



**COVID-19 SALGIN DÖNEMİNDE BİREYLERİN SPORA BAĞLILIK
DÜZEYLERİNİN EV TABANLI EGZERSİZE YÖNELİMLERİNE ETKİSİ**

Hazırlayan: Müge KALEM

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Gökhan ÇALIŞKAN

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

İĞDIR-2023

Her Hakkı Saklıdır

T.C.
İĞDIR ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**COVID-19 SALGIN DÖNEMİNDE BİREYLERİN SPORA BAĞLILIK
DÜZEYLERİNİN EV TABANLI EGZERSİZE YÖNELİMLERİNE ETKİSİ**

Müge KALEM

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

İĞDIR-2023

TAAHHÜTNAME

Tez içindeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edilerek sunulduğunu, ayrıca tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada orijinal olan her türlü kaynağa eksiksiz atıf yapıldığını bildiririm.

Müge KALEM



ÖZET

COVID-19 SALGIN DÖNEMİNDE BİREYLERİN SPORA BAĞLILIK DÜZEYLERİNİN EV TABANLI EGZERSİZE YÖNELİMLERİNE ETKİSİ

KALEM, Müge

Yüksek Lisans Tezi

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Gökhan ÇALIŞKAN

Şubat-2023, 69 Sayfa

Araştırmamızda Covid-19 pandemisindeki spora bağlı bireylerin ev tabanlı egzersize yönelimleri incelenmiştir. Pandemi dönemindeki spora bağlı ve evde spor yapmaya yönelen 314 kişiden veriler toplanmış ve bu veriler değerlendirilmiştir. Veri toplamada demografik bilgileri ölçmek adına Cinsiyet, Yaş, Boy, Vücut Ağırlığı değişkenlerine ait ortalama ve standart sapma değerleri ile ilgili analiz yapılmıştır. Ayrıca çalışmada pandemi döneminde spora bağlı bireylerin evde spor yaptıklarına ait mevcut durumu ortaya çıkarmak için korelasyon ve regresyon analizlerine yer verilmiştir.

Covid-19 pandemi kısıtlamalarında spora bağlı bireylerin belirlenmesi için 314 kişiden veriler toplanmış ve değerlendirilmiştir. Veri toplamada 15 soruluk Schaufeli, Bakker (2004) tarafından geliştirilen, Türk kültürüne uyarlanması Sırgancı, Ilgar ve Cihan (2019) tarafından yapılan “Spora Bağlılık Ölçeği - SBÖ” ve pandemi döneminde spora bağlı bireylerin evde geçirilen zamanlarının değerlendirilmesi adına ise 5 soruluk Pu B., vd. (2020) tarafından geliştirilmiş olan Scale Development of Home-Based Exercise, Geliştirilmiş Ev Tabanlı Egzersiz Ölçeğinin Türkçeye uyarlaması kullanılmıştır.

Araştırmaya ilişkin veriler “Google Formlar” uygulaması ile toplanmış olup, verilerin analizi için “SPSS Statistics Version 23” “Lisrel 8.80” programları kullanılarak Betimleyici istatistikler (Frekans, yüzde, ortalama ve standart sapma), Pearson Korelasyon ve Regresyon testleri yapılmıştır. Spora bağlılık alt boyutları (Zinde olma, Adanma, İçselleştirme) ve ev tabanlı egzersiz arasındaki ilişki anlamlı bulunup en yüksek değerin Zinde olma - Ev Tabanlı Egzersiz Ortalaması arasında olduğu tespit edilmiştir. Sonuç olarak; spora bağlılığın, ev tabanlı egzersize yönelme düzeyi üzerinde doğrudan etkisinin olduğunu ve zinde olma psikolojik etkisinin artmasıyla ev tabanlı egzersize yönelimin artacağını söyleyebiliriz.

Anahtar Kelimeler: Covid-19 ve Egzersiz, Spora Bağlılık ve Ev Tabanlı Egzersiz, Covid-19 Kısıtlamasında Evde Spor Uygulamaları

ABSTRACT

THE EFFECT OF INDIVIDUALS SPORTS COMMITMENT LEVELS ON HOME-BASED EXERCISE TENDENCIES DURING THE COVID-19 EPIDEMIC

KALEM, Müge

Master's Thesis

Physical Education and Sports Department

Thesis Advisor: Prof. Dr. Gökhan ÇALIŞKAN

February-2023, 69 Pages

In our research, the orientation of sports-related individuals to home-based exercise in the Covid-19 pandemic was examined. Data were collected from 314 people who were connected to sports during the pandemic period and tended to do sports at home, and these data were evaluated. In order to measure demographic information in data collection, analysis of the mean and standard deviation values of the variables of Gender, Age, Height, Body Weight was performed. In addition, correlation and regression analyzes were included in the study to reveal the current situation of sports-related individuals doing sports at home during the pandemic period.

Data were collected and evaluated from 314 people to identify individuals connected to sports in the Covid-19 pandemic restrictions. In data collection, the "Sport Attachment Scale - SSS" developed by Schaufeli, Bakker (2004) and adapted to Turkish culture by Sirgancı, Ilgar and Cihan (2019) and a 5-question Pu B., vd. (2020) Scale Development of Home-Based Exercise, the Turkish adaptation of the Enhanced Home-Based Exercise Scale was used.

The data related to the research were collected with the "Google Forms" application, and Descriptive statistics (Frequency, percentage, mean and standard deviation), Pearson Correlation and Regression tests were performed by using the "SPSS Statistics Version 23", "Lisrel 8.80" programs for the analysis of the data. The relationship between the sub-dimensions of commitment to sports (Fitness, Dedication, Internalization) and home-based exercise was found to be significant, and it was determined that the highest value was between Fitness and Home Based Exercise Average. As a result, we can say that sports commitment has a direct effect on the level of home-based exercise orientation, and with the increase in the psychological effect of being fit, home-based exercise orientation will increase.

Keywords: Covid-19 and Exercise, Sports Engagement and Home-Based, Home Sports Practics in Covid-19 Restriction

ÖNSÖZ

Covid-19 pandemi kısıtlamalarında spora bağılı bireylerin ev tabanlı egzersize yönelimlerinin incelendiğı bu çalışmada, araştırmamın başlangıcından bitimine kadar olan süreçte bana her türlü bilgi paylaşımını sıkılmadan ve ilgiyle aktaran, desteğini asla esirgemeyen ve bu süreçten sonra da her zaman desteğine ihtiyaç duyacağım kıymetli büyüğüm, akıl hocam ve danışmanım Prof. Dr. Gökhan ÇALIŞKAN'a, aynı şekilde desteklerini esirgemeyen Doç. Dr. Ahmet ATLI hocam'a, çalışmamda motivasyon faktörüm olan kıymetli arkadaşlarım Settar Ali Özcan ve Fatma Kösen hocalarıma;

Normal ve eğitim hayatım boyunca maddi ve manevi desteklerini asla esirgemeyen, güzel dilekleri ve destekleriyle yanımda olan, başarılarım için en az benim kadar ilgilenen ve her başarımda bende çok mutlu olan kıymetli ailem Yahya, Semiha ve Metehan KALEM'e sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Müge KALEM

IĞDIR/2023

İÇİNDEKİLER

Sayfa No

ÖZET.....	i
ABSTRACT	ii
ÖNSÖZ.....	iii
KISALTMALAR DİZİNİ	vi
ŞEKİLLER DİZİNİ	vii
TABLolar DİZİNİ	viii
1. GİRİŞ	1
2. GENEL BİLGİLER.....	7
2.1. Covid-19 Pandemisi ve Etkileri	7
2.1.1. Covid-19 Pandemisi ve Değişen Dünya	7
2.1.2. Covid-19 Pandemisinin İnsanlar Üzerindeki Etkileri.....	10
2.1.3. Covid-19 Pandemisinde Sportif Alışkanlıkların Uygulanması	11
2.2. Bağlılık Kavramı	11
2.2.1. Bağlılık Teorileri	12
2.2.1.1. Sosyal Değişim (Mübadele) Teorisi	12
2.2.1.2. Yatırım Modeli Yaklaşımı	13
2.2.1.3. Akış Teorisi.....	14
2.2.2. Spora Bağlılık	16
2.2.3. Spora Bağlılık Modeli	18
2.2.4. Egzersiz Kavramı.....	21
2.3. Egzersize Bağlılık.....	22
2.3.1. Egzersiz Davranış Modelleri	23
2.3.1.1. Öz Belirleme (Özerklik) Kuramı	24
2.3.1.2. Sosyal Bilişsel Kuram.....	24
2.3.2. Egzersiz ve Uygulama Alanları	25
2.3.2.1. Spor Merkezlerinde Yapılan Egzersiz ve Nedenleri.....	25
2.3.2.2. Ev İçi Egzersiz Uygulamaları	25
2.3.2.3. Sanal Gerçeklik / Artırılmış Gerçeklik Temelli Uygulamalar	26

2.3.3. Covid-19 Pandemi Kısıtlamalarında Spora Bağlı Bireylerin Ev Egzersiz Uygulamaları	26
3. MATERİYAL VE METOT	29
3.1. Araştırmanın Modeli	29
3.2. Araştırma Grubu.....	29
3.3. Veri Toplama Yöntemi.....	29
3.4. Veri Toplama Araçları.....	30
3.4.1. Spora Bağlılık Ölçeği	30
3.4.2. Ev Tabanlı Egzersiz Ölçeği	31
3.4.3. Prosedür	32
3.4.4. Verilerin Analizi	32
4. BULGULAR	34
4.1. Cinsiyet.....	34
4.2. Eğitim Seviyesi.....	34
4.3. Yaş, Vücut Ağırlığı ve Boy Değişkenlerine Göre Ortalama ve Standart Sapma Değerleri	36
4.4. Spora Bağlılık Ölçeği Maddelerine Ait Ortalama ve Standart Sapma Değerleri	36
4.5. Spora Bağlılığı Oluşturan Kavramların Tanımlayıcı İstatistiksel Bulguları.....	37
4.6. Ev Tabanlı Egzersiz Ölçeği Maddelerine İlişkin Ortalama ve Standart Sapma Değerleri	38
4.7. Spora bağlılık ve Ev Tabanlı Egzersize İlişkin Korelasyon Bulguları.....	39
4.8. Spora Bağlılık Ölçeği Alt Boyutları Puanlarını ve Yordayıcı (Zinde Olma, Adanma, İçselleştirme) Değişkenlere İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları ...	40
5. TARTIŞMA	42
6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	46
6.1. Sonuç	46
6.2. Öneriler.....	47
KAYNAKÇA	49
EKLER.....	63
ÖZGEÇMİŞ.....	70

KISALTMALAR DİZİNİ

AB	Avrupa Birliği
ABD	Amerika Birleşik Devletleri
ACE	Amerikan Egzersiz Konseyi
Bkz.	Bakınız
BM	Birleşmiş Milletler
DSÖ	Dünya Sağlık Örgütü
GÖNÜLLÜ	İsteyerek Spor Bırakma
GÖNÜLSÜZ	İstemeyerek Spor Bırakma
Ör.	Örnek
SBÖ	Spora Bağlılık Ölçeği
SES	Sport Engagement Scale
SET	Social Exchange Theory
T.C.	Türkiye Cumhuriyeti
TDK	Türk Dil Kurumu
UWES	The Utrecht Work Engagement Scale
Vb.	Ve Benzeri
Vd.	Ve Diğerleri
WHO	World Health Organization
YÖK	Yükseköğretim Kurulu

ŞEKİLLER DİZİNİ

	Sayfa No
Şekil 2.1. Koronavirüs Evde İzleme (Karantina) Kuralları, Sağlık Bakanlığı.....	9
Şekil 2.2. Spora Bağlılık Modelinin Yapısı ve Gelişimi	19
Şekil 3.1. ETE ölçeği Doğrulayıcı Faktör Analizi Sonuçları.....	32
Şekil 4.1. Spora Bağlı Ev Tabanlı Egzersize Yönelen Bireylerin Eğitim Seviyelerine Ait Analiz Modeli	35
Şekil 4.2. Spora Bağlılık Alt Boyutlarına Ait Isı Haritası Modeli.....	39
Şekil 4.3. Spora Bağlılık Alt Boyutlarına Ait Korelogram Modeli	40

TABLÖLAR DİZİNİ

	Sayfa No
Tablo 2.1. SCQ-2 Yapı ve Açıklamaları	20
Tablo 2.2. Egzersiz Bağlılığının Ölçülebilmesi İçin Kriterler	23
Tablo 4.1. Spora Bağlı Ev Tabanlı Egzersize Yönelen Bireylerin Kişi Sayısı ve Cinsiyet Frekans Analizleri (Kadın ve Erkek Frekans Modeli)	34
Tablo 4.2. Covid-19 Pandemisinde Spora Bağlı ve Evde Spor Yapmaya Yönelen Bireylerin Eğitim Seviyelerine İlişkin Bulgular	35
Tablo 4.3. Covid-19 Pandemi Dönemindeki Spora Bağlı Bireylerin Ortalama ve Standart Sapma Değerleri	36
Tablo 4.4. Bireylerin Spora Bağlılık Hallerine İlişkin İstatistiksel Bilgiler.....	37
Tablo 4.5. Covid-19 Pandemi Döneminde Spora Bağlı Bireylerin Tanımlayıcı İstatistiksel Çıkarım ve Bulguları.....	38
Tablo4.6. Covid-19 Pandemisinde Bireylerin Spor Yapma Nedenlerine İlişkin İstatistiksel Bulguları	38
Tablo 4.7. Spora Bağlı Bireylerin Ev Tabanlı Egzersize Yönelimlerine İlişkin bulguları	39
Tablo 4.8. Ev Tabanlı Egzersiz Uygulamaları ve Spora Bağlılığın Alt Boyutlarına Ait Regresyon Analizi	41

1. GİRİŞ

Pandemiler yüzyıllar boyunca insanları olumsuz yönde etkilemiş salgın hastalıklardır. Bu salgın hastalıklardan biri de Covid-19'dur (Çınar ve Özkaya, 2020). Covid-19 kısa zamanda yayılma ve hızlı bulaşma özelliğine sahip bir pandemi türüdür (Koçak ve Kaya, 2020). Covid-19'u kontrol altına almak için toplu kullanım alanları belirli bir zaman kullanıma kapatılmıştır (Tunç vd., 2020).

Toplu kullanım alanı olan ve kullanıma kapatılan alanlardan biri de spor merkezleridir (Özgün, vd., 2021). Spor merkezleri özellikle spora bağlı bireyler tarafından aktif bir şekilde kullanılan alanlardan oluşmaktadır. Bu alanların kullanımı pandemi döneminde kısıtlandırılmıştır (Tunç vd., 2020). Çünkü pandeminin yayılım hızı toplu kullanım alanlarında büyük bir risk oluşturmaya başlamıştır. Spor merkezleri de toplu kullanılan bir alan olduğu için belli bir dönem kullanıma kapatılmıştır. Spor merkezlerinin kapatılmasıyla spora bağlı bireyler bu alanlardan uzaklaşmak zorunda kalmışlardır. Bu durum da onları olumsuz yönde etkilemeye başlamıştır (Egesoy, 2021). Çözüm olarak bireylerin, evde yapabilecekleri egzersiz uygulamaları arayışına girdikleri görülmüştür (Ünlü, 2021).

Pandemi döneminde evde yapılabilecek egzersiz örneklerinin yok denebilecek kadar az olduğu saptanmıştır. Çünkü daha öncesinde spor yapmak isteyen bireyler, rahatlıkla spor salonlarını kullanabilirlerdi (Kaya, 2021). Spor salonları sporla ilgili donanımlı yerler olduğu için bireylerin faal ve düzenli bir yaşam şekli vardır. Bu nedenle de ev ortamında çok fazla zaman harcamak, alışık olmadıkları bir düzene uyum sağlamak, diğer insanlara nazaran sporculara çok daha fazla zorluk çıkarabilmektedir (Sadıkoğlu, 2021).

Bu dönemde eve kapanmak zorunda kalan bireyler "Evde neler yapılabilir?" sorusuna cevap aramaya başladılar. Bu soruya "Evde geçirilen zamanlarda egzersiz yapılabilir." cevabı bulundu (Kanık, 2020). Fakat evde yapılabilecek egzersiz yöntemleri kısıtlı olduğu için pandeminin olumsuz etkilerinden bireyler korunmuş olurlar. Ayrıca spora karşı motivasyonları da düşmemiş olur (Özgün vd., 2021).

Araştırmacılar bireylerin egzersiz yaparak içsel motivasyonunun, spor salonlarında sosyalleşerek ise dışsal motivasyonunun artırılabilirdiğini savunmaktadırlar (Kanık, 2020). Motivasyon artışını spora bağlı bireyler için bir ödül olarak nitelendirebiliriz. Çünkü evde geçirilen vakit fazla oldukça bireyler kendilerini mutsuz hissetmeye başladılar ve motivasyonları olumsuz yönde etkilendi (Özgün vd., 2021).

Bu alanın önemli teorisyenlerinden olan Blau (1964), bireylerin karşılaştıkları herhangi bir durum veya olay karşısında gösterdikleri davranışları sosyal değişim mübadele çalışmasında en önemli etkenin ödül olduğu savunulmaktadır (Homan, 1961). Aslında ödül olarak bahsedilen kavramı, bireylerin motivasyonlarını olumlu yönde etkileyen faktörler olarak tanımlayabiliriz (Sheri D. Huckleberry, 2011). Spora bağlı bireylerin motivasyonlarındaki artışa etki edecek faktörlerin; evde yürüme, koşma, bahçe temizliği gibi kolay aktivitelerle yapılabileceği ifade edilmektedir.

Arslan ve Ercan (2020) yaptıkları “COVID-19 Pandemisi Sırasında Egzersizin Önemi ve Sosyal Mesafe” adlı çalışmalarında bireylerin pandemi döneminde evde fazla vakit geçirmek zorunda kaldıkları için motivasyonlarının olumsuz yönde etkilenebileceğini belirtmektedirler. Bunun çözümü için ise bireylerin spor salonlarına gidemediklerini göz önünde bulundurarak, en basit şekliyle ev temizliği, normal yürüme, mekik çekme, çeşitli ağırlıklar kaldırma gibi günlük aktivitelerle aktif bir yaşam sürülebileceğini vurgulamaktadırlar. Evde spor yapabilmek için spor aletleri olmadan olmaz diyemeyiz. Çünkü günlük aktivitelerde egzersizi kapsamaktadır. Örneğin koşu veya crosfit yapmak (fiziksel aktivite), yürümek (düzenli olmayan fiziksel aktivite) ve çalışırken merdiven kullanımı (günlük tesadüfi yapılan fiziksel aktivite)...(Hagger vd., 2019). Dolayısıyla ev içinde kolayca uygulanabilen bu aktiviteler sayesinde sporda süreklilikten bahsetmek mümkündür.

Araştırmacılar herhangi bir konuda süreklilik arz eden şeylerin zamanla bireylerde bağlılığı ortaya çıkardığını savunmaktadırlar (Çelik, 2022). Bu bağlılıklardan biri de spora olan istektir. Bireylerin eğlenmek, deneyim sahibi olmak, rekabet ortamı ve sağlıklı yaşam gibi sebeplerden ötürü spora yöneldiklerini savunan araştırmalar olabilir fakat spor yapma ısrarının altında yatan psikolojik durumu ortaya çıkarmak için spora bağlılık modeli geliştirilmiştir (Merdan ve Çağlar, 2022)

Spora Bağıllık ve Yatırım Teorisinin beraber harmanlandığı çalışmaların sayısı fazla değildir. Bu bağlamdaki nadir çalışmalardan olan Côté (1999)'nin bir araştırmasında Yatırım Teorisini konu edindiği “Yatırım Yılları” kavramı dikkat çekmektedir. Çalışmada yatırım bir spor branşında uzmanlaşıp bu şekilde branşa ait bir sportif yatırımda bulunduklarına değinilmektedir (Kösen, 2021).

Konuyla ilgili Kösen (2021)'in, “*Sportif Kariyer Sonlandırmada Elit Sporcuların Kariyer Geçişleri, Normal Yaşama Uyum Sorunları ve Çözüm Önerileri*” başlıklı çalışmasında da yatırım konusuna değinildiği görülmektedir. Araştırmacılar, elit sporcuların muhtemel olayları önceden yaşadıklarını ve hayatlarına tecrübe olarak eklediklerini dile getirmektedirler. Dolayısıyla da bu bilgi ve tecrübelerin spora yeni başlayanlar için bir yatırımı ifade ettiğini savunmaktadırlar. Spora yeni başlayan bireylerin elit sporcuların yatırım yıllarındaki bu bilgi ve tecrübelerinden faydalanmalarının sağlanması için sportif faaliyetlerin devamlılığındaki akışın ömür boyu yaşamlarına yayılması gerektiğini belirtmektedirler (Kösen, 2021).

