



VAN YÜZÜNCÜ YIL ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı
Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dalı

YENİ TİP KORONAVİRÜS (COVID-19) PANDEMI
DÖNEMİNDE YÜZME ANTRENÖRLERİNİN KAYGI
DÜZEYLERİ VE STRES ALGILARININ
ARAŞTIRILMASI

Mehmet Feyat ÖZTÜRK

Yüksek Lisans Tezi

Van, 2023

Yeni Tıp Korona virüs (Covid-19) Pandemi Döneminde Yüzme Antrenörlerinin
Kaygı Düzeyleri ve Stres Algılarının Araştırılması

Mehmet Feyat ÖZTÜRK

2023



VAN YÜZÜNCÜ YIL ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı
Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dalı

YENİ TİP KORONAVİRÜS (COVID-19) PANDEMİ DÖNEMİNDE YÜZME
ANTRENÖRLERİNİN KAYGI DÜZEYLERİ VE STRES ALGILARININ
ARAŞTIRILMASI

INVESTIGATION OF ANXIETY LEVELS AND STRESS PERCEPTIONS OF
SWIMMING TRAINERS DURING THE NEW TYPE CORONAVIRUS (COVID-
19) PANDEMIC PERIOD

Mehmet Feyat ÖZTÜRK

Dr. Öğr. Üyesi Ersin ARSLAN

Tezli Yüksek Lisans

Van, 2023

ONAY SAYFASI

Mehmet Feyat ÖZTÜRK tarafından, Dr. Öğr. Üyesi Ersin ARSLAN danışmanlığında hazırlanan “Yeni Tip Koronavirüs (Covid-19) Pandemi Döneminde Yüzme Antrenörlerinin Kaygı Düzeyleri ve Stres Algılarının Araştırılması” başlıklı bu çalışma, 08/06/2023 tarihinde Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulunun 26/05/2023 tarihli ve 2023/28-14 sayılı kararı ile Doç. Dr. Yıldırım Gökhan GENCER Başkanlığında, Dr. Öğr. Üyesi Fatih ERİŞ ve Dr. Öğr. Üyesi Ersin ARSLAN Jüri Üyeliğinde oluşturulan Tez Savunma Jürisi huzurunda savunularak Jüri tarafından Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Lisansüstü Eğitim ve Öğretim Yönetmeliğinin ilgili hükümleri kapsamında **Yüksek Lisans** tezi olarak kabul edilmiştir.

UYGUNDUR

...../...../2023

Prof. Dr. Fuat TANHAN
Enstitü Müdürü

Öz

Çalışmamızda yüzme antrenörlerinin yeni tip koronavirüs (covid-19) dönemindeki kaygı ve stres algılarının araştırılması amaçlanmıştır. Çalışmamız Türkiye'nin yedi bölgesi olan, Akdeniz, Karadeniz, Ege, Marmara, İç Anadolu, Doğu Anadolu ve Güney Doğu Anadolu bölgelerini kapsamaktadır. Google Forms üzerinden online şekilde hazırlanan anketler dijital ortam aracılığıyla (mail, WhatsApp vb. iletişim ağıları) katılımcılara ulaştırılmıştır. Çalışmamıza, 225 erkek, 231 kadın olmak üzere toplamda 456 yüzme antrenörü katılmıştır. Çalışmada Yüzme antrenörlerinin Yeni Tip Korona virüse (Covid-19) Yakalanma Kaygısı Ölçeği olarak Demir, Cicioğlu ve İlhan (2020) tarafından geliştirilen 16 madde ve 2 faktörden oluşan ölçek ve kişinin hayatındaki bir takım durumların ne derece stresli algılandığının ölçüldüğü, Cohen, Kamarck ve Mermelstein (1983) tarafından geliştirilmiş ve Eskin vd. (2013) tarafından Türkçeye uyarlanmış "algılanan stres ölçeği" kullanılmıştır. Anketlerden elde edilen veriler SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) 25 analiz programına aktarılmış ve yapılan normallik testi sonucunda verilerin normal dağılım göstermediği sonucuna varıldığı için Mann-Whitney U ve Kruskal Wallis testleri uygulanmıştır. Analiz sonucuna göre, Yeni Tip Korona Virüs (Covid-19) döneminde cinsiyet, medeni durum ve mesleki deneyim açısından yüzme antrenörlerinin kaygı ve stres düzeylerinde istatistiki olarak anlamlı farklılıklar tespit edilirken ($p < 0.05$); antrenörlük kademesi açısından herhangi bir farklılık tespit edilememiştir ($p > 0.05$). Bu doğrultuda, kadın antrenörlerin hem bireysel kaygı yönünden hem de sosyal kaygı yönünden erkek antrenörlere oranla daha fazla kaygı içinde olduğunu tespit edilmiştir. Ayrıca, bekar antrenörlerin, korona virüse yakalanınca kendi ihtiyaçlarını karşılayamama düşüncesi, korona virüs bulaşacak korkusuyla dışarı çıkmama, antrenmanları erteleme, konularında evli antrenörlere göre daha kaygılı olduğu; Mesleki olarak 10 yıl ve üstü mesleki deneyime sahip olan antrenörlerin günlük zorlukların üstesinden gelme, hayatlarındaki değişikliklerle etkili bir biçimde başa çıkma konusunda, kişisel sorunları ele alma yeteneği konusunda diğerlerine göre daha başarılı olduğu ve stres düzeyinin düşük olduğu sonucuna varılmıştır.

Anahtar sözcükler: covid-19, kaygı, stres, yüzme antrenörü

Abstract

In our study, it was aimed to investigate the anxiety and stress perceptions of swimming coaches in the new type of coronavirus (covid-19) period. Our study covers the seven regions of Turkey, namely the Mediterranean, Black Sea, Aegean, Marmara, Central Anatolia, Eastern Anatolia and Southeastern Anatolia regions. Questionnaires prepared online via Google Forms were delivered to the participants via digital media (communication networks such as mail, WhatsApp, etc.). A total of 456 swimming trainers, 225 men and 231 women, participated in our study. In the study, the New Type Corona Virus (Covid-19) Anxiety Scale of Swimming Coaches was developed by Demir, Cicioğlu and İlhan (2020) with a scale consisting of 16 items and 2 factors and measuring how stressful situations in a person's life are perceived, Cohen, Kamarck and Mermelstein. (1983) and Eskin et al. (2013) adapted into Turkish, the “perceived stress scale” was used. The data obtained from the questionnaires were transferred to the SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) 25 analysis program and Mann-Whitney U and Kruskal Wallis tests were applied since it was concluded that the data did not show normal distribution as a result of the normality test. According to the results of the analysis, there were statistically significant differences in anxiety and stress levels of swimming coaches in terms of gender, marital status and professional experience during the New Type Corona Virus (Covid-19) period ($p<0.05$); No difference was found in terms of coaching level ($p>0.05$). In this direction, it has been determined that female trainers are more anxious than male trainers in terms of both individual anxiety and social anxiety. In addition, single coaches are more worried than married coaches about the thought of not being able to meet their own needs when catching the corona virus, not going out for fear of contracting the corona virus, postponing training; It has been concluded that coaches who have 10 years or more professional experience are more successful than others in overcoming daily difficulties, coping with changes in their lives effectively, and the ability to handle personal problems, and have a lower level of stress.

Keywords: covid-19, anxiety, stress, swimming coach

Teşekkür

Bu çalışmanın her aşamasında bilgi ve tecrübelerini benden esirgemeyen danışmanım Sayın Dr. Öğr. Üyesi Ersin ARSLAN' a, istatistik verilerimin yorumlanması konusunda desteğini esirgemeyen Öğr. Gör. Erdal DEMİR ve Dr. Öğr. Üyesi Serdar ŞAHİN'e teşekkür ederim. Her zaman yanımda olan aileme, eşime, canım çocuklarıma ve ayrıca emeği geçen tüm hocalarıma şükranlarımı sunuyorum.



İçindekiler

Öz.....	i
Abstract.....	ii
Teşekkür.....	iii
Tablolar Dizini.....	vi
Şekiller Dizini.....	vii
Simgeler ve Kısaltmalar Dizini.....	viii
Bölüm 1 Giriş.....	1
Araştırmanın Amacı ve Önemi	2
Araştırmanın Problemi	3
Bölüm 2 Araştırmanın Kuramsal Temeli ve İlgili Araştırmalar.....	4
Spor Tanımı	4
Antrenörün Tanımı, Türleri, Nitelik ve Özellikleri	5
Yüzmenin Tanımı	13
Kaygı.....	19
Stres.....	22
Yeni Tip Korona Virüs Hastalığı Covid-19.....	34
Bölüm 3 Yöntem.....	36
Araştırmanın Evreni ve Örneklemi	36
Veri Toplama Süreci.....	36
Veri Toplama Araçları	36
Verilerin Analizi	37
Bölüm 4 Bulgular ve Yorum.....	39
Bölüm 5 Tartışma Sonuç ve Öneriler	54
Kaynaklar	63

EK-A: Etik Beyanı.....	76
EK-B: Demografik Bilgi Formu.....	77
EK-C: Sporcuların Yeni Tip Koronavirüse (Covid-19) Yakalanma Kaygısı Ölçeği	78
EK-D: Algılanan Stres Ölçeği (ASO)	79
EK-E: Yüksek Lisans/Doktora Tez Çalışması Orijinallik Raporu	80



Tablolar Dizini

Tablo 1	<i>Araştırmaya Katılan Antrenörlerin Demografik Özellikleri.....</i>	39
Tablo 2	<i>Cinsiyet Açısından Yüzme Antrenörlerinin Yeni Tip Korona koronavirüse (Covid-19) Yakalanma Kaygısı Ölçeği İle İlgili Mann-Whitney U Test Sonuçları</i>	41
Tablo 3	<i>Cinsiyet Açısından Yüzme Antrenörlerinin Yeni Tip Korona koronavirüse (Covid-19) Yakalanma Stres Ölçeği İle İlgili Mann-Whitney U Test Sonuçları</i>	43
Tablo 4	<i>Medeni Durum Açısından Yüzme Antrenörlerinin Yeni Tip Korona koronavirüse (Covid-19) Yakalanma Kaygısı Ölçeği İle İlgili Mann-Whitney U Test Sonuçları</i>	44
Tablo 5	<i>Medeni Durum Açısından Yüzme Antrenörlerinin Yeni Tip Korona koronavirüse (Covid-19) Yakalanma Stres Ölçeği İle İlgili Mann-Whitney U Test Sonuçları</i>	46
Tablo 6	<i>Mesleki Deneyim Açısından Yüzme Antrenörlerinin Yeni Tip Korona koronavirüse (Covid-19) Yakalanma Kaygısı Ölçeği İle İlgili Kruskal Wallis Test Sonuçları</i>	47
Tablo 7	<i>Mesleki Deneyim Açısından Yüzme Antrenörlerinin Yeni Tip Korona koronavirüse (Covid-19) Yakalanma Stres Ölçeği İle İlgili Kruskal Wallis Test Sonuçları</i>	49
Tablo 8	<i>Antrenörlük Kademesi Açısından Yüzme Antrenörlerinin Yeni Tip Korona koronavirüse (Covid-19) Yakalanma Kaygısı Ölçeği İle İlgili Kruskal Wallis Test Sonuçları</i>	50
Tablo 9	<i>Antrenörlük Kademesi Açısından Yüzme Antrenörlerinin Yeni Tip Korona koronavirüse (Covid-19) Yakalanma Stres Ölçeği İle İlgili Kruskal Wallis Test Sonuçları</i>	52

Şekiller Dizini

Şekil 1 İlk çağ duvar resimlerinde yüzme figürleri.....	14
Şekil 2 Serbest Yüzme Tekniği.....	17
Şekil 3 Sırt Üstü Yüzme Tekniği	17
Şekil 4 Kurbağalama yüzme tekniği	18
Şekil 5 Kelebek yüzme Tekniği.....	19
Şekil 6 Organizmanın Strese Cevabı	24



Simgeler ve Kısaltmalar Dizini

Akt.: Aktaran

APA: Amerikan Psikiyatri Birliği

ASO: Algılanan Stres Ölçeği

Çev.: Çeviren

ed.: Editör

FINA: International Swimming Federation (Uluslararası Yüzme Federasyonu)

KDK: Kamu Denetçilięi Kurumu

s.: Sayfa

S.: Sayı

SPSS: Statistical Package for the Social Sciences (Sosyal Bilimler İçin İstatistik Paketi)

TDK: Türk Dil Kurumu

UEFA: Union of European Football Associations (Avrupa Futbol Federasyonları Birliği)

vd.: Ve dięerleri

WHO: World Health Organization(Dünya Sağlık Örgütü(DSÖ))

Yy.: Yüzyıl

Bölüm 1

Giriş

Bu bölümde araştırmanın problem durumu, araştırmanın amacı ve önemi ve araştırmanın problemi kısımları açıklanacaktır.

