



COVID-19 Sürecinde Egzersize Yönelik Düzenlemeler ve Belirsizliğe Tahammülsüzlüğün Genel İyi Oluş ile İlişkisinin İncelenmesi

Beste ERCAN¹, Gonca EREN², Günay YILDIZER³

¹Eskişehir Teknik Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi. <https://orcid.org/0000-0002-8306-061X>

²Eskişehir Teknik Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi. <https://orcid.org/0000-0001-9787-9098>

³Eskişehir Teknik Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi. <https://orcid.org/0000-0002-4292-2156>

To cite this article/ Atf için:

Ercan, B., Eren, G., ve Yıldizer, G. (2024). COVID-19 sürecinde egzersize yönelik düzenlemeler ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün genel iyi oluş ile ilişkisinin incelenmesi. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 5(2), 80-92.

Özet

Bu çalışmanın amacı, COVID-19 pandemisi nedeniyle egzersiz katılım rutinlerinde değişiklik yaşayan bireylerin belirsizliğe tahammülsüzlükleri, egzersiz davranışları ve iyi oluşları arasındaki ilişkiyi incelemektir. Örneklem grubunu 22 tanesi büyükşehir olmak üzere toplamda 44 şehirden 17-34 yaşlarındaki bireyler oluşturmuştur. Veri toplama aracı olarak araştırmacılar tarafından geliştirilen kişisel bilgi formu, Belirsizliğe Tahammülsüzlük (BTÖ-12) Ölçeği, Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği-2 (EDDÖ-2) ve PERMA Ölçeği kullanılmıştır. Elde edilen verilerin analizi SPSS 24.0 yazılımı aracılığıyla çoklu lineer regresyon analizi ile incelenmiştir. Araştırma sonuçları, egzersiz katılımı gösteren ve içsel motivasyonu yüksek bireylerde olumsuz psikolojik etkilerin belirgin olduğunu, dışsal motivasyonla egzersiz yapan bireylerde ise olumlu etkiler ve iyi hissetme düzeyinde artış gözlemlenmiştir. İçsel motivasyon ve dışsal motivasyon etkilerine bakıldığı zaman ise bu sonuçların genel literatürle çeliştiği ancak pandemide yapılan bazı çalışmalarla da örtüştüğü görülmektedir. Egzersiz katılımı göstermeyen bireylerde de engelleyici kaygı ve içe atımla düzenleme güdüsüyle ilişkilendirilen düşük iyi oluş seviyelerinin de pandeminin etkisiyle beklenen bir durum olarak ortaya çıktığı görülmektedir. Bu bulgular, pandemi dönemindeki egzersiz alışkanlıkları ve psikolojik iyi oluş arasındaki karmaşık ilişkilerin anlaşılmasına yönelik önemli bir perspektif sunmaktadır.

Anahtar Kelimeler: COVID-19, Belirsizliğe Tahammülsüzlük, İyi Oluş, Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler, Pandemi

Examining the Relationship of Exercise Regulations and Intolerance of Uncertainty with General Well-Being during COVID-19

Abstract

The aim of this study is to investigate the relationship between intolerance of uncertainty, exercise behaviors, and well-being among individuals who underwent changes in their exercise participation routines due to the COVID-19 pandemic. The sample group consisted of individuals aged 18-35 from a total of 44 cities, including 22 metropolitan areas. Data were collected using personal information form developed by the researchers, Short version of the Intolerance of Uncertainty (IUS-12) Scale, Behavioural Regulations in Exercise Questionnaire-2 (BREQ-2), and the PERMA Scale. The obtained data were analyzed through multiple linear regression analysis using SPSS 24.0 software. The study results indicated that individuals demonstrating exercise participation and high intrinsic motivation exhibited pronounced negative psychological effects, while those exercising with extrinsic motivation showed positive effects and an increase in the level of well-being. Upon examining the effects of intrinsic and extrinsic motivation, it is noted that these results contradict the general literature but align with some studies conducted during the pandemic. Furthermore, low levels of well-being associated with inhibitory anxiety and internalizing regulation motives in individuals who did not participate in exercise also emerged as an expected outcome with the impact of the pandemic. These findings present a crucial perspective for comprehending the intricate relationships between exercise habits and psychological well-being during the pandemic.

Keywords: COVID-19, Intolerance of Uncertainty, Well-being, Behavioral Regulations in Exercise, Pandemic

GİRİŞ

Yeni tip Koronavirüs, 2019 ile uygulanan yasaklar, karantina süreci ve salgının gidişatının ön görülememesi gibi durumlar, insanların yaşam alışkanlıklarının değişmesine ve neredeyse tüm dünyada ortak bir belirsizliğe neden olmuştur. Belirsizlik hayatımızın bir parçasıdır ve birçok insan içinde bulunduğu anda ya da geleceğiyle ilgili belirsizlik yaşamaktadır. Pandemi sürecinin toplumu oluşturan bireyler tarafından ilk defa deneyimleniyor olması da günlük yaşam rutinlerini etkileyecek bir belirsizlik durumu olarak yorumlanabilmektedir. Dünya Pandemi Belirsizlik Endeksi, 2019 sonunda %1 puan seviyesinin çok altında iken, 2020 başında %16 puan seviyesine yükselmiş Türkiye özelinde ise bu endeks %30 puanı aşmıştır (Ahir ve ark., 2022).