Csikszentmihalyi, (2003) göre Akış, bireylerin hayatlarının alışılan ve sorunsuz yaşam şekillerinin devam edebilme durumudur. Fakat pandemi her şeyi etkilediği gibi akışı da olumsuz yönde etkilemiştir. Normal zamanda düzenli olarak spor salonlarını kullanabilen bireylerin bu dönemde sürekli evde vakit geçirmek zorunda kalmaları hayatlarındaki olağan rutinin kaybına yani akışın bozulmasına sebep olmuştur. Olağan rutinin kaybı ve başkalarıyla sosyal ve fiziksel temasın azalması ise stresli bir yaşama geçişe neden olmuştur (Fallon, 2020).

Bu stres dolu dönemi atlattmak için spora bağlı bireylerin çeşitli etkinlik arayışlarına girdikleri görülmüştür (Bulguroğlu vd., 2021). Bu dönemde ilk olarak bireyler ev içi rekreasyon faaliyetleri kapsamında; ev temizliği, oda boyamaları gibi aktiviteler ile uğraşmaya başlamışlardır (Pülat, 2021). Ayrıca bahçe işleri kapsamında; bahçe temizliği, vakit geçirmek için bahçede oturacak alan tasarımları gibi etkinliklerle de uğraştıkları görülmektedir. Dolayısıyla bu tür aktiviteler her evde rahatlıkla uygulanabilmektedir (Arslan ve Ercan 2020).

Fakat ev içi etkinlikler zamanla spora bağlı bireyleri tatmin etmemeye başlamıştır. Gün geçtikçe bireyler, sportif aktivite eksikliği çekmiştir. Bu eksikliği gidermek adına çözüm yolları aramaya başlamışlardır (Arslan ve Ercan, 2020). İlk

olarak evde sportif etkinlik alanları oluşturmaya başlamışlardır (Hammami, Harrabi, Mohr ve Krusturup, 2020). Evde bir alan oluşturup bu alanı spor malzemeleri ile şekillendirmişlerdir. Bu şekilde kendi çabaları ile bir süre spora devam edebilmelerine rağmen belirli bir zamandan sonra bireyler sportif desteğe ihtiyaç duymaya başlamışlardır. Çünkü pandemi öncesinde spor salonlarında bireyler spor uzmanları ve antrenörler tarafından destek alıp spor yapabiliyorken, pandemi döneminde bu desteğin olması imkansızdı (Aydın, 2021). Pandeminin bulaş riskine karşın bireyler kendilerini izole edip, toplu alanlardan uzaklaşmak zorunda kalması bunun en büyük sebebidir. Pandeminin ortalarına doğru çeşitli çıkış yolları aranmış ve nitekim de bulunmuştur. Pandemi dönemindeki yardımcı yollardan biri çevrimiçi eğitimler olmuştur. Çevrimiçi eğitimler sayesinde pandemi döneminde kişiler arası iletişimin kurulması kolaylaştırılmıştır (Dalkıran, 2016).

Yüksel, (2021) “*Sınıf Öğretmenlerinin COVID-19 Salgını Sürecinde Çevrim İçi Ders-Uzaktan Eğitim Deneyimlerinin İncelenmesi Sınıf Öğretmenlerinin COVID-19 Pandemisi*” başlıklı çalışmada çevrimiçi ders süreçlerine ilişkin bakış açısını ortaya koymayı amaçlamıştır. Bu çalışmada verilen eğitimlerin bilgi ve becerileri geliştirdiğini ayrıca çevrimiçi oluşturulan sınıfların zaman ve mekan açısından verimlilik yarattığını savunmuştur. Ayrıca çevrimiçi eğitimler sayesinde istenilen her an her yerde kolay ve hızlı iletişim sağlanabildiğini dile getirmiştir.

Çevrimiçi eğitim bireylere sunduğu bu kolaylıklar sayesinde vazgeçilmez bir kullanım faktörü haline gelmiştir (Dalkıran, 2016). Pandemi döneminde çevrimiçi oluşturulan ve favori haline gelen bazı uygulamaları şu şekilde sıralayabiliriz;

- Google,
- Instagram,
- Youtube,
- Google PlayStore vb. üzerinden oluşturulan çeşitli uygulamalardır...(Gölbaşı ve Metintas, 2020).

Örneğin bu uygulamalar yardımıyla sporcular tipik olarak rol model görüldüğünden videolarda rağbet görmüştür (Ateş, 2022). Ayrıca sadece kişisel eğitimler değil çevrimiçi oluşturulan bazı platformlar sayesinde de bireyler evde rahatlıkla spor yapabilir (Gölbaşı ve Metintas, 2020). Örneğin, Google arama motoruna

“Evde yapılabilecek sportif aktivite ve egzersizler nelerdir?” veya “Evde nasıl spor yapabilirim?” gibi sorular yazılarak genel olarak istenilen her spor ağına anında ulaşım sağlamak mümkündür. Başka bir yardımcı kanalda oluşturulan Instagram, Youtube vb. sanal uygulamalarıdır ki bunlarda bireylere kolaylıklar sunmaktadırlar (Bingöl ve Devecioğlu, 2018).¹

Bu uygulamalardan olan Instagram uygulamasının arama motoruna “ #evdespor “ yazılarak istenilen spor ağları rahatlıkla bulunabilmekte olduğu için kolaylıkla spora devam edilebilir. Hatta Instagram sosyal bir ağ olduğu için yüklenen görsel-videolar sayesinde tanınmak ve ün kazanmak da mümkündür (Instagram, 2022).²

Başka bir uygulama olan Youtube uygulamasının spor kanallarını daha ayrıntılı ve aşamalı olarak aldığı görülmektedir (Kısaoğlu, 2021). Sadece arama motoruna “Evde Yapılabilecek Sportif Hareketler” yazarak onlarca sportif aktivite üreten adres bulunabilir. Youtube televizyon kanallarındaki dizi bölümleri gibi (1. Gün veya 1. Bölüm hareketleri vb.) hareketleri açıklayıcı bir şekilde ele almaktadır. Bu kanallar düzenli olarak takip edilerek evde rahatlıkla spor yapılabilir, hatta arzu edilirse bölümler tekrar bile edilebilir (Tekcan, 2020).³

Şipka, (2019) “*Mobil Spor Uygulamalarının Sportif Çalışmalara Etkisinin Araştırılması ve Yeni Bir Mobil Spor Uygulamasının Tasarlanması*” adlı çalışmasında Google Fit, Runtastic Pedometer, Pedometer & Weight Loss Coach, Moves, Sworkit gibi spor uygulamaları hakkında bir araştırma yapmıştır. Bu uygulamalar sayesinde spora bağlı bireylerin istedikleri her an ve her yerde spor yapılabileceklerini dile getirmiştir.

Atalı vd., (2020) ise “*Koronavirüs (COVID-19) Salgını Sürecinde Büyükşehir Belediyelerinin Spor ve Fiziksel Aktiviteye Yönelik Hizmetlerinin İncelenmesi*” başlıklı çalışmasında Kocaeli Büyükşehir Belediyesinin pandemi kısıtlamalarında evde fazla zaman geçirmek zorunda kalan ve spor yapmak isteyen bireylere antrenörler eşliğinde ekran başından spor yapma olanağı sunduğu görülmüştür.

Dolayısıyla çevrimiçi uygulamaların tümü göz önünde bulundurulduğunda, evde ve kontrollü sosyal hayatta aktif bir yaşam tarzını sürdürmek ana hedefimiz olmalıdır. Ne kadar spor salonu ve açık hava etkinliklerinde daha fazla alternatifin olduğu

düşünülse de geliştirilen uygulamalar sayesinde evde egzersiz yapma olanağının mümkün olduğu savunulmaktadır (Arslan, Ercan, 2020; Bozdemir, 2021).

Yaptığımız çalışma teorik ve uygulamalı olarak iki kısımdan oluşmaktadır. Teorik kısımda spora bağlı bireylerin herhangi bir kısıtlama döneminde sportif aktivitelerine nasıl devam edebilecekleri, herhangi bir kısıtlamada değişikliğe nasıl kolay uyum sağlanabileceği ve evde alternatif olarak sportif etkinliklerin nasıl uygulanabileceği hakkında bilgiler verilmektedir. Araştırmanın uygulamalı kısmında ise ülkemizdeki spora bağlı bireylerin Covid-19 pandemisindeki kısıtlama ve normalleştirme döneminde spora katılımları ve devamlılıkları araştırılarak bu dönemdeki spor yapma süreçleri incelenmiştir. Bu araştırma ile spora bağlı bireylerin Covid-19 pandemi kısıtlamaları ve sonraki dönemde hayatlarındaki değişikliğe uyum sağlamaları, kısıtlama döneminde spora devam edip etmedikleri, spora karşı duyguları, pandemi döneminde problemleri çözmek için başa çıkma stratejilerini incelenmek amaçlanmıştır.

Çalışmanın aşamalarında teorik çerçevesini oluşturan bilgilere yer verilmiştir. İlk bölümde; Covid-19 pandemisi, etkileri ve sportif alışkanlıklar ile ilgili bilgiler, ikinci bölümde; spora bağlılık kavramı, bağlılık ile ilgili teorileri, spora bağlılık ile ilgili bilgiler ve modeller, egzersize bağlılık ile ilgili bilgiler, üçüncü bölümde ise; egzersiz kavramı, modelleri, uygulama alanları ve de Covid-19 pandemi dönemindeki uygulama alanları hakkında bilgilere yer verilmiştir. Bu teorik çerçeveyi takiben yöntem, bulgular, tartışma ve sonuç bölümü sunulmuştur.

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Covid-19 Pandemisi ve Etkileri

İnsanlık yüzyıllardır salgın hastalıklara maruz kalmaktadır (Aksoy, 2021). Bu hastalıkların en son görülen türü Covid-19'dur (Türker, 2020). Covid-19 ilk olarak 2019 Aralık ayında, Çin'in Wuhan kentinde ortaya çıkmıştır. Bu salgının nasıl ortaya çıktığıyla alakalı çeşitli söylemler mevcuttur. Virüsün hayvan pazarında ortaya çıktığı iddia edilmekle beraber bazı söylemlere göre ise virüsün laboratuvar ortamında geliştirildiği yönündedir. Hızlı bir şekilde yayılabilen Covid-19, kısa sürede tüm dünyayı etkisi altına almayı kolaylıkla başarmıştır (İmamoğlu, 2020). Dünya genelindeki vaka tespitlerinin artması sonucunda, Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) Covid-19'u "PANDEMİ" olarak ilan etmiştir (Koçak ve Kaya, 2020).

Usta ve Kızıltan (2020) yaptıkları bir çalışmada pandemiyi: hızlı yayılma özelliğine sahip, insanlığı olumsuz yönde etkileyen ve ulusların çöküntüsüne neden olan salgınlar olarak tanımlamaktadırlar. Çöküntüden bahsetmişken pandemi; sağlık, eğitim, sanayi, ulaşım, turizm, spor gibi birçok alanda ekonomik, sosyal ve ticari çöküntüler meydana getirmiştir (Tunç vd., 2020). Tüm bu olumsuz durumlardan etkilenmemek için uluslar, çeşitli politikalar geliştirmeye başlamışlardır (Aksoy, 2021). Çünkü pandemi insanlığı ve tüm yaşam şartlarını olumsuz yönde değiştirmiş ve yeni yaşam şekillerini kabullenmemize neden olmuştur.

2.1.1. Covid-19 Pandemisi ve Değişen Dünya

Bireylerin yaşam şekilleri pandemi döneminde yavaş yavaş değişmeye başlamıştır (Bozdemir, 2021). Değişen yaşam şekilleri ve standartlarının bireyleri daha fazla olumsuz yönde etkilememesi adına ülkeler, bazı politikalar geliştirmişlerdir (Turan ve Çelikyay, 2020). Daha önce görülen pandemilerde (HIV, SARS, H1N1, COVID-19 vb.) bulaş hızının azaltılması için uygulanan bazı politikalar Covid-19 pandemisinde de uygulamaya konulmuştur (Cağdanlıoğlu, 2021). Bu politikalar aşağıdaki gibidir:

- Elleri sık sık yıkama
- Sosyal izolasyonlar
- Ev karantinası
- Toplu alanlardan uzaklaşma
- Dezenfektan kullanımı

dikkat etmeleri sonucu Covid-19 pandemi vaka sayısının kontrol altına alınabileceği vurgulanmıştır. Pandemi Kuralları şekil 2.1 verilmiştir:

**EVDE İZLEME
(KARANTİNA)
KURALLARI**

**14
GÜN
KURALI**

Bilgi için: www.saglik.gov.tr

1 | Yurt dışına çıkmayın. Seyahatlerinizi iptal edin ya da erteleyin.

2 | Çıktıysanız, dönüşte ilk on dört günü evde geçirin.

3 | Aile üyelerini korumak için evde kendinizi izole edin.

4 | Evde geçen süre boyunca ziyaretçi kabul etmeyin.

5 | İzole edilmiş kişinin odasına maskesiz girmeyin.

6 | Odanızı sık sık havalandırın.

7 | İnsanlarla, özellikle yaşlılar ve kronik hastalıkları olanlarla temas kurmaktan kaçının.

8 | Ellerinizi sık sık, su ve sabun ile en az yirmi saniye boyunca ovarak yıkayın.

9 | Kapı kolları, armatürler, lavabolar gibi sık kullandığınız yüzeyleri su ve deterjanla her gün temizleyin.

10 | Havlu gibi kişisel eşyalarınızı ortak kullanmayın.

11 | Kıyafetlerinizi 60-90°C’de normal deterjanla yıkayın.

12 | Bol sıvı tüketin, dengeli beslenin, uyku düzeninize dikkat edin.

13 | Evden çıkmak zorunda kalırsanız mutlaka maske takın.

14 | Düşmeyen ateş, öksürük ve nefes darlığınız varsa, maske takarak bir sağlık kuruluşuna başvurun.



**TÜRKİYE CUMHURİYETİ
SAĞLIK BAKANLIĞI**

**KORONAVİRÜS
ALACAĞINIZ TEDBİRLERDEN
DAHA GÜÇLÜ DEĞİLDİR.**

Şekil 2.1. Koronavirüs Evde İzleme (Karantina) Kuralları, Sağlık Bakanlığı

Yukarıdaki maddeler Sağlık Bakanlığı öncülüğünde Pandemi Sağlık Komitesi tarafından belirlenen uyulması gereken kuralları oluşturmaktadır. Bu kuralların asıl amacı farkındalık yaratıp, Covid-19 pandemisinin bulaş hızını en aza indirmektir. Ülkemizde vaka tespitlerinin hemen ardından şekil 2.1’deki 14 maddeden oluşan

9

kurallar uygulanmaya başlanmıştır. Bu kuralların uygulanması ile diğer ülkelere nazaran ülkemizde görülen vakalar ve ölüm oranlarının sayısı azaltılmıştır. Fakat bu oranlar ne kadar azaltılmaya çalışılsa da insanlar üzerinde birçok sorunlara neden olmuştur (Cantekin ve Arpacı, 2020).

2.1.2. Covid-19 Pandemisinin İnsanlar Üzerindeki Etkileri

Son zamanlarda büyük sorunların kahramanı olan Covid-19 pandemisi insanları birçok yönde olumsuz olarak etkilemiştir. Etki alanlarını fizyolojik, psikolojik ve sosyolojik başlıkları adı altında incelenebilir (Cantekin ve Arpacı, 2020).

Fizyolojik olarak pandeminin etki alanlarına bakıldığında farklı yapısal özelliklerine göre ateş, öksürük, halsizlik, solunum sıkıntısı, bunama, depresyon gibi rahatsızlıklara neden olmuştur. Ölümle sonuçlanmasa bile hastalığa yakalanıp atlatıldıktan sonra da etkilerinin devam ettiği görülmektedir. Bunlar çoğu zaman psikolojik faktörlerle karşımıza çıkmaktadır (Aykut ve Aykut, 2020).

Pandeminin kontrol altına alınamaması ve bulaşma riskinin hızlı olması bireylerde travmalara neden olmuştur. Bu travmaları endişe, obsesif düşünceler, korku, ümitsizlik vb. şeklinde örneklendirebiliriz. Kaya, (2021) "*Covid-19 Pandemi Sürecinde Sporcu Etkilenimi*" adlı çalışmasında Covid-19 pandemisinin insanlar üzerinde psikolojik olarak olumsuz etkilerine değinmiştir. Çalışmada antrenman programlarındaki kesintiler sporcuların kardiyovasküler sistemleri, temel motorik özellikleri ve egzersiz kapasitelerini olumsuz etkilediğini, izolasyon sürecinin sporcuları fiziksel ve psikolojik performanslarının düşüklüğünün sebebi olarak gösterildiğini, sporcuların içinde bulunduğu durumu değerlendirerek çözüm önerileri bulunmasını incelemişlerdir.

Sosyal bir varlık olan insan, çevresiyle sürekli bir etkileşim halindedir (Küçük, 2022). Spora bağlı bireyler etkileşimlerini çoğunlukla spor komplekslerinde ve kalabalık gruplar halinde gerçekleştirmektedir. Dolayısıyla sosyal hareketliliğin olduğu ve sportif aktivitelerin yapıldığı salonlar ve sahaların kapatılması nedeniyle insanların sosyal ilişkileri önemli düzeyde zayıflamıştır (Cağdanlıoğlu, 2021). Bu durum spora bağlı bireylerin spor salonlarından uzaklaşmasına ve sportif alışkanlıklarından kopmalarına neden olmuştur.

2.1.3. Covid-19 Pandemisinde Sportif Alışkanlıkların Uygulanması

Sporu alışkanlık haline getiren bireylerin pandemi sürecinde spor merkezlerini kullanamamaları: sinir, kaygı, stres, performans kaybetme korkusu gibi olumsuz duyguların ortaya çıkmasına neden olmuştur. Çünkü bireyler zamanın enerjisini sportif aktivitelerle atmaya çalışmaktadırlar (Arslan ve Ercan, 2020).

Gelen vd., (2020) yaptıkları bir çalışmada Covid-19 pandemi kısıtlamalarında Detraning dönemine dikkat çekmişlerdir. Detraning dönemi: egzersiz sıklığı, yoğunluğu veya süresinin azalma durumudur. Bu dönemde yoğun çalışmalar ile kazanılan özellikler, çalışmaya verilen kısa bir aradan sonra hızla gerilemeye başlar. Pandemi kısıtlamaları döneminde bu durumdan bahsetmek mümkündür. Çünkü Covid-19 salgınının kontrol altına alınıp önlenmesi adına kısıtlamalar uygulandı ve bireyler spor merkezlerini kullanamaz hale geldiler. Dolayısıyla da bireyler alışkın oldukları hayat standartlarının dışına çıkmak zorunda kaldıkları için olumsuz yönde etkilendiler (Karacık, 2021).

Salon katılımcılarının dijital ortamda oluşturulan aktivitelerine devam ettikleri görülmektedir. Ayrıca bu uygulamalar sayesinde ölçümler ve aktivitelere devamlılık takibi kolayca yapılabilinmektedir. Aynı zamanda bu uygulamalar sayesinde bireyler verilere tekrar ulaşabilmektedirler. Sonuç olarak bu uygulamalar sayesinde rahatlıkla aktivite devamlılığının rahat ve eğlenceli bir şekilde olabildiği gözlemlenmiştir (Arslan ve Ercan, 2020). Bu bağlamda bireylerin aktivitelerdeki devamlılıklarının arz etmesi sonucu “Bağlılık” kavramının ortaya çıktığı görülmektedir.

2.2. Bağlılık Kavramı

Bireylerin kendilerini bir topluluk üyesi kabul etmeleri ya da birbirlerine karşı; saygı, sevgi ve yakınlık göstermelerine “Bağlılık” adı verilir (Türk Dil Kurumu).⁵ Benzer şekilde Mercan da (2006) bağlılığı, genel olarak yüksek derecede bir duygu topluluğu olarak ifade etmektedir. Duygu demişken bağlılık, bireyin farklı psikolojik durumlarında hedefe karşı davranışlarını sergilemesine yönlendiren olgu olarak da görülmektedir (Meyer and Herscovitch, 2001).

Balay (2020) bağlılığı; dinçlik, içselleştirme, adanmışlık gibi kavramlarla görülen olumlu bir durum olarak ifade etmiştir. Schaufeli vd., (2000) bağlılığın üç özelliğinin olduğunu belirtmektedir. Bunları; bir şeye karşı istek duymak, bağlı olunan

durum karşısında zaman zaman kontrolü yitirmek ve bağımlı olunan şey hakkında ısrarcı olmak şeklinde sıralayabiliriz.

Yine aynı kavrama, Göksel vd., “ *Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Taraftarı Oldukları Futbol Takımına Karşı Psikolojik Bağlılıklarının İncelenmesi* ” adlı çalışmalarında, taraftarların belirli bir spor takımına psikolojik bağlılıklarının kişisel iyi oluşları açısından önemli olduğuna değinmektedirler. Dolayısıyla sosyal psikolojide, örgütsel bağlılık ile ilişkilendirilmiştir (Göksel vd., 2020).