Problem Durumu

Spor camiasında, sporcularda performans gelişimi sağlamak amacıyla planlanıp hazırlanan fiziksel antrenman programlarının çoğunun birbiriyle benzer olduğu görülmekte ve birçok ülke ulusal veya uluslararası yarışmalara bu benzer olan antrenman programları ile sporcularını hazırlamaktadır. Benzer programlarla hazırlanan sporcuların birbirine denk fiziksel güç ve performansında ayırt edici unsur motivasyondur. Sporcuların motivasyonunu, antrenman sürecinde devamlı iletişim halinde oldukları kişilerin durumlarından doğrudan etkilenmektedir. Bu kişilerin başında da sporcularla devamlı iletişim halinde olan antrenörler gelmektedir (Tutar, 2018). Motivasyon ve psikolojik durumun iyileştirilmesi ve en iyi seviyeye getirilmesi eğitmenin sorumluluğundaki en önemli görevlerdendir. Sporculara önderlik ederek onlara doğru yolu göstermek ve yönleltmek antrenörün temel görevlerinden biridir ve liderlik göstergesi olarak kabul edilir (İkizler, 2000). Antrenör, spor merkezinin temel bileşenleri içerisinde bulunan ve en önemli bileşenlerinden biri olarak kabul edilen önder kişiliklerin başında gelir. Sporu ve sporcunun gelişimini sağlamak amacıyla katkıda bulunacak lider kişiliktir. Sporcuda mevcut halde bulunan özelliklerin büyük bir kısmı, antrenörce tespit edilir. Performansı belirleyici en önemli faktörlerden biride sporcu ve antrenör arasında ki iletişimdir (Serpa, 1999). Dolayısıyla antrenörlerin bu süreçte sporculara vereceği her türlü bilgi ve destek olanların gelişimlerini ve başarılarını doğrudan etkileyecektir. Antrenörlerin bu motivasyonu sağlayabilmeleri kendilerinin de psikolojik olarak kaygı ve stres durumları ile ilişkilidir.

Yeni tip korona virüs salgını (Covid-19) uluslararası ekonominin tüm sektörleri üzerinde olumlu veya olumsuz olarak doğrudan veya dolaylı biçimde bir etkiye sahip olmuştur. Spor sektörü de Covid-19 salgının yarattığı olumsuz durumdan sosyal ve ekonomik yönden fazlası ile etkilenmiş ve ekonomik kayıplar yaşamıştır. Bu bağlamda spor camiası içinde olan diğer unsurlar gibi

antrenörlerde ciddi ekonomik ve psikolojik birçok kayıp yaşamıştır. Karantina altındaki antrenörler, sporcular, iptal edilen maç ve organizasyonlar gibi birçok olumsuz durumla karşılaşmıştır.

Covid-19 salgını spor dünyası üzerinde birçok etkiye neden olmuştur, en önemlilerinden bazıları şunlardır; 2020 de yapılması hedeflenen ve spor ekosisteminin ana merkezi olarak nitelendirilen Tokyo yaz Olimpiyat ve Paralimpik Oyunları'nın 2021 tarihine ötelenmesi, UEFA'nın en önemli etkinliklerinden biri olarak görülen uluslararası nitelikteki etkinliği EURO 2020'nin 2021'e ertelenmesi, tarihi ve dünyaca üne sahip olan Grand National at yarışı 2020'nin iptal edilmesi, Fransa bisiklet turunun ileri bir tarihe ertelenmesi, Formula 1 Çin-Vietnam Grand Prix sezonunun 2020 tarihine ertelenmesi, ulusal ve dünya şampiyonalarının tümünün pandemiden dolayı ertelenmeleri veya iptal edilmeleri Covid-19 salgının neden olduğu olumsuz sonuçlarından bazılarıdır (Türkmen ve Özsarı, 2020). Sportif faaliyetlerin durdurulma zorunluluğu, organizasyonların iptal edilmesi veya ileri bir tarihe ertelenmesi antrenörleri, sporcuları sosyal, psikolojik ve ekonomik açıdan olumsuz etkilemiştir (Şahinler ve ark. 2020). Ortaya çıkan bu olumsuz durumlar karşısında kaygı ve stresin oluşmamasının imkânsız bir hale geldiği ifade edilebilir.

Araştırmanın Amacı ve Önemi

Yeni tip korona virüs salgını (Covid-19) nedeniyle antrenörlerin antrenman süreçlerinin aksaması, planlanan program düzeninin bozulması, hazırlık yaptıkları spor organizasyonların iptali veya ertelenmesi, yetiştirdikleri sporcularla yeterli çalışma imkânı bulamaması sebebiyle öğrencilerinde yaşanılacağı düşünülen performans düşüklüğü, salgına karşı ortaya çıkan endişe, psikolojinin bileşenlerinden olan stres ve duygusal anlamda yaşanan olumsuz değişiklikler kaygı düzeylerini de etkilemektedir. Covid-19 salgını süresi boyunca birçok branşta antrenör ve sporcuların yaşadığı bu problemler, yüzme branşında da yaşanmıştır. Bu bağlam da yüzme antrenörlerinin Covid-19 salgını dönemindeki kaygı ve stres düzeylerinin incelenmesi önem arz etmektedir. Bu doğrultuda, tezimizin amacı, Yeni tip korona virüs (covid-19)

pandemi döneminde yüzme antrenörlerinin kaygı düzeyleri ve stres algılarının araştırılmasıdır.

Araştırmanın Problemi

Bu araştırmanın amacı doğrultusunda;

1. Yeni tip korona virüs (covid-19) pandemisi döneminde yüzme antrenörlerinin kaygı ve stres düzeylerinin “cinsiyet” değişkeni bakımından istatistiki olarak farklılık gösterip göstermediği,
2. Yeni tip korona virüs (covid-19) pandemisi döneminde yüzme antrenörlerinin kaygı ve stres düzeylerinin “medeni durum” değişkeni bakımından istatistiki olarak farklılık gösterip göstermediği,
3. Yeni tip korona virüs (covid-19) pandemisi döneminde yüzme antrenörlerinin kaygı ve stres düzeylerinin “mesleki deneyim” değişkeni bakımından istatistiki olarak farklılık gösterip göstermediği,
4. Yeni tip korona virüs (covid-19) pandemisi döneminde yüzme antrenörlerinin kaygı ve stres düzeylerinin “antrenörlük kademesi” değişkeni bakımından istatistiki olarak farklılık gösterip göstermediği, sorularına cevap aranacaktır.

Bölüm 2

Araştırmanın Kuramsal Temeli ve İlgili Araştırmalar

Spor Tanımı

Spor kişinin belirli bir sistematik düzene ve programa bağlı olarak gerçekleştirilen fiziksel aktivite, motor becerileri, sosyal, ruhsal ve zihinsel özelliklerini olumlu yönde arttırmayı sağlayan ve bahsi geçen bu özellikleri belirli birtakım normlar bütününde yarıştırmayı amaçlayan toplumsal, pedagojik ve biyolojik bir etkinlik alanı olarak ifade edilmektedir (Orkunoğlu, 1985). Spor, Latince desport ve disportare şeklinde “birbirinden ayırmak, dağıtmak, neşe, eğlence,” anlamına gelmektedir. Değişime uğramış biçimiyle güncel olarak günümüzde “Sport” şeklinde kullanıldığı araştırmacılar tarafından ileri sürülmektedir (Özdenk 2018). Sporun çok yönlü bir olgu olmasından dolayı, sporun tanımı konusunda farklı yazarlar tarafından, farklı tanımlamalar ve görüşler bulunmaktadır. Bunun sebebi, sporun kapsamının genişliği, branşların çokluğu ve farklılığı, amaçları, içerikleri ve yapılaş biçimlerinin bireyler tarafından farklı biçimde algılanıp değerlendirilmesinden kaynaklandığı düşünülmektedir (Fişek, 1998).

Eski Mısır’da spor daha çok eğlendirme amacıyla gerçekleştirilen ve boş zaman aktivitesi olarak yapılmaktaydı. Bu aktiviteler ise genellikle ekonomik geliri yüksek olan bireyler tarafından yapılmaktaydı. Selçuklu dönemine baktığımızda ise mesleki örgütlerin ortaya çıkışı ve ahilik geleneği ile boş zaman aktivitesi olarak bilinen rekreasyonun yapısı biçimlenmiştir. Ayrıca gelenek haline gelmiş sporlar uzun süreler boyunca devam ettirilmiştir. Osmanlı dönemi de sporun eğlence amacıyla düşünülerek yapıldığı dönemlerden biridir. Bu döneme baktığımızda kadınların evde masal anlatma, şarkı söyleyerek ve saz çalarak; erkeklerin ise, spor yarışlarını izleyip, avcılık, atıcılık gibi ata sporu olarak bilinen aktivitelerle boş vakitlerini değerlendirdikleri görülmektedir (Sevil, 2012).

Spor tarihini incelediğimizde, sporun ortaya ilk çıktığında insanların hayatlarını korumak ve devam ettirebilmek amacıyla, daha sonra ise hem avlanırken boğuşma vb., hem de kendini koruma güdüsüyle sıçrama, koşma, tırmanma, kaçmak maksadıyla, ilerleyen zamanlarda ise boş vakitlerini

doldurmak gayesi ile yapmışlardır. Daha sonraki zamanlarda ise daha sağlıklı ve güçlü olabilmek amacıyla daha fazla yapılmaya başlamıştır. Bu da sporun bos zamanı değerlendirmekten de öte bir amaçta, fiziği ve gücü geliştirmek için uzun süre ve yoğunlukta yapılması sonucunu doğurmuştur. Ortaya çıkan bu sonuç için daha fazla vakit ayrılması gerektiği düşünülmüş ve spor bir meslek halini almıştır. Tarihte yaşanan bu değişimler sporun hep daha çok başarı ve daha çok kazanç sağlayacağı düşünüldüğü için, aşırı yüklenmeler ortaya çıkmış bu da sporu başlangıçtaki gayesinin ötesine taşımış bunun sonucu olarak da insanoğlunun ruhsal ve bedensel sağlığı için tehdit haline dönüşmüştür (Yalçın, 2006).

Spor tarihimizi incelediğimizde spor branşlarının bazılarının diğerlerine nazaran kültürümüzde daha önemli bir yere sahip olduğunu söyleyebiliriz. Örneğin okçuluk, avcılık, güreş, cirit, binicilik gibi sporların tamamına yakını, Türkler için daha fazla öneme ve anlama sahiptir. Diğer taraftan Türkler 'in ortaya çıkış zamanlarından günümüze kadar bilinene olan en önemli özelliği olarak nitelendirilen 'savaşçı ruhları" olması nedeniyle çocuklarını küçüklükten beri spora yönlendirdikleri bilinmektedir. Çünkü o zamanlarda spor, herkes tarafından sevilerek ve istenilerek yapıldı (Dever, 2008). Günümüze baktığımızda ise çalışma zorunluluğu bulunmayan refah düzeyi ve gelir düzeyi yüksek insanların boş zamanlarını değerlendirme etkinliği olarak yapılan spor, zaman geçtikçe hayatın bir parçası haline gelmiş ve bütün insanlar için önemli bir hale gelmiştir (Gök ve Sunay, 2010).

İnsanlar sporla birlikte; neyin doğru neyin yanlış olduğunu ayırt etmeyi, kuralları, ahlaki değerleri, özgüven kazanımı, kazanmayı ve kaybetmeyi, saygı çerçevesi içerisinde ilişki kurarak sosyalleşmeyi, toplumlarına ait kuralları öğrenmeyi ve bu kurallara uymayı ve buna benzer birçok özelliği geliştirme becerisini kazanmaktadır (Yetim, 2000).

Antrenörün Tanımı, Türleri, Nitelik ve Özellikleri

Antrenörlük terimi, 14. yüzyılda Macaristan'da doğmuş ve o dönemde savaş alanlarında ve tarım alanlarında kullanılan araçlara verilen bir addır. "Sturdy" kelimesi ise azimli, kuvvetli, güçlü ve dayanıklı anlamına gelir ve bir spor eğitimcisine verilebilecek en uygun ifadelerden biridir. Antrenör, enerjisini,

dinamizmini, gücünü, bilgisini ve sosyal yeteneklerini sporcularına en etkili ve kalıcı şekilde aktarabilme yeteneğine sahip olan lider nitelikli bir kişidir (Sunay, 1998).