Belirsizlik durumu, olasılıkların öngörülerle hesaplandığı, önceden planlanmış ve hedeflenmiş gelişmelere yönelik ilerlemelerin önündeki önemli bir tehlikedir (Çakır, 2011). Belirsizliğe tahammülsüzlük, belirsizlik içeren olay veya durumlara, gerçekleşme olasılığından ve ilişkili sonuçlarından bağımsız olarak doğrudan olumsuz tepki verme eğilimi olarak tanımlanmıştır (Dugas ve ark., 2005). Özellikle COVID-19 gibi büyük belirsizlik durumu oluşturan salgınlar, bireylerin duygusal tepkilerini şiddetlendirebilmekte, belirsizlikle başa çıkmakta zorlandıklarında ise kaygı ve stres durumları baş göstermektedir (Pierce ve ark., 2020; Sauer ve ark., 2020). Belirsizliğe tahammülsüzlük arttıkça bu olumsuzluklarla beraber bireyin öznel olarak değerlendirmeye dayanan psikolojik iyi oluşunun düştüğü belirtilmektedir (Koçyiğit ve Yıldırım, 2019).

İyi oluş kavramı, pozitif psikoloji alanında yer alan önemli kavramlardan biri olarak ele alınmakta ve birden çok boyutuyla araştırılmaktadır (Demirci ve ark., 2017). Buna göre iyi oluş kavramının duygusal iyi oluş, psikolojik iyi oluş ve sosyal iyi oluş boyutlarından oluştuğu ifade edilmektedir (Demirci ve Akın, 2015). Çok boyutlu iyi oluş modellerinden biri olan Martin Seligman'ın iyi oluş yaklaşımı olan *PERMA* da iyi oluş kavramını çok boyutu ile değerlendiren ve birçok araştırmacının kuramsal temelini oluşturan bir modeldir. Seligman (2011), iyi oluşu kendi başına var olan bir olgudan ziyade çeşitli yapıların bir araya gelmesiyle ortaya çıkan birleşik bir yapı olarak betimlemektedir. Bu yapılar sevinç, haz, neşe, rahatlık gibi olumlu duyguları ifade eden *mutluluk*; belirli bir durum ya da hedef ile derin psikolojik bir bağlantı halinde olmayı ifade eden *bağlanma*; insan ilişkilerinin niteliğini işaret eden *olumlu ilişkiler*; insanın yaşama amacının farkında olmasını ifade eden *anlam* ve öznel bir değer olarak *başarıdır*.

Seligman'ın beş bileşenli iyi oluş yaklaşımı, bireyin gelişimini ve refahını hedeflediğinden, yaşamın her alanına aktarılıp uygulanabilecek bütüncül ve kapsayıcı bir kuramdır ve büyük ölçüde yaşam doyumu ve yaşam kalitesi ile ilişkilendirilmektedir (Uusiautti ve ark., 2017). Fiziksel aktivitenin de bireylerin yaşam kalitelerini ve yaşam doyumlarını arttıran en önemli etmenlerden biri olduğu bilinmektedir (Anokye ve ark., 2012). Belirsizlik durumları dahil farklı olumsuz durumlarla mücadele etmede fiziksel aktivite davranışının destekleyici rolü olduğu ve iyi olma halinin sağlanmasında fiziksel aktivite katılım stratejilerinin etkili olabileceği ifade edilebilir (Wu, 2014). Aynı zamanda fiziksel aktivite doğrudan stres, kaygı, depresyon gibi zihinsel sorunların iyileştirilmesinde ve bireylerin bu sorunlara yakalanmasının önlenmesinde

güçlü bir araç olarak kullanılmaktadır (Brymer ve ark., 2014). Bu sebeple özellikle COVID-19 gibi pandemilerde fiziksel aktivitenin göz ardı edilmesi, halk sağlığı üzerinde önemli olumsuz sonuçlara yol açabilmektedir (Faulkner ve ark., 2021). Öte yandan karantina uygulamalarının getirdiği olumsuzluklarla beraber egzersize karşı güdülenmek de zorlaşmış ve egzersiz davranışı olumsuz etkilenmiştir (Marashi ve ark., 2021). Bazı çalışmalarda da ortaya çıkan kaygı durumuna rağmen her zamanki gibi egzersiz yapmaya devam eden hatta egzersiz sıklıklarını arttıran insanların olduğu görülmektedir (Brand ve ark., 2020; Cheval ve ark., 2021; Mutz ve ark., 2021). Yani pandemi öncesinde fiziksel aktivite konusunda zaten içsel olarak motive olan bir birey pandemi sürecinde de bu davranışlarına karşı bağlılık göstererek fiziksel aktivite yapmaya devam etmektedir (Leyton-Román ve ark., 2021). Bu bağlamda bu araştırmanın amacı belirsizliğin olduğu COVID-19 sürecinde, eve kapanmaların gerçekleştiği dönemde dahi egzersiz alışkanlığını devam ettiren ve egzersiz katılımı göstermeyen bireylerin, egzersize yönelik davranışsal düzenlemeler ve belirsizlikle mücadeleye yaklaşımlarını inceleyerek, bu değişkenlerin iyi oluş ile ilişkisini ortaya koymaktır.