2.2.1. Bağlılık Teorileri

Teoriler; bilimde herhangi bir olayı, vakayı veya öngörüü deneyler baz alarak ve sürekli olarak doğrulanmış gözlemler yaparak açıklanan kabullenilmiş çalışmalardır. Bu çalışmalardan biri de Bağlılık çalışmalarıdır. Bağlılıkla alakalı yapılan literatür taramasında birçok çalışmanın olduğu dikkat çekmektedir. Bu çalışmalardan bizlere ışık tutacak olan Sosyal Değişim (Mübadele) Teorisi, Yatırım Modeli Teorisi ve Akış Teorisi’dir (Blau,1964; Sheri D. Huckleberry, 2011; Dağ, 2019).

2.2.1.1. Sosyal Değişim (Mübadele) Teorisi

Bağlılık kavramı üzerine yaptığımız literatür taramasından ilk olarak Sosyal Değişim Teorisi dikkat çekmektedir. Sosyal Değişim Teorisinin temelleri 1920’li yıllara dayanmaktadır. Sosyal değişim; toplumun yapısını oluşturmakta, farklılaşmayı ve farklılaşma sonucunu anlamayı ifade etmektedir. Sosyal değişim, bireyler ve gruplar arasındaki bir etkileşim durumunda ortaya çıkan değişim kaynaklarını anlamaya yönelik genel bir sosyolojik teori şeklinde tanımlanmaktadır (Doğan ve Sökmen, 2021).

Blau (1964) Sosyal Değişim Teorisi’ni: sosyal değişimlerdeki insan davranışları olarak ifade etmektedir (Çetin ve Şentürk, 2016). Bireylerin sosyal değişimlerde, bir olay veya durum sonucu yapılan geri dönüşler aracılığıyla, motive oldukları davranışlar bütünü olarak tanımlanmaktadır. Teorinin ana temasını faydacılık kavramı oluşturmaktadır.

Homans (1961) Sosyal Değişim Teorisi’ni faydacılığa dayandırmaktadır. Faydacılığın bireylerin geleceğine yönelik somut-soyut (ödül) bir alışverişi temsil ettiğini savunmaktadır. Sosyal Değişim Teorisi’ne göre aslında insanların bir davranışta bulunmasının çok çeşitli nedenleri vardır. Bunlardan bazıları;

- Beklenen karşılık; fedakarlık, kazanılacak saygınlık
- Başkaları üzerindeki etki: doğrudan ödül beklentileridir.

Sheri D. Huckleberry (2011) ödül ve maliyet kavramlarını, etkinliğe katılım nedenleri olarak değerlendirmektedir. Bu bağlamda ödüllerin maliyetlerden daha fazla olmasının olumlu nedenler (motivasyon) ortaya çıkardığını savunmaktadır.

Ödüle örnek verecek olursak antrenörler bağlamında, turnuvayı kazanmak somut bir sonuca tabi tutulur ve bu durum ödül niteliğindedir. Sporcuların motivasyonlarını olumlu yönde etkilediği için psikolojik olarak bu durumu yine ödül olarak nitelendirebiliriz. Aynı olayda ödül ile beraber dikkat çeken maliyet kavramına ise, kaybedilen sezonun yaşattığı hayal kırıklığı ve aile bireylerinden uzak kalma durumu örnek verilebilir. Sonuç olarak bu olayda ödüller maliyetlerden fazladır ve bu nedenle de antrenörler, memnuniyet ve keyif etkileşimini yaşamaktadırlar diyebiliriz (Smith, 1986). Sosyal Değişim Teorileri gelişmeye devam ettikçe psikologlar sosyal etkileşimi açıklamak için başka modeller geliştirmeye başlamışlardır. Bunlardan biri Yatırım Modeli'dir.

2.2.1.2. Yatırım Modeli Yaklaşımı

Sosyal değişim modelinin köklerine dayanan Yatırım Modeli 1978 yılında Kelley ve Thibaut tarafından öne sürülmüştür (Sheri D. Huckleberry, 2011). Modelin genel çerçevesini döviz konusunun oluşturduğu görülmektedir. Çünkü adından da anlaşılacağı gibi yatırım, bir birikimi, ileriye dönük bir planı ifade etmektedir. Modelin temel amacı geniş bir süre ve katılım yelpazesinde bağlılığı tahmin edebilmektir (Rusbult, 1980). Kelley and Thibaut (1978) modelin sonuçlarına kolayca ulaşabilmek ve faktörleri açıklayabilmek için bir formül geliştirmişlerdir. Formül; Ödüller, Alternatifler, Yatırımlar, Maliyetler ve Taahhüt faktörlerinden oluşmaktadır:

$$\text{MEVCUT BAĞLILIK} = \text{COM}_X$$

$$\text{SONUÇ DEĞERİ} = \text{O}_X$$

$$\text{YATIRIM} = \text{I}_X$$

$$\text{SONUÇ DEĞERİ} = \text{O}_Y$$

$$\text{COM}_X = \text{O}_X + \text{I}_X - \text{O}_Y$$

Her ne kadar araştırmacıların yatırım modelini döviz ile ilişkilendirdiği görülse de farklı bir bakış açısı olarak Rusbult (1980) modeli, spor ile ilişkilendirmiştir. Modelin sporla sıkı sıkıya bağlı olduğu hatta spora bağlılığın ilk temellerinin Yatırım Modeli'ne dayandığı birkaç çalışma da mevcuttur (Merdan ve Çağlar 2022). Côté (1999) yaptığı bir çalışmada bireyin sadece bir spor branşı ile ilgilenmesinin yüksek performansa ulaşabileceğini, yüksek performansın ise birey için bir yatırımı ifade ettiğini savunmaktadır.

Kösen (2021) “ *Sportif Kariyer Sonlandırmada Elit Sporcuların Kariyer Geçişleri, Normal Yaşama Uyum Sorunları ve Çözüm Önerileri* ” adlı çalışmalarında da yatırımı sporla bağdaştırdıkları görülmektedir. Yatırımın, elit sporcuların uğraştıkları sporla ilgili olduğunu ayrıca elit sporcuların başarı ve tecrübelerinden yeni sporcuların istifade etmelerinin çok önemli olduğunu vurgulamaktadırlar. Elit sporcuların yatırım yıllarındaki başarı ve tecrübelerinin devamı için sporcuların ilgilendikleri spor branşını bir akış çerçevesinde yapmaları gerekmektedir.

2.2.1.3. Akış Teorisi

Akış Teorisi, Csikszentmihalyi tarafından 1988 yılında geliştirilmiştir (Beard,2015). Bu teorinin, bireylerin bir durum karşısında zorluklara karşı gelebilme ve başarma yetenekleri arasındaki denge sonucu çıkan olumlu psikolojik durumlarından oluştuğu gözlemlenmektedir (Dağ, 2019).

Csikszentmihalyi (1975) akışı, insanların toplu bir şekilde hareket ettiklerinde sahip oldukları bütümsel duyum olarak tanımlanmaktadır. Ayrıca akışın dokuz unsurdan oluştuğunu ve büyük önem arz ettiğini savunmaktadır (Dağ, 2019) Bu unsurlar; aksiyon-farkındalık oluşturma, açık hedefler, mücadele-beceri dengesi, hızlı geribildirimler, kontrol hissi, özbilinç kaybı, zamanın dönüşümü, bir otonelik (öz hedef) ve de verilen görev üzerindeki konsantrasyon deneyimidir (Csikszentmihalyi, 1975). Derin konsantrasyon hareket ve farkındalığın birleşmesine neden olmakta ve diğer unsurların kaynağını oluşturmaktadır. Derin konsantrasyon, dikkati hiçbir şeye vermeyip zihni sabit bir olay üzerinde dikkatli olarak tutmaya denir. Bireyin, bir aktivite esnasında motivasyonel akış yaşayabilmesi ve odaklanabilmesi için aktivite halinde konsantrasyon, haz ve ilgi kavramlarını uygulamaları gerekmektedir (Tezcel, 2016).

Konsantrasyon: Aktiviteye kendini aşırı derecede verme ve öğrenmeyi olumlu yönde etkilediği vurgulanmaktadır (Çağlan, 2018).

Haz: Birey tüm dikkatini o anki aktiviteye verdiği için anında haz duyamamış olabilir fakat aktivite sonrasında hazzı geçmişe dönük (retrospektif) olarak gözlemleyebilir

İlgi: Deci ve Ryan (1987), herhangi bir olaya olan ilginin o olaya olan bağlılığın temellerini oluşturduğunu ifade ettiğini vurgulamaktadır.

Bu kavramlar göz önüne alındığında, bireylerin hayatlarında yapılan değişikliklerin psikolojik durumlarını etkiledikleri görülmektedir. Akış; öğrenme ortamındaki diğer katılımcılardan, öğrenme ortamından ve psikolojik olarak farklı durumlardan etkilenebilmektedir (Ektirici, 2020). Bireylerin bağlı olduğu hayatın akışında sorunsuz ve aynı doğrultuda devam edebilmelerinin motivasyonlarını olumlu yönde etkilediği ve bu durumdan zevk aldıkları savunulmaktadır (Csikszentmihalyi, 2003). Hatta bireyler bu şekilde optimal bir düşünme haline (olabileceğinin en iyisi olmak) girdikleri için daha iyi konsantre olurlar ve faaliyetlerine de daha yoğun katılım gösterirler (Csikszentmihalyi, 1990).

Dağ, (2019) katılım düzeylerinin yüksek olmasını “Akış” olarak ifade etmektedir. Ayrıca, kişinin psikik enerjisini (dikkat) kendi seçimi olan birtakım hedefler doğrultusunda manipüle etmesi de “Akış Deneyimi” olarak adlandırılmaktadır. Akış Kuramı, spor ve fiziksel aktivite uygulamalarının ilk olarak Jackson and Marsh (1996) tarafından yapıldığı görülmektedir. Çalışmada 17 rekabetçi uzun mesafe koşusu gerçekleştirildi. 30 dakikalık bir koşu bandı koşusu sonrası katılımcılar üzerinde araştırmalar yapılmış ve sonuç olarak ise koşu bandındayken bireylerin gerçek zamanlı koşu olarak algıladıklarını ve bu şekilde performans ile planlı ve gerçek zamanlı öğrenme gösterdiklerini gözlemlemiştir.

- Ada vd., (2019) iyi hazırlanmış öğrenme ortamı ve iyi planlanmış öğrenme planı sayesinde öğrencilerin Beden Eğitimi derslerinde akış deneyimi yaşamalarında etkili olacağını savunmaktadırlar.
- Cervelló vd., (2006) okul dışında fiziksel olarak aktif olan bireylerin diğer bireylere göre daha motivasyonel akış deneyimi yaşadıklarını savunmaktadır.

- Ektirici, (2020) tarafından yapılan bir çalışmada, ortaokul 7. sınıf Beden Eğitimi ve Spor derslerinde uygulanan bireyselleştirilmiş öğretim modeli ile birlikte Akış Kuramı çerçevesinde gerçekleştirilen öğretim sürecinin öğrencilerin gözüyle değerlendirilmesi konu edinmiştir. Bu araştırmada, Türkçeye uyarlama çalışması yapılan Flow Yaşantısı Ölçeği Kısa Formu kullanılmış ve yapılan faktör analizi sonucu bu ölçeğin kullanılabilirliği kanıtlanmıştır. Araştırmanın sonucu ise; bir dönem boyunca BÖM (Bireyselleştirilmiş Öğretim Modeli) ile işlenen Beden Eğitimi ve Spor dersinde, öğrencilerin akış deneyimi yaşadıkları sonucu çıkarılmıştır.
- Ntoumanis (2005), akış çerçevesinde hazırlanan Beden Eğitimi dersinin, öğrencilerin fiziksel aktiviteden aldıkları hazzın yanında Beden Eğitimi dersine katılımlarına yönelik motivasyonlarını da pozitif yönde etkileyeceğini savunmaktadır (Ektirici, 2020).
- Bu çalışmalara muhalefet olarak Chalip, Csikszentmihalyi, Kleiber, and Larson, (1984) ise gençlerin, sınıf ortamında işlenen derslerde, diğer öğrenme ortamlarına kıyasla akış deneyimlerini daha az tetiklediğini dile getirmişlerdir.

2.2.2. Spora Bağlılık

Spor; bireylerin fiziksel, ruhsal ve sosyal açıdan gelişimine katkı sağlayan bir olgudur (Aydın, vd., 2007). Bu olgunun oluşturulması için yoğun çaba ve motivasyona ihtiyaç vardır (Sücüllü, 2019). Motivasyonu insanların bir durumu içselleştirmesi olarak tanımlayabiliriz. Özellikle spora bağlılıkta motivasyon faktörü çok önemlidir. Çünkü motivasyonu yüksek bireylerin, sporda daha başarılı ve istikrarlı oldukları savunulmaktadır. Ayrıca motivasyonu yüksek bireylerin spora daha fazla bağlı olduğundan bahsedebiliriz. Bağlılık kavramını, bireyin herhangi bir görevi benimsemesi ve gururlu bir şekilde görevini yerine getirmesi olarak açıklayabiliriz (Can, 2021). Bağlılık kavramı spora katılım konusunda çok önemlidir (Kayhan vd. 2020: 2908).

Torun (2020), spora katılımın psikolojik faydalarının da göz ardı edilemeyecek boyutta önem arz ettiğini vurgulamaktadır. Psikolojik olarak bakıldığında içsel motivasyon kapsamına giren spora katılım, spora bağlılık ve spora devamlılıkta çok önemli bir etki oluştururken dışsal motivasyon faktörleri ise genellikle spora katılımı başlatan itici güç olarak görülmektedir (Yılmaz, 2002). Bağlılığı daha kavramsal bir

şekilde adanmışlık, zindelik ve içselleştirme gibi üç kavramda birleştirebiliriz (Schaufeli vd., 2002).

Adanmışlık: Sporcunun kendini tamamen yaptığı işe vermesi, yapılan işten gurur duyması ve spora anlam yüklemek (Can, 2021). Adanmışlık; kişinin yaptığı işe dâhil olması, coşku ve ilham duyması, bir tür meydan okuma, kişinin yaptığı spordan gurur duyması ve ona anlam yüklemesi anlamına gelmektedir (Guillén and Martínez-Alvarado 2014). Scanlan vd., (2013) göre, ekip geleneği ve yaptığı işten coşku ile birlikte ilham duyma arzusu kişileri daha profesyonel hale getirmektedir. Adanmışlık iki alt kategoriye içermektedir. Bunlar, profesyonel adanmışlık (usta adanmışlık) ve sosyal adanmışlıktır. Profesyonel adanmışlık (usta adanmışlık), bireyin potansiyelini yakalama ve yaptığı spordan gurur duyarak ona anlam yükleyip kendisini geliştirmesidir. Sosyal adanmışlık ise, yaptığı işte en iyisi olabilmek için kendisini o işe adapte etme ve rakiplerine karşı üstünlük kurma ve kazanma isteğini içermektedir (Scanlan vd., 2013). Bir diğer deyişle adanmışlık, istemek ve bunun için çabalamaktır.

Zindelik: Bağlılık kavramında zinde olmak; yüksek seviyede performans sergileme veya ortaya çıkan güçlüklerle karşı koyabilmeyi temsil etmektedir (Peke, 2020). Zinde olmanın alt ölçeği olan SCQ'nin yeni geliştirilenlerden önceki öğelerin kombinasyonu kullanılarak temelleri atılmıştır. Karşılaşılan engellerin üstesinden gelme isteği ve uzun süre motivasyonu yüksek tutmak için geliştirilmiştir (Scanlan vd., 1993). Bağlılık kavramında zinde olmak; yüksek düzeyde performans gösterebilme, zorluklar karşısında bile elinden gelenin en iyisini yapmaya çalışmayı temsil etmektedir (Guillén and Martínez-Alvarado, 2014). Zinde olmanın alt ölçeği olarak SCQ ve yeni oluşturulanlardan önceki öğelerin bir kombinasyonu kullanılarak geliştirilmiştir. Karşılaşılan herhangi bir zorlukta vazgeçmeden elinden gelenin en iyisini yapmak için çalışıp engellerin üstesinden gelme istekliliğini ve mümkün olduğu kadar uzun süre oynamaya istekli olmalarını sağlayarak zinde olmayı genişletmek için geliştirilmiştir (Scanlan vd., 1993).

İçselleştirme: Konsantre olmayı, yaptığı sporu özümsemeyi ve yaptığı spora kendini kaptırmayı ifade etmektedir (Guillén vd., 2014). Bir başka ifade ile içselleştirme, zevk, mutluluk, eğlence ve sevgi anlamına gelmektedir. Çünkü yaptığı spora kendisini kaptıran bir kişinin zevk ve eğlence içinde sporu yaptığı bilinmektedir.

Aynı zamanda konsantre olabiliyorsa sevgi beslediği, yaptığı sporu özümseyebildiği sürece mutluluk duyacağı anlamına gelmektedir. Çünkü olumlu etki, kalıcı ve istikrarlı bir nitelik ifade etmektedir (Fernandes vd., 2013). Spora bağlılık ise daha ziyade, sürekli ve tutarlı deneyimlerden oluşmakta inanç, çaba ve haz gibi sürekli ve tutarlı deneyimleri içermektedir (Peke, 2020):

İnanç: Bir olayın yapılması için içsel-dışsal motivasyon durumu,

Çaba: Sporda başarıya ulaşmak için harcanan fiziksel ve psikolojik enerji,

Haz: Spor anında ve sonunda sporcuların olumlu his doyumunu olarak ifade edilmektedir (Can, 2021).

Yukarıdaki kavramlar sayesinde bireylerin spora bağlılık ve spora katılım nedenleri hakkında bilgi sahibi olunabilmektedir (Şirin vd., 2008). Çünkü bu kavramlar, bağlılık ve spora bağlılığın psikolojik ve fiziksel motivleridir (Can, 2021). Spor ise, bu kavramlardan oluşan bir aktivitedir (Akın, 2008).

Sportif aktivitelere katılım dönütünün pozitif olması sayesinde, faaliyetlere bağlılık artmaktadır (Çetiner ve Yayla, 2020). Fakat bu artışın devamlı sağlanması adına sporun önündeki engellerin azaltılması ve spor seçeneklerinin artırılması gerekmekte, bunun da bireylerin zevk alacakları sportif faaliyetlerin tespit edilmesiyle olacağı kaçınılmaz bir gerçektir (Kayhan vd., 2020). Bireylerin bağlılık gösterdikleri ve katılım sağladıkları aktiviteler sayesinde serbest zamanlarını daha keyifli geçirdikleri ve güzel deneyimler kazandıkları söylenebilmektedir (Çetiner ve Yayla, 2020). Özellikle sporda verimliliği programlara düzenli olarak katılımın artırdığı yadsınamaz bir gerçektir (Sırgancı, vd., 2019). Çünkü bireylerin sportif aktivitelere karşı yaklaşımları spora bağlılıkları için çok etkili olmaktadır (Can, 2021). Bağlılığın ve olumsuz durumların ölçülebilmesi adına bazı çalışmalar yapılmıştır (Sücüllü, 2019). Böyle bir yaklaşımla inceleme yapıldığında spora bağlılığı etkileyen faktörler, aşağıda Spora Bağlılık Modeli'nde açıklanmaktadır (Can, 2021).

2.2.3. Spora Bağlılık Modeli

Spora Bağlılık Modeli (Scanlan vd., 1993) tarafından geliştirilmiştir. Bu model sporcuların spora bağlılığını ve spora katılımlarının devamlılığının neden olduğunu ölçen ve açıklayan bir modeldir (Scalan vd., 2016). Sporcuların seviyesini, alınan zevki,

katılım olanaklarını, katılım fırsatlarını (alınan zevk), sosyal kısıtlamaları, sosyal desteği, spora katılımı ve spora bağlılığı ölçmemize yardımcı olmaktadır (Sücüllü, 2019). Spora bağlılığı etkileyen faktörleri çeşitli kategorilere ayırmak mümkündür ve bu şekilde inceleme yapıldığında spora bağlılığı etkileyen faktörler aşağıdaki şekilde gösterilmiştir (Can, 2021).



Şekil 2.2. Spora Bağlılık Modelinin Yapısı ve Gelişimi

Yukarıdaki şekilli yapı SCQ-2'nin geliştirilmesi için kullanılan teorik bir modeldir (Scalan vd., 2016:). Modelin üzerinde çeşitli modifikasyonların yapıldığı, bireylerin “olumlu” ve “istek” yönlerinin gösterilmesi adına Hevesli Bağlılık Modeli ile

yer değiştirildiği görülmektedir (Sücüllü, 2019). Modeldeki mavi ok ile gösterilen kavramlar orijinal SCM'yi temsil etmektedir ve bu kavramlar; Spor Keyfi, Değerli Fırsatlar (önceki adıyla Spor Bağlılık), Diğer Öncelikler (Alternatifler), Kişisel Yatırımlar ve Sosyal Kısıtlamalar'dan oluşmaktadır (Scanlan vd., 1993). Buradaki gri renkli ok içinde gösterilen kavramlar Sosyal Destek, Üstün Olma Arzusu aday kaynak olarak ve yeni bağlılık türü olarak da Kısıtlı ögesinin eklendiği görülmektedir (Scanlan, vd., 1993). Kavramları kısaca açıklayacak olursak.