Antrenör, sporcuların hedeflerine ulaşmasına yardımcı olan, deneyimlerine deneyim katmak için çalışmalar yapan, tekrarlamayan, bilgi dolu, çalışma isteğiyle dolu ve yüksek düzeyde sorumluluk sahibi, kişiye liderlik vasfına sahip kişidir (Krause ve Ralph, 2002). Antrenör; sağlam bir kişiliğe, güçlü ve etkili motivasyon özelliklerine, zeki ve analitik düşünme becerilerine, örnek olan yaşam ve davranışlara, güven veren ve doğru iletişime, kendi tereddütlerini, hatalarını ve kusurlarını açık etmeyen, zorluklardan uzak duran, dışa dönük bir kişilik sergileyen, iyi bir psikolog, ikna edici liderlik yetenekleriyle takım içinde "biz" duygusu oluşturan, cezalandırma ve ödüllendirme davranışlarında dengeyi sağlayan, mesleki bilgilerini ve genel kültür seviyelerini sürekli artırmak için araştırmalar yapan ve yabancı ülkelerde kendi alanlarıyla ilgili yenilik çalışmalarını analiz ederek ortaya çıkan gelişmeleri uygulayan, fiziksel yetenekleri tam olan ve uzman bir eğitimci kişilerdir (Doruk, 2007).

Antrenör, başka bir tanıma göre, spor etkinliklerini ve antrenmanları gerçekleştirerek sporcuyu veya takımı, taktik, teknik, kondisyon, psikolojik, zihinsel ve sosyolojik açılardan hedeflenen üst düzey verimliliğe ulaştıran eğitici kişidir (Sevim, 2002).

Sporcunun veya takımın çalışkanlık durumu, nitelikleri, kabiliyetleri ve bireysel özellikleri ne olursa olsun, bir antrenör tarafından teknik ve taktiksel olarak geliştirilip hedefe uygun bir şekilde yönlendirilmelidir. Başarıya ulaşmak için sporcular kendilerini motive eden ve ilerleten bir antrenöre ihtiyaç duyarlar. Spor insanını hedefe yönlendiren ve ulaştıran bilgi ve tecrübesiyle antrenör, sporcuyu ve takımı destekleyen ilk kişidir (Doğan, 2004).

Spor bilimciler genellikle antrenörleri otoriter, uzlaşmacı ve demokratik olmak üzere üç ana başlık altında sınıflandırmışlardır (Tutar, 2018).

Otoriter antrenör. Bu antrenörlük türünde, kararların tamamı antrenörce alınmaktadır. Bu tiplere göre, sporcuların rolü antrenörlerin verdiği emir ve komutların tersine karşı hareket etmemektir. Temel düşünce, antrenörün bilgi ve deneyime sahip olduğu ve sporcuların ne yapmaları gerektiğini söylemesi gerektiğidir. Sporcuların rolü ise bu talimatlara dinlemek, itaat etmek ve

uygulamaktır. Kontrol tamamen antrenörde olup, sporcular pasif bir konumdadır (Yılmaz, 1999).

Otoriter Antrenörün özellikleri (Tutar, 2018).

- ❖ Tüm karar yetkisi antrenöre aittir ve kontrol tamamen antrenörde odaklanmıştır.
- ❖ Sporcuların görevi, antrenörün isteklerini ve talimatlarını yerine getirmektir.
- ❖ Sporculara hiçbir aşamada kontrol verilmesi kabul edilmez.
- ❖ Kontrolü yitirme endişesine sahiplerdir ve sporculara güvenmezler.
- ❖ Yönetme anlayışı hayat felsefeleridir.
- ❖ Kontrolün kendi ellerinde çıktıklarını hissettiklerinde stres ve güvensizlik duyarlar.
- ❖ Bu antrenörler sorgulanmayı istemezler ve buna müsaade etmezler.
- ❖ İşlerinin yetersiz olduğu endişesi içindedirler.
- ❖ Hedeflere ulaşmak için motivasyon sağlarlar.
- ❖ Başarıların başkaları tarafından paylaşılmasına izin vermezler.
- ❖ Sporcuların keyif almasına önem vermezler.
- ❖ Sporcuların içsel motivasyonlarını geliştirmelerini engellerler.
- ❖ Sporcuları dışsal ödüllerle uzaklaştırırlar.
- ❖ Öncelikleri kazanmaktır, sporcular ikinci plandadır.
- ❖ Sporcuların kendilerine güvenmelerini ve kişilik gelişimlerini engellerler.
- ❖ Sporcuların özgür gelişimlerine ve bağımsızlığına müsaade etmezler, sporcu hedeflerini dahi kendileri belirlerler.
- ❖ Sporcuları ceza sistemine boyun eğdirmeye ve itaat ettirmeye çalışırlar, bunu çalışmanın bölümü haline getirirler.
- ❖ Bilgisizlik durumunda kısa yolları kullanırlar ve sporcuların tüm yaşantılarını kontrol etmek isterler.
- ❖ Aşırı kazanma arzusu vardır.
- ❖ Hürmet ve saygı görmekten hoşlanırlar lakin bunları ulaşmak için çaba göstermezler.
- ❖ Sporcuların varlık sebeplerinin kendileri olduğunu düşüncesindedirler.

Uzlaşmacı antrenör. Ciddi olduklarında bile güven veremeyen, her konuyu rahatça kabul eden ve boyun eğmeye yatkın olan bir antrenör türüdür (Sevim, 2007). Sporcular arasında çatışma ve anlaşmazlık mevcuttur. Antrenöre olan bağımlılık düşüktür. Grup etkinlikleri ve politikalarıyla ilgili olarak sporcuların düşüncelerine önem verilir ancak başarı açısından tatmin düşüktür. Bu tür antrenörler için en önemli şey yarışmada kazanma ya da kaybetme oyunudur (Türksoy, 2010).

Demokratik antrenör. Antrenör, sporcularıyla yakın ilişkiler kurmaktan çekinmeyen ve tüm sporcularına karşı açık olan bir tutum sergiler. Hedefler belirlenirken sporcularıyla tartışarak gerçekleştirme yollarını bulmaya çalışır. Takımdaki sporcular, takım içindeki ilişkilerde karar verme yetkisine sahiptir. Bu tipteki antrenörler, takım içinde bölünmeye müsaade etmez ve herkesi eşit düzeyde tutmaya çalışır. Antrenörler ve sporcuların arasındaki bağ güçlüdür. Antrenörün takımdan ayrılması durumunda takımın dağılması veya kopması gibi bir durum oluşmaz, bu da bağın sağlam olduğunu gösterir (Türksoy, 2010).

Günümüzde, herhangi bir sporcu, yetenekleri, çabaları ve becerileri ne olursa olsun, kazanmak için bir antrenöre ihtiyaç duyar. Spor dalı ne olursa olsun, bir sporcu kendi yetenekleriyle sınırlı bir seviyeye ulaşabilir. Ancak bir antrenörün rolü sadece çalıştırmak veya sporun nasıl yapıldığını göstermekle sınırlı değildir. Antrenör, spor bilimcileri, spor hekimleri ve spor psikologlarından edindiği bilgileri yorumlayarak sporcuya aktarmalıdır. Bu şekilde temel olarak spor bilimine dayanan antrenman yöntemleriyle sporcu yarışmalara ve müsabakalara hazırlanır ve üstün mesleki niteliklere sahip bir antrenör tarafından yönlendirilir. Bu süreklilik sağlanarak bilinçli bir şekilde elde edilen başarılarla ulaşılır. Ancak, tüm bunların hayata geçmesi ise, antrenörlerin taşıdıkları yükün, üzerlerindeki sorumluluğun farkında olmaları ve meslekleriyle ilgili yenilikleri devamlı takip edip kendilerini yenileyip ve çağdaş eğitim tarzlarını uygulayabilmeleri ile mümkündür. İyi bir antrenörün taşıması gereken belli başlı bazı özellikler aşağıda belirtilmiştir (Aydın, 2021):

- ❖ Mesleğini gönülden benimsemeli, özgüven duygusunun yüksek olmalı
- ❖ Sağlam karakteri yansıtan bir kişilik taşımalı
- ❖ Güçlü ve yeterli seviyede bir motivasyona sahip olmalı

- ❖ Yaşayış tarzı ile ve davranışlarıyla insanlara örnek teşkil etmeli
- ❖ Zeki ve zihin kapasitesi yeterli seviyede olmalı
- ❖ Sözleri yanıltıcı olmamalı tam tersine doğru ve güvenilir olmalı
- ❖ Tereddüt duyduğunu, kendi hata ve yanlışlarını yansıtmamalı
- ❖ Bunalıma karşı dirençli olmalı
- ❖ Sert olmayan dozajında bir otoriter karaktere sahip olmalı
- ❖ Kişilik yapısı, sosyal olarak dışa dönük olmalı
- ❖ İyi bir psikolog özelliğine sahip olup, insan kişilik yapısından anlayan ve tepkilerini bilen bir birey olmalı
- ❖ Kendini başkası yerine koyabilme yeteneğine sahip olmalı
- ❖ Fiziksel yetenekleri iyi seviyede olmalı

Antrenörler, işlevlerini düzgün ve aktif biçimde yerine getirmek için bazı özellikleri taşımaları gerekir. Bu özellikler dört ana başlık altında sınıflandırılır (Temel, 2010).

Entelektüel özellikler. Bir antrenörün akıl yürüten, düşünen, karar veren, yorumlayan ve plan yapabilen bir kişi olabilmesi için şu entelektüel özelliklere sahip olması gerekmektedir. Bu nitelikler antrenörün çevresindekileri etkileyebilmesini, doğru yönlendirebilmesini ve düşündüğü kararları uygulayabilmesini sağlayacaktır. Ayrıca antrenöre eğitim becerisi de kazandıracaktır (Temel, 2010):

- ❖ *Genel Kültür:* Temel konularda yeterli düzeyde bilgi sahibi olmalı
- ❖ *Mantıklılık:* Özelden genele ve genelden özele, nasıl ulaşacağını bilmelidir.
- ❖ *Analiz Ruhu:* Bir olayın neden ortaya çıktığını analiz edebilmelidir.
- ❖ *Sentez Ruhu:* Olayı oluşturan parametreleri bir araya getirerek, plan yapmalı ve bir karara bağlamayabilmelidir.
- ❖ *Hayal Gücü:* İleriye yönelik olayların ne olduğunu tahmin edebilmeli ve farklı boyutlarda düşünüp , zihninde canlandırabilmeli.
- ❖ *Muhakeme (Yargı Gücü):* Kötüyle iyiyi, doğruyla yanlış ayırt edebilmelidir.
- ❖ *Sezgi gücü:* Fırsat, imkân ve tehlikeleri gerçekleşmeden önce ön görebilmelidir.

Karakter özellikleri. Bir antrenörün tüm sporcularına doğru izlenimler bırakması önemlidir. Eşitsizlik, haksızlık ve dengesiz davranışlardan kaçınılmalıdır. Dengeli davranabilmesi ve herkese güven verebilmesi için aşağıda sayılan karakteristik özelliklere sahip olmalıdır (Eren, 1998):

- ❖ Adaletli olmak: Tüm sporculara adil davranmalı, herkesin eşit şartlarda değerlendirildiğini göstermelidir.
- ❖ Empati yapabilme: Sporcuların duygusal durumlarını anlamaya çalışmalı ve onları desteklemelidir.
- ❖ İletişim becerisi: Etkili iletişim kurabilmeli, sporcularıyla açık ve net bir şekilde iletişimde bulunmalıdır.
- ❖ Motivasyon sağlama: Sporcuları motive etmek için farklı yöntemler kullanmalı ve onlara hedeflerine ulaşma konusunda destek olmalıdır.
- ❖ İyi bir örnek olma: Kendisi disiplinli ve örnek bir sporcu olmalı, sporcularına iyi bir rol model olmalıdır.
- ❖ İş birliği ve takım ruhu: Takım içinde iş birliğini teşvik etmeli, sporcular arasında birlik ve beraberlik duygusu oluşturmalıdır.
- ❖ Sabır ve hoşgörü: Sporcuların gelişim süreçlerini sabırla yönetmeli ve onlara hoşgörüyle yaklaşmalıdır.
- ❖ Sürekli öğrenme ve gelişim: Kendini sürekli olarak yenilemeli, spor bilgisini ve eğitimini güncel tutmalıdır.

Bu karakteristik özelliklere sahip bir antrenör, sporcuları arasında güven, denge ve sağlıklı bir ilişki kurabilir.

Sosyal özellikler. Bir antrenörün çevresindekilere kendini kanıtlamak, sporcular ve idareciler tarafından saygı duyulan bir birey ve insanlar tarafından önem verilen bir birey olabilmesi için şu sosyal özelliklere sahip olması gerekmektedir (Eren, 1998):

- ❖ Örnek bir kişilik olma: Kıyafetleri ve giyim tarzıyla çevresindekilere örnek olabilen bir görüntüye sahip olma.
- ❖ Takımın değerlerine sahip çıkma: Takımın değerlerini benimseme, takımın menfaatlerine uyum sağlama ve takımın birliğini koruma.