YÖNTEM

Araştırmanın Modeli

Araştırmada, belirsizliğe tahammülsüzlük, egzersizde davranışsal düzenlemeler ve iyi oluş olguları arasındaki ilişkilerin ortaya konulması amacıyla ilişkisel tarama modeli uygulanmıştır (Fraenkel ve ark., 2011). Araştırmanın yürütülmesi için Eskişehir Teknik Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimleri Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu'ndan gerekli izin alınmıştır (Protokol No: 87914409-050.99). Bu araştırma kapsamında bağımsız değişken olarak ele alınan engelleyici kaygı ve ileriye yönelik kaygı düzeyleri ile egzersize yönelik davranışsal düzenleme durumları; kontrol değişkeni olarak ele alınan haftalık egzersiz sıklığının, bağımlı değişken olarak ele alınan genel iyi oluş algılarını yordama düzeyi tespit edilmeye çalışılmıştır.

Çalışma Grubu

Örneklem grubunu, Türkiye'nin yedi coğrafi bölgesinden çalışmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden, 22 tanesi büyükşehir olmak üzere toplamda 44 şehirden 17-34 yaşlarındaki bireyler oluşturmuştur. Çalışmanın verileri, pandemi sebebiyle 21 Nisan- 18 Mayıs 2020 tarihlerinde çevrimiçi anket aracılığıyla toplanmıştır. Araştırmanın genç yetişkinlerle sınırlı olmasının nedeni ise kullanılacak ölçme araçlarının bu yaş gruplarında geçerli ve güvenilir bulunmuş olmasıdır. Örneklem grubunda analizlere dahil edilen 322 katılımcının 210'u kadın (%65.2), 112'si erkektir (%34.8).

Veri Toplama Araçları

Araştırmada “Kişisel Bilgiler Formu”, “Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ-12)”, Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği- (EDDÖ-2)” ve “PERMA Ölçeği” veri toplama araçları olarak kullanılmıştır. Ölçekler, COVID-19 kısıtlamaları sebebiyle çevrimiçi ortamda toplanmıştır.

Kişisel Bilgi Formu

Form; yaş, cinsiyet, genel sağlık durumu, yaşanılan şehir, egzersiz rutinindeki değişimler örneğin “Kısıtlamadan önce düzenli egzersiz yapıyordum, ve yapmaya devam ediyorum” gibi, haftada kaç gün/kaç saat egzersiz yaptığına ilişkin sorulardan oluşmaktadır.

Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ-12)

Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği, Carleton ve ark. (2007) tarafından geliştirilmiş olup, ölçeğin 18-34 yaş grubundaki bireylerde Türkçe’ye uyarlaması ise Sariçam ve ark. (2014) tarafından yapılmıştır. Toplam 12 madde ve iki alt boyuttan (ileriye yönelik kaygı, engelleyici kaygı) oluşan ölçek, 5’li Likert tipindedir. Bu araştırmanın örnekleminde elde edilen veride, Cronbach-alfa iç tutarlık katsayı ölçeğin bütünü için .880, ileriye yönelik kaygı alt boyutu için .816, engelleyici kaygı alt boyutu için .815 olarak bulunmuştur.

Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği (EDDÖ-2)

Öz-belirleme Kuramı’na dayanan Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği (EDDÖ), Mullen ve ark. (1997) tarafından geliştirilmiş olup Markland ve Tobin (2004) tarafından revize edilerek “Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği-2” adını almıştır. Ölçeğin Türkçe uyarlaması Ersöz, Aşçı ve Altıparmak (2012) tarafından yapılmıştır. Faktör analizi sonrası özdeşimle düzenleme alt boyutu çıkarıldıktan sonra toplam 19 madde ve dört alt boyuttan (içsel düzenleme, içe atımla düzenleme, dışsal güdülenme ve güdülenmeme) oluşmaktadır. Ölçek 5’li Likert tipindedir. Ölçeğin alt boyutlara yönelik iç tutarlık katsayıları toplam 322 egzersiz katılımcısı üzerinde Cronbach-alfa yöntemiyle hesaplanmıştır. Bu çalışmada, ölçeğin iç tutarlık katsayıları içe atımla düzenleme için 0.68, güdülenmeme için 0.85, içsel düzenleme için 0.92 dışsal düzenleme için 0.69 bulunmuştur. Bu değerler geçerlik çalışmasının değerlerine oldukça yakındır.

PERMA Ölçeği

Katılımcıların iyi oluşları Butler ve Kern (2016) tarafından geliştirilen, Demirci ve ark. (2017) tarafından Türk kültürüne uyarlanan PERMA ölçeği ile ölçülmüştür. PERMA ölçeği, Martin Seligman’ın iyi oluş ile ilgili beş boyutlu kavramsallaştırmasını ölçüme dökmeyi amaçlamaktadır. Toplam 15 madde ve 5 alt boyuttan oluşmakta P (olumlu duygular), E (bağlanma), R (olumlu ilişkiler), M (anlam) ve A (başarılar). Genel iyi oluşu hesaplamak için ise tüm alt boyutların toplamı hesaplanmaktadır. Bu çalışmada ise ölçek maddelerinin fazla olması ve yapılan pilot çalışmalarda katılımcıların cevap vermektense sıkılmaları sebebiyle yalnızca genel iyi oluşu tespit eden ana PERMA alt boyutu kullanılmıştır. PERMA alt boyutunun Cronbach-alfa iç tutarlılık katsayısı ölçeğin toplam puanı için 0.79 olarak bulunmuştur.