Tablo 2.1. SCQ-2 Yapı ve Açıklamaları

YAPI	AÇIKLAMA
Hevesli Bağlılık	Bir sporda zaman içinde devam etme arzusunu ve çözümünü temsil eden psikolojik yapı.
Kısıtlı Bağlılık	Zamanla bir sporda kalma zorunluluğunun algılarını temsil eden psikolojik yapı.
Spor Keyfi	Genelleştirilmiş sevinç hislerini yansıtan bir spor deneyimine olumlu duygusal tepki.
Değerli Fırsatlar	Sadece bir spor dalına sürekli katılımı var olan önemli fırsatlar.
Diğer Öncelikler	Devamlı spor katılımı ile çatışan cazip ve / veya etkili alternatifler.
Kişisel Yatırımlar Zarar	Bir spor dalı için kullanılan kişisel kaynaklar.
Kişisel Yatırımlar-Miktar	Bir spor dalında kalma zorunluluğu algıları yaratan sosyal beklentiler veya normlar.
Sosyal Kısıtlamalar	Bir sporda diğerlerinden alınan teşvik, sevecenlik ve empati.
Sosyal Destek- Bilgilendirme	Bir spordaki diğer önemli kişilerden alınan yararlı bilgi, rehberlik veya tavsiyelerin sağlanması.
Sosyal- Etkili Destek	Bir sporda önemli olanlardan alınan maddi kaynak veya görev yardımının sağlanması.
Üstün Olma Arzusu- Ustalık Başarısı	Bir sporda ustalık kazanmak ve geliştirmek için istemek ve / veya çabalamak.
Üstün Olma Arzusu- Sosyal Başarı	Bir sporda rakipler üzerinde üstünlük kazanmak ve kazanmak için çabalamak ve / veya uğraşmak.

Not: Scanlan vd., (2016). The Development of the Sport Commitment Questionnaire-2. Journal of Sport and Exercise Psychology,22 (2016).” künyeli çalışmadan alınmıştır.

Toparlayacak olursak, Scanlan vd.adaşları ölçeğin ilk hali olan Sport Commitment Model (SCM)’in maddeleri üzerinde değişimler ve gelişimler yaparak Sport Commitment Questionnaire (SCQ-2)  l eği haline ulaşmasını sağlamışlardır (Sücüllü, 2019). Geliştirilen bu maddeler sayesinde spora bağlılığı ölçmek gayet mümkündür diyebiliriz. Yukarıda belirttiğimiz Spora Bağlılık  l eği’nin tamamen aynı olmasa da birkaç kavramını içeren ve bağlılığı ölçmek adına geliştirilen farklı ölçek türlerinin de bulunduğu dikkat çekmektedir.

2.2.4. Egzersiz Kavramı

Günümüzde her yaştan insanın yaşamının ana prensibi egzersizdir (Atakan, 2011). Bireylerde yaşamlarını daha kaliteli hale getirmek ve vücutlarındaki zindeliği korumak için egzersize ihtiyaç duymaktadırlar. Egzersiz; planlı, tekrarlı ve düzenli bir şekilde yapıldığı zaman bireylerde olumlu nedenlerin görüldüğü hareketler topluluğudur (Vardar, 2005). Bu nedenler aşağıda sıralanmıştır:

- Azalan Kalp-Damar Rahatsızlığı Riskleri
- Kilo Kontrolü
- Stres ve Depresyonda Azalma
- Keyif Alma
- Sosyalleşme Fırsatları
-  z-Saygının Artırılması (Marcus vd., 2000)

Bireylerin bu olumlu dönütleri almaları için egzersize devam ettikleri görülmektedir. Bu devamlılık ile yaşamsal faaliyetlerini hem standartlar üstüne çıkartmaya hem de daha düzenli ve keyifli bir hale getirmeye çalıştıkları söylenebilir.

Fakat egzersiz yapmanın bunca nedenlerine karşın çoğu bireyin hareketsiz bir hayat geçirdiği de gözler önündedir. Onların da gördükleri başlıca nedenler:

- Enerji azlığı
- Zaman yetersizliği
- Motivasyon eksikliği

Bu nedenlerden bahsederek egzersiz yapmamayı tercih ettikleri görülmektedir (Marcus vd., 2000). Aslında bu nedenler bireylerin, istemleri dışında beliren faktörlerin dışında kalan ve kontrol edilebilir faktörlerdir (Fiziksel Aktivite Engelleri). Bireylerin bu olumsuzlukları hissetmemeleri için aşağıdaki maddelere dikkat etmeleri gerekmektedir. Bu şekilde içsel ve dışsal motivasyonlarının artacağı üstünde durulmaktadır.

- Ara verme planı yapılmalı (Başka aktiviteler de planlanmalı)
- İçsel motivasyonu arttıracak konuşmalar yapılmalı ve hayal kurulmalı (İmgeleme)
- Yüksek riskli durumlarla başa çıkılması için stratejiler geliştirilmeli (Zaman yönetimi)
- Geçici aralar verildiğinde olumsuz düşünceye kapılmamalı (Bu durum olumsuz olarak görülmemeli) (Koruç, 2015).

2.3. Egzersize Bağlılık

Egzersiz; planlı bir şekilde gerçekleştirilen, fiziksel uygunluğun birden çok ögesini geliştirmeye veya korumaya yönelik yapılan vücut hareketlerinin tümüne denir (Toylor, 2000). Egzersizi bireyler sosyolojik, psikolojik ve mental yönden olumlu hissetmek için yapmaktadırlar (Koruç ve Arsan 2009). Uzun süreli yapılan egzersiz hareketlerinin bireylerde sürekli olarak yapılma hissi doğurduğu ve bağımlılık rolüne büründüğü görülmektedir. Bireylerde bağımlılık teşhisinin konulabilmesi için yapılan araştırmalar sonucu 7 maddelik bir Bağımlılık Kriter Listesi oluşturulduğu ve son 12 ay içerisinde bu yedi kriterden en az üç tanesinin belirtilerinin görülmesi sonucu bireyin bağımlı sayılabileceği kaydedilmiştir. Bu kriterlerden aşağıda bahsedilmektedir (Demir vd., 2018).

Tablo 2.2. Egzersiz Bağılılığının Ölçülebilmesi İçin Kriterler

Tolerans	İstenilen seviyeye ulaşmak için egzersiz miktarının arttırılması veya aynı miktarda egzersiz yapmaya devam edilmesi sonucu etki oranındaki düşüş.
Egzersizin Kesilmesi Etkileri	Egzersiz yapamama sonucunda ortaya çıkan egzersizin kesilmesi semptom karakteristikleri (kaygı, endişe, korku vs.) ya da egzersizin kesilmesi semptomlarından sakınmak ve rahatlama sağlamak için aynı miktarda egzersiz yapılması.
Niyet Etkisi	Egzersizin düşünülenden fazla ya da daha uzun sürede yapılması.
Kontrol Kaybı	Şiddetli egzersiz yapma isteği, egzersizi kontrol edememe ya da bırakma isteğinde başarısızlık.
Zaman	Egzersiz yapmak için fazla zaman harcama.
Diğer Aktiviteleri Azaltma	Egzersiz yapabilmek için sosyal ya da rekreatif aktivitelerden uzaklaşmak ya da onları tamamen bırakmak.
Devamlılık	Fiziksel ya da fizyolojik olarak devam eden bir problemin varlığından haberdar olmaya rağmen egzersize devam etme.

Vardar (2012), bu kriterlerden yola çıkarak egzersiz bağımlılığının ölçülmesi için en az üç faktörün görülmesi gerektiğini vurgulamaktadır.

2.3.1. Egzersiz Davranış Modelleri

Egzersiz bireylerin yaşam kalitelerini bedensel, fiziksel, zihinsel ve sosyal alanlarda olumlu yönde etkilemektedir. Hatta bu kavramların egzersiz sonucu artış gösterip, üst seviyeye çıkabileceği savunulmaktadır. Egzersiz davranışı ile ilgili yapılan çalışmalar herhangi bir modele dayandırılmamıştır. Bu nedenle de egzersiz davranışının değişiminde yer alan süreçler net olarak ortaya konulamamıştır. Modele dayandırılmayan bir durum başarıyla sonuçlansa bile, başarının altında yatan süreç bilinmemekte ve bu şekilde anlamlandırılmamaktadır. Egzersiz davranışını

geliştirmeye yönelik yapılan çalışmaların modele dayalı yürütülmesi, davranışları anlama, öngörme ve değiştirmek gibi kavramlardan çerçeve oluşturmaktadır. Dolayısıyla da davranışları geliştirmek için modeller kullanılması gerekmektedir (Gümüş ve Kitiş, 2015).

2.3.1.1. Öz Belirleme (Özerklik) Kuramı

Öz belirleme kuramı, Deci ve Ryan tarafından 1980'li yıllarda ortaya atılmış ve içsel-dışsal motivasyonu konu edinmektedir (Deci and Ryan, 2000; Vallerand, 1997). İçsel motivasyon, sosyal gelişim için oldukça önemli olmakla beraber bireylere mutluluk vermekte ve hayat boyu canlılığı temsil etmektedir (Munusturlar vd., 2017). Dışsal motivasyon ise dışarıdan gelen ödüller ve cezalara bağlı olarak itaat etmeyi konu edinen güdülenme çeşitidir.

2.3.1.2. Sosyal Bilişsel Kuram

Öz belirleme kuramının bir alt başlığı olan Sosyal Bilişsel Kuram (*cognitive evaluation theory, CET*) Deci ve Ryan tarafından öne sürülmüştür. Bu kuram içsel motivasyonu konu edinmektedir (Ryan and Deci, 2000a; Ryan and Deci, 2000b; Deci vd., 2001). Bilişsel değerlendirme kuramı, içsel motivasyonun öz belirleme kuramı ve bireyin psikolojik ihtiyaçları üzerine temellendirildiğini söyler (Deci vd., 2001). Bu kurama göre eylem sırasında bireyin yetkinlik duygusuna yön veren kişiler arası bağlamlar ve unsurlar (geri bildirim, ödül vb.) içsel motivasyonu tetikleyebilir (Ryan ve Deci, 2000a; Ryan and Deci, 2000b; Deci vd., 2001). Bu süreçte kullanılabilecek olan ödüller; sözlü ödüller (verbal reward) ve somut ödüller (tangible reward) olarak ikiye ayrılmaktadır. Ödüllerin bilgilendirme ve kontrol olmak üzere iki yönü vardır (Deci vd., 2001). Bilişsel Değerlendirme Kuramı'na göre ödüller eğer performansa yönelik olarak verilip, bireyin üzerinde kontrol mekanizması olarak kullanılırsa motivasyon zayıflarken bunun tam tersi olarak bireyin psikolojik ihtiyaçlarını karşılamak amacıyla optimal bir zorluktaki süreç içerisinde bireyin özerklik ve yetkinlik duygularına zarar vermeyecek şekilde kullanılırsa içsel motivasyonu tetikleyebilir (Ryan and Deci, 2000a; Ryan and Deci, 2000; Deci vd., 2001). Özetlemek gerekirse bireylerin yetkinlik ve özerklik unsurları desteklenerek süreç kurgulanırsa bireyin içsel motivasyonu zarar görmeyecektir (Ryan and Deci, 2000).

2.3.2. Egzersiz ve Uygulama Alanları

Egzersiz, bireylerin psikolojik olduğu gibi sosyolojik ve fizyolojik olarak sağlıklarını da üst seviyeye çıkarmak için uygulanan hareketler bütünüdür. Yani egzersizi bireyin iyilik hali olarak tanımlayabiliriz (Kalaycıoğlu vd. 2022). Egzersiz rahatlıkla her yerde ve her şekilde uygulanabilen hareketler bütünüdür (Çakı, 2021). Bu hareketlerin uygulama alanları oldukça geniştir. Parklar, evler, spor merkezleri olarak örneklendirebiliriz.

2.3.2.1. Spor Merkezlerinde Yapılan Egzersiz ve Nedenleri

Spor merkezleri son zamanlarda en çok rağbet görülen toplu kullanım alanlarından biri olmuştur. Bireyler zamanın sıkıntısını, enerjisini ve yorgunluğunu bu alanlarda atmaya çalışmaktadırlar (Bıyıklı, 2007). Ayrıca vakit geçirme, vücut geliştirme, stres azaltma, kilo verme, doktor tavsiyesi ve sağlıklı olma gibi nedenlerden dolayı bireylerin spor merkezlerine yöneldikleri görülmektedir (Güdül, 2008). Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) sağlığın devamlılığı için haftalık 150 dk. orta şiddetli ve 75 dk. yüksek şiddetli aktivite önerisinde bulunmaktadır (Kalaycıoğlu vd. 2022).

Özdağ (1996) ise, bir araştırmasında kadınların sağlıklı olmak, erkeklerin ise vücut geliştirmek için spor merkezlerini kullandıklarını savunmaktadır. Özellikle spora olan bağlılıklarından ötürü spor merkezlerini kullanan bireyler covid-19 pandemi döneminde spor merkezlerinden uzaklaşmak zorunda kalmışlardır. Bu nedenden ötürü de ev içi uygulamalarına yöneldikleri görülmüştür. Çünkü pandemi dönemi kısıtlamalarında evde ve sosyal mesafeyi koruyarak egzersiz yapmak, Covid-19'un bulaşma riskini önlemektedir (Gelen vd., 2020).

2.3.2.2. Ev İçi Egzersiz Uygulamaları

Ev içi egzersiz uygulamaları, spor merkezlerinde yapılan egzersizlerin evde yapılmasını kapsamaktadır. Spor merkezlerinde ve açık hava etkinliklerinde daha fazla altyapı ve alternatif olduğu düşünülebilir fakat evde kalma sürecinde egzersiz yapmak için birçok olanak mevcuttur (Aslan ve Ercan, 2020). Bu nedenle de bireylere, egzersiz faaliyetlerine evde devam etmeleri tavsiye edilmektedir (Kanık, 2020). Evde yapılabilecek uygulamalara göz atacak olursak: sandalyede oturup-kalkma, merdivenlerden inip-çıkma gibi hafif orta ağırlıkta egzersizleri örnek olarak gösterebiliriz (Akyol, 2020).

Ayrıca ev içinde yapılan temizlik, cam silme, ev süpürme ve bahçe işleri gibi evin rutin işlerinin de vücudu çalıştırdığı, bireyleri sedanter bir yaşamdan uzaklaştırıp, aktif ve hareketli bir yaşama yönlendirdiği savunulmaktadır. Fakat ev içindeki bu rutin hareketler spora bağlı bireyler tarafından zamanla kabul görmemeye başlamıştır. Çünkü istedikleri gibi bir sportif ortam oluşturulamamış dolayısıyla da istenilen enerji atılamamıştır. Bireylerde bu nedenle motivasyon düşüşü yaşanmıştır. Zaman geçirmek için ise farklı uğraşlar bulmaya yönelmişlerdir. Bu uğraşılardan biri dijital ortamlardır (Ünlü, 2021).

2.3.2.3. Sanal Gerçeklik / Artırılmış Gerçeklik Temelli Uygulamalar

Dijital ortam, verilerin üzerine kaydedilip saklandığı ortamların genel adıdır. Sanal Gerçeklik (SG) ve Artırılmış Gerçeklik (AG) uygulaması da bu ortamlarda oluşturulmuştur. Sanal Gerçeklik (SG) ve Artırılmış Gerçeklik (AG) sanal bir ortamla etkileşim kurar ve gerçek hayattaki bir aktivitenin simülasyonudur (Berton vd., 2020). Sanal Gerçeklik (SG), gerçek dünyanın yerine geçecek bir sanal dünya oluşturmaya çalışırken; Artırılmış Gerçeklik (AG) ise içinde bulunan gerçek dünyayı olabildiğince destekler. Yani artırılmış gerçeklikte kişinin dünyadan bağlantısı kopmaz iken sanal gerçeklik, kişiyi yeni bir dünyanın içine sokar (Eraslan vd., 2022).

Covid-19 pandemisinde bu uygulamaların bireylere birçok kolaylık sağladığı görülmüştür. Bunları sportif eğitim, atletik performans gelişimi, sportif rehabilitasyon, oyun/eğlence gibi örneklendirebiliriz (Eraslan vd., 2022). Ayrıca pandemi döneminde bu uygulamaların motor yetenekleri artırmak, bilişsel ve psikolojik sonuçları kolaylaştırmak açısından faydalı olabildiği düşünülmüştür (Berton vd., 2020).

2.3.3. Covid-19 Pandemi Kısıtlamalarında Spora Bağlı Bireylerin Ev Egzersiz Uygulamaları

Dijital uygulamalara yönelim en çok Covid-19 pandemi döneminde olmuştur. Bu uygulamalar bireylerin hayatlarındaki rutin akışı devam ettirmelerine yardımcı olmaktadır (Akyol vd., 2020). Özellikle pandemi döneminde sayıları artan ve bireylere kolaylıklar sağlayan bazı uygulamalar vardır.

Bunlardan biri App Store üzerinden oluşturulan platform uygulamalarıdır. Spor merkezlerini kullanan fakat pandemiye maruz kalan bireylerden bu uygulamayı indirmeleri istenmiştir. Önce aktif üyelikleri sonra ise sosyal ağ kayıtları yapılmıştır.

Kayıtları tamamlanan bireylerin ihtiyaçlarına özgün ağılara video yüklemeleri yapılmıştır. Örneğın st ekstremite çalışmaları yapan bir sporcunun yapması gereken hareketler antrenörler tarafından video şeklinde hazırlanmış ve uygulamaya yüklenmiştir. Sporcu bu kolaylıklar sayesinde spora gayet iyi bir şekilde devam edebilmiştir. Ayrıca bu uygulamaların bir başka güzel yanı da, istenilen yer ve zamanda hareketlere ulaşılabilmektir (Bozdemir, 2021).

Bir haber kanalında ise yapılan araştırmada Huawei ve Çinli YCIE şirketinin sanal gerçeklik teknolojisini kullanarak geliştirdiği "kürek çekme" platformu dikkat çekmektedir. Platformda kürek çekme aletinin üzerindeki sensörler yardımıyla, fiziksel olarak spor yapan kullanıcıların hareketleri eř zamanlı olarak ekrandaki oyunu yönlendirmektedir. Sanal gerçekliğin yanı sıra bulut teknolojisinin de etkin olduğu sistem, aletle ekran arasındaki veri aktarımını bulut sayesinde sağlamakta ve herhangi bir bağlantı kablosu içermemektedir. 3K sanal gerçeklik gözlükleri takılarak oynanan oyun, yüksek hızda internet bağlantısına ihtiyaç duymaktadır. Bu platformda kullanıcılar, video oyunlarından farklı olarak hem efor sarf edip spor yapmış hem de oyun oynayarak eğlenmiş olmaktadırlar (Bingöl ve Devecioğlu, 2018).¹

Ayrıca sosyal ağlar sayesinde de pandemi döneminde egzersiz yapmak gayet kolaylaştırılmıştır. Sosyal ağlar üzerinden bireyler tarafından kayıtlar oluşturulmuş, burada hem belirli bir sporcu kitlesine ulaşıp popülerliği sağlamak hem de sporculara yardımcı olmak amaçlanmıştır. Kanallara yüklenen 5-10 saniyelik video veya görseller tekrarlanma özelliğine sahiptir. Bireyler istedikleri zaman kolaylıkla siteye girip ihtiyaç duydukları hareketleri yapabilmektedir (Göksu ve Togo, 2022).

Bunca oluşturulan uygulamalar, siteler ve kişisel bloglar sayesinde bireyler evde egzersizlerine rahatlıkla devam edebilmişlerdir. Fakat zamanla desteğe ihtiyaç duymuşlardır. Zamanla uygulamalar üzerinde farklı özellikler yapılmıştır. Spor arkadaşı (Buddy) alışmalarına yönelinmiştir. Spor arkadaşı (Buddy) bireylerin evde yaptıkları egzersizleri bir başkası ile yapabilmesini sağlayan bir uygulamadır. Bu uygulamada önce kişisel bilgiler istenilir, ilgi duyulan sporlar seçilir ve ardından harita üzerinden kişiselleştirilmiş spor etkinlikleri, spor arkadaşı arayan kullanıcılar görüntülenebilir. Bu şekilde kayıt oluşturulduktan sonra spor yapılabilir. Spor arkadaşlarıyla yapılan

etkinlikler sayesinde kondisyon ve fiziki kuvvet adına müthiş çalışmalar yapılır ve spor yapmak tembelliğe düştüğünde arkadaşını canlandırmak amaçlanır (İçözü, 2021).⁶

Bu çalışmayla spora bağlı bireylerin Covid-19 pandemi döneminde evde spor yapmaya yönelimlerini araştırmak amaçlanmıştır. Ayrıca pandemi döneminde spora bağlılığın ev tabanlı egzersize yönelime etkisi ve bireylerin demografik (yaş, cinsiyet, vücut ağırlığı, boy ve eğitim seviyesi) özellikleri detaylı bir şekilde incelenmiştir. Mevcut araştırma kapsamında ulaşılan verilerle bu sorunun ilgililerce daha iyi anlaşılıp çözüm yolları üretilebilmesi amaçlanmaktadır.