- ❖ İşbirliği ve iletişim: Çalıştığı ortamdaki her kişiden en üst düzeyde yararlanma, sporcularına yalnız hissettirmeme ve işbirliği içinde olma.
- ❖ Eşitlik ve dürüstlük: Bilgi ve deneyimini tüm sporcularına eşit bir şekilde aktarma, verdiği sözleri tutma ve dürüstlük çerçevesinde yaklaşma, otoritesinin sarsılacağı konulara izin vermemek.
- ❖ Empati ve adalet: Sporcuların duygularını anlama, onlara adaletli bir şekilde yaklaşma ve her sporcuyla adil davranma.
- ❖ Liderlik ve karar verme: Güçlü liderlik becerilerine sahip olma, kararlarını hızlı ve etkili bir şekilde verme, yönlendirme ve takımı motive etme.
- ❖ İletişim becerisi: Açık, net ve etkili iletişim kurabilme, sporcularıyla aktif bir iletişim içinde olma ve onları motive etme.
- ❖ Empati ve destek: Sporcuların duygusal ihtiyaçlarını anlama, onlara destek olma, güven ve isteklendirme sağlama.

Bu sosyal özelliklere sahip bir antrenör, çevresindeki kişiler tarafından saygı duyulan, takımın birliğini koruyan, güven veren ve önemsenen bir kişi olabilir. Sporcularıyla sağlıklı bir iletişim kurabilir, eşitlik ve adaleti sağlayabilir ve başarılı bir çalışma ortamı oluşturabilir.

Psikolojik özellikler. Antrenörün psikolojik özellikleri, kendi kişisel gelişimine önem vermesi, profesyonel ahlaka uygun davranması, özel yaşamında dürüstlük ve doğruluk prensiplerine bağlı olması gibi unsurları içermektedir. Bununla birlikte, meslektaşlarıyla işbirliği içinde olabilme, açık fikirli ve araştırmacı bir yaklaşıma sahip olma, teşhis yeteneği güçlü olma, liderlik vasıflarına sahip olma, yüksek motivasyona sahip olma, öğrenme ve öğretme becerilerini geliştirme, duygusal ve zihinsel olarak psikolojik hazırlık yapabilme, yönetim bilgisine sahip olma, danışmanlık yapabilme gibi özellikler de önemlidir (Newton ve Fry, 1998). Sporcunun başarısında fiziksel yeterliliklerin yanı sıra psikolojik yeterliliklerin de önemli bir rol oynadığı bilinmektedir. Motivasyon, psikolojik etkenler arasında en önemli olanıdır (Çalık vd., 2017).

Tüm bu özelliklerin yanında antrenörlerin bazı görev ve sorumluluklarının bulunduğu reddedilemez bir gerçektir Uluslararası Antrenör Federasyonu'nun belirttiği gibi, antrenörlerin en önemli sorumluluklarından biri, sporcuların

yeteneklerini tanıyarak, onları kendilerini keşfetme yolunda cesaretlendirip hedeflerini açıklamaktır. Bu, sporcuların potansiyellerini ortaya çıkarıp geliştirmelerine yardımcı olmayı içerir (Sarı vd., 2012). Antrenörler ayrıca sporcularının kapasitelerini en yüksek düzeye taşımaktan sorumludur. Bu süreçte, psikolojik ve fizyolojik yönden sporcuların gelişimleri desteklemeli, sporculara gereken motivasyon sağlanmalı ve spor faaliyetlerinde en yüksek derecede verim elde etmek için çeşitli taktikler uygulayarak sporcuların kapasite ve tekniklerini ileri bir seviyeye taşımalıdır (Bitik, 2021).

Antrenörlerin görevleri şunlardır:

- ❖ Antrenörler sürekli olarak sporcularıyla iletişim içinde olmalıdırlar.
- ❖ Antrenör, uzman olduğu spor branşının kurallarını bilmeli ve bu kuralları sporcularına aktarmalıdır.
- ❖ Günlük, haftalık, aylık ve yıllık antrenman programları hazırlanmalı ve sporcuların ihtiyaçlarına göre antrenman yapmasını sağlamalıdır.
- ❖ Antrenman esnasında sporcuların kullanması için verilen araç gereç ve malzemelerin takibini yapmalıdır.
- ❖ Antrenör uzman olduğu branşla ilgili kurs, seminer ve eğitim faaliyetlerine katılım sağlamalıdır.
- ❖ Sporcularının yeni yetenek ve kabiliyetler edinmesini sağlamalı ve sporcuları beslenmesiyle ilgili bilgilendirmelidir.
- ❖ Sporcuların oluşabilecek psikolojik sorunları ile ilgilenmelidirler.
- ❖ Sporcuların performanslarını değerlendirebilmek için performans testleri yapmalıdır. Böylece antrenman işleyişini de değerlendirebilir.
- ❖ Sporcularını yarışmalara teknik, taktiksel ve fiziki kondisyon yönden hazırlamalıdır.
- ❖ Antrenmanlar içinde, maçların öncesinde ve maç esnasında sporcularına teorik ve pratik olarak kullanabilecekleri taktikleri söylemelidir, eksikleri olan sporcuları belirlemeli ve bunların giderilmesi için ekstrasdan çalışmalar yapmalıdırlar.
- ❖ Sporcularının rakiplerine, takım arkadaşlarına, hakemlere ve yarışmanın kurallarına uymayı ve saygılı olmayı öğretmelidirler.

- ❖ Sporcular için çeşitli faaliyetler oluşturarak moral güdülemesi yapmalıdırlar (Bitik, 2021).

30978 sayılı resmi gazetede yayınlanan antrenör eğitimi yönetmeliğinin 18.maddesine göre İlgili spor dalında antrenörlük belgesine sahip olanların kademe ve görev tanımları şu şekildedir (Resmi gazete,30978);

a) Yardımcı antrenör (birinci kademe): Bir üst kademe antrenör gözetiminde spor faaliyetine katılan sporculara yardımcı olmak.

b) Temel antrenör (ikinci kademe): Minikler ve yıldızlar kategorisinde antrenmanı planlamak, uygulamak ve değerlendirmek.

c) Kıdemli antrenör (üçüncü kademe): Tüm yaş kategorilerinde ve milli takımlarda antrenmanı planlamak, uygulamak, değerlendirmek ve sporcunun kariyer planlaması yapmasına yardımcı olmak.

d) Baş antrenör (dördüncü kademe): Tüm yaş kategorilerinde ve milli takımlarda orta vadeli antrenman programlarını planlamak, uygulamak, değerlendirmek, analiz etmek, güncellemek ve sporcuların kariyer planlanması yapmasına yardımcı olmak.

e) Teknik direktör (beşinci kademe): Tüm yaş kategorilerinde ve milli takımlarda koordinatörlük yapmak, orta ve uzun vadeli antrenman programları hazırlamak, uygulanmasını sağlamak, denetlemek, analiz etmek ve stratejiler geliştirmek, istenildiğinde Bakanlığa ve ilgili federasyona rapor hazırlamak ve sporcuların kariyer planlamasını oluşturmaya yardımcı olmak.

Yüzmenin Tanımı

Evet, yüzme bir kişinin su içerisinde belirli bir mesafeyi kat etmek amacıyla yaptığı hareketlerin bütünü olarak tanımlanır. Sportif yüzme ise yüzmenin daha rekabetçi bir şekli olup, üst düzey aerobik ve anaerobik dayanıklılık, esneklik, ritim, sürat, kuvvet, çabukluk, koordinasyon gibi birçok faktörü kapsar (Yapıcı ve Cengiz 2015). Bu spor dalında sportif performans ve teknik beceriler önemlidir. Yüzme, vücudun bütün kaslarını çalıştıran bir spor dalıdır ve suya karşı direnç uygulandığı için kondisyon ve güç açısından önemli faydalar sağlar. Su içinde yapılan hareketler, vücudun tüm kas gruplarını çalıştırır ve kardiyovasküler dayanıklılığı artırır (Bozdoğan, 2003). Aynı

zamanda suyun yoğunluğu, eklemlere uygulanan stresi azaltır ve yaralanma riskini düşürür. Yüzme hem rekreatif amaçlarla hem de yarışmalarla yapılan bir spor dalıdır. Kulaçlar, vücut pozisyonu, nefes alma teknikleri gibi yüzme becerileri üzerinde çalışarak, sporcular yüzme performanslarını geliştirebilirler. Ayrıca yüzme, sağlıklı bir yaşam tarzının bir parçası olarak da tercih edilen bir aktivitedir.

Yüzmenin tarihçesi.Yüzmenin tam başlangıç tarihine dair kesin bilgiler mevcut değildir. Yüzmenin kökeninin doğal hayatta bir ihtiyaç olduğu düşünülmektedir, bu da mağara duvarlarındaki resimlerden anlaşılmaktadır. Aynı dönemlerde bazı hükümdarların da yüzme konusunda yetenekli oldukları söylenir (Bozdoğan, 2005).



Şekil 1 İlk çağ duvar resimlerinde yüzme figürleri (fitnessandbeast, 2023)

Yüzme sporu, geçmiş çağlarda da primitif bir şekilde uygulanmıştır ve savunma ile spor alanında önemli bir rol oynamıştır. İnsanlar, hayvan saldırılarından korunmak, doğal afetlere karşı tedbir almak ve yiyecek temin etmek amacıyla yüzme becerilerini kullanmışlardır (Urartu, 1994). Eski Roma İmparatorluğu'nda yüzme, askeri birliklerde eğitim olarak verilmeye başlanmıştır. Aynı dönemde Japonlar da okullarda yüzme dersleri sunmaktaydı.

İlk Olimpiyat Oyunları'nda yüzme de yer almıştır. FINA (Uluslararası Yüzme Federasyonu), 1909 yılında kurulmuştur (Urartu, 1994).

Türkiye’de yüzme. Çağdaş anlamda Türkiye’de yüzme sporunun yapıldığı ilk girişim, 1873 yılında Galatasaray Lisesi’nde yani Mekteb-i Sultani’de gerçekleşmiştir. Aynı dönemde Heybeliada’daki Mekteb-i Fünun-ı Bahriye, yani Deniz Harp Okulu’nda ise yüzme öğrenimi zorunlu bir durumdu (Bozdoğan 2003).

Türkiye’de yüzme sporuna yer veren ilk kulüp Fenerbahçe olmuştur. Yüzme hızı yarışlarında ilk şampiyon olan yüzücümüz Kemal Akşi Bey olurken, uzun mesafe yüzme alanında ise ilk başarıyı elde eden yüzücümüz Said Salahaddin Bey’dir. Galatasaray Kulübü’nün yüzme branşını dahil etmesiyle birlikte birçok başarılı yüzücü ortaya çıkmıştır ve bunlar arasında özellikle Hüsameddin Bey öne çıkmaktadır (Batu, 2020).

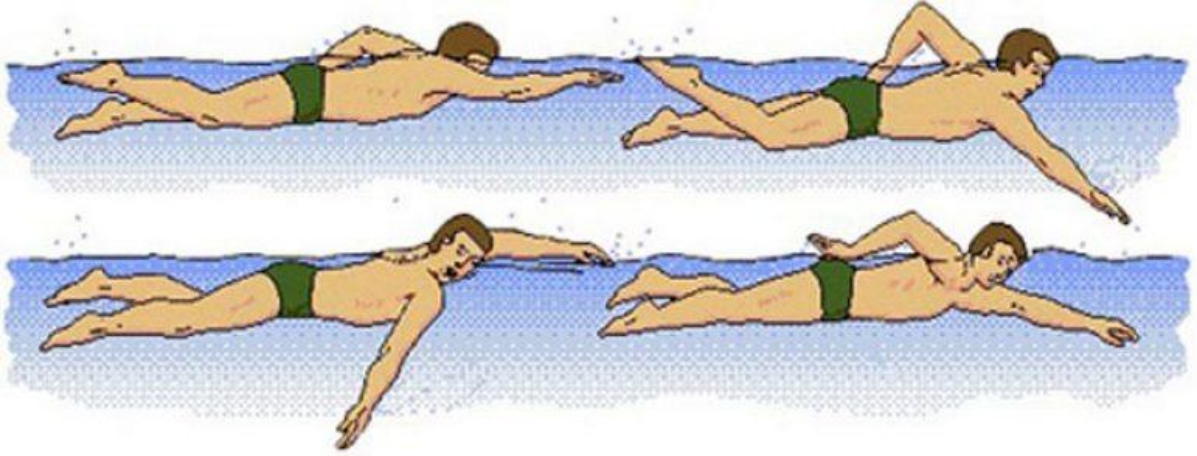
1920’li yıllarda Ankara’da birçok havuz inşa edilmiş ve bu durum insanların yüzme sporuna olan ilgisini artırmıştır. 1928’de Kalamış’ta İstanbul Yüzme Şampiyonası düzenlenmiştir. 1930’lu yıllarda İstanbul Su Sporları Kulübü faaliyetlerine devam etmiş ve bu dönem önemli gelişmeleri beraberinde getirmiştir. 1931 yılında Türkiye’nin ilk yüzme havuzu inşa edilmiş ve Şirket-i Hayriye tarafından Boğaziçi’ne yerleştirilmiştir. 1932-1933 yıllarında yüzme sporuna olan ilgi artmış ve Alman antrenör Tekelof, modern yüzme tekniklerini öğretmek amacıyla göreve getirilmiştir. Orhan Saka, Halil Dalkum ve Methi Ağaoğlu gibi sporcular birçok rekor kırmıştır. Bu rekorlar, önceki rekorlarla karşılaştırıldığında büyük farklılıklar göstermekte ve bu başarıdaki en büyük etken yüzme sporunun kulüpler arasında yaygınlaşmasıdır. İlk Türkiye Şampiyonası 1932 yılında düzenlenmiş, 1934 yılında ise sporcularımız Rusya’da gerçekleşen ilk milli müsabakalarda yarışmıştır. 1957 yılında Yüzme Federasyonu kurulmuş ve yüzme ile ilgili tüm faaliyetler bu çatı altında devam etmiştir (Atabeyoğlu 1993, Bozdoğan 2001, Bozdoğan ve Özüak 2003).