İstatiksel Analiz

Regresyon modellerini analiz edebilmek için çoklu lineer regresyon analizi, SPSS 24.0 yazılımı aracılığıyla yürütülmüştür. Analizlerin yürütülmesi için her bir bağımlı değişken için normallik dağılımları çarpıklık ve basıklık değerleri arasındaki bağıntılarla incelenmiş ve tüm değişkenler

için bu dağılımların ± 2 aralığında olduğu gözlemlenmiştir (Schutz ve Gessaroli, 1993). Analizin yürütülmesi için gerekli olan bir başka ön koşul ise Pearson korelasyon katsayısının iki değişken arasında 0.70'in üzerinde bir değer ile çoklu doğrusallığın (multicollinearity) işaret etmemesidir. Bu araştırmada her bir bağımsız değişken, 2 farklı bağımlı değişken (PERMA toplam iyi oluş puanı, sağlıkla ilgili iyi oluş skoru) ile iki ayrı model test edildiği için ayrı ayrı korelasyon testine tutulmuştur. Elde edilen korelasyon değerlerinin 0.70'ten daha küçük olduğu görülmüştür. Bu bağlamda COVID-19 sürecinde egzersiz devamlılığı gösteren ve egzersiz davranışı olmayan bireyler için regresyon modelleri tekrar yürütülmüştür.

BULGULAR

Toplam 322 katılımcının yer aldığı bu çalışmada sadece egzersize katılanların cinsiyet dağılımı incelendiğinde, %66.8'i kadın, %33.2'si erkek olarak belirlenmiştir. Bu kapsamda, egzersize katılan 127 kadın ve 63 erkek bulunmaktadır. Diğer yandan, egzersize katılmayan 132 katılımcının cinsiyet dağılımına baktığımızda, %62.9'u kadın ve %37.1'i erkektir. Bu grupta ise 83 kadın ve 49 erkek yer almaktadır. Bu çalışmada yer alan katılımcıların tanımlayıcı istatistikleri Tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 1. Egzersize katılan ve katılmayan grupların cinsiyet dağılımı ve tanımlayıcı istatistikleri

Egzersiz Durumu	Katılım	Değişken	Minimum	Maksimum	Ortalama	Standart Sapma
Egzersize Katılanlar		Yaş	17.00	34.00	23.21	3.16
		İleriye Yönelik Kaygı	8.00	35.00	23.22	5.43
		Engelleyici Kaygı	5.00	23.00	13.23	4.31
		İçsel Düzenleme	7.00	28.00	13.73	2.95
		İçe Atımla Düzenleme	7.00	17.00	13.44	2.13
		Dışsal Düzenleme	7.00	21.00	14.78	2.61
		Güdülenmeme	4.00	16.00	8.93	2.62
		Haftalık Egzersiz	1.00	7.00	3.64	1.53
Egzersize Katılmayanlar		Yaş	17.00	35.00	23.35	3.51
		İleriye Yönelik Kaygı	7.00	35.00	22.49	6.03
		Engelleyici Kaygı	5.00	24.00	12.94	4.62
		İçsel Düzenleme	7.00	31.00	14.38	4.46
		İçe Atımla Düzenleme	5.00	16.00	10.67	2.67
		Dışsal Düzenleme	3.00	22.00	12.20	3.58
		Güdülenmeme	4.00	16.00	8.15	2.75

Bu araştırma kapsamında 2 farklı çoklu lineer regresyon analizi yürütülmüştür. Bu analizlerden ilki COVID-19 pandemisi sürecinde egzersiz katılımı gösteren bireyler için yürütülürken, diğeri egzersiz katılımı olmayan bireyler için yürütülmüştür. Egzersiz katılımı olan bireylerde haftalık egzersiz sıklığı da ekstra bir değişken olarak modele dahil edilmiştir. Elde edilen model anlamlılığına ilişkin istatistiki veriler her iki regresyon modelinin de anlamlı düzeyde olduğunu gösterirken, egzersiz katılımı gösteren bireyler için oluşturulan model varyansın %28.5'ini, egzersiz katılımı göstermeyen bireyler için oluşturulan model ise varyansın %34'ünü açıklamaktadır. Test edilen modellere ilişkin anlamlılık dereceleri ve açıklanan varyans oranları Tablo 2'de sunulmuştur.

Tablo 2. Çoklu lineer regresyon modelleri anlamlılık dereceleri

Grup	Model	df	Kareler Ortalaması	F	p	R ²
Egzersiz Katılımı Gösteren Bireyler	Regresyon	7	1887.50	10.35	0.00	0.29
	Kalıntı Değer	182	182.31			
Egzersiz Katılımı Göstermeyen Bireyler	Regresyon	6	2630.37	10.73	0.00	0.34
	Kalıntı Değer	125	245.08			

COVID-19 sürecinde günlük rutinleri değişen bireylerden egzersiz katılımı gösterenlerin iyi oluşu hangi değişkenlerin yordadıkları ve bu yordamanın yönünün tespiti için model parametrelerini içeren korelasyon tablosu incelenmiştir (Tablo 3). Elde edilen bulgular egzersiz katılımı gösteren bireyler için genel iyi oluş puanının içsel düzenleme puanı (B= -0.87, p= 0.02), dışsal düzenleme puanı (B= 3.25, p= 0.00) ve güdülenmeme puanı (B= -1.51, p= 0.001) tarafından yordandığını ortaya koymaktadır. Bu nedensel ilişkiler arasında içsel düzenleme ve güdülenmemede oluşan puan artışları, genel iyilik puanında düşüş ile ilişkilidir.