3. MATERYAL VE METOT

Araştırmanın bu bölümünde, araştırma modeli, grubu, veri toplama araçları ile bunların geçerlilik ve güvenilirlik çalışması, verilerin toplanması için izlenen yol ve verilerin analizinde kullanılan istatistiksel tekniklerle ilgili açıklamaları hakkında bilgi verilmektedir.

3.1. Araştırmanın Modeli

Araştırmada Covid-19 pandemi döneminde spora bağlı bireylerin ev tabanlı egzersize yönelimlerini ortaya çıkarmayı amaçlayan betimsel bir yöntem kullanılmıştır. Veri toplama yöntemi olarak iki yol izlenmiştir. Birinci yol, daha önce yapılan araştırma sonuçlarını elde etmek için literatür taraması yapılmış ve bu tarama sonucunda elde edilen bilgiler değerlendirilerek tezin teorik çerçevesi hazırlanmıştır. İkinci yol ise, veri toplama aracı Türkçeye uyarlanmıştır.

3.2. Araştırma Grubu

Araştırmanın evreni, 2019-2021 yılında Covid-19 pandemisi nedeniyle spor yapamayan bireylerdir. Çalışmanın örneklemi ise öncesinde spor salonlarını aktif olarak kullanan fakat Covid-19 nedeniyle ev karantinasına maruz kalıp pandemi kısıtlama döneminde ev tabanlı egzersize yönelen spora bağlı 314 gönüllüden oluşmaktadır.

3.3. Veri Toplama Yöntemi

Araştırma Etik Kurulu onayı (İğdır Üniversitesi, Bilimsel Araştırma ve Yayın Etik Kurulu Başkanlığı, Toplantı Tarihi: 09.04.2021 – Toplantı Sayısı:2021/13) ve ilgili yasal izinler alındıktan sonra, araştırmaya ilişkin veriler izolasyon dönemi olması sebebiyle Google Forms, mail ve WhatsApp gibi çeşitli bilişim yöntemleri yardımı ile toplanmıştır. Katılımcılara veri toplama araçlarının cevaplandırılması tamamen gönüllülük esasına dayandığı gerekli açıklamalarla birlikte anket yönergesinde belirtilmiştir. Ayrıca spor merkezlerinde çalışan profesyonel sporcular ve spor uzmanlarının yardımları ile spor salonlarına kaydı olan sporcuların da bilgilerine ulaşılmaya çalışılmış ve alınan bilgilere göre; Covid-19 pandemi kısıtlamalarında sporcuların spora devam ettikleri, zamanlarının çoğunu evde geçirmek zorunda kaldıkları için ve zinde kalmak için spor ile motivasyonlarını yükseltmeye çalıştıkları, spordan tamamen kopmadıkları bu nedenle de alternatifler üretmeye çalıştıkları bilgisine ulaşılmıştır.

3.4. Veri Toplama Araçları

Araştırmanın veri toplama araçları; araştırmacılar tarafından hazırlanan demografik bilgiler ve Spora Bağlılık Ölçeği, Geliştirilmiş Ev Tabanlı Egzersiz Ölçeği olmak üzere iki ölçek sorularından oluşmaktadır. İstenilen demografik bilgiler ve açık uçlu sorular aşağıda verilmektedir:

Demografik bilgiler; Yaşanılan Şehir, Yaş, Cinsiyet, Eğitim Seviyesi, Vücut Ağırlığı ve Boy düzeylerini içermektedir. Spora Bağlılık Ölçeği 15 sorudan ve Geliştirilmiş Ev Tabanlı Egzersiz Ölçeği ise 5 sorudan oluşmaktadır. Ölçeklere ait bilgiler aşağıda sunulmaktadır.

3.4.1. Spora Bağlılık Ölçeği

Spora bağlılık Ölçeği'nin temelleri Schaufeli, Bakker (2004) tarafından atılmıştır. The Utrecht Work Engagement Scale (UWES) İspanyol versiyonu çalışması, Guillen ve Martinez-Alvarado (2014) tarafından sporcular için adaptasyonu yapılmış ve geliştirilmiştir. Geliştirilen bu çalışma (Sırgancı vd., 2019) tarafından Türk kültürüne uyarlanmıştır. Ölçek, 5 kategorili likert türü (1-Hemen hemen hiç, 5-Hemen hemen her zaman), 15 madde ve üç alt boyuttan oluşmakta ve spora bağlılığı ölçmektedir. Bu üç boyut; zinde olma (vigor), adanmışlık (dedication) ve içselleştirme (absorption) gibi kavramlardır. Ölçeğin alt boyutlarına ait iç tutarlılık katsayıları sırasıyla; Zinde olma .84, Adanma .83, İçselleştirme .77 olarak bulunmuştur. Ölçeğin toplamına dair 15 maddenin güvenilirlik katsayısı ise .93 olarak tespit edilmiştir. Türkçeye uyarlama çalışmaları Sırgancı vd. (2019) tarafından yapılmış olup, Türkçe formun iç tutarlılık katsayıları (Cronbach Alfa) Zinde olma, Adanma ve İçselleştirme boyutları için sırası ile .79, .80 ve .82 sonuçları elde edilmiş, ölçeğin tamamı için ise Cronbach Alpha değeri .95 olarak bulunmuştur. Geçerlilik sonuçları ise $\chi^2_{87}=251.88; p= 0.00; \chi^2/df=2.89; GFI=.97; TLI=.89; CFI=0.91; IFI=.91$ VE $RMSEA=0.07$ 'dir. Sırgancı vdadaşlarının Spora Bağlılık Ölçeği için yapmış oldukları çalışmaya göre ölçek hem yüksek güvenilirlik katsayılarına hem de üç faktörlü yapısının yüksek düzeyde iyi uyuma sahip olması sebebiyle güvenilir ve geçerli bir ölçek aracı olduğu belirlenmiştir. Ölçek ekte yer almaktadır (Ek. 2).

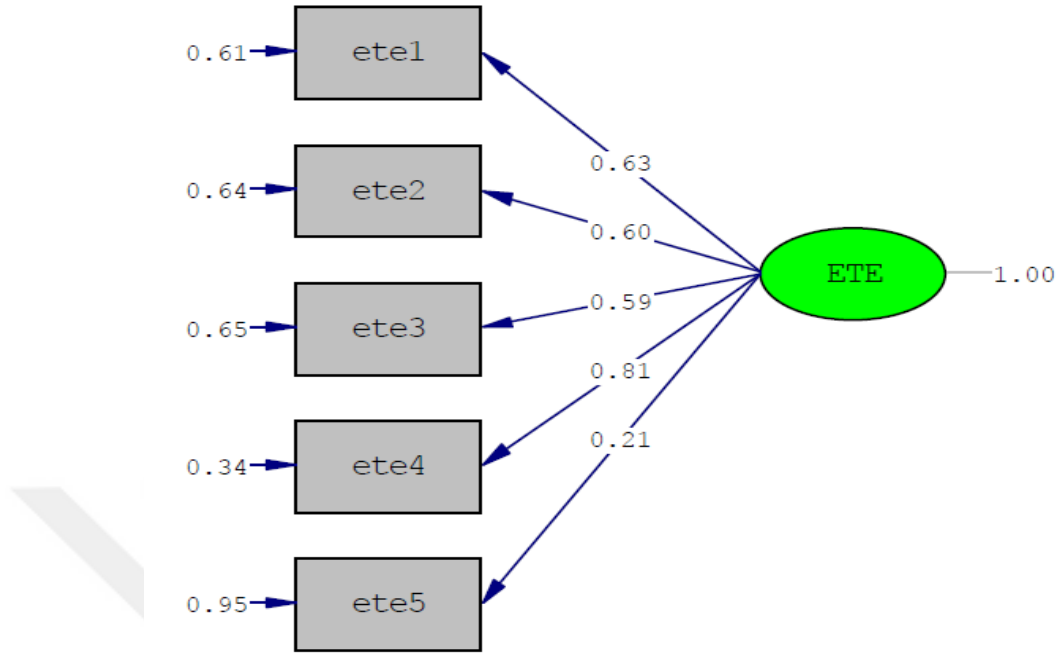
3.4.2. Ev Tabanlı Egzersiz Ölçeği

Ev Tabanlı Egzersiz Ölçeği (*Home-Based Exercise Scale*) Pu B., vd., (2020) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek 5 kategorili likert türünde (1-Kesinlikle Katılmıyorum, 5-Kesinlikle Katılıyorum) ve 6 maddelik sorulardan oluşmaktadır. Ölçekte amaç: Sağlık bilincine sahip bireylerin pandemi sürecinde sağlıklı yaşam davranışlarını, ev aktiviteleri düzeyinde ölçmektir. Türkçe uyarlaması araştırmacı tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçek ekte yer almaktadır (Ek-2).

Ev Tabanlı Egzersiz (ETE) Ölçeği' nin Türkçeye Uyarlanması:

Ev Tabanlı Egzersiz Ölçeği'nde Türkçeye uyarlama çalışması çeviri-tekrar çeviri yöntemi kullanılması kararlaştırılmıştır (Vallerand, 1989). Ölçek formu İngilizceden Türkçeye alan uzmanları tarafından çevrilmiştir. İngilizceye çeviri aşamasında ölçeğin Türkçe formu ile birlikte orijinali, spor bilimlerinde iki dili de bilen alanında uzman kişilerce kontrol edilmiştir. Bu aşamadan sonra tekrar İngilizceye çevrilerek ölçeğe ilişkin son karşılaştırmalar yapılmıştır. Karşılaştırmalar neticesinde ölçek, son aşaması olan kullanım formatına ulaşmıştır. Türkçeye uyarlamasında iç tutarlık kat sayıları, geçerlilik çalışmaları için doğrulayıcı faktör analizi kullanılmıştır. Bu işlemler öncesinde varyans homojenliği, normallik, doğrusallık, aykırı değer, çoklu bağlantı varsayımları tekraren kontrol edilmiştir. Ayrıca ölçekle ilgili sorular uzmanlar tarafından incelendiğinde yemekle ilgili olan maddenin ölçekten çıkarılmasına karar verildi (Devellis R. F.,2017). Dolayısıyla araştırmamızda 6 değil 5 soru kullanıldı. Güvenilirlik analizleri beş maddelik ETE Ölçeği'nin Cronbach Alpha değeri .68 olduğunu göstermiştir. Doğrulayıcı faktör analizi sonuçları ise $\chi^2_5=13.34$; $p = 0.00$; $\chi^2/df= 2.67$; GFI=.98; NFI = .96; CFI=0.98; IFI=.98; ve RMSEA=0.07 olarak bulunmuştur. Doğrulayıcı faktör analizi sonuçları şekil 3.1'de gösterilmiştir.

Sonuç olarak güvenilirlik ve geçerlilik analizleri ETE ölçeğinin iyi derecede iç tutarlık katsayısına ve tek faktörlü yapısının yüksek düzeyde uyum değerlerine sahip olması sebebiyle Türk Kültürü için güvenilir ve geçerli bir ölçek aracı olduğunu göstermiştir.



Şekil 3.1. ETE ölçeği Doğrulayıcı Faktör Analizi Sonuçları

3.4.3. Prosedür

Covid-19 pandemisinden önce sportif aktivitelere katılım sağlayan spor katılımcılarından verilerin toplanabilmesi adına kendi izinleri doğrultusunda bilgileri alınmıştır. Veriler, araştırmacının bizzat spor salonları yöneticileriyle irtibatı sonucunda WhatsApp, Instagram ve Facebook gibi sosyal ağlar ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın amacı açıklanmış ve bilgilerinin gizli olacağı açıklaması yapılmıştır. Toplam bir ay süre verilmiş ve araştırma verileri 2021 yılında toplanmıştır.

3.4.4. Verilerin Analizi

Araştırmamızda covid-19 pandemi kısıtlamalarına maruz kalan spora bağlı bireylerin, bu dönemde ev tabanlı egzersize yönelimlerine ait veriler için frekans ve yüzde değerleri hesaplanmıştır. Araştırmaya ilişkin verileri toplamak için “Google Formlar” uygulanmıştır. Verilerin analizinde demografik bilgilere ait frekans, yüzde, ortalama ve standart sapma değerleri hesaplanmıştır. Tüm veriler “ SPSS Statistics Version 23 ” ve “Lisrel 8.80” programları kullanılarak analiz edilmiştir. Ayrıca ölçeklere ait betimsel istatistikler ile korelasyon ve regresyon analizine yer verilmiştir. Ölçeklerin güvenilirlik analizlerinde Cronbach Alpha değerine bağlı olarak iç tutarlık

katsayıları, geçerlilik analizleri için doğrulayıcı faktör analizi kullanılmıştır. Güvenilirlik katsayıları

Doğrulayıcı faktör analizinde belirlenen verilerin her faktörde madde sayısının 3'ten fazla olması durumunda, communality değerleri 0,60'tan büyük modeller için 100-150 kişinin yeterli olacağı belirtilmektedir. Bu açıklamalardan yola çıkılarak uygulamalara katılan kişi sayılarının doğrulayıcı faktör analizleri için yeterli olacağı öne sürülmüştür. DFA'da modelin uygunluğu (model fit) uyum iyiliği istatistiklerine (goodness-of-fit statistics) bağlı olarak değerlendirilmiştir. Buna göre, modelin analiz edilen veriye uygunluğunun sağlanabilmesi için değerinin 0'a yakın olması ve anlamlı çıkmaması (bu değer örneklem büyüklüğüne duyarlıdır); / sd oranının 3'ten küçük olması (Kline, 1998); GFI, AGFI ve CFI değerlerinin 0.90 üzerinde ve RMSEA değerlerinin ise 0.07'nin altında olması gerekmektedir (Schumacker and Lomax, 1996).

4. BULGULAR

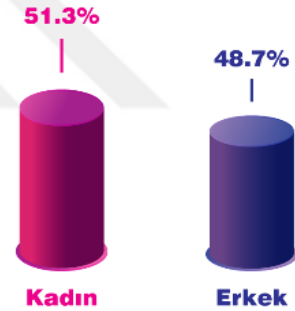
Araştırmanın bu bölümünde katılımcıların demografik bilgileri olan cinsiyet, eğitim durumu değişkenlerine ait frekans ve yüzde değerleri ile yaş, boy ve vücut ağırlığı sürekli değişkenlerine ait ortalama standart sapma değerleri ile verilmiştir. Ölçekler için ise betimsel istatistikler ile birlikte spora bağlılık ile ev tabanlı egzersiz arasındaki ilişkiye ait korelasyon ve regresyon analizlerine yer verilmiştir.

4.1. Cinsiyet

Covid-19 pandemi döneminde spora bağlı olup ev tabanlı egzersize yönelen bireylerin cinsiyetleri “Kadın” ve “Erkek” olmak üzere sınıflandırılmıştır. Sporculardan alınan bilgiler Tablo 4.1’de sunulmaktadır.

Tablo 4.1. Spora Bağlı Ev Tabanlı Egzersize Yönelen Bireylerin Kişi Sayısı ve Cinsiyet Frekans Analizleri (Kadın ve Erkek Frekans Modeli)

Cinsiyet	F	%	±	χ^2
Kadın	161	51.3	51.3	51.3
Erkek	153	48.7	48.7	100.0
Toplam	314	100.0	100.0	



Şekil 4.1. Bireylerin Cinsiyet Analizine Frekans Modeli

Tablo 4.1’de spora bağlı ve evde egzersiz yapan spor katılımcılarının %51,3’ünün ($f = 161$) kadın, %48,7’sinin ($f = 153$) erkek bireylerden oluştuğu saptanmıştır. Covid-19 pandemi döneminde arada pek bir fark olmasa da kadın katılımcıların, erkek katılımcılara oranla daha fazla spora yöneldiği görülmektedir.

4.2. Eğitim Seviyesi

Covid-19 pandemi döneminde evde spor yapmaya devam eden spora bağlı bireyler dört kategoride (İlköğretim (İlkokul/ Ortaokul), Orta Öğretim (Lise), Yükseköğretim (Önlisans/ Lisans), Lisansüstü) sınıflandırılmıştır. Katılımcıların verdikleri cevaplar Tablo 4.2’de sunulmuştur.

Tablo 4.2. Covid-19 Pandemisinde Spora Bağlı ve Evde Spor Yapmaya Yönelen Bireylerin Eğitim Seviyelerine İlişkin Bulgular

Eğitim Seviyesi	F	%
İlköğretim (İlkokul/ Ortaokul)	3	1.0
Orta Öğretim (Lise)	70	22.3
Yükseköğretim (Önlisans/ Lisans)	208	66.2
Lisansüstü	33	10.5
Toplam	314	100.0

Tablo 4.2’de spor bağlı olan ve pandemi döneminde evde spor yapan katılımcıların %1,0’ının ($f= 3$) İlköğretim, %22,3’ünün ($f= 70$) Ortaöğretim, %66,2’sinin ($f= 208$) Yükseköğretim, %10,5’inin ($f= 33$) Lisansüstü eğitim seviyesine sahip olduğu görülmektedir. Bulgulara göre Covid-19 pandemisi döneminde yükseköğretim mezunu katılımcıların evde spor yapma durumlarının ilköğretim mezunu katılımcılara göre daha fazla olduğu çıkarılmıştır. Dolayısıyla eğitim seviyesinin spor yapma ile doğrudan orantılı olduğu yadsınamaz bir gerçektir.



Şekil 4.1. Spora Bağlı Ev Tabanlı Egzersize Yönelen Bireylerin Eğitim Seviyelerine Ait Analiz Modeli

4.3. Yaş, Vücut Ağırlığı ve Boy Değişkenlerine Göre Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Pandemi döneminde spora bağlı bireylerin Yaş, Vücut Ağırlığı ve Boy ortalamaları Tablo 4.3'te sunulmaktadır.

Tablo 4.3. Covid-19 Pandemi Dönemindeki Spora Bağlı Bireylerin Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

	N	Min.	Max.	$\bar{X}$	$\pm$
Yaş	314	13	64	25.40	6.90
Vücut Ağırlığı	314	41.00	120.00	69.44	14.73
Boy	314	1.57	195.00	167.38	27.21

Tablo 4.3'te spor katılımcılarının yaşlarının (min:13-max:64) ortalama 25.40, yaş aralığının 25, vücut ağırlıklarının (Min:41- Max:120) ortalama 69.4 kg, boylarının (min:157-Max:195) ortalama 167.3 cm olduğu saptanmıştır.

4.4. Spora Bağlılık Ölçeği Maddelerine Ait Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Bireylerin spora bağlılık hallerine ilişkin 12 maddelik “Hemen Hemen Hiç”, “Nadiren”, “Ara Sıra”, “Sık Sık”, “Hemen Hemen Her Zaman” 5’li likert anket ölçeği ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 4.4’te sunulmuştur.

Tablo 4.4. Bireylerin Spora Bağlılık Hallerine İlişkin İstatiksel Bilgiler

Maddeler	$\bar{X}$	$\pm$
Uzun süre antrenman yapabilirim	3.49	1.12
Antrenmanıma düzenli olarak devam ederim.	3.42	1.19
Antrenman yaparken kendime meydan okurum	3.47	1.18
Antrenman yapmak için istekliyim.	3.80	1.13
Yaptığım spordan gurur duyarım.	4.18	1.06
Antrenman sırasında kendimi fiziksel olarak enerjik hissedirim.	3.93	1.09
Sabah kalktığımda antrenman yapmak için sabırsızlanırım.	3.04	1.29
Antrenman yaparken kendimi güçlü hissedirim.	3.95	1.01
Yaptığım spor benim için anlam doludur.	4.15	1.05
Antrenman yaparken kendimi kaptırırım.	3.86	1.12
Antrenman sırasında konsantre olmak beni mutlu eder.	4.17	.99
Antrenman yaparken kendimi farklı bir dünyada hissedirim.	3.73	1.17
Antrenman yaparken etrafımda olanların farkında olmam.	3.15	1.28
Antrenmanımı özümserim.	3.97	1.05
Antrenman sırasında zamanın nasıl geçtiğini anlamam.	4.03	1.06
SBTOP	56.34	11.98

4.5. Spora Bağlılığı Oluşturan Kavramların Tanımlayıcı İstatiksel Bulguları

Covid-19 Pandemi döneminde spora bağlılığı oluşturan kavramlar “Zinde Olma”, “Adanma”, “İçselleştirme” şeklinde sınıflandırılmıştır. Bireylerin standart sapma ve ortalama değerleri tablo 4.5.’te sunulmuştur.

Tablo 4.5. Covid-19 Pandemi Döneminde Spora Bağlı Bireylerin Tanımlayıcı İstatistiksel Çıkarım ve Bulguları

	N	Min.	Max.	$\bar{X}$	$\pm$
Zinde Olma	314	5.00	25.00	17.82	4.45
Adanma	314	5.00	25.00	19.34	4.30
İçselleştirme	314	5.00	25.00	19.18	4.28

Tablo 4.5’te Katılımcıların Spora bağlılık ölçeği alt boyutlarından en yüksek puan Adanma($\bar{x} = 19.34 \pm 4.30$) alt boyutuna aitken, en düşük puan ise İçselleştirme (M = 19.34, SD = 4.30) alt boyutuna aittir.