Yüzmenin faydaları. Yüzme sporuna başladıkları ilk günlerden itibaren, yüzmeyle ilgilenen kişilerin fiziksel gelişimlerinde önemli değişimler gözlenir. Bu değişimler, bireyin yaşamının her alanını etkileyebilecek gelişmelerdir. Yüzme

sporu, vücuttaki tüm kasların kullanıldığı bir spor dalıdır. Suyun direncine karşı yapılan bir aktivite olduğundan, kas kuvveti ve genel dayanıklılığın artmasına önemli katkı sağlar. Yüzme, vücudu yoğun bir şekilde çalıştırmasına rağmen ağrı hissi oluşturmeyen bir spor dalıdır. Metabolizmanın sağlıklı ve aktif kalmasını sağlayarak, vücuttaki tüm sistemleri ve organları uyarır ve körelmelerini engeller. Suda yapıldığı için rahatlatıcı bir his verir. Suda yer çekimi etkisinin %90'a kadar azaldığından, yüzme sırasında bacaklara binen yük önemli ölçüde azalır. Yüzme sırasında eklem yüklenmesi olmadığından, eklem kireçlenmesi ve bel ağrısı gibi sorunları olan bireyler için doktorların en önemli önerdiği spor dallarından biridir (Baltacı, 1980).

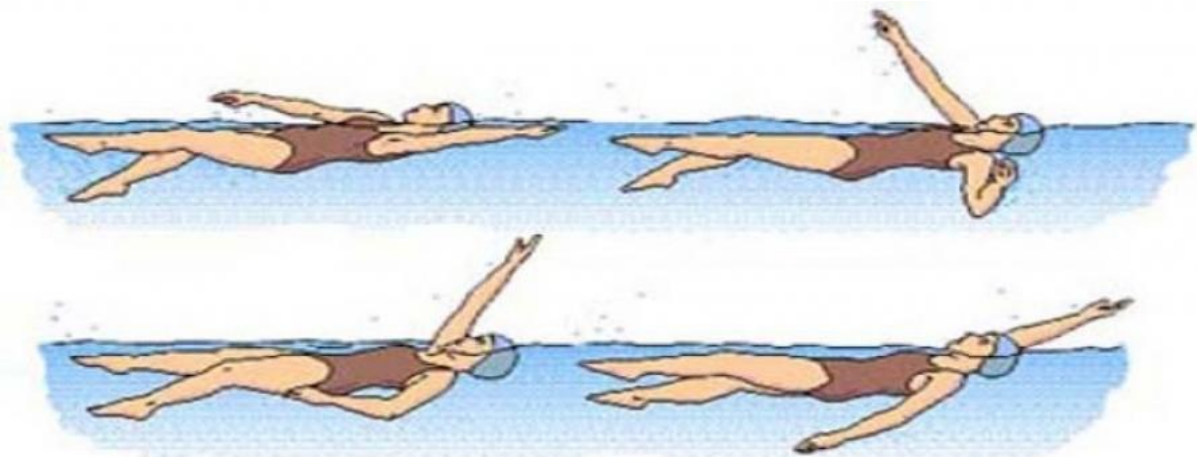
Düzenli olarak yapılan yüzme sporu, kilo alımını önlemenin yanı sıra hamilelik döneminde de uygulanabilen bir spor dalıdır ayrıca erken doğum ve ölü doğum riskini ciddi ölçüde azaltır. Yapılan düzenli antrenmanlar sayesinde insülin duyarlılığı artar ve insüline olan gereksinim azalır, bu da şeker hastalığına karşı faydalı bir etkidir. Yüzme sporunun psikolojik açıdan da birçok faydası vardır ve özellikle gelişme çağındaki bireylerin özgüvenli, hırslı, disiplinli, odaklanma konusunda sorun yaşamayan, programlı ve başarılı bireyler olmalarında önemli bir rol oynar (Özdoğru, 2018).

Yüzme teknikleri. Yüzme, teknik açıdan serbest, sırtüstü, kurbağalama ve kelebek olmak üzere dört farklı stile ayrılmaktadır. Serbest stil, yüzme müsabakalarında en hızlı olan tekniği içermektedir. Günümüzde yüzme branşı, 16 farklı olimpik dalda temsil edildiği ve mesafelerinin 50 metreden 1500 metreye kadar değiştiği bilinmektedir. Bu mesafeler içinde 50-100 metre arası sprint olarak kabul edilirken, 200 metrelik mesafeler orta mesafe olarak değerlendirilir ve 400-1500 metre arası mesafeler uzun mesafe yüzme dalları olarak adlandırılır. 200 metre altındaki mesafelerde anaerobik süreçlerin daha baskın olduğu kabul edilmektedir (Marinho ve ark 2011).



Şekil 2 Serbest Yüzme Tekniği (Atayüzme, 2023)

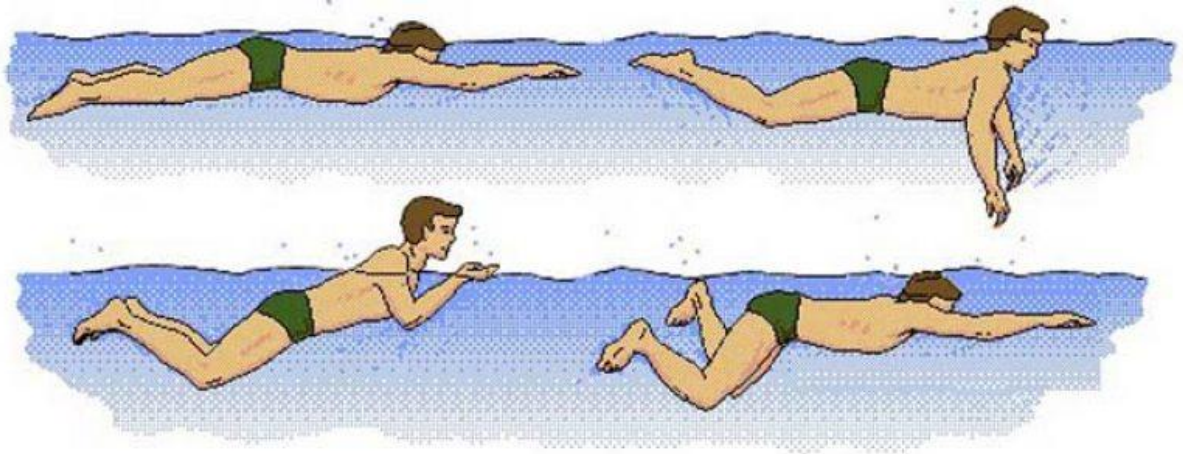
Suda yatay bir pozisyonda ilerlemeye sırtüstü yüzme denir ve yüzmenin ilk zamanlarından itibaren bilinmektedir. Bu konu, 1538 yılında yayımlanan "Colymbetes" adlı kitapta ele alınmıştır. O dönemlerde can kurtarma önemli bir konu olarak kabul edilmekteydi. XVIII. Yy. sonlarından XIX. Yy. başlarına kadar, kurbağalama tekniğiyle birlikte öğretilmekteydi ve aslında kurbağa tekniğinin sırtüstü yüzme şekline uyarlanmasıydı. Sırtüstü yüzme tekniğinin gelişiminde İngiliz antrenörlerin büyük bir rolü olduğu bilinmektedir (Maglischo, 1993).



Şekil 3 Sırt Üstü Yüzme Tekniği (İstanbul Yıldızları, 2023)

Tarihteki yüzme yarışmalarında yer alan ilk yüzme tarzı kurbağalamadır ve bu tarzın zengin bir yarışma geçmişi vardır. Kurbağalama yüzme, yüzücülerin yan-dairesel kol çekişleri ve genellikle "kamçı" olarak adlandırılan ayak hareketlerini kullanmasıyla karakterizedir. Yüzücüler, ayak vuruşu sırasında itici kuvvetin farklı evrelerinde büyük bir güç üretebilirler, ancak

bacaklarını çekerken bu gücün büyük bir kısmını harcarlar. Bu durum, diğer yüzme stillerine kıyasla kurbağalama yüzme hızlarını genellikle düşürür. İleri yönde hızda büyük farklılıklar olduğundan, kurbağalama yüzme diğer yüzme stilleri arasında genellikle en yavaş yüzme stili olarak kabul edilir (Bozdoğan, 2003).



Şekil 4 Kurbağalama yüzme tekniği (Atayüzme, 2023).

Kelebek tekniği, Kurbağalama tekniğinden ayrı bir kurallar setiyle uluslararası yüzme federasyonu tarafından 1935 yılında tanıtılmıştır. Bu dönemde Amerikalı antrenörler, kelebek tekniğinin gelişimi için büyük çaba sarf etmiştir. İlk kez yapılan yarışlarda, Jack Sieng adlı Amerikalı yüzücü 100 Yard kelebeğini 01:00:20 derecesiyle yüzerek bu mesafede bir rekor kırmıştır. Ancak, teknik yeterli görülmediği için o dönemde pek önemsenmemiştir. Daha sonra, 1951 yılında uluslararası federasyonda kelebek tekniği üzerinde tartışmalar başlamış ve 1953 yılında resmi olarak kabul edilmiştir (Olaru, 1994).



Şekil 5 Kelebek yüzme Tekniği (issk,2023).

Kaygı

Aslında ruh sıkıntısı manasına gelen Kaygı (anksiyete) kelimesinin kökeninin “angustioe” ve “anxietas” kelimelerinden geldiği bilinmektedir. Kişilerin hayatında dönem dönem yaşadığı ve ileride de karşısına çıkabilecek zorlu olaylar karışığında yaşadığı kararsızlık, güvensizlik, çatışma hissettiği olaylar karşısında verdiği tepkilerdir (Koç, 2004). Kaygıyı geniş alanda ele aldığımızda, insan organizmasında bulunan, çevreden gelen ruhsal olaylara karşı verilen duygusal reaksiyonlardır. Dar alanda ise, başlangıcı ve kaynağı fark edilmeden ortaya çıksa da farkında olunarak hissedilen, fiziksel olarak ter dökme ve renk sararması gibi etkilerin ortaya çıktığı bir hayat şeklidir. Geleceğe dair gergin olma ve kuşku duyma haline kaygı denir (Kaya ve Varol, 2004). Türk Dil Kurumu, kaygı kelimesini “üzüntü, endişe duyulan düşünce, tasa” şeklinde tanımlamaktadır (TDK, 2018).

En genel tanımıyla kaygı, gelecek için endişeli olma ve gerginlik yaşama şeklinde tanımlanır. Bu durum bireyin gelecekte ne ile karşılaşacağını bilmemesinden doğan gergin ve huzursuz olma şeklinde ifade edilir. Kaygı duygusal anlamda verilen bir duygudur ve bilinç düzeyinde neden kaynaklandığı neden başladığı bilinmese de, hissiyat tamamen bilinç düzeyindedir ve fizyolojik değişime neden olabilmektedir (Kaya ve Varol, 2004).

