiology*, 15, 1-2
- Chen, P., Mao, L., Nassis, G.P., Harmer, P., Ainsworth, B.E., Li, F. (2020). Coronavirus disease (COVID-19): the need to maintain regular physical activity while taking precautions. *Journal of Sport and Health Science*, 9,103–104.
- Cho, J.H., ve Kim, Y.J. (2016). The Impact of Physical Activity on Quality of Life and Subjective Health. *Asian Journal of Exercise and Sports Science*, 4, 65-72.
- Conway, L.G., Woodard, S.R., ve Zubrod, A. (2020). Social psychological measurements of Covid-19: coronavirus perceived threat, government response, impacts, and experiences questionnaires. *PsyArXiv Preprints*, 21 Mart 2021 tarihinde <https://psyarxiv.com/z2x9a/> adresinden erişildi.
- Çetiner, H. ve Yayla, Ö. (2017). Turizm lisans eğitimi alan öğrencelerin animatörlük mesleğine yönelik tutumları üzerine bir araştırma. *Journal of Recreation and Tourism Research*, 4 (3), 1-12
- Da Silva, M. A., Singh-Manoux, A., Brunner, E. J., Kaffashian, S., Shipley, M. J., Kivimäki, M., Nabi, H. (2012). Bidirectional association between physical activity and symptoms of anxiety and depression: the Whitehall II study. *European Journal of Epidemiology*, 27 (7), 537-546.
- Doğan, T. (2015). Kısa psikolojik sağlık ölçeği'nin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of Happiness ve Well-Being*, 1 (3), 93-102.
- Du, R.H., Liang, L.R., Yang, C.Q., Wang, W., Cao, T.Z., Li, M., Guo, G.Y., Du, J., Zheng, C.L., Zhu, Q., Hu, M., Li, X.Y., Peng, P., Shi, H.Z. (2020). Predictors of mortality for patients with COVID-19 pneumonia

- caused by SARS-CoV-2: a prospective cohort study. *European Respiratory Journal*, 55 (5), 2000524.
- Eskiler, E., Yıldız, Y., ve Ayhan, C. (2019). The effect of leisure benefits on leisure satisfaction: extreme sports. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 21 (1), 16-20.
- Finney, S.J., ve DiStefano, C. (2006). Non-normal and categorical data in structural equation modeling. *Structural Equation Modeling: A Second Course*, 10 (6), 269-314.
- Gonzeles, M.D., Bernabe, B., ve Campos-Izquierdo, A. (2016). Job satisfaction of sport and physical activity instructors in Spain according to gender and age. *South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation*, 38 (1), 1-12.
- Güzel, P., Yıldız, K., Esentaş, M., ve Zerengök, D. (2020). "Know-How" to Spend Time in Home Isolation during COVID-19; Restrictions and Recreational Activities. *International Journal of Psychology and Educational Studies*, 7(2), 122-131.
- Hamer, M., Stamatakis, E., ve Steptoe, A. (2009). Dose-response relationship between physical activity and mental health: the Scottish Health Survey. *British Journal of Sports Medicine*, 43 (14), 1111-1114.
- Jakobsson, J., Malm, C., Furberg, M., Ekelund, U., ve Svensson, M. (2020). Physical activity during the coronavirus (COVID-19) pandemic: Prevention of a decline in metabolic and immunological functions. *Frontiers in Sports and Active Living*, 2(57), 1-4..
- Jiménez-Pavón, D., Carbonell-Baeza, A., ve Lavie, C. J. (2020). Physical exercise as therapy to fight against the mental and physical consequences of COVID-19 quarantine: Special focus in older people. *Progress in Cardiovascular Diseases*, 63 (3), 386-388.
- Kim, Y.J., ve Cho, J.H. (2020). Correlation between preventive health behaviors and psycho-social health based on the leisure activities of South Koreans in the COVID-19 crisis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17 (11), 4066.
- Kim, Y.J., Cho, J.H., ve Park, Y.J. (2020). Leisure sports participants' engagement in preventive health behaviors and their experience of constraints on performing leisure activities during the COVID-19 pandemic. *Frontiers in Psychology*, 11, 589708.