Tablo 3. Egzersiz katılımı gösteren bireyler için bağımsız değişkenler ile iyi oluş puanı arasındaki regresyon ilişkisi

	Standardize Olmayan Katsayı		Güven Aralığı %95		t	p
	B	Standart Hata				
İleriye Yönelik Kaygı	-0.20	0.26	-0.70	0.31	-0.77	0.44
Engelleyici Kaygı	-0.24	0.33	-0.88	0.41	-0.72	0.47
İçsel Düzenleme	-0.87	0.37	-1.60	-0.14	-2.34	0.02
İçe Atımla Düzenleme	-0.96	0.58	-2.09	0.17	-1.67	0.10
Dışsal Düzenleme	3.25	0.47	2.32	4.18	6.89	0.00
Güdülenmeme	-1.51	0.44	-2.37	-0.65	-3.45	0.00
Egzersiz Sıklığı	1.07	0.69	-0.30	2.43	1.55	0.12

Egzersiz katılımı göstermeyen bireyler için analiz tekrar edildiğinde ise ileriye yönelik kaygı puanı (B= 0.87, p= 0.004), engelleyici kaygı puanı (B= -0.95, p= 0.02), içe atımla düzenleme puanı (B= -1.30, p= 0.05) ve dışsal düzenleme puanı (B= 3.28, p= 0.00) genel iyi oluş puanı ile yordayıcı ilişkiye sahiptir (Tablo 4). Bu ilişkiler arasında engelleyici kaygı ve içe atımla düzenleme ters yönlü bir nedenselliği temsil etmektedir.

Tablo 4. Egzersiz katılımı göstermeyen bireyler için bağımsız değişkenler ile iyi oluş puanı arasındaki regresyon ilişkisi

	Standardize Olmayan Katsayı		Güven Aralığı %95		t	p
	B	Standart Hata				
İleriye Yönelik Kaygı	0.87	0.29	0.29	1.45	2.97	0.00
Engelleyici Kaygı	-0.95	0.40	-1.75	-0.16	-2.38	0.02
İçsel Düzenleme	0.10	0.39	-0.67	0.87	0.26	0.80
İçe Atımla Düzenleme	-1.30	0.65	-2.59	-0.01	-2.00	0.05
Dışsal Düzenleme	3.28	0.48	2.33	4.23	6.81	0.00
Güdülenmeme	-0.96	0.66	-2.26	0.34	-1.47	0.15
Egzersiz Sıklığı	0.87	0.29	0.29	1.45	2.97	0.00

TARTIŞMA

Bu çalışmanın amacı Türkiye’de çeşitli illerde yaşayan COVID-19 pandemisi nedeniyle egzersiz katılım rutinlerinde değişiklik yaşayan bireylerin belirsizliğe tahammülsüzlükleri, egzersiz davranışları ve iyi oluşları arasındaki ilişkiyi incelemektir. Bu değişkenler arasındaki ilişkiyi incelemek, COVID-19 döneminde gerçekleştirilen karantina uygulamaları ve bu karantina uygulamalarının oluşturduğu belirsizlik durumuyla birlikte bireylerin egzersiz davranışlarını ayrıca psikolojik durumlarını da etkilediği için değer taşımaktadır. COVID-19 süreci bu konunun araştırılması için uygun zemini oluşturmakla birlikte, elde edilen bulgular sağlığı etkileyen sorunlar dışında da göç, doğal afet ile ekonomik ve sosyal krizler gibi insan hayatında belirsizliklere yol açma potansiyeli olan durumlarda fiziksel aktivite katılımı açısından değer taşımaktadır.

Araştırma sonuçlarına göre egzersiz katılımı gösteren bireylerde içsel motivasyon ile bireylerin iyi oluşları arasında negatif yönlü ilişki söz konusudur. Ancak bu bulguların pandemi haricinde yapılan çalışmalarla çeliştiği görülmektedir. Tao ve ark. (2019) ile Chu ve ark. (2021) çalışmalarında içsel motivasyonun fiziksel aktiviteyi sürdürmede temel bir rol oynadığını belirtmişlerdir. İçsel olarak motive olan bireyler genellikle egzersiz yapma sebeplerini süreçten duydukları haz ve yaşadıkları tatmin duygusuna dayandırmaktadır. Bu bireyler, sevdikleri aktivitelerle meşgul olmak, kendilerini geliştirmek ve ilgi duydukları alanlarda sınırlarını aşmak gibi nedenlerle egzersiz yapmaya devam etmektedirler (Buckworth ve ark., 2007). Ayrıca bu bireyler için, olumlu duygusal deneyimleri teşvik eden durumsal faktörlerin, özellikle egzersiz rutinindeki tutarlılık, egzersize sürekli katılımı desteklemesi önem arz etmektedir (Furman ve ark., 2023). Bu özellikler düşünüldüğünde COVID-19 sürecinin hem tanıdıklarla etkileşimi engellediği hem de olumlu duygusal deneyimler açısından avantaj sağlamaması iyi oluş durumunun olumsuz etkilenmesinde önemli bir etken olarak değerlendirilebilir. Bununla birlikte COVID-19 kısıtlamaları sırasında egzersiz alışkanlıkları olumsuz yönde etkilenen bireylerin (Chouchou ve ark., 2021; Faulkner ve ark., 2021) ve içsel motivasyonu yüksek olan bireylerin rutinlerinin bozulduğu veya tercih ettikleri egzersizleri yapamadıkları durumlarda daha fazla olumsuz duygular yaşadıkları ortaya çıkmıştır (Furman ve ark., 2023). Yani içsel olarak motive olan bireyler normalde yüksek bir iyi oluş düzeyine sahip olmaları da, COVID-19 gibi olağandışı durumlar bireylerin süreçten haz almalarını etkileyerek olumsuz duygular yaşamalarına neden olabilmektedir.