4.6. Ev Tabanlı Egzersiz Ölçeği Maddelerine İlişkin Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Bireylerin ev tabanlı egzersiz yapma hallerine ilişkin 5 maddelik “Hemen Hemen Hiç”, “Nadiren”, “Ara Sıra”, “Sık Sık”, “Hemen Hemen Her Zaman” 5’li likert anket ölçeği ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 4.6’da sunulmuştur.

Tablo 4.6. Covid-19 Pandemisinde Bireylerin Spor Yapma Nedenlerine İlişkin İstatistiksel Bulguları

Maddeler	$\bar{x}$	$\pm$
Uygun egzersizleri sık sık yaparım.	3.60	1.15
Genellikle evde jimnastik yaparım (Dans, Yoga, Aerobik vb.)	2.86	1.26
Evin çevresinde sık sık yürürüm ya da koşarım.	3.60	1.16
Genellikle evde esneme egzersizleri yaparım (Bacak baskısı, bacak kaldırma, eklem hareketleri vb.)	3.55	1.17
Genellikle evde ev işlerini yaparım (Yemek Pişirme ve Temizlik gibi.)	3.63	1.30
ETTOP	17.24	4.02

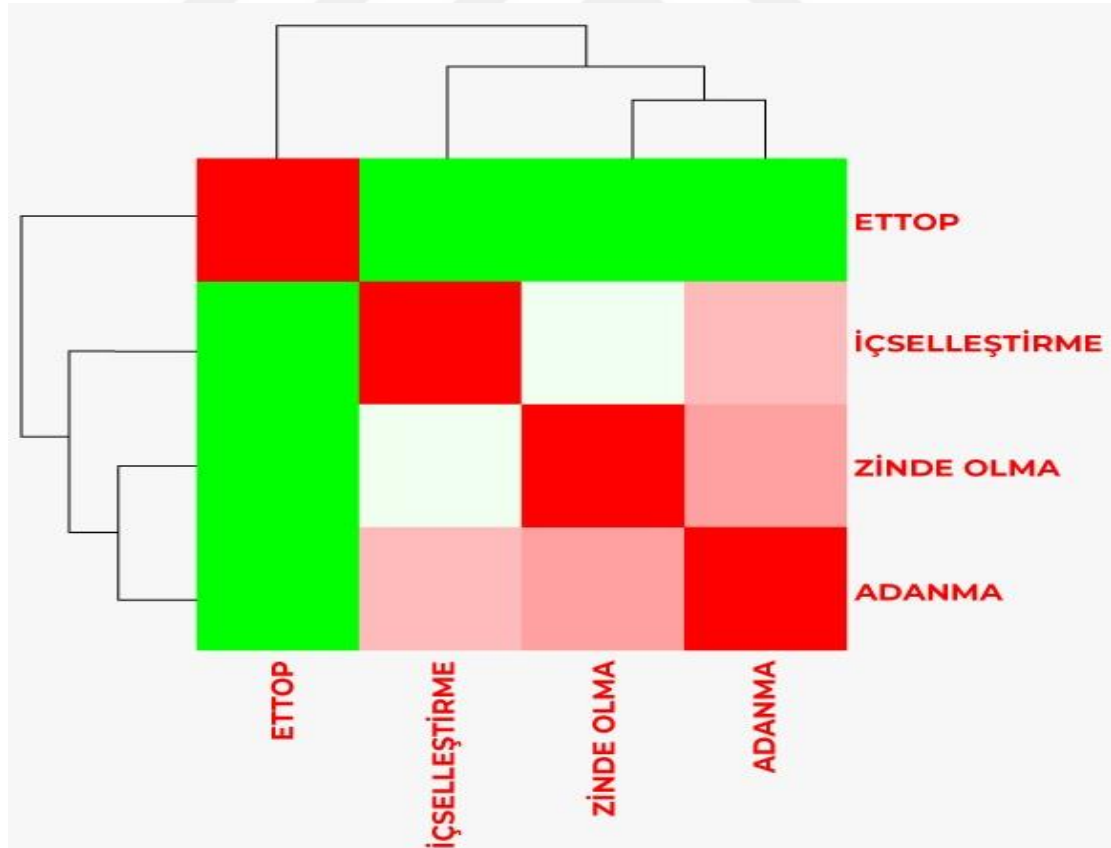
4.7. Spora bağıllık ve Ev Tabanlı Egzersize İlişkin Korelasyon Bulguları

Covid-19 Pandemi döneminde spora bağlı bireylerin sportif aktivitelerine devam etme durumlarının Ev Tabanlı Egzersize yönelimlerini öğrenmek amacıyla “Zinde Olma - Etop”, “Adanma - Etop”, “İçselleştirme- Etop” olarak sınıflandırılmıştır. Korelasyon değerleri tablo 4.7’de sunulmuştur.

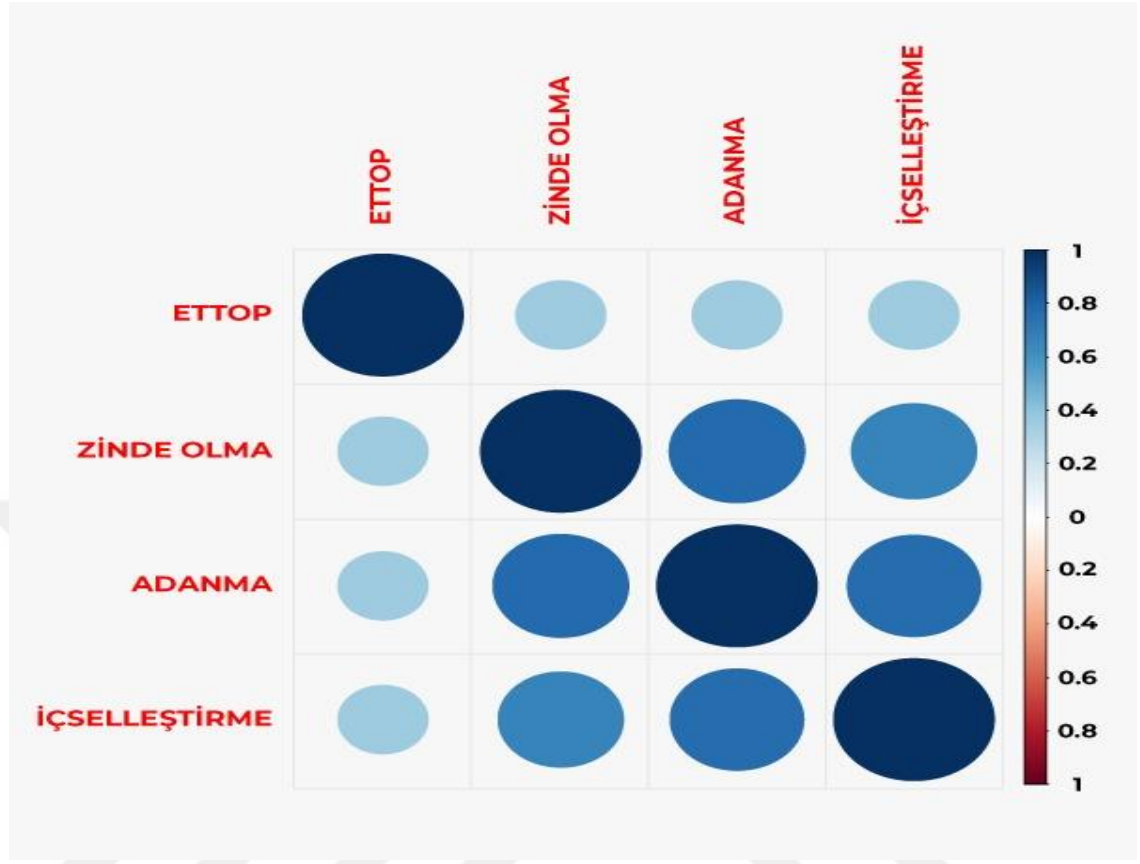
Tablo 4.7. Spora Bağlı Bireylerin Ev Tabanlı Egzersize Yönelimlerine İlişkin bulguları

SB Alt Boyut	N	Zinde Olma	Adanma	İçselleştirme	ETOP
Zinde Olma	314	.84 ^a			
Adanma	314	.794**	.83 ^a		
İçselleştirme	314	.706**	.804**	.77 ^a	
Etop	314	.394**	.353**	.360**	.68

* $p < .05$ ** $p < .01$



Şekil 4.2. Spora Bağlılık Alt Boyutlarına Ait Isı Haritası Modeli



Şekil 4.3. Spora Bağlılık Alt Boyutlarına Ait Korelogram Modeli

Tablo 4.7’de değişkenler arasındaki korelasyon analizleri gösterilmektedir. Elde edilen bulgulara göre; Zinde olma - Ettop arasında anlamlı ve olumlu bir ilişki ($r=.394; p < 0.01$), İçselleştirme - Ettop arasında anlamlı ve olumlu bir ilişki ($r=.360; p < 0.01$), Adanma - Ettop arasında anlamlı ve olumlu bir ilişki ($r=.353; p < 0.01$) bulunmuştur. Değerlerin üç değişkende de anlamlı olarak bulunduğu tespit edilmiştir.

4.8. Spora Bağlılık Ölçeği Alt Boyutları Puanlarını ve Yordayıcı (Zinde Olma, Adanma, İçselleştirme) Değişkenlere İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Spora bağlılık anketinin alt boyutları olan Zinde Olma, Adanma ve İçselleştirmenin Tablo 4.8’de sunulmuştur.

Tablo 4.8. Ev Tabanlı Egzersiz Uygulamaları ve Spora Bağlılığın Alt Boyutlarına Ait Regresyon Analizi

Değişken	<i>B</i>	<i>St Hata B</i>	<i>B</i>	<i>T</i>	<i>P</i>
Sabit	9.811	1.009		9.725	.000
Zinde Olma	.251	.078	.278	3.204	.154
Adanma	.003	.096	.003	.029	.136
İçselleştirme	.151	.083	.161	1.819	.138

$R=.411$; $R^2=.169$; $F(3.310)= 20.974$; $p<.001$ **B**= Standartlaştırılmamış Regresyon Katsayıları β = Standartlaştırılmış Regresyon Katsayıları

Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin T-testi sonuçları incelendiğinde, Ev tabanlı egzersiz Spora Bağlılığın Zinde Olma alt ölçeğinin Zinde Olma ve İçselleştirme alt boyutlarına göre daha yüksek değerinin çıktığı görülmektedir.

5. TARTIŞMA

Bu çalışmada 2019 yılında ortaya çıkan Covid-19 pandemi kısıtlamaları sürecinde hastalığın daha fazla yayılmasını önlemek için uygulanan sosyal izolasyon, sosyal mesafe ve ev karantinası sonucu spor yapamayan spora bağlı bireylerin ev tabanlı egzersize yani evde spor yapmaya yönelimlerine ilişkin analiz sonuçları incelenmiştir. Bulguların tartışılmasında, hipotezlere bağlı bir sıra izlenmektedir.

- **H1: Cinsiyet değişkenine göre bireylerin pandemi döneminde ev tabanlı egzersiz durumları farklılaşmaktadır.**

Araştırmanın birinci hipotezinde Covid-19 pandemisinin neden olduğu ev karantinasına maruz kalan spora bağlı bireylerin cinsiyet bulguları incelenmiştir. Bulgulara göre 314 katılımcıdan cevaplar alınmıştır. 153 erkek katılımcının, 161 ise kadın katılımcının pandemi döneminde evde geçirilen fazla vakitlerini spor yaparak değerlendirdikleri tespit edilmiştir.

Çalışmamıza paralel olarak Etiler (2015)'in, “ *Çalışan Kadınlar ile Ev Kadınlarının Sağlık Durumu Üzerine Bir Analiz* ” adlı araştırmasında çalışan kadınlar ve çalışmayan kadınlar olmak üzere iki grubu karşılaştırmaktadır. Çalışmayan kadınlar grubuna ev kadınları da dahil edilmiştir. Araştırmada sorgulanan bedensel hareket bilgilerinin, kişilerin günlük yaşam aktiviteleri arasında gerçekleşen etkinlikleri de kapsadığı ifade edilmektedir.

Arslan ve Ercan (2020), sporun sadece spor salonlarına gidip spor aletleriyle düzenli olarak aktiviteler gerçekleştirme durumu olmadığını yürüme, alışverişler, bahçe işleri ve ev işleri gibi günlük rutinlerin de sportif hareket sayıldığını savunmaktadırlar. Bu araştırmalar, çalışmamızı destekler niteliktedir. Ev işlerinin egzersiz olarak nitelendirildiği kadın katılımcı oranlarının bu nedenle daha fazla olduğu düşünülmüştür. Çalışmamızda kadın katılımcı sayısının fazla olması evde fazla geçirilen zamanın ev işleri ve bahçe işleri gibi günlük rutin aktivitelerden kaynaklandığı söylenilebilir.

Yaptığımız çalışmanın aksine Koca (2006) “ *Beden Eğitimi ve Spor Alanında Toplumsal Cinsiyet İlişkileri* ” başlıklı çalışmasında, kadınların spor alanlarında ikincil konumda yer aldığını savunmaktadır. Buna benzer Özsoy (2009) ise, sporun genel bağlamda erkek egemenliğinde olduğunu dile getirmektedir.

Oysa spor kültürünün yaygınlaştırılmasıyla kadın ve spor kavramının gelişim ivmesinin artırılabilceğı düşünölmektedir (Akman ve Çetinkaya, 2021). Yaptığımız çalışmada kadınların erkeklerden daha fazla spor yapmalarının spor kültürünün yaygınlaştırılmasından kaynaklanabilir olduğı da söylenebilir.

- **H2. Eğitim değışkenine göre bireylerin pandemi döneminde ev tabanlı egzersiz durumları farklılaşmaktadır.**

Araştırmanın ikinci hipotezinde Covid-19 pandemisinde spora bağı ve evde spor yapmaya yönelen bireylerin eğitim seviyelerine ilişkin bulgular incelenmiştir. Yapılan araştırmaya göre eğitim seviyesi Yükseköğretim (Önlisans/ Lisans) olan katılımcıların %66.2 oranla İlköğretim (İlkokul/ Ortaokul), Orta Öğretim (Lise) ve Lisansüstü eğitim seviyelerine sahip katılımcılara oranla daha fazla evde spor yapmaya yöneldikleri tespit edilmiştir. TÜİK sonuçlarına göre Türkiye’de okur/yazar seviyesi eğitimsizlik seviyesinden daha fazladır. Ayrıca bu seviyeyi ikinci basamak olarak Yükseköğretim basamağı takip etmektedir. Bireylerin eğitim seviyesi arttıkça spor hakkında atılımları da artmaktadır.

Akça ve Sunay (2019) “ *Özel Spor Merkezlerine Üye Olan Bireylerin Spora Yönelme Nedenleri ve Beklentilerinin Gerçekleşme Düzeyleri*” adlı çalışmalarında eğitim düzeyinin spor yapma üzerinde etkili bir faktör olduğunu, ayrıca eğitim düzeyleri arttıkça bireylerin beklentilerinin de artacağını dile getirmişlerdir. Aynı görüşte olan Erkal (1993) ise, eğitim seviyesinin yükselmesinin spora olan ilginin artmasına neden olabileceğini savunmuştur. Yukarıdaki bulgular çalışmamızdaki bulgular ile paralellik göstermiştir. Kısacası eğitim seviyesi yüksek olan kişilerin, eğitim seviyesi düşük olan kişilere oranla daha fazla spora yöneldikleri görölmektedir.

- **H3. BKİ değışkenine göre bireylerin pandemi döneminde ev tabanlı egzersiz durumları farklılaşmaktadır.**

Covid-19 kısıtlama döneminde evde spor yapmaya yönelen spora bağı bireylerin ortalama yaşlarının 25, vücut ağırlıklarının 69 kg ve boylarının 167-168 cm olduğı saptanmıştır.

Çalışmamızda, pandemide evde spor yapmaya yönelen spora bağlı bireylerin ortalama yaşlarının 25 olduğu görülmüştür. 25 yaş UNESCO tarafından Gençlik Dönemi olarak adlandırılmaktadır(Korkut ve Uysal, 2017). Genç yaşlarda bireyler daha dinç, sağlıklı ve gösterişli bir vücuda sahip olabilmek için spora yönelmektedirler (Akkaya, 2021). Pandemi kısıtlamalarında bu durumdan bahsetmek mümkün değildir. Çünkü kısıtlamalar bireyleri sadece evde vakit geçirmeye itmiştir.

Pandeminin son bulacağı, normalleştirme günlerine inanan gençlerin bu dönemde evde spor yaparak vakit geçirmeye çalıştıkları görülmektedir. Spor bireylerin fizyolojik, psikolojik ve sosyolojik olarak her anlamda kendilerini iyi hissettirmesini sağlayan bir olgudur. Genç yaşlardaki bireylerin pandemi dönemindeki kısıtlamalarda öncelikli olarak medyaya yönelmişlerdir. Sonrasında da medyayı spor yapmak için yardımcı bir kanal olarak görmeye başlamışlardır. Özellikle bu olgu için bireylerin genç yaşlarda vücut ağırlıklarına dikkat etmeleri gerekmektedir. Fakat bu durumun son zamanlarda karşılaştığımız Covid-19 pandemi kısıtlamalarında göz ardı edildiği görülmektedir. Pandemi kısıtlamalarında bireyler bulaşma riski nedeniyle hareketsiz bir yaşama maruz kalmış ve sağlıklı bir dönem geçirmeye başlamışlardır.

Aykut ve Aykut (2020), “*Kovid-19 Pandemisi ve Travma Sonrası Stres Bozukluğu Temelinde Sosyal Hizmetin Önemi* “ adlı çalışmalarında pandemi kısıtlamaları döneminde bireylerin evde daha fazla vakit geçirmek zorunda kaldığını, buna bağlı olarak da vücut ağırlıklarının olduğundan daha fazla arttığını dile getirmişlerdir. Bu durum spora bağlı bireyleri olumsuz yönde etkilemiştir. Bireyler salonlar sayesinde vücut görünüm ve ağırlıklarını iyileştirmeye çalışmaktadırlar. Pandemi kısıtlamaları döneminde salonların kapatılması spor salonlarını yaşam alanları spor yapmayı yaşam şekli olarak benimsemiş bireyleri olumsuz etkilemiştir. Fakat bireyler bu dönemde vücut ağırlıklarını korumak için evde spor yapmaya çalışmışlardır.

Araştırmamızı destekler nitelikte “*Dijital 2021 Raporunda Türkiye ve Dünyada İnternet ve Sosyal Medya Kullanımı Karşılaştırması*”, adlı araştırmada son yıllarda sosyal medya kullanım sayısının 1.5 kat artış gösterdiği ve Covid-19 salgınıyla 25-34 yaş bireylerin sosyal medyayı daha aktif olarak kullandıkları savunulmaktadır.

Başka bir analiz bireylerin boyları için yapılmıştır. Araştırmamızda boy ortalaması 167(27.21) olarak tespit edilmiştir. TÜİK (2016), sonuçlarına göre genç

kadınlarda boy ortalaması 162 cm, genç erkeklerde ise 173,3 cm olarak açıklanmıştır.⁸ Araştırmamızda 314 katılımcıdan 153 erkek, 161 ise kadın katılımcının oluşturduğu göz önüne alındığında TÜİK sonuçlarına göre çıkan 167(27,21) analiz sonucumuzun normal değerlerde olduğu belirtilebilir.

H4. Spora bağlılık alt boyutları ve Ev Tabanlı Egzersiz arasındaki ilişki istatistiksel olarak anlamlıdır.

Araştırmanın dördüncü hipotezinde spora bağlılık alt kategorileri olan Zinde Olma, Adanma ve İçselleştirme ile Ev tabanlı egzersize ilişkin istatistiksel veriler incelenmiştir. Araştırma sonucu elde ettiğimiz verilere bakıldığında Ev tabanlı egzersiz ile Spora bağlılığın alt boyutları olan; Zinde olma ($r=.394; p < 0.01$), İçselleştirme ($r=.360; p < 0.01$) ve Adanma ($r=.353; p < 0.01$) arasında anlamlı ve olumlu bir ilişki bulunmuştur.

Spora bağlı bireylerin Covid-19 pandemi döneminde maruz kaldıkları eve kapanma nedeniyle evde spor yapmaya yöneldikleri görülmüştür. Spora bağlı bireyler Covid-19 pandemi kısıtlamaları döneminde zinde olmak için yaptığı spora aidiyet duyup yani kendini adayıp, sporu özümseyip içselleştirerek evde spor yapmaya devam etmişlerdir. Pandemi sonrasında normalleştirme dönemine geçişte zorluk yaşamamak adına ev tabanlı egzersize yönelmişlerdir.