- Lesser, I. A., ve Nienhuis, C. P. (2020). The impact of COVID-19 on physical activity behavior and well-being of Canadians. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17 (11), 3899.
- Liu, S., Yang, L., Zhang, C., Xiang, Y. T., Liu, Z., Hu, S., Zhang, B. (2020). Online mental health services in China during the COVID-19 outbreak. *The Lancet Psychiatry*, 7(4),17-18.
- López-Bueno, R., Calatayud, J., Casaña, J., Casajús, J. A., Smith, L., ... Tully, M. A. (2020). COVID-19 confinement and health risk behaviors in Spain. *Archive of "Frontiers in Psychology"*, 11, 1426.
- Mota-Pereira, J., Silverio, J., Carvalho, S., Ribeiro, J. C., Fonte, D., Ramos, J. (2011). Moderate exercise improves depression parameters in treatment-resistant patients with major depressive disorder. *Journal of Psychiatric Research*, 45 (8), 1005-1011.
- Norris, F. H., Tracy, M., ve Galea, S. (2009). Looking for resilience: Understanding the longitudinal trajectories of responses to stress. *Social Science and Medicine*, 68 (12), 2190-2198.
- Nyenhuis, S. M., Greiwe, J., Zeiger, J. S., Nanda, A., ve Cooke, A. (2020). Exercise and fitness in the age of social distancing during the COVID-19 pandemic. *The Journal of Allergy and Clinical Immunology. In Practice*, 8 (7), 2152.
- Olsson, C. A., Bond, L., Burns, J. M., Vella-Brodrick, D. A., Sawyer, S. M. (2003). Adolescent resilience: A concept analysis. *Journal of Adolescence*, 26 (1), 1-11.
- Owen, N., Sparling, P. B., Healy, G. N., Dunstan, D. W., veMatthews, C. E. (2010). Sedentary behavior: emerging evidence for a new health risk. *In Mayo Clinic Proceedings*, 85 (12), 1138-1141.
- Paluska, S.A., ve Schwenk, T.L. (2000). Physical activity and mental health. *Sports Medicine*, 29 (3), 167-180.
- Punch, K.F. (2013). *Introduction To Social Research: Quantitative And Qualitative Approaches*. New York: Sage
- Rushing, J.R., D'Antonio, A., ve Needham, M.D. (2019). Spatial patterns of constraints to park visitation among urban populations. *Leisure Sciences an Interdisciplinary Journa*, 1-27.
- Schrepft, S., Jackowska, M., Hamer, M., ve Steptoe, A. (2019). Associations between social isolation, loneliness, and objective physical activity in older men and women. *BMC Public Health*, 19 (1), 1-10.

- Shahid, Z., Kalayanamitra, R., McClafferty, B., Kepko, D., Ramgobin, D., Patel, R., Aggarwal, C.S., Vunnam, R., Sahu, N., Bhatt, D., Jones, K., Golamari, R., Jain, R. (2020). COVID-19 and older adults: what we know. *Journal of the American Geriatrics Society*, 68 (5), 926-929.
- Smith, B.W., Tooley, E.M., Christopher, P., ve Kay, V.S. (2008). Resilience as the ability to bounce back: Aneglected personal resource? *Journal of Positive Psychology*, 5, 166-176.
- T.C. Sağlık Bakanlığı, Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü. (2020). Covid-19 (Sars-Cov-2 Enfeksiyonu) Rehberi, Genel Bilgiler, Epidemiyoloji ve Tanı. 25 Şubat 2021 tarihinde <https://covid19.saglik.gov.tr/TR-66337/genel-bilgiler-epidemiyoloji-ve-tani.html> adresinden erişildi.
- Torkildsen, G. (2006). *Leisure and Recreation Management* (5th. Ed.), USA: Routledge.
- Türkiye Cumhuriyeti İçişleri Bakanlığı. (2020). 31 İlde 30.04.2020-03.05.2020 tarihlerinde uygulanacak Sokağa Çıkma Kısıtlaması. 25 Şubat 2021 tarihinde <https://www.icisleri.gov.tr/31-ilde-30042020-03052020-tarihlerinde-uygulanacak-sokaga-cikma-kisitlamasi> adresinden erişildi.
- Umberson, D., ve Karas Montez, J. (2010). Social relationships and health: A flashpoint for health policy. *Journal of health and social behavior*, 51(Suppl), 54-66.
- Vieta, E., Pérez, V., ve Arango, C. (2020). Psychiatry in the aftermath of COVID-19. *Revista De Psiquiatria y Salud Mental*, 13 (2), 105-110.
- Williams, C. (2007). Research Methods. *Journal of Business and Economic Research*, 5 (3), 65-78.
- Yıldız, S.M. (2009). Spor ve fiziksel etkinlik hizmetleri: Geniş bir sınıflama. *Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 12 (22), 1-10.