Durumluk ve sürekli kaygı. Kaygı üzerine çalışan bilim insanları kaygıyı ikiye ayırarak incelemişlerdir. Bunlar durumluk ve sürekli kaygıdır. Her birey kendisini tehdit altında hissettiğinde kaygı duyar. Yalnız hissedilen korkulu durum ortadan kalktığında, kişinin kaygı durumu da yok olmaktadır. Bu kaygı, kişinin karşılaşılabileceği kalıcı olmayan bir duygudur. Duruma göre hissedilen bu kaygıya Spielberger (1966) "durumluk kaygı" demiştir (Öner ve Le Compte, 1983 akt. Başal 1999). Sürekli kaygı, kişilik özelliği şeklinde tanımlanabilir. Kişinin tehlike ve tehdit taşıyan bir durum karşısında verdiği tepkinin yoğunluğunda artış olması ve devamlılık kazanması biçiminde tanımlanır ve bu kişiler diğer insanlarla karşılaştırıldığında daha şiddetli tepki verdiği görülmektedir (Özgüven 2012). Düşük kaygı seviyesine sahip kişilere nazaran yüksek kaygı seviyesine sahip kişiler daha kolay biçimde karamsarlığa ve endişeye kapılmaktadır. Sürekli kaygı, çevresel faktörlerden bağımsız olarak bireyin aşırı stres, aşırı duyarlı, heyecan, karamsar olması ve fazla tepkide bulunabilmesidir. Sürekli kaygı türü, devamlı biçimde kişinin davranışları üzerinde görülmez. Ancak değişik zaman ve koşullarda 'Durumluk Kaygı' özellikleri gösterir (Öner ve Le Compte, 1983).

Olumlu ve olumsuz kaygı. Kaygı genel olarak olumsuz ve istenmeyen bir durum olarak bilinse de, üretme, araştırma, kazanım gibi faydalı şeylere yönlendirmektedir. Olumlu kaygı adı altında, okulda veya iş yaşamında yaşanan sınav stresi kariyer yapma stresi bireyi motive eder ve kazanç elde etmesini sağlar. Maddi yetersizlik, yaşanan ortamın uygun olmayışı ve benzeri durumlar da olumsuz kaygıya örnektir (Özgül, 2003). Spor müsabakaları gibi kişinin yüksek performans göstermesi gereken durumlarda kaygı çok sık rastlanılan bir problemdir. Orta seviyedeki kaygı kişinin performansına olumlu etki ederken, düşük ve yüksek kaygı olumsuz etki eder ve bunun sonucunda kişi kendisinden beklenen görevleri yerine getiremez ve performansını sergileyemez (Şahin, 2021).

Bilişsel ve bedensel (somatik) kaygı. Kaygı, bilişsel ve bedensel olarak iki kısma ayrılabilir. Bir çok çalışma göstermiştir ki, yarışmalarda, en üst düzey müsabakalarda kaygıyla başa çıkma yeteneği başarının ayrılmaz bir parçasıdır (Halawani, 2012). Kaygının zihinsel bölümü olarak adlandırılan bilişsel kaygı,

birey başarıya karşı olumsuz düşüncelere sahipse, kendini olumsuz yönde değerlendirirse meydana çıkmaktadır (Kunter 1996).

Kişinin istem dışı otonom sistemi üzerinden etki eden fizyolojik durumlarının tamamına ise bedensel kaygı adı verilir. Kalp ritim bozukluğu, nefes bozukluğu, ellerin terlemesi, karın ağrısı gibi tepkiler gözlemlenir. Kişinin vücudu ve beyni ortak hareket ettiğinden bilişsel be bedensel kaygı türleri birbirinden bağımsız olarak değerlendirilmemelidir (Batu, 2020).

Sosyal kaygı. Sosyal kaygı, başkalarının gözünde olumsuz bir izlenim bırakma korkusu, alay edilme korkusu, değerinin azalması korkusu ve bu tür durumlardan kaçınma korkusu olarak tanımlanır (Amerikan Psikiyatri Birliği, 1994). Kişinin, diğer insanlarla iletişim kurmakta zorlanması, diğer insanlar tarafından yargılanma ve toplum içerisinde konuşmaktan kaçınma gibi negatif duygu durumlarının açığa çıkmasına neden olan kaygı türü sosyal kaygıdır (APA, 2013).

Sosyal bir varlık olan insanın sergilediği tutum ve davranışların çevresindeki diğer insanlar tarafından olumsuz bir profil oluşturacağı korkusuyla almış olduğu bir ruh hali olan sosyal kaygı bu insanlar tarafından sürekli izlenildiğini düşünerek korku duyulması hali olarak da tanımlanır (Gümüş 2006). Toplum içerisinde olumsuz etki yaratma tedirginliği, küçük düşme endişesi olarak bilinen sosyal kaygı aynı zamanda “negatif duyguyu ileri seviyede yaşama korkusu” şeklinde adlandırılmaktadır. Sosyal kaygı düzeyi yüksel olan kişilerde toplumdan uzaklaşma isteği doğmakta ve asosyal bir kişilik ortaya çıkmaktadır (Erkan, 2002).

Sosyal bir olgu olan spor alanına baktığımızda ise sporun sosyal kaygı ile arasında negatif bir korelasyon olduğu da yapılan çalışmalarla belirtilmiştir (Norton ve ark, 2000). Sosyal kaygınının temelini kişiler arasındaki yaşantıdan kaynaklanıyor olması, bu kaygı türünü diğer kaygı türlerinden ayıran başlıca özelliklerdendir (Mercan, 2007).

Stres

Organizmanın kendi sınırlarının zorlanması ile ortaya çıkan ve organizmanın kendini koruması için meydana çıkardığı tepki mekanizmasına stres adı verilmektedir (Baltaş ve Baltaş, 2000). Başka bir tanıma göre bir bireyin gerilmesine veya yükselmesine neden olan olaylarla karşılaşması veya karşılaşma beklentisi içerisinde olması hâlidir (Şahin, 2006).

Stres geniş anlamli bir fenomendir. Stres negatif özelliklere sahip olsa da pozitif yardımları da bulunmaktadır. Çalışanların performans durumlarını azalttığı gibi artırdığı hususlar da vardır. Bu meydana stres halinin fizyolojik, psikolojik ve sosyal taraflarının neden ve sonuç durumları ele alınmalıdır. Stresin kökleri istekler, tepkiler ve sonuçlar birimlerinin biçimleri içerisinde anlaşılabilir. Stres, genellikle kaçınılması mümkün olmayan bir olgudur. Çalışan bireyin dâhil olduğu aile ilişkileri, sosyal çevre, mesai yaptığı kurumun kuruluş yapısı, işin yapısı, iş arkadaşları, üstleri, astları, toplumdaki yaşam biçimi, ısı durumu, aydınlatma, ses kirliliği, hedeflere ulaşamama, kararlara varamama vb. birçok şart çalışan kişiyi bezginliğe düşüren stres faktörleridir. Bu negatif durumlara artı olarak bazı pozitif koşullar da (ödül almak, başarılı olmak, okulu başarıyla bitirme, mezun olma vb.) stres yaşanmasına sebep olabilmektedir. Bu sebeple topluluk içerisinde yaşam sürdürmek, hayatı paylaşmak kendiliğinden birçok birey için stresin merkezidir (Aktaş, 2001).

Bu bilgiler ışığında genel manada stres; “kişinin kendisinden (içsel) veya çevresinden kaynaklanan bazı durumlardan dolayı psikolojik ve fiziki durumunda değişikliğe neden olan ve dolayısıyla ruhsal (psikolojik), fiziksel ve davranışsal sonuçlara sebep olan uyarıcı bir güç” şeklinde tanımlanmaktadır (Işık, 2006).

Stres kavramının gelişimi ve tanımı. Stres yalnızca modern bir mefhum değildir. Kapsamı farklılık gösterse de tarihsel sürecin her aşamasında stresten söz etmek mümkündür. Eski çağlarda avlanarak günlük yaşamlarına devam eden insanlar, ilkel aletlerle hayvanlarla savaşıyorlardı. Bu mücadele insanlığa büyük bir baskı getirdi (Zencirkıran ve Keser, 2018).

Latince kökenli “estricia” ve Fransızca “estree” kökenlerinin birleşiminden türemiş olan stresin kelime olarak anlamı gerilme, zorlanma ve baskı olarak tasvir edilebilmektedir. 17. Yüzyıl dönemlerine gelindiğinde ise stresi keder, bela, felaket, dert gibi manalarda kullanmışlardır. Ayrıca fizikçi Robert Hooke yine elastiki nesne ve bu nesneye karşı uygulanan dışarıdan gelen güç arasındaki ilişkiyi stres kelimesiyle adlandırmıştır. 18. yüzyıla gelindiği zaman ise Thomas Young bu bağlantıyı formül şekline getirmiştir. Young’a göre, stres, maddenin kendi içinde olan bir güçtür. Bahsedilen iç güç, dışarıdan bir etmenin etkisine maruz kaldığında, bu etki seviyesi kadar tepki vermektedir. Elastik maddelerin hâkim oldukları bu stres tepkisi onların eğilip bükülerek dış güce uyumluluk edinebilmelerine olanak vermektedir. Buna rağmen içteki güç, dış güce yeterli gelmiyorsa, dış güç çok daha büyük orada ise dengeleme durumu olmamakta, maddede değişim görülmektedir (Şahin, 1994). Türkçe sözlüklerde ise baskı, gerilim, zorlama anlamlarına gelmektedir. Stres İngilizden dilimize girmiş bir kelimedir. Stres kelimesi öncelikle mühendislik ve fizik alanlarında kullanılmış, daha sonra ise canlılar ve insanlarla ilişkilendirilmeye başlanmıştır. Stres kelimesinin anlamı zaman içinde evrim geçirmiştir. 17. yüzyılda stres kelimesi bela, musibet, keder gibi anlamlar taşıırken, daha sonraki yüzyıllarda farklı anlamlarla kullanılmıştır. 18 ve 19. yüzyılda stres kelimesi, zorluk, baskı gibi anlamların yanı sıra ruhsal yapıyla ilişkilendirilerek kullanılmış ve bu dönemde stres kavramı, kişinin ruhsal dengesinin bozulmasıyla ilişkilendirilerek kullanılmaya başlanmıştır (Baltaş ve Baltaş, 1998).

Stres, çağımızda modern toplumun bir hastalığı olarak ifade edilse de, aslında günlük hayatın önemli bir parçası haline gelmiş bir terimdir. Günümüzde birçok insan, farkında olmasa bile yoğun bir stres yüküyle karşı karşıyadır. İnsanların günlük hayatlarında meydana gelen çeşitli değişiklikler, stres kaynağı olarak ortaya çıkmaktadır (Gökgöz, 2013).

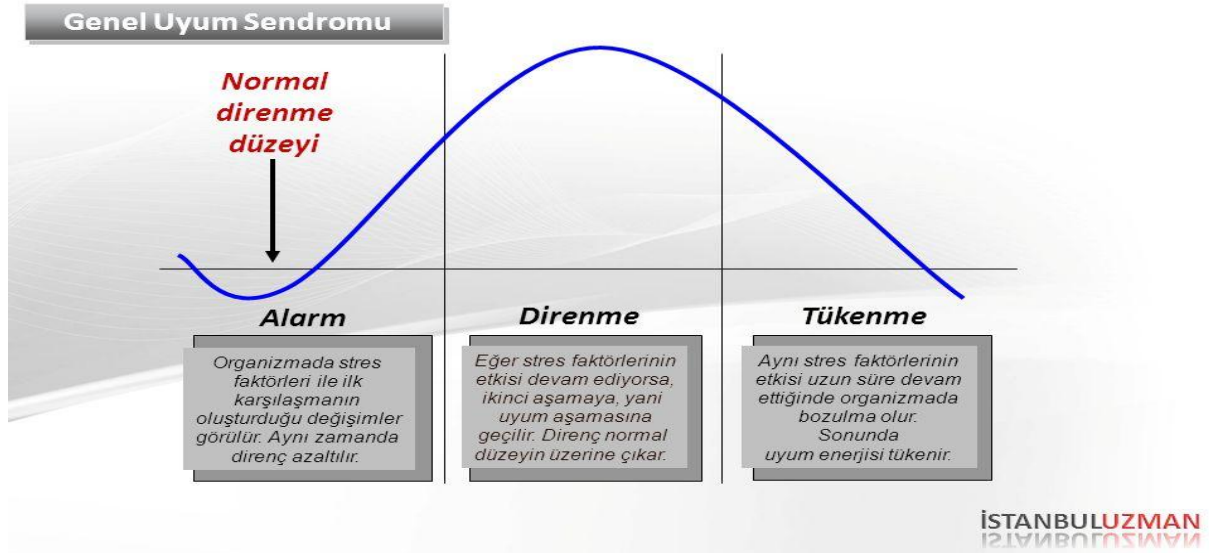
Stresin aşamaları. Selye (1974) stresi, kişiye yapılan etkilere özel olmayan tepki şeklinde açıklamıştır. Sonraları bu tanımın içerisine zaman etmenini dahil ederek genel uyum sendromu ismini vermiştir. Genel uyum sendromu, kişilerin stres hali karşısındaki tutum ve tepki dereceleridir ve

meydana çıkan özel olmayan bütün varyasyonları içerir. İlâveten, stres etmenleri vücudun farklı bölgelerine tesir ettiği için, Selye, savunma tepkisine genel adını vermiştir. Uyum gösterme, vücudun strese karşı koyması veya strese uyum sağlamasına destek olması amacıyla yapılandırılmış savunma sistemleridir. Sendromda ayrı ayrı tepki bölümlerinin neredeyse meydana geldiğini göstermektedir (Balaban, 2000).