Araştırmamıza paralel olarak Getu (2020), “ COVID-19 Pandemisinin Yönetimi, Önlenmesi ve Ortaya Çıkan Sonuçları İçin Ev Temelli Fiziksel Egzersiz “ adlı çalışmada Spora bağlılığın Zinde olma alt boyutu ve pandemi döneminde evde spora yönelimi konu edinmiştir. Çalışmada zinde olma faktörünün zayıf olmasıyla öğrencilerin sağlık, eğitim ve psikolojik sorunlarının oluşabileceğine değindiği görülmektedir. Ayrıca herhangi bir kısıtlama döneminde aktif kalıp bir egzersiz akışı (rutini) sürdürmenin ve fiziksel olarak formda kalmanın bireyleri olumlu yönde etkilediği vurgulanmaktadır.

Yine Thomas (2020)’ın, 180 sporcu üzerinde yaptığı çalışmada da katılımcıların %50,6’sının pandemi kısıtlamaları döneminde evde egzersizlerini sürdürebildikleri ve bunu çevrimiçi kanallar yardımıyla destekledikleri belirtilmektedir. Bireylerin spora olan bağlılıkları arttıkça ev tabanlı egzersize olan yönelimleri de artış göstermektedir.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1. Sonuç

Çalışmamızda Covid-19 pandemi sürecinde spora bağlı bireylerin evde spor yapmaya yönelimlerini araştırmak amaçlamıştır. Araştırmanın hipotezlerine dayanarak spora bağlı bireylerin cinsiyet, eğitim düzeyi, BKİ gibi değişkenlere bağlı olarak ev tabanlı egzersiz yönelimlerine olan farklılaşmaları test edilmiştir. Ayrıca spora bağlı bireylerin pandemi döneminde ev tabanlı egzersize yönelimlerinde zinde olma, adanma ve içselleştirme sebeplerinden hangisinin daha fazla etkisi olduğu araştırılmıştır.

Cinsiyet değişkeni açısından bakıldığında: Covid-19 pandemi dönemi kısıtlamalarında ev tabanlı egzersize yönelen kadın katılımcıların erkek katılımcılardan daha fazla olduğu saptanmıştır. Kadın katılımcıların erkek katılımcılardan daha çok evde egzersize yönelmelerinin sebebinin ev işleri olduğu görülmektedir. Bu sebeple sürekli hareket halinde oldukları için pandemi döneminde de evde egzersiz yapmaya adapte olmuş ve sorunsuz bir şekilde uygulamalara katılmışlardır.

Eğitim değişkeni açısından sonuçlar ele alındığında: Yükseköğretim (Önlisans/Lisans) kategorisindeki bireylerin diğer bireylere oranla daha çok ev tabanlı egzersize yöneldikleri saptanmıştır. Bu durumda eğitim seviyesi arttıkça bireylerin spor yapmaya yönelimlerinin de arttığını söyleyebiliriz.

Demografik bilgiler açısından bakıldığında: Covid-19 pandemi kısıtlamalarında ev tabanlı egzersize yönelen spora bağlı bireylerin ortalama yaşlarının 25, Vücut Ağırlıklarının 69 kg, Boylarının ise 167 cm olduğu saptanmıştır. Dolayısıyla pandemi döneminde spora yönelen bireylerin demografik bilgi sonuçlarının normal düzeyde olduğu saptanmıştır. Yani bireylere kiloları fazla-az, boyları kısa-uzun veya yaşlarının büyük-küçük olduğu söylenemez.

Ayrıca kapsamlı bir şekilde bakıldığında: Spora bağlı bireylerin ev tabanlı egzersize yönelimleri, spora bağlılığa ait üç alt boyutta ele alındı. Bu alt boyutlar Adanma, İçselleştirme ve Zinde Olma kavramlarından oluşmaktadır. Araştırmamızda pandemi dönemindeki spora bağlı bireylerin spora olan bağlılıklarını ölçmek adına bu üç kavramın da olumlu sonuçlandığı görülmüştür. Bireylerin pandemi dönemi kısıtlamalarında spora kendilerini adanmaları, sporu içselleştirip, en çok da zinde olmak

için spor yaptıkları dikkat çekmiştir. En yüksek orana sahip sonuç “Zinde Olma” alt boyutunda bulunmuştur. Zinde olma bireylerin sağlıklı, dinç, diri ve sağlam kalmaları için çok önemli olduğundan pandemi kısıtlamalarında oluşan olumsuz etkileri azaltmak adına spora bağlı bireylerin en çok zinde olmak için evde spor yapmaya yöneldikleri görülmüştür.

Özetle araştırmamız: kadın katılımcıların erkek katılımcılardan daha fazla pandemi döneminde evde spor yapmaya yöneldikleri tespit edilmiştir. Ayrıca demografik özellikler ele alındığında sonuçların normal standartlarda olduğu saptanmıştır. Pandemi kısıtlamaları döneminde spora bağlı bireylerin evde spor yapabilmeleri için çevrimiçi yollarla destek bulmaya çalıştıkları görülmüştür. Sonrasında ise spor uzmanları, antrenörler veya spor salonları sorumluları tarafında destek vermek amacıyla uygulamalar oluşturulmuştur. Bu şekilde spora bağlı bireylerin egzersizlerine pandemi döneminde rahatlıkla devam edebildikleri görülmüştür. Çalışmamızda bireylerin spora bağlılıklarının da evde egzersiz yapmaları üzerinde olumlu etkisi olduğu sonuçları elde edilmiştir.

6.2. Öneriler

Yapılan literatür çalışmalarının ve araştırmalarımızın bulguları göz önüne alınarak spora bağlı bireylerin pandemi dönemi sonrasında ve herhangi bir kısıtlama döneminde ev tabanlı egzersize yönelimlerine ait tutumlarını artırmak için aşağıdaki öneriler sıralanabilir.

- Mevcut çalışmanın örneklemini spora bağlı bireyler oluşturmaktadır. Pandemi dönemindeki yaşanan zorlukların daha iyi anlaşılması ve farklı gruplara özgü daha fazla çalışma yapılması önerilmektedir.
- Covid-19 pandemi kısıtlamaları spora bağlı bireylerin spor merkezlerini kullanamama ve evde daha fazla vakit geçirmek zorunda kalmalarına neden olmuştur. Bu zorunluluklara neden olabilecek herhangi bir kısıtlama veya spor merkezini kullanamama durumunu için Covid-19 pandemisinin olumsuz etkileri göz önüne alınarak, spora bağlı bireylere evde yapılabilecek sportif aktivitelerle ilgili çeşitli eğitimler verilebilir.
- Pandemi kısıtlamaları spora bağlı bireylerde kısa bir sedanter yaşama geçişe neden olmuştur. Bu durumu ortadan kaldırmak için, spor salonlarının kendilerine

ait uygulama veya platformlar oluşturmaları ve bu şekilde spora bağlı bireylere spor yapmaları için sınırsız destek sağlamaları önerilir.

- Oluşturulacak olan spor uygulama/platformları sayesinde spor yapmayı benimseyen fakat sosyo-ekonomik durumu kötü olan bireylerin de spor yapmalarına yardımcı olunur.
- Ayrıca uzmanlar tarafından düzenli olarak sportif aktivite uygulama/platformlarına video-görsel yüklemesi yapıp, görünürlülük arttırılır. Bu sayede spora ilgisi olmayan bireyler de spor yapmaya teşvik edilir. Büyük bir kitleye hitap edileceği için katılım sayısı artar ve spor kültürü de yaygınlaştırılmış olur.
- Bu önerilerin göz önünde bulundurulması ve hayata geçirilmesinin sadece spora bağlı bireylere değil spor merkezlerine de katkısının olacağı dşnlmektedir. Çünkü oluşturulacak uygulama/platformlar sayesinde spora bağlı, sosyo-ekonomik durumu kötü ve spora hiç başlamayan gibi büyük bir kitleye hitap edecek olan spor merkezlerinin grnrllğ ve popüleritesinin de artacağı dşnlmektedir.
- Ayrıca çalışmadan elde edilen verilerin zenginliğine rağmen, Covid-19 sürecine ilişkin nitel çalışmalar açısından bir literatür eksikliği olduğu tespit edilmiştir. Bu nedenle, Covid-19'un psikolojik, sosyal, fiziksel ve ekonomik sonuçlarının tahmini üzerine daha fazla nitel değerlendirme çalışması yapılması önerilmektedir.

KAYNAKÇA

- Ada, E. N., Comoutos, N., Karamitrou, A., & Kazak, Z. (2019). “ ***Relationships between dispositional flow, motivational climate, and self-talk in physical education classes*** ”.Physical Educator, 76(2), 357-384.
- Akça, N.Ş., Sunay H. (2019). “ Özel Spor Merkezlerine Üye Olan Bireylerin Spora Yönelme Nedenleri ve Beklentilerinin Gerçekleşme Düzeyleri “. ***Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi***: 2528-9535.
- Akın, M. (2008), “ Örgütsel Destek, Sosyal Destek ve İş/Aile Çatışmalarının Yaşam Tatmini Üzerindeki Etkileri ”. ***Erciyes Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi***, 25(2), 141-170.
- Akkaya, C. (2021). “ Spor Salonuna Giden Bireylerin Spor Yapma Pratikleri Üzerine Bir Değerlendirme “. ***Journal of Humanities and Tourism Research*** , 11 (4) , 912-926 .
- Akman, Z. L., Çetinkaya G. (2021). “ Türkiye’de Kadın ve Spor Başlığı Üzerine Yapılan Lisansüstü Tezlerin İçerik Analizi “. ***Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi***. Araştırma Makalesi 4/1: 17-42.
- Aksoy, N., (2021). ” ***Covid-19 Pandemi Sürecinde Dünya’da ve Türkiye’de Yapılan Spor Organizasyonlarının (Açık ve Kapalı Spor Organizasyonları Örnekleri İle) Genel Değerlendirilmesi***”. İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 157.
- Akyol, G., Başkan, A. H. & Başkan, A. H. (2020). “ Yeni Tip Koronavirüs (Covid-19) Döneminde Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Karantina Zamanlarında Yaptıkları Etkinlikler ve sedanter Bireylere Önerileri “. ***Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi***. COVID-19 Özel Sayısı 2, 190-203 .
- Arslan ve Ercan, (2020). “ ***Significance of Exercise During COVID-19 Pandemic and Social Distancing***” Sports Medicine Department, Faculty of Medicine, Süleyman Demirel University, 188- 191
- Arslan ve Ercan., (2020). “ COVID-19 Pandemisi ve Sosyal İzolasyon Sürecinde Egzersizin Önemi ”. ***Spor Hekimliği Dergisi*** 55(2):188-191.

- Atakan, M., (2011). “ **11 – 13 Yaşları Arasındaki Çocuklara Egzersiz Alışkanlığı Kazandırma** “.Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi.
- Atalı, L., Altuntaş, T., Tarım, T., (2020). “Koronavirüs (COVID-19) Salgını SürecindeBüyükşehir Belediyelerinin Spor ve Fiziksel Aktiviteye Yönelik Hizmetlerinin İncelenmesi”. **Focuss Spor Yönetimi Araştırmaları Dergisi**. C.1, S. 1: 46-64.
- Aydın, D., (2021). “ **Covid-19 pandemisi Sürecinde Ekonomik Faktörlerin Yüzme Antrenörlerinin Yaşam Kalitelesii Üzerine Olan Ekisi** “. İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi.
- Ayut, S., Ayut, S. S., (2020). “Ayut ve Ayut (2020), “ **Kovid-19 Pandemisi ve Travma Sonrası Stres Bozukluğu Temelinde Sosyal Hizmetin Önemi** “. Dergipark, C:1,S:1 S.s:56-66.
- Balay, R., (2020). “ **Özel ve Resmi Liselerde Yönetici ve Öğretmenlerin Örgütsel Bağlılığı** “. Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Yönetimi ve Planlaması, (Eğitim Yönetimi ve Teftisi) Anabilim Dalı. Doktora Tezi.
- Berton, A., Longo, UG., Candela, V., Fioravanti, S., Giannone, L., Arcangeli, V., vd., (2020)“Virtual Reality, Augmented Reality, Gamification,and Telerehabilitation: Psychological Impacton Orthopedic Patients’ Rehabilitation “. **J Clin Med.**: 9(8).
- Beşikçi, T., Emir, E., Özdemir, E., ve Abay Beşikçi, E., (2021). “ Covid-19 pandemisürecinde bireylerin psikolojik sağlamlık düzeyleri ve rekreasyonda algılanan sağlık çıktılarınınıncelenmesi “. **Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi**:6(2), 447-458.
- Bıyıklı, T., (2007). “Vücut İmgesinin ve Özel Spor Salonlarının Egzersize Başlama ve Devam Etme Motivasyonu Üzerine Etkisi”. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi. **Ankara. Bilimleri Dergisi. Hacettepe Journal of Sport Sciences**, 17(2), 81-99.

- Bozdemir, V. A., (2021). “**Mobile Health and Fitness Applications During the Pandemic**”. International Journal of Physical Education Sport and Technologies 2(1), 12-28.
- Bulguroğlu, H. İ., Bulguroğlu, M., Özaslan, A., (2020). “Covid-19 Pandemi Sürecinde Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite, Yaşam Kalitesi ve Depresyon Seviyelerinin İncelenmesi”. *Acıbadem Univ. Sağlık Bilimleri Dergisi*. 12(2): 306-311.
- Blau, Peter M., (1964). “ *Exchange and Power in Social Life*. New York: Wiley “. **Schlüsselwerke der Netzwerkforschung**.
- Cervelló, E., Moreno, J.A., Alonso, N., & Iglesias, D. (2006). “ *Goal orientations, motivational climate and dispositional flow of high school students engaging in extracurricular involvement in physical activity* “. Perceptual and Motor Skills, 102, 87–92.
- Côté, J., (1999). The influence of the family in the development of talent in sport. The Sport Psychologist, 13, 395-417. DOI:10.1123/tsp.13.4.395.
- Chalip, R. , Csikszentmihalyi, M., Kleiber, D. and Larson, R. (1984) ‘Variations of Experience in Formal and Informal Sport’, *Research Quarterly for Exercise and Sport* 55: 109–116.
- Csikszentmihályi, M., (1988). "*The flow experience and its significance for human psychology, in Csikszentmihályi, M., Optimal experience: psychological studies of flow in consciousness*". Cambridge, UK: Cambridge University Press, pp. 15–35.
- Csikszentmihalyi, M., (1990). “*Flow: The psychology of optimal experience*”. New York Harper and Row.
- Csikszentmihalyi, M., (2003). “*Good business. Published by the Penguin Group. Penguin Putnam Inc.*”. 375 Hudson Street, New York, New York 100014, U.S.A.

- Çağlan, K., (2018). “ *Okul ve Konsantrasyon: Öğretim Araçlarındaki Değişimin Konsantrasyon ve Akışa Katkısı* “. İstanbul Üniversitesi Felsefe ve Din Bilimleri Bölümü, Din Psikolojisi, Din Psikolojisi Anabilim Dalı Doktora Öğrencisi.
- Çakı, S., (2021). “*COVID-19 Sürecinde Doğu ve Güneydoğu Anadolu Bölgesinde Fiziksel Aktivite Yapamayan 18-30 Yaş Arasındaki Gençlerin Dijital Oyun Bağımlılığına Yönelimi*”, Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi.
- Çalışkan, G., (2011).“ *Karizmatik Antrenör Algısının Futbolcularda Antrenör Sporcu İlişkisi, Sporcu Doyumu, Takım Birlikteliği ve Takım Bağlılığına Etkileri* ”. Doktora Tezi. Ankara.
- Çetin, E., Ünver, O., Dinç, H. &Argan, M. (2021). “*Ak ve Zamanı Yakala !*”: *Üzerine BirPhot Ses Çalışması Covid - 19 Pandemisi Sırasında Akış Teorisi* “, GSI DergileriSerie A: Turizm, Rekreasyon ve Spor Bilimleri (ATRSS) , 4 (1): 33 – 52.
- Çetin, A. ve Şentürk, M., (2016). “ *Bilgi Paylaşma Davranışının Planlı Davranış Teorisi ve Sosyal Değişim Teorisi Bağlamında İncelenmesi: Dermatologlar Üzerine Ampirik Bir Araştırma* ”. Ege Akademik Bakış. 2, 241 – 256.
- Çetiner, H. ve Yayla, Ö. (2021). " Aktivite Bağlılığının Yaşam Tatmini ve Yaşam Kalitesi Üzerine Etkisi: Bisiklet Kullanıcılarına Yönelik Bir Araştırma " *Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, sayı 42, Denizli, s. 209-222.
- Çınar, F. Ve Özkaya, B., (2020). “ Koronavirüs (COVID-19) Pandemisinin Medikal Turizm Faaliyetlerine Etkisi “. *Sağlık ve Sosyal Refah Araştırmaları Dergisi*:2(2),35-50.
- Dalkıran, İ., (2016). “Bir iletişim Aracı Olan Sosyal Medyanın Halkla İlişkiler Ekseninde Türk Markaları Tarafından Kullanımı: Ülker ve Eti Üzerinden Bir İnceleme”. *İstanbul Aydın Üniversitesi, İletişim Çalışmaları Dergisi* Sayı 2 Yıl 3 - (1-24).

- Deci, E. L., and Ryan, R. M., (2000). “*The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behaviour*”. *Psychological Inquiry*, 11, 319-338.
- Deci, E. L., and Ryan, R. M., (2000). “*The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behaviour*”. *Psychological Inquiry*, 11, 319-338.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1987). “The support of autonomy and the control of behavior”. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53(6), 1024–1037.
- Deci, E. L., Koestner, R., ve Ryan, R. M. (2001). “*Extrinsic rewards and intrinsic motivation in education: reconsidered once again. Review of Educational Research*”, 71(1), 1-27.
- Demir, T. G., Hazar Z., Cicioğlu H. İ., (2018). “Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği(EBÖ): Geçerlilik ve Güvenirlik Çalışması”, *Kastamonu Education Journal*, 26:3.
- DeVellis, R. F., (2017). “*Ölçek Geliştirme Kuram ve Uygulamalar* “. (Translated Tarık Totan). (3rd Printing). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Doğan, M., Sökmen, S., 2021, “Turizm Araştırmalarında Sosyal Değişim Teorisi’nin Çeyrek Yüzyılı”. *Türk Turizm Araştırmaları Dergisi*, Araştırma Makalesi, 5(2): 1220-1237.
- Egesoy, H., (2021). “ Detraining’in Temel Fizyolojik Sistemler Üzerindeki Etkileri“. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*: 23(3),40-48 .
- Eraslan, A., Mete, E., & Şahin, M. Y., (2022). “ *Spor Endüstrisinde Artırılmış ve SanalGerçeklik Teknolojileri* “ 4. Uluslararası Başkent Fen, Sosyal Ve Sağlık Bilimleri Kongresi (ss.118). İstanbul, Türkiye.
- Etiler, N., (2015). “ *Çalışan Kadınlar ile Ev Kadınlarının Sağlık Durumu Üzerine Bir Analiz* “.Kocaeli Üniversitesi, Tıp Fakültesi Halk Sağlığı AD.

- Ektirici, A., (2020). “*Beden Eğitimi Dersinde Bireyselleştirilmiş Öğretim Modeli Uygulamasının Akış Teorisi Çerçevesinde İncelenmesi: Bir Karma Yöntem Araştırması*”. Anadolu Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Doktora Tezi.
- Erkal E, Ses AG, Aydın S, Çalışkan D., (2020). “ COVID-19'un Toplumda Yayılımını Önlemeye Yönelik İlaç Dışı Halk Sağlığı Önlemleri “. *ESTÜDAM Halk Sağlığı Dergisi*. 2020;5(COVID-19 Özel Sayısı):79-95.
- Erkal, M., (1993). “*Sosyolojik Açıdan Spor* “. İstanbul: Kutsun Matbaa ve Reklamcılık Merkezi: 86-90.
- Fallon, K., (2020). “ Exercise in the time of COVID-19 “. Aust J Gen Pract ,49 (13).
- Gelen, M., Eler S., Eler, N., (2020). “ *Detraining: COVID-19 ve Üst Düzey Performans* ”. Derleme Makalesi. Milli Eğitim. Cilt: 49 Sayı: 227, (447-464).
- Göksel, G.G., Zorba, E., Yıldız, M., Caz, Ç., (2020). “ Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Taraftarı Oldukları Futbol Takımına Karşı Psikolojik Bağlılıklarının İncelenmesi “. *OPUS International Journal of Society Researches*, 15(25),3800-3818.
- Göksu, T.S. ve Togo, O.T., (2022). “ Covid-19 Sürecinde Yerel Yönetimlerin Sosyal Medya Hesapları Aracılığıyla Egzersiz Hizmetlerinin İncelenmesi “. *Spor Eğitim Dergisi*, 6(1), 33 42.
- Gölbaşı S. ve D., Metintas S., (2020). “ Covid-19 Pandemisi ve İnfidemi “. *Estüdam Halk Sağlığı Dergisi*. 2020;5:126-137
- Getu, Teferi., (2020). “ Home Based Physical Exercise for Prevention and Management of COVID 19 Pandemic and for Its Associated Consequences.” *American Journal of Sports Science and Medicine*, vol. 8, no. 2/53.59.
- Guillen, F., Alvarado J.R.M., (2014). “ *The Sport Engagement Scale: An Adaptation of the Utrecht Work Engagement Scale (UWES) for the Sports Environment* “. Universitas Psychologica.13(2),15-24.
- Güdül, N., (2008). “ *Fitness Salonlarına Giden Bireylerin Beklentileri: Bursa İli Örneği* “. Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi.