Bu çalışmada elde edilen bir diğer bulgu ise, dışsal motivasyon yoluyla harekete geçen bireylerde egzersiz katılımındaki artış, içsel düzenlemeyle karşılaştırıldığında daha olumlu etkiler ortaya çıkarmakta genel olarak iyi hissetme düzeyleri artmaktadır. Daha yalın bir ifade ile egzersiz katılımcısı olan bireylerde egzersize yönelik davranışsal düzenlemeleri dışsal motivasyon ile sağlanması ve iyi oluş arasında pozitif yönlü yordayıcı bir ilişki söz konusudur. Dışsal nedenlerden dolayı egzersiz katılımı gösteren bireylerin psikolojik iyi oluşları daha düşüktür (Özdemir ve ark., 2016). Ancak COVID-19 gibi yaşam alışkanlıklarını bireylerin kontrolleri dışında değişime zorlayan süreçlerde yürütülen araştırmalar, bu çalışmanın bulgusu

ile paraleldir. Örneğin, üniversite öğrencilerinin COVID-19 pandemisinde ev egzersizleriyle ilgili motivasyonlarını öğrenmeye yönelik yapılan çalışmada kendi kendilerini motive etme konusunda bir düşüş yaşadıkları ancak dışsal düzenlemede bir artış gösterdikleri görülmüştür (Al-Yaaribi, 2021). Dışsal düzenlemeleri yüksek olan bireylere bakıldığı zaman övgü kazanmak veya sağlıklı ilgili bir sorunla karşılaştıkları zaman egzersiz katılımı gerçekleştirdikleri göz önüne alındığında (Kingston ve ark., 2006), COVID-19 döneminde dışsal düzenlemede artış görülmesi de normaldir. Çünkü pandemi, bireylerin genel sağlık kaygılarını arttırmış ve sağlıklarını koruma amacıyla ek tedbirler almaya yönlendirmiştir. Ayrıca bu dönemde ana sosyalleşme aracı haline gelen sosyal medya platformlarıyla birlikte insanlar sağlıklı sosyal imajlar oluşturmayı tercih ederek (Leng ve Phua, 2022) evde gerçekleştirdikleri egzersizleri paylaşmış ve olumlu benlik sunumu kazanmışlardır (Zuo ve ark., 2021). Bu sonuçlara bakıldığı zaman da COVID-19 dönemindeki dışsal düzenleme ve iyi oluş arasındaki pozitif ilişki anlamlı hale gelmektedir.

İçsel ve dışsal olarak herhangi bir motivasyon kaynağı bulamayan yani egzersiz katılımı esnasında güdülenemeyen bireylerin ise iyi oluşlarının düştüğü görülmektedir. Bu bireylerin içinde yer aldıkları aktiviteler onlar için anlam ifade etmemekte ve bu aktivite aracılığıyla istedikleri sonuçlara ulaşabileceklerine dair bir güdülenme eksikliği yaşamaktadırlar; bu nedenle egzersize devam etmek için geçerli bir motivasyon bulamamaktadırlar (Vallerand, 2000). Bu araştırmanın bulgularına paralel olarak, salgının yarattığı endişe durumuyla birlikte sosyal destekten de yoksun bireylerin fiziksel olarak aktif olmaya yeteri kadar motive olamadığı, fiziksel aktivite davranışlarında gerçekleşen düşüşle de bireylerin iyi oluşlarının olumsuz yönde etkilendiği görülmektedir (Marashi ve ark., 2021).

Çalışmanın bulgularında, egzersiz katılımı göstermeyen bireylerdeki belirsizlik durumlarının iyi oluş üzerinde, egzersize katılanların aksine, yordayıcı etkiye sahip olduğu görülmektedir. En belirgin bulgu ise yaşadıkları engelleyici kaygı durumu ile iyi oluş durumları arasındaki negatif yönlü ilişkidir. Yukarıdaki bilgilerden de yola çıkarak salgının bireyler üzerinde yarattığı olumsuz psikolojik etkilerin, psikolojik iyi oluşu olumsuz yönde etkilediği zaten ortada olan bir durumdur. Aynı zamanda psikolojik olumsuzlukların yanında da belirsizlik durumuyla birlikte kendini gösteren engelleyici kaygı, kişinin davranışlarını düzenlemesini ve performansını etkilemektedir (Sarıçam ve ark., 2014). Engelleyici kaygının, davranış boyutu ile ilişkili olması sebebiyle bu kaygı düzeyindeki bireylerin egzersize katılım göstermemeleri sonucunda iyi oluşlarının düşmesi beklenen bir durum olarak ortaya çıkmaktadır. Belirsizliğe tahammülsüzlük alt boyutlarından biri olan ileriye yönelik kaygı durumunun bilişsel boyut ile ilişkili olması sebebiyle de gelecekte yaşanılacak olaylara duyulan kaygının mevcut durumdaki iyi oluş puanını düşürmemesi beklenen bir durum olarak değerlendirilebilir.