Genel Adaptasyon Sendromu, stres sürecini incelemek için kullanılan bir yol olup, stresin fizyolojik etkilerini açıklamaktadır. Aynı zamanda davranışsal ve psikolojik tepkilere de uygulanabilir. Hans Selye, bazı nedenlerden dolayı bu tepkiyi Genel Uyum Sendromu olarak adlandırmıştır;

- ❖ Organizma olumlu ya da olumsuz tüm stresörlere tepki gösterdiği için geneldir.
- ❖ Uyum söz konusudur.
- ❖ Genel Uyum Sendromu peşi sıra üç aşamadan oluşan sendromdu (Karabacak, 2010).

ORGANİZMANIN STRESE CEVABI



Şekil 6 Organizmanın Strese Cevabı (images,2023)

Alarm aşaması. Organizmanın, stres şeklinde algıladığı dış uyarıcının ilk aşaması tehdit hissidir. Tehdit hisseden bir kişi, bu durumu algılamaya ve anlamaya çalışır. Stres kaynağını hisseden bireyde, sempatik sinir sisteminin

etkin hale gelmesi sebebiyle beden savaş ya da kaç tepkisi gösterir. “Bu durum, ani adrenal salgılanması, tansiyonun yükselmesi, kalp atışının hızlanması, solunumun hızlanması şeklinde kendini gösterir (Güçlü, 2001).

İlk kademe olan Alarm aşamasında strese neden olan faktörün keşfedildiği ve canlı varlığın biyokimyasal reaksiyonlarla kendisini savunmaya uğraştığı açıklanmıştır. Alarm, organizmanın dıştan gelen uyarıcıyı stres şeklinde idrak ettiği olaydır. Beden herhangi bir stres merkezi ile karşı karşıya geldiğinde buna kendisini hazırlar ve gerekli stres hormonlarının salgılanması, kan basıncının artması, göz bebeklerinde büyüme ve terleme gibi farklı reaksiyonlar gösterir. Organizma bununla savaşarak veya uzaklaşarak stresten kendisini korumaya uğraşır (Aytaç, 2009).

Direnme aşaması. Kişi stresle başa çıkmak için direnme aşamasında büyük bir çaba sarf eder ve stresli davranışlar sergileyerek bir süre boyunca yaşamına ve davranışlarına bu durumun etkilerini yansıtır. Selye'ye göre, bu aşamada uzun süre kalan bir kişi sürekli stres nedeniyle adaptasyon hastalıklarıyla karşı karşıya kalır. Bu hastalıkların oluşma nedeni, bireyin uzun süre boyunca strese direnme çabasıdır. Bu hastalıklar arasında kardiyovasküler hastalıklar, peptik ülser, hipertroid, yüksek tansiyon ve bronşiyal astım yer almaktadır. Direnme aşamasında, organizma stresöre uyum göstererek kaybedilen enerjiyi tekrar kazanmaya gayretindedir (Arslan, 2010) .

Ek olarak, birey direnme aşamasında strese karşı direnerek kendini toparlamak için mücadele edecektir. Rahatsızlıkları azalmaya başlar ve vücut direnç gösteriyorsa stresi yenme potansiyeli vardır. Ancak sürekli gerilim altında olmak, organizmayı zayıflatabilir (Çınar, 2010).

Tükenme aşaması. Organizma, doğal dengeyi yeniden kurmak için çalışırken, dengeye ulaştığında uyum enerjisini tüketir ve ardından bitkinlik aşaması başlar. Alarm tepkisinin belirtileri tekrar ortaya çıksa bile, birey bu belirtilere alıştığı için herhangi bir etkisi olmayabilir. Başka bir deyişle, birey karşılaştığı ve kendisinde stres yaratan olumsuz durumlarla bundan sonra birlikte yaşamaya karar vermek zorunda kalabilir (Ergül, 2012). Eğer önceki direnç aşaması başarısız olursa, birey tükenmeye başlar ve hayal kırıklığı

yaşadığı, davranışlarında ciddi sapmalar görüldüğü bir döneme girer. Stresörler, fiziksel ve psikolojik enerjiyi tüketirler. Güçlü konsantrasyon, etkili müdahale ve doğru muhakeme için enerji gereklidir. Ancak stres, enerjiyi alır ve kişinin işini iyi yapması için gereken zihinsel, fiziksel veya duygusal kaynaklardan kişiyi mahrum bırakır (Mentor, (Çev. Çekmece), 2008:16).

Bu aşamada, birey alarm aşaması kadar güçlü olamayacak ve strese yenik düşecektir. Stres, bireyin fizyolojisinde ve psikolojisinde izler bırakarak, ileri boyutlarda intihar gibi sonuçlara kadar sürükleyebilir (Kabul, 2016).

Stresin belirtileri. Stres, hayatımızda önemli bir yer tutmakta olup günlük yaşantımızın bir parçası haline gelmiştir. Bu önemli parça, az miktarda ve kısa süreli olarak yaşandığında, kişileri pasiflikten aktif duruma geçirebilir ve bireyin alarmda kalmasını sağlayabilir. Ancak uzun süreli ve aşırı stres, birçok olumsuz sonuca yol açabilir, örneğin aşırı tepkiler, huzursuzluk, iş veya sosyal hayatta başarısızlık gibi sonuçlar ortaya çıkabilir. Bu nedenle, stresin olumlu yönlerinden faydalanmak ve negatif etkilerinden uzaklaşmak için stresin dozunu kabul edilebilir seviyelere indirerek artışını önlemek önemlidir (Delice, 2018).

Herhangi bir etken, insanın duygusal ve bedensel dengesini bozarak bir stres kaynağı ve sebep kaynağı olabilir. Her stres sebebi, çoğunlukla bireysel açıdan ciddi durumlarla karşı karşıya kalmadan önce bireyin mental ve fiziksel durumunu aşırı derecede zorlayabilir (Eroğlu, 2013). Stres kısa süreli bile olsa, kalp atışlarında artış, gerginlik veya aşırı alkol ve sigara kullanımı gibi hızlı sonuçların kalıcı olmasına neden olabilir. Stres, sigara kullanımının artmasına ve aşırı yeme-içmeye yol açabilir (Kahn ve Cooper, 1993).

Stres, çok karmaşık bir yapıya sahiptir. Diğer bir deyişle, karmaşıktır. Her bireyde stresin belirtileri aynı olmayabilir. Ancak her aşamada, belirtiler zaman içinde kötüleşme eğilimi gösterir. Bazı bireylerde stres belirtileri azalabilir ve ortadan kaybolabilirken, bazılarında ise belirtiler aşırı derecede artış gösterebilir (Pehlivan, 2002).

Strese verilen tepkiler, uzun bir süre boyunca kronik hastalıkların gelişmesine neden olabilir. Sık sık yaşanan stres durumları, hastalıklara yakalanma riskini artırabilir. Bu hastalıklar, yüksek tansiyon, baş ağrısı, kalp

rahatsızlıkları gibi fiziksel sağlık sorunları olabileceği gibi, zihinsel ve psikolojik rahatsızlıklar da içerebilir. İnsanlar, sahip oldukları davranış kalıpları ve zihinsel özelliklerine bağlı olarak stresle başa çıkma konusunda farklı psikolojik tepkiler geliştirebilir. Bu tepkiler arasında kabullenme, geri çekilme, endişe, direnme, korku, depresyon gibi duygusal problemler yer alabilir. Ayrıca, zihinsel düzeyde çeşitli sorunlar da ortaya çıkabilir, örneğin zihni bir konu üzerinde odaklanma güçlüğü, dikkatin azalması, ilişki kurma zorluğu, takıntılı düşünceler ve aşırı unutkanlık gibi belirtiler görülebilir. Stres, bu şekilde çeşitli düzeylerde ortaya çıkarak kişinin yaşam kalitesini azaltır, verimliliğini düşürür ve yakın çevresiyle olan duygusal ilişkilerini olumsuz etkileyebilir (Baltaş ve Baltaş, 2018).

Fiziksel belirtiler. Hans Selye'ye göre, yaygın hastalıkların çoğu stresle uyum sağlayamama durumundan kaynaklanmaktadır. Günümüzde birçok hastalığın stresle ilişkisi açık bir gerçektir ve hastalıkların stresle olan ilişkisi farklı şekillerde ortaya çıkabilir. Bireylerin psikolojik ve fizyolojik durumları, stresten farklı ölçülerde etkilenebilir. Eğer bir kişinin psikolojik ve fizyolojik durumu zayıf ise, bu durumda stresle karşı karşıya olduğunda sürekli tehdit altında olabilirler (Tutar, 2004). Stresin belirtilerinden olan fiziksel belirtiler, bireyin hormonal ve vücut tepkilerinin sürekli çalışmaya zorlanmasından kaynaklanır. Bu belirtiler genellikle stresin etkisiyle ortaya çıkar ve kişinin fiziksel sağlığını etkileyebilir. Örneğin, yüksek kalp atışları, kas gerginliği, sindirim problemleri, baş ağrısı, uyku düzensizlikleri gibi belirtiler stresin fiziksel yansımaları olabilir. Bu belirtiler, bireyin stresli durumlara uyum sağlamak için vücudunun tepkilerini devamlı bir şekilde sürdürmesinden kaynaklanır. Belirtiler şunlardır;

- ❖ Baş ve boyun bölgesinde ağrılar, boyun kaslarının gerilmesi sonucunda oluşabilir. Stres nedeniyle kaslar sürekli gerilir ve bu da baş ve boyun ağrılarına yol açabilir.
- ❖ Uyku düzeninin bozulması stresin yaygın bir belirtisidir. Stresli durumlar uyku kalitesini etkileyebilir, kişi uyumakta zorluk çekebilir, uykuya dalma güçlüğü yaşayabilir veya sürekli uyku ihtiyacı duyabilir.

- ❖ Sırt ağrıları ve gerginlik hissi stresin neden olduğu kas gerginliği sonucunda ortaya çıkabilir. Stres, kaslarda gerginlik ve ağrıya sebep olabilir, özellikle sırt bölgesinde hissedilen ağrılar yaygın olabilir.
- ❖ Dolaşım sistemi rahatsızlıkları da stresin fiziksel belirtileri arasında yer alır. Stres, dolaşım sistemi üzerinde etkili olabilir ve kabızlık, ishal gibi sindirim problemlerine sebep olabilir.
- ❖ Deri döküntüleri veya ciltte canlılığın azalması da stresin neden olduğu fiziksel belirtilerden biridir. Stres, ciltte değişikliklere sebep olabilir ve döküntüler, cilt kuruluğu veya solgunluk gibi belirtiler ortaya çıkabilir.
- ❖ Vücut genelinde kas ağrıları ve kramplar stresin yaygın bir fiziksel belirtisidir. Stresli durumlar kaslarda gerginlik ve ağrıya neden olabilir, kişi vücut genelinde ağrılar ve kramplar yaşayabilir.
- ❖ Yüksek tansiyon, aşırı terleme ve kalp krizi gibi belirtiler stresin ciddi etkileri arasındadır. Uzun süreli ve yoğun stres, kalp ve dolaşım sistemi üzerinde olumsuz etkiler yaratabilir ve bu belirtilere yol açabilir.
- ❖ Yemek alışkanlıklarında değişiklikler stresin etkilerinden biridir. Stres altında olan kişilerde iştah değişiklikleri gözlenebilir, bazıları az yemek yerken bazıları aşırı yeme eğilimi gösterebilir (Tekin, 2010).

Psikolojik belirtiler. Organizma, stresin yarattığı fizyolojik durumlarla başa çıkabilmek için duygusal tepkiler sergiler. Eğer bir uyarıcı, kişinin yaşam alanına müdahale gibi algılanırsa, genellikle öfke ve kızgınlık gibi duygular ortaya çıkar. Uyarıcılar veya denge durumundaki değişikliklerin bir kayıp gibi algılandığı durumlarda ise özellikle depresyon ve karamsarlık gibi duygular yaşanır. Bu duygular, duygusal dengeyi bozdukları için ayrıca stres kaynağıdır (Tutar, 2004).

Psikologların perspektifinden bakıldığında, stres kişinin kendi zihninde yer alan bir durumdur. Gözlemlediğimiz gibi, aynı olaylara farklı insanlar farklı tepkiler ve yaklaşımlar sergileyebilirler. Bu farklılık, sosyal ve zihinsel koşullar gibi birçok değişkenden kaynaklanır. Hatta fark ederiz ki bazen bir gün dışarıdan gelen uyarılara güler geçerken, başka bir gün aynı olaylar karşısında sert tepkiler verebiliriz. Bu nedenle, stres olgusu incelenirken, stres verici durumlar kadar bu durumlarla karşılaşan kişilerin psikolojik özelliklerinin de

dikkate alınması oldukça önemlidir. Stres ve stres vericilerin insan üzerindeki etkisi söz konusu olduğunda, insanın duygusal ve davranışsal yapılarını anlama ve tanımlama ihtiyacı ortaya çıkar. Bu noktada en önemli değişken, bireye özgü psikolojik mekanizmalardır, ki bunlar farklılık gösterebilir. Bir olayı algılama şeklimiz ve başa çıkma becerilerimiz, o olayı "stres verici" veya "stres vermeyici" olarak tanımlamamıza neden olur (Baltaş ve Baltaş, 2018).