- Kitiş, Y. ve Gümüş, Y., (2015). “ 20 Yaş Ve Üzeri Kadınların Fiziksel Aktivite Düzeyleri, Fiziksel Aktiviteye İlişkin İnançları Ve Davranış Aşamalarının Belirlenmesi “. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 4(3),399-411.
- Gül, Ü., Yakıncı, C., (2020). “COVID-19 küresel salgınında ulusal medyada kullanılan tıbbi terimler üzerine”. *Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Dergisi* 2020; 63: 32-36.
- Güneş, G., (2020). “ *Yeni koronavirüs (COVID-19)Hastalığı: Küresel Durum* ”. İnönü Üniversitesi Yayınevi. Kitap
- Hagger, M. S., (2019). “ *Habit and Physical Activity: Theoretical Advances, Practical Implications and Agenda for Future Research* ”. *Psychology of Sport and Exercise*, 42, 118-129.
- Hammami, A., Harrabi, B., Mohr, M., Krstrup, P., (2020). “ *Physical activity and coronavirus disease 2019 (COVID-19): specific recommendations for homebased physical training* “. *Managing Sport and Leisure* 1-6.
- Hotar, N. (2020). “ Sosyal Psikoloji Açısından Davranış: Kripto Varlık Piyasaları Örneği “. *International Journal of eBusiness and eDevlet Çalışmaları* , 12(1), 79-90.
- Kalaycıoğlu, T., Zabit, F., Hürer, C., Şenol, E. A., Günaydın, Ö. E., Sert, Ö. A., (2022). “ Covid-19 Pandemisi Sürecinde Ev Tabanlı Egzersiz Programının Anksiyete, Depresyon, Sosyal Medya Bağımlılığı, Fiziksel Aktivite Düzeyi ve Yaşam Kalitesi Üzerine Etkileri “. *Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi* 2022: 6(3); 522-533.
- Kanık, Z. H., (2020) COVID-19 Pandemisinde Ev Tabanlı Fiziksel Aktivite. *Gazi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 46-51.
- Karacık, M. S., (2021). “ *Korona Virüs Salgın Döneminde Psikolojik Belirtileri Psikolojik Sağlamlığın Çalışma Durumuna Göre Karşılaştırması* ”. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul.

- Kaya, M., (2021). “ Covid-19 (Pandemi) Sürecinde Sporcu Etkilenimi ”. **Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi**, Cilt 2, Sayı 3, 133-142.
- Kayhan, R., Bardakçı, S., Caz. Ç., (2020). “ Spora Bağlılık Ölçeği’ni Türkçe’ye Uyarlama Çalışması”. **İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırma Dergisi**: (3): 2905/2922.
- Kelley, H.H. ve Thibaut, J., (1978). “**Kişilerarası ilişkiler: karşılıklı bağımlılık teorisi**”. New York: Wiley.
- Kısaoglu, Ö., (2021). “ **Yeni Medya Olanaklarıyla Değişen Yayıncılık Biçimleri ve Spor Yayıncılığı: Youtube Spor Kanalları** “. Kocaeli Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Radyo ve Sinema Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi.
- Kızıltan, B. & Usta, A. (2021). “ COVID-19 hastalığı ve hemşirelik bakımında örnek bir model: olgu sunumu “. **Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi**, 29(6), 446-455 .
- Koca, C., (2006). “ Beden Eğitimi ve Spor Alanında Toplumsal Cinsiyet İlişkileri “ . **Spor Bilimler Dergisi. Hacettepe J. Of Sport Science**. 17(2), 81-99.
- Koçak, U.Z., Kaya, Ö.K., (2020). ”Covid-19 Pandemisi, Spor, Sporcu Üçgeni: Etkilenimler ve Öneriler”. **İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi**; 5(2): 129-133.
- Korkut, G., Uysal, M. T., (2017). “ Gençlerin ve Yaşlıların Yaşlılık Sürecine İlişkin Görüşleri: Karşılaştırmalı Bir Çalışma “. **Journal Of Awareness**. 2017:556-582.
- Koruç, P.B., (2015). “ **Egzersiz Davranışı ve Bağlılığı, Spor ve Egzersiz Psikolojisinin Temelleri** “. Foundations Of Sport And Exercise Psychology. Ankara Üniversitesi. Spor Bilimleri Fakültesi. 6.Baskı. 18.bölüm sayfa: 425,430.
- Koruç, Z., Arsan, N., (2009). “ **Sporcuların Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin Belirlenmesi** ”. **Spor Hekimliği Dergisi**. Cilt: 44, S. 131-138.
- Koruç, Z., Arsan N., (2009). “ Derleme: Egzersiz Davranışını İzleyen Etmenler: Egzersiz Bağlılığı ve Egzersiz Bağımlılığı “. **Spor Hekimliği Dergisi**: Cilt: 44, S. 105-113.

- Kösen, F., (2021). “ **Sportif Kariyer Sonlandırmada Elit Sporcuların Kariyer Geçişleri, Normal Yaşama Uyum Sorunları ve Çözüm Önerileri** “. Beden Eğitimi ve Spor Anabilim, Dalı Yüksek Lisans Tezi.
- Küçük, G., (2022). “ **Sağlık Çalışanlarında Örgütsel İletişiminin İş Tatminine Etkisinde Örgütsel Sosyalleşmenin Aracılık Rolü** “. Kastamonu Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. İşletme Anabilim Dalı.
- Küçük, V., Koç, H., (2015). “ Psiko – Sosyal Gelişim Süreci İçerisinde İnsan Ve Spor İlişkisi “. **Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi** ,(9) .
- Kline, R. B. (1998). “ **Principles and practice of structural equation modeling** “. New York: Guilford.
- Marcus, B.H., Forsyth, L.H., Stone, E.J., Dubbert, P.M., McKenzie, T.L., Dunn, A.L. ve Blair, S.N., (2000). “ **Fiziksel aktivite davranış değişikliği: benimseme ve sürdürme sorunları** “. Sağlık Psikolojisi, 19 (1, Ek), 32–41
- Folln, K., (2020). “ **Exercise in The Time Of COVID-19** “. Aust J. Gen Pract 2020;49 Suppl 13. Mercan, M., (2006). “ **Öğretmenlerde Örgütsel Bağlılık Örgütsel Yabancılaşma ve Örgütsel Vatandaşlık**“Afyonkarahisar Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi.
- Merdan H.E., Çağlar E., (2022). “ Ergen Sporcularda Spora Bağlılık ile İlişkili Bireysel ve Sosyal Faktörler: Sistematik Derleme “. **Spor Bilimleri Dergisi**. 33(3),120,148.
- Meyer, J.P., Herscovitch, L., (2001). “ **Commitment in the workplace: Towarda generalmodel** “. Human Resource Management Review. 11(3), 299–326.
- Munusturlar, S., Kurnaz, B., Yavuz, G., Özcan, Ö., Karakaş, B., (2017). ” Boş Zaman Davranışını Açıklamaya Işık Tutan Kuramsal Yaklaşımlar”, **Ulusal Spor Bilimleri Dergisi, DergiPark**. 1(1), 1-19.
- Munusturlar, S., Kurnaz, B., Yavuz, G., Özcan, Ö., Karaş, B., (2017). "Boş Zaman Davranışını Açıklamaya Işık Tutan Kavramsal Yaklaşımlar”, **Ulusal Spor Bilimleri Dergisi**.1(1),1-19.

- Ntoumanis, N., (2005). “ A prospective study of participation in optional school physical education using a self-determination theory framework “. *Journal of Educational Psychology*, 97, 444–453.
- Özgün, A., Türkmen, M., Ayhan, B., (2021). “ Sporcuların Covid-19’a Yakalanma Kaygısı ve Spora Bağlılık Durumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, “7 (1), 298-315.
- Peke, K., (2020),. “ *Oryantiring Katılımcılarının Spora Bağlılıkları ve Zihinsel Dayanıklılıklarının İncelenmesi*”. İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi.
- Pu, B., Zhang, L., Tang, Z., Qui Y., (2020). “The Relationship Between Health Consciouness and Home-Based Exercise in China During The Covid-19 Pandemic”. *International Journal Of Environmental Research and Public Helath*, (17,5693).
- Pülat Z. T., (2021). “Pandemi Sürecinde Ev: Gündelik Pratikler ve Yeni Kamusalığın Deneyimi”. *Kent Araştırmaları Dergisi*:586-608.
- Ryan, R., M., ve Deci, E.L., (2000a). “*Intrinsic and extrinsic motivations: classic definitions and new directions*”. *Contemporary Educational Psychology*, 25, 54-67.
- Ryan, R. M., ve Deci, E. L., (2000b). “*Self-determination theory and facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being*”. *American Psychologist*, 55(1), 68-78.
- Sırgancı, G, Ilgar, E.A., Cihan, B.B., (2019). Spora Bağlılık Ölçeğinin Geçerlilik Ve Güvenirlik Çalışması “. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*,7(17), 5-19.
- Süçüllü, U., (2019). “ *Spora Bağlılık Ölçeğinin Türkçe’ye Uyarlanması ve Geçerli Güvenirlik Çalışması* “. Pamukkale Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi.
- Smith, C. W., (1986).” Investment banking and the capital acquisition process”. *Journal of Financial Economics* “. Volume 15, Issues 1–2: 3-29

- Scanlan, T.K., Chow Graig M., Sousa C, Scanlan, L.A., (2016). “The Development of the Sport Commitment Questionnaire-2”. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 22 (2016) 233-246.
- Scanlan, J.N., Still, M., (2013). Ruh Sağlığı Alanında Çalışan Ergoterapistlerde İş Doyumu, Tükenmişlik ve İşten Ayrılma Niyeti. *Avustralya Ergoterapi Dergisi*, 60, 310-318. <https://doi.org/10.1111/1440-1630.12067>
- Schaufeli, W.B., Salanova, M., González-Romá, V., Bakker, A. B., (2002). The Measurement of Engagement and Burnout: A Two Sample Confirmatory Factor Analytic Approach. *Journal of Happiness Studies*. 3(1), 71-92.
- Schaufeli, W.B., Bakker, A.B., (2004). “Job demands, job resources, and their relationship with burnout and engagement: a multi-sample study”. Department of Psychology and Research Institute *Psychology and Health, Utrecht University, Utrecht, The Netherlands*
- Schumacker, R.E. and Lomax, R.G. (1996). “ *A beginner's guide to structural equation modeling* ”. Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Şipka, S., (2019). “ *Mobil Spor Uygulamalarının Sportif Çalışmalara Etkisinin Araştırılması ve Yeni Bir Mobil Spor Uygulamasının Tasarlanması* “. Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi.
- Şirin, E.F., Çağlayan, H.S., Çetin M.Ç., İnce A., (2008). “Spor Yapan Lise Öğrencilerinin Spora katılım Motivasyonlarına Etki Eden Faktörlerin Belirlenmesi”, *Niğde Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2008:2,2.
- Thibaut, J.W., Kelley, H.H., (1959). “*The social psychology of groups*”. New York: Wiley.
- Thomas, B., (2020). “ Fitness Technology: Virtual Assistants, Apps and Apparatus in the Cyber age ” . *UGC Care Journal*, 40(3), 7507-7519.

- Torun F., (2020). “ **Elit Judo Sporcularının Başarı Algısı ve Spora KatılımGüdülerinin İncelenmesi** “. İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Antrenörlük Eğitim Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi.
- Tunç, A. Ç., Zorba, E., Çingöz, Y. E., (2020). “**Covid 19 Salgını Döneminde Egzersizin Yaşam Kalitesine Etkisi**”. Gazi Üniversitesi. **International Journal of Contemporary Educational Studies (IntJCES)**, June, 6(1): 127-135).
- Turan, M., ve Çelikyay, H.H., (2020). “ **Türkiye’de KOVİD-19 ile Mücadele: Politikalar ve Aktörler** “. Uluslararası Yönetim Akademisi Dergisi, Yıl: 2020, Cilt: 3, Sayı: 1, ss.1-25 Çelik E. (2022), Çocuklarda Dijital Bağımlılığın Öncülleri ve ardılları: Bir Metasentez Çalışması, Çocuk Gelişimi Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi
- Türker, A., (2020). ”**Pandemide (Covid-19) Egzersiz ve Beslenme**”. Muş Alparslan Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu.
- Ünlü, D.G., (2021). “ COVID-19 Pandemisi Dönemindeki Ev İçi Boş Zaman Aktivitelerinin Dijital Yansıması ”. **Türkiye İletişim Araştırmaları Dergisi**. S:38, Ss:1-18.
- Ünlü, D.G., (2021). “ COVID-19 Pandemisi Dönemindeki Ev İçi boş Zaman Aktivitelerinin -Dijital Yansıması ”. **Türkiye İletişim Araştırmaları Dergisi**. S:38.
- Vallerand, R.J., (1989). “ **Psikolojik Anketlerin Kültürlerarası Doğrulama Metodolojisine Doğru: Fransız Araştırması İçin Çıkarımlar** “. Kanada Psikolojisi, 30, 662-689.
- Vardar, S.A., Öztürk L., Vardar E., Kurt C. (2005) Ergen sporcu kızlarda egzersiz yoğunluğu ve öznel uyku kalitesi ilişkisi. **Anadolu Psikiyatri Dergisi**: 6:154-162.
- Vardar, E., (2012). “Egzersiz Bağımlılığı”. Arşiv Kaynak **Tarama Dergisi-Archives Medical Review Journal**, 21(3), 163-173.

- Yıldırım, O., İpek, İ., (2020). “ Yeni Koronavirüs Salgını Dolayısıyla Gündeme Gelen Sosyal İzolasyon ve Gönüllü Karantina Döneminde İnternet ve Sosyal Medya Kullanımı” *İletişim ve Kuram Dergisi*. Dergipark.
- Yıldırım, A., (2020). “ Dijital Çağda Dijital Pandemi: Türkiye’de Covid-19 Gündemi”. *Intermedia International e-Journal, December*: 7(13).
- Yılmaz, M., (2002). *Duygusal Zeka Düşünme Becerileri Eğitiminin Annelerin Duygusal Zeka Düzeyine Etkisi*, On Dokuz Mayıs Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Doktora Tezi.
- Yüksel, E.A., (2021) “ Sınıf Öğretmenlerinin COVID-19 salgını sürecinde Çevrim İçiDers Uzakta Eğitim Deneyimlerinin İncelenmesi Sınıf Öğretmenlerinin Kovid-19Pandemisi” *Sanat ve Dil Araştırmaları Enstitüsü. Sosyal Bilimler Dergisi*: 2021:9,57.

İnternet Kaynakları

- 1- Bingöl A. ve Devecioğlu S., (2018). “**Spor Alanlarında Arttırılmış Gerçeklik ve Sanal Gerçeklik Uygulamaları Nelerdir?** “. Tarihi: 16.01.2023
Sitesi:https://www.hurriyet.com.tr/teknoloji/artirilmisvesanalgerceklikteknolojilerisp_raktivi_telerini-de-dijiatellestirdi-41453835. adresinden alındı.
- 2- Instagram, (2022). “**# evdespor** “. Tarihi: 05.08.2022. Sitesi: <https://www.instagram.com/explore/tags/evdespor/> adresinden alındı.
- 3- Tekcan, H., (2020). “**Evde yapılabilecek spor aktiviteler nelerdir?**”. Tarihi: 10.01.2023. Sitesi: <https://listelist.com/evde-yapilacak-aktiviteler-ve-sporlar/> adresinden alındı.
- 4- T.C. Sağlık Bakanlığı. (2022). “**Covid-19 Pandemisi için karantina süresi kaç gündür?** “. Tarihi:10.01.2023.
Sitesi:<https://covid19.saglik.gov.tr/Eklenti/42333/0/covid19gunceldonemdecovid19iliskiliizolasyonvekarantinauygulamaları-2pdf.pdf> adresinden alındı.
- 5- İçözü, T., (2021). “**Buddy Arkadaş**”. Tarihi: 01.08.2022. Sitesi: https://webrazzi.com/2021/12/03/heybuddy-konum-odakli-spor-arkadasi-ve-egitmen_bulma-uygulamasi/ adresinden alındı.
- 6- TDK., (2021). Türk Dil Kurumu. “**Bağlılık Nedir?** “. Tarihi: 05.08.2021
Sitesi:<https://www.tdk.gov.tr/> adresinden alındı.
- 7- Linked’in, (2021). “**Dijital 2021 Raporunda Türkiye ve Dünyada İnternet ve Sosyal Medya Kullanımı Karşılaştırması** “.Tarihi:14.01.2023. Sitesi: https://tr.linkedin.com/pulse/dijital2021raporundat%C3%BCrkiyeved%C3%BCnyada_internet-sosyal-taylan-genc. adresinden alındı.
- 8- Tuik., (2016). “**Türkiye’deki Bireylerin Boy Ortalamaları** “. Tarihi: 14.01.2023. Sitesi: <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Dunya-Nufus-Gunu-2016-21508>. Adresinden alındı.

EKLER

Ek- 1: Kişisel Bilgi Formu

Değerli katılımcı:

Bu anket Covid-19 pandemisinde spora bağlılığın evde egzersize etkisini incelemek amacıyla Iğdır Üniversitesinde yapılan bir yüksek lisans çalışması kapsamında size uygulanmaktadır. Yanıtlarınız bireysel olarak değil, topluca değerlendirilecektir. Ayrıca yanıtlarınız kimseyle paylaşılmayacaktır. Çalışmanın geçerli sonuçlar ortaya koyabilmesi, içten yanıtlar vermenize bağlıdır.

İçten cevaplarınız için şimdiden teşekkür ederim.

Yüksek Lisans Öğrencisi: Müge KALEM

Danışman: Prof. Dr. Gökhan ÇALIŞKAN

Yaşadığınız Şehir?

Yaşınız?

Cinsiyetiniz?

- ☐ Kadın
- ☐ Erkek

Eğitim Seviyeniz?

- ☐ İlköğretim (İlkokul/ Ortaokul)
- ☐ Orta Öğretim (Lise)
- ☐ Yükseköğretim (Ön Lisans/ Lisans)
- ☐ Lisansüstü
- ☐ Diğer

Vücut Ağırlığınız (Kilo) ?

Boyunuz?

Ek- 2: Spora Bağlılık Ölçeği

Aşağıda, spor yapınca kendinizi nasıl hissettiğinize ilişkin çeşitli ifadeler yer almaktadır. Lütfen her bir ifadeyi sporun sizin hayatınızda nasıl hissettirdiğini düşünerek okuyun ve sizi ne ölçüde tamamladığını 5 aralıklı ölçek üzerinde değerlendiriniz.

Size en uygun ifadenin karşısındaki kutucuğa Hemen hemen hiç (1), Nadiren (2), Ara sıra(3), Sık sık (4), Hemen hemen her zaman (5) şeklinde yapılan derecelendirmeye göre yapmanız bizim için önemlidir.

	Hemen hemen hiç	Nadiren	Ara sıra	Sık sık	Hemen hemen her zaman
Uzun süre antrenman yapabilirim.					
Antrenmanıma düzenli olarak devam ederim.					
Antrenman yaparken kendime meydan okurum.					
Antrenman yapmak için istekliyim.					
Yaptığım spordan gurur duyarım.					
Antrenman sırasında kendimi fiziksel olarak enerjik hissederim.					
Sabah kalktığımda antrenman yapmak için sabırsızlanırım.					
Antrenman yaparken kendimi güçlü hissederim.					
Yaptığım spor benim için anlam doludur.					
Antrenman yaparken kendimi kaptırıyorum.					
Antrenman sırasında konsantre olmak beni mutlu eder.					
Antrenman yaparken kendimi farklı bir dünyada hissederim.					
Antrenman yaparken etrafımda olanların farkında olmam.					
Antrenmanımı özümserim.					
Antrenman sırasında zamanın nasıl geçtiğini anlamam.					

Ek- 3: Ev Tabanlı Egzersiz Ölçeği

Aşağıda Covid-19 pandemi döneminde evde geçirilen zamanın nasıl değerlendirildiğine dair sorular yer almaktadır. Lütfen her bir ifadenin sizi ne ölçüde tamamladığını aşağıdaki 5 aralıklı ölçek üzerinden değerlendiriniz.

Size en uygun ifadenin karşısındaki kutucuğa Kesinlikle Katılmıyorum (1), Katılmıyorum (2), Kararsızım (3), Katılıyorum (4), Kesinlikle Katılıyorum (5) şeklinde yapılan derecelendirmeye göre yapmanız bizim için önemlidir.

Covid-19'un önlemleri boyunca;

	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
Uygun egzersizleri sık sık yaparım.					
Genellikle evde jimnastik yaparım. (Dans, Yoga, Aerobik vb.)					
Evin çevresinde sık sık yürürüm ya da koşarım.					
Genellikle evde esneme egzersizleri yaparım. (Bacak baskısı, bacak kaldırma, eklem hareketleri vb.)					
Genellikle evde ev işlerini yaparım (Yemek pişirme ve Temizlik gibi.)					