İncelenen son bulgu olarak içe atımla düzenlemede bireyler, suçlu hissettikleri için, endişeden kaçmak için ya da gurur gibi egodan kaynaklanan nedenlerle bir davranışı gerçekleştirme ihtiyacı duymaktadırlar. Egzersiz yapmadıkları zaman mahcup ya da suçlu hissetme potansiyelleri bulunmaktadır (Mullan ve ark., 1997). Bu durum özellikle pandemi döneminde egzersiz yapmayan bireyler için daha belirgin hale gelebilmektedir. Egzersiz yapamayan bireylerin, evde

geçirilen uzun süreler ve sınırlı fiziksel aktivite seçenekleri nedeniyle içe atımla düzenleme güdüsü tetiklenebilmektedir, böylece egzersiz alışkanlıklarındaki azalma bu bireylerde suçluluk hissi ve mahcubiyetle ilişkilendirilmektedir. Kingston ve ark. (2006) tarafından ifade edildiği gibi bu suçluluk hissi, egzersiz yapmama durumunda içe atımla düzenleme güdüsünü arttırarak, pandemi döneminde genel iyi oluş düzeyini etkilemektedir.

Sonuç olarak bu bulgular, belirsiz pandemi sürecindeki egzersiz alışkanlıkları ve psikolojik iyi oluş arasındaki karmaşık ilişkileri anlamak adına önemli katkılar sunmaktadır. Bu çalışmanın çeşitli sınırlılıkları söz konusudur. Veriler pandemisinin erken dönemlerinde toplandığı için zaman içinde yaşanan değişiklikleri ve pandeminin yarattığı etkileri tam olarak değerlendirmekte sınırlamalar bulunmaktadır. Gelecekteki araştırmalar için belirsizlik doğuran salgın, savaş, göç gibi durumların farklı evrelerinde veri toplama sürecini kapsayan bir tasarım belirlemek, bu durumlara özgü uzun vadeli etkilerinin daha kapsamlı bir şekilde anlaşılmasına olanak sağlayacaktır. Son olarak, pandemi sebebiyle katılımcıların egzersiz seansları ve yoğunluğuyla ilgili verdikleri bilgiler kendi beyanlarına dayanmaktadır. Gelecekteki çalışmalarda akıllı saat gibi daha güvenilir takip cihazlarının kullanılması veya fiziksel aktivite günlükleri gibi objektif veri toplama yöntemlerinin dahil edilmesi egzersiz davranışının daha doğru bir şekilde değerlendirmesine olanak tanıyacaktır.

KAYNAKLAR

- Ahir, H., Bloom, N., Furceri, D. (2022). The world uncertainty index (No. w29763). National Bureau of Economic Research.
- Al-Yaaribi, A. (2021). University students' motivation for home based exercise during the COVID-19 pandemic: Sex and age differences. *Journal of Physical Education Research*, 8, 01-09.
- Anokye, N. K., Trueman, P., Green, C., Pavey, T. G., ve Taylor, R. S. (2012). Physical activity and health related quality of life. *BMC Public Health*, 12(1), 1-8.
- Bauman, Z., ve Türkmen, İ. (2003). *Modernlik ve müphemlik*. İstanbul: Ayrıntı Yayınları.
- Brand, R., Timme, S., ve Nosrat, S. (2020). When pandemic hits: Exercise frequency and subjective well-being during COVID-19 pandemic. *Frontiers in Psychology*, 2391.
- Brymer, E., Davids, K., ve Mallabon, L. (2014). Understanding the psychological health and well-being benefits of physical activity in nature: An ecological dynamics analysis. *Ecopsychology*, 6(3), 189-197.
- Buckworth, J., Lee, R. E., Regan, G., Schneider, L. K., ve DiClemente, C. C. (2007). Decomposing intrinsic and extrinsic motivation for exercise: Application to stages of motivational readiness. *Psychology of Sport and Exercise*, 8(4), 441-461
- Butler, J., ve Kern, M. L. (2016). The PERMA-profiler: a brief multidimensional measure of flourishing. *International Journal of Wellbeing*, 6(3).
- Carleton, R. N., Norton, M. A., ve Asmundson, G. J. G. (2007). Fearing the unknown: A shortversion of the intolerance of uncertainty scale. *Journal of Anxiety Disorders*, 21(1), 105-117.

- Cheval, B., Sivaramakrishnan, H., Maltagliati, S., Fessler, L., Forestier, C., Sarrazin, P., Orsholits, D., Chalabaev, A., Sander, D., Ntoumanis, N., ve Boisgontier, M. P. (2021). Relationships between changes in self-reported physical activity, sedentary behaviour and health during the coronavirus (COVID-19) pandemic in France and Switzerland. *Journal of Sports Sciences*, 39(6), 699-704.
- Chouchou, F., Augustini, M., Caderby, T., Caron, N., Turpin, N. A., ve Dalleau, G. (2021). The importance of sleep and physical activity on well-being during COVID-19 lockdown: reunion island as a case study. *Sleep Medicine*, 77, 297-301.
- Chu, I. H., Chen, Y. L., Wu, P. T., Wu, W. L., ve Guo, L. Y. (2021). The associations between self-determined motivation, multidimensional self-efficacy, and device-measured physical activity. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(15), 8002.
- Çakır, B. (2011). Belirsizlik ve korkunun yeni düzenin oluşmasına katkısı. *Istanbul Journal of Sociological Studies*, 36, 63-82.
- Demirci, İ., ve Akın, A. (2015). Ruh Sağlığı Sürekliliği Kısa Formu'nun geçerliği ve güvenilirliği. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 48(1), 49-64.
- Demirci, İ., Ekşi, H., Dinçer, D., ve Kardaş, S. (2017). Beş boyutlu iyi oluş modeli: PERMA Ölçeği'nin Türkçe formunun geçerlik ve güvenilirliği. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 5(1), 60-77.
- Dugas, M. J., Hedayati, M., Karavidas, A., Buhr, K., Francis, K., ve Phillips, N. A. (2005). Intolerance of uncertainty and information processing: Evidence of biased recall and interpretations. *Cognitive Therapy and Research*, 29(1), 57-70.
- Ersöz, G., Aşçı, F. H., ve Altıparmak, E. (2012). Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği-2: geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Türkiye Klinikleri Journal of Sports Sciences*, 4(1), 22-31.
- Faulkner, J., O'Brien, W. J., McGrane, B., Wadsworth, D., Batten, J., Askew, C. D., ... & Lambrick, D. (2021). Physical activity, mental health and well-being of adults during initial COVID-19 containment strategies: a multi-country cross-sectional analysis. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 24(4), 320-326.
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., ve Hyun, H. H. (2011). *How to design and evaluate research in education*. New York: McGraw-Hill Humanities/Social Sciences/Languages.
- Furman, C. R., Volz, S. C., ve Rothman, A. J. (2023). Understanding physical activity declines during COVID-19: The affective repercussions of disruption to exercise routines. *Psychology of Sport and Exercise*, 64, 102330.
- Kingston, K. M., Horrocks, C. S., ve Hanton, S. (2006). Do multidimensional intrinsic and extrinsic motivation profiles discriminate between athlete scholarship status and gender? *European Journal of Sport Science*, 6(01), 53-63.
- Koçyiğit, F., ve Yıldırım, E. (2019). *Kaygı belirtilerini açıklamada bağlanma, pozitif ve negatif duygu düzenleme ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkiyi bütünleyici model arayışı*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

- Leng, H. K., ve Phua, Y. X. P. (2022). Athletes as role models during the COVID-19 pandemic. *Managing Sport and Leisure*, 27(1-2), 163-167.
- Leyton-Román, M., de la Vega, R., ve Jiménez-Castuera, R. (2021). Motivation and commitment to sports practice during the lockdown caused by Covid-19. *Frontiers in Psychology*, 11, 3846.
- Marashi, M. Y., Nicholson, E., Ogrodnik, M., Fenesi, B., ve Heisz, J. J. (2021). A mental health paradox: Mental health was both a motivator and barrier to physical activity during the COVID-19 pandemic. *PloS one*, 16(4), e0239244.
- Markland, D., ve Tobin, V. (2004). A modification to the behavioural regulation in exercise questionnaire to include an assessment of amotivation. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 26(2), 191-196.
- Mullan, E., Markland, D., ve Ingledew, D. K. (1997). A graded conceptualisation of self-determination in the regulation of exercise behaviour: Development of a measure using confirmatory factor analytic procedures. *Personality and Individual Differences*, 23(5), 745-752.
- Mutz, M., ve Gerke, M. (2021). Sport and exercise in times of self-quarantine: How Germans changed their behaviour at the beginning of the Covid-19 pandemic. *International Review for the Sociology of Sport*, 56(3), 305-316.
- Özdemir, O., Özşaker, M., ve Ersöz, G. (2016). Serbest zaman etkinliği olarak egzersiz yapan üniversite öğrencilerinde güdüsel yönelim ve psikolojik iyi oluş ilişkisi. *Turkish International Journal of Special Education and Guidance & Counselling*, 5(2), 13-22.
- Pierce, M., Hope, H., Ford, T., Hatch, S., Hotopf, M., John, A., ... ve Abel, K. M. (2020). Mental health before and during the COVID-19 pandemic: a longitudinal probability sample survey of the UK population. *The Lancet Psychiatry*, 7(10), 883-892.
- Sarıçam, H., Erguvan, F. M., Akın, A., ve Akça, M. Ş. (2014). Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ-12) Türkçe formu: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Route Educational and Social Science Journal*, 1(3), 148-157.
- Sauer, K. S., Jungmann, S. M., ve Witthöft, M. (2020). Emotional and behavioral consequences of the COVID-19 pandemic: The role of health anxiety, intolerance of uncertainty, and distress (in) tolerance. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(19), 7241.
- Schutz, R. W., Gessaroli, M. E., Singer, R., Murphey, M., ve Tennant, L. (1993). Use, misuse, and disuse of psychometrics in sport psychology research. *Handbook of Research on Sport Psychology*, 901-917.
- Seligman, M. E. (2011). Flourish: a visionary new understanding of happiness and well-being. *Policy*, 27(3), 60-61.
- Tao, K., Liu, W., Xiong, S., Ken, L., Zeng, N., Peng, Q., ... ve Gao, Z. (2019). Associations between self-determined motivation, accelerometer-determined physical activity, and quality of life in Chinese college students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(16), 2941.

- Uusiautti, S., Leskisenoja, E. M., & Hyvärinen, S. M. (2017). PERMA-based Perspectives on Sports. *Science*, 17(2), 30-39.
- Vallerand, R. J. (2000). Deci and Ryan's self-determination theory: A view from the hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. *Psychological inquiry*, 11(4), 312-318.
- Zuo, Y., Ma, Y., Zhang, M., Wu, X., & Ren, Z. (2021). The impact of sharing physical activity experience on social network sites on residents' social connectedness: a cross-sectional survey during COVID-19 social quarantine. *Globalization and health*, 17(1), 1-12.
- Wu, C. (2014). *Flourishing for Sports. Well-being of a sportsman from perspectives of positive psychology*. Singapore: Partridge.