Davranışsal belirtiler. Yoğun stres altında olan bireyler genellikle düşünme sürelerinde kısalma yaşarlar. Stres altındaki insanlar, çoğunlukla hızlı karar vermeye eğilimlidirler. Bu kararlarının temel nedeni, önceki yaşantılarından kaynaklanır. Özellikle davranışsal tepkiler, yoğun stresin temel kaynağını oluşturabilir (Öztop, 2000).

Stresin doğal bir sonucu olarak, bireysel davranış boyutunda devamsızlık ve verimlilik azalması gibi değişiklikler meydana gelebilir. Bu değişimler, genellikle dışarıdan gözlemlenen ve iş performansına yansıyan belirtiler içerir. Stresle ilişkili davranış belirtileri arasında yerinde duramama, iştahsızlık, yemek alışkanlıklarında değişiklikler, hızlı konuşma, sigara içme veya alkol tüketiminde artış, uyku düzensizliği nedeniyle verimlilik düşüklüğü ve devamsızlık gibi durumlar gözlemlenebilir (Ceyhun, 2006).

Stres kaynakları. Stres, kendiliğinden ortaya çıkan bir durum değildir. Stresin oluşması için insanın çevresinde meydana gelen değişimlerin etkisi altında olması gerekmektedir. Bu değişimlere sebep olan faktörlere stresör denir. Günümüzde stres, farklı ortamlarda ve farklı nedenlerle bireylerin yaşamlarında yer almaktadır. Kişinin kendi psikolojik yapısıyla birlikte, aile ve sosyal etkenlerin de etkisiyle stres gelişir ve çalışma yaşamında gelir sıkıntısı, çatışmalar, örgütün yapısı gibi kronik sorunlar nedeniyle yüksek seviyelere ulaşabilir. Stres, genellikle kişinin bir ihtiyacından vazgeçmesini veya bir tepki vermesini zorlayan, bireyde gerilim ve çöküntüye yol açabilen bir etkidir (Sandıkçı, 2010).

Stresin oluşumunda çevresel faktörlerin rolü oldukça önemlidir. Bugünün çalışanları ve yöneticileri, değişken, rekabetçi ve belirsizliklerin hüküm sürdüğü iş ortamlarında faaliyet göstermektedirler. Özellikle stres yaratan faktörler,

yönetici ve çalışanların kontrol edemediği nitelikte olabilir. Bu durumda, yöneticiler ve çalışanlar bu ortamlara uyum sağlamakta zorlanabilirler. Kendi planlarını gerçekleştiremeyen ve dış etkenlerin zorlamasıyla değişikliklere gitmek zorunda kalan bireyler büyük bir stres ve gerilim yaşayabilirler. Stres kaynaklarını üç ana kategori altında sıralayabiliriz: Bunlar;

1. Bireyin Kendisiyle İlgili Stres Kaynakları: Bireyin kişisel özellikleri, tutumları ve içsel faktörler stresin kaynağı olabilir. Örneğin, mükemmeliyetçilik, düşük özgüven, kaygı bozuklukları, kişisel hedeflere ulaşamama gibi durumlar bireyin stres düzeyini artırabilir.
2. İş Çevresinden Doğan Stres Kaynakları: İş ortamında meydana gelen faktörler bireyin stresini etkileyebilir. Yüksek iş yükü, zaman baskısı, iş performansının değerlendirilmesi, çalışma saatleri ve esneklik gibi etkenler iş kaynaklı stresin kaynakları arasında yer alır.
3. Genel Çevre Ortamından Kaynaklanan Stres Kaynakları: Bireyin günlük yaşamında karşılaştığı çevresel faktörler de stres kaynağı olabilir. Finansal sorunlar, ilişki problemleri, aile sorumlulukları, toplumsal beklentiler, trafik gibi faktörler genel çevre kaynaklı stresin nedenleri arasında sayılabilir (Pehlivan, 1995).

Bireysel stres kaynakları. Bireysel stres kaynakları, çoğunlukla kişinin psikolojik, bedensel ve kişisel durumlarıyla ilişkilidir. İnsanların kişilik özellikleri, mizaçları, karakterleri ve yetenekleri, stresin ortaya çıkmasına neden olan faktörlerdir. Bireyin kendi kişiliği, stresin doğrudan kaynağı olarak ön plana çıkar. Bireysel stres kaynakları, bireyin biyolojik veya fizyolojik özellikleriyle ilişkilidir. Bireyin duygusal yapısı, kişiliği, biyolojik yapısı, aile sorunları, yüksek tansiyonu, yaşam standartları, alışkanlıkları, ekonomik sıkıntıları, hayal kırıklığı anıları, orta ve ileri yaş dönemi bunalımları gibi faktörler, bireysel stres kaynakları arasında yer alır (Eren, 2000).

Kişiler, toplumda yaşadıkları sosyal, ailevi ve ekonomik sorunlardan kaynaklanan birçok kişisel stres faktörüyle karşılaşabilir. Bireylerin bu stres kaynaklarına verdiği tepkiler, kişilikleriyle ilişkilidir. Duygusal olarak hassas olma, cinsiyet, içe dönük veya dışa dönük bir yapının varlığı ve sorunlarla başa çıkma şekli, bireyin stres kaynakları olarak ortaya çıkabilir (Güçlü, 2001).

Bazı bireyler, belirli bir stres seviyesinde başarılı olabilirken, diğeri aynı stres seviyesinde kişisel nedenlerden dolayı performans düşüklüğü gösterebilir. Aynı olaylara maruz kalan iki insan, aynı koşullar altında bile farklı tepkiler verebilir. Birisi sakin ve kontrolü elinde tutabilirken, diğeri endişe ve gerginlik hissedebilir. Bu farklılıkta, bireylerin kişilik özellikleri ve stresle başa çıkma tarzları rol oynamaktadır. Çünkü stresin kaynağı çoğu zaman bireyin kişisel tutum ve davranışlarıdır. İnsanları belirli bir eyleme yönlendiren hatta bazen aşırı hareketlere sürükleyen şey kişilikleridir (Tutar, 2004).

Çevresel stres kaynakları. Bireylerin yaşadığı çevrede, iş ortamlarının dışında da çevresel stres faktörleri bulunmaktadır. İnsanlar genel bir toplumsal çevrede hayatlarını sürdürürler ve bu çevrede birçok çevresel stres unsuru bulunmaktadır (Şener, 2001). Politik alanda meydana gelen belirsizlikler, ülke ekonomisindeki belirsizlikler, teknolojideki değişimler, ulaşım sorunları ve belirsizlikler, sosyal ve kültürel değişimler gibi unsurlar çevresel stres kaynakları olarak çeşitlendirilebilir. Bu faktörler insanlar üzerinde strese neden olabilen etkileriyle birlikte, çevresel stresin bir parçasıdır (Sökmen, 2010).

Örgütsel stres kaynakları. Örgüt, bireylerin çalıştığı, etkileşimde bulunduğu ve sosyal ilişkiler kurduğu bir sosyal sistemdir. Örgütsel stres ise bireylerin çevreleriyle olan ilişkilerini ifade eder. Bu stres, bireysel farklılıklardan ve psikolojik süreçlerden etkilenir ve kişiye aşırı fiziksel veya psikolojik talepler getiren, dış çevre, durum veya olaylara verilen bir tepkidir. Örgütsel stres, kişinin normal işlevlerini etkileyen ve değişikliklere neden olan bir durumdur. İnsanların çalışma ortamlarındaki dinamikler, iş yükü, zaman baskısı, rol çatışmaları, iletişim eksiklikleri gibi etkenler örgütsel stresin kaynakları olabilir. Bu stres, bireylerin iş performansını, motivasyonunu ve genel refahını etkileyebilir (Akgündüz, 2006).

Örgütler, bireylerin gönüllü veya zorunlu olarak yer aldıkları, büyük bir zaman dilimini geçirdikleri, hayatlarında önemli ilişkiler ve etkileşimler kurdukları insan topluluklarıdır (İştar, 2012).

Bugünün modern toplumlarında ve özellikle karmaşık yapıya sahip gelişmiş örgütlerde, insanların stres yaşamayı kaçınılmaz hale gelmiştir.

Örgütler, toplumun bazı ihtiyaçlarını karşılamak amacıyla kurulurlar ve mal/hizmet üretimi için faaliyet gösterirler. Her örgüt, kullandığı teknoloji, yapılan iş, çalışanların eğitim ve deneyimleri, çevresel koşullar, içerideki gruplaşmalar, çatışmalar ve örgüt iklimi gibi faktörlere bağlı olarak stres kaynakları oluşturabilir. Bu faktörler, bireylerin örgüt içindeki performansını etkileyebilir ve stresin ortaya çıkmasına neden olabilir (Ertekin,1993).

Bir örgütte çalışanlar arasında birçok farklı stres kaynağı bulunabilir. Bazı örnekler şunlardır;

- a) İş yükünün yoğunluğu ve zaman baskısı
- b) Sıkı denetim ve yetersiz yetki
- c) Politik belirsizlik ve güvensizlik
- d) Rol belirsizliği ve rol çatışmaları
- e) Örgütün değerleri ile bireyin değerleri arasındaki uyumsuzluk
- f) Engellenme ve sorumluluk kaynaklı endişeler
- g) Çalışma koşulları (fiziksel ortam, ergonomi, güvenlik vb.)
- h) İnsan ilişkileri ve sosyal yalıtım (Pehlivan, 2000).

Stres türleri. Stres çeşitlerinden akut stres üzerinden çok geçmemiş zamanlardaki baskılar ve isteklerle, yakın gelecekte olması düşünülen baskı ve isteklerin meydana getirdiği en çok karşılaşılan stres türüdür. Küçük miktarlardaki akut stres, heyecan verici ve uyarıcı etkiler gösterebilir lakin fazlası yorucu bir hal alabilir. Kısa süreli stres durumlarını aşırıya kaçarak yaşamak, psikolojik problemlere, gerginliğin sebep olduğu zamanlardaki gibi baş ağrılarına, mide bulantılarına vs. sebep olabilir. Akut stresin işaretleri yoğunluk tarafından bilinemeyebilir (Sarıçam, 2012).

Stres çeşitleri içerisinde ikinci konumda Episodik akut stres başlığı bulunmaktadır. Episodik, nöbetler biçiminde gel-git hali gösteren, zaman zaman meydana gelen manasındadır. Episodik akut stres belirti ve tepkileri gösteren bireyler ileri derecede duyarlı, hassas, sinirli, kaygılı ve gergindirler. Sürekli aceleci ve asabidirler, Kimi zaman bu asabilikleri saldırgan ve zarar verici bir davranış haline dönüşebilir. Diğer kişiler bu tutumlarına cephe alıp düşman olarak tutumlar sergileyince ise onlarla olan iletişimleri giderek daha da kötü bir hal almaya başlar. Çalışma ortamları bu bireyler için stresli ve katlanılmaz

vaziyete gelir. Episodik akut stres asla tükenmeyen bir endişe halinden kaynaklanmaktadır. Endişe bağımlıları büyük bir negatiflikle, her yaşanan olaydan ve her diyalogdan bir felaket senaryosu oluşmasını beklerler. Onların gözünden yaşam her an tehlikenin kendisini gösterip zor duruma düşüreceği, korkutucu, iyilikleri karşılıksız bırakan, acımasız bir yerdir. Bunlara ek olarak abartılı bir biçimde hassas ve gergin hissetmeye eğilimlidirler ama sinirli ve agresif hissetmekten daha ziyade kaygılı ve buhran içerisinde bir ruh halleri vardır. Episodik akut stresin işareti, uzun zaman alan aşırı uyarılma belirtileridir: sürekli ve ağır baş ağrıları, yüksek tansiyon, çene bölgesinde ağrı ve kalp hastalıkları gibi. Episodik akut strese karşı uygulanan tedavi yöntemi, çeşitli düzeylerdeki müdahaleleri gerektirebilir. Bunlar da ekseriyetle aylar alan profesyonel destek manasına gelir. Genellikle yaşam stili ve mizaçları o kadar sıradanlaşmış ve tekdüze duruma gelmiştir ki, bireyler yaşamlarını ilerletebilme stilleri hakkında küçücük bir hata bile görmezler. Sıkıntılı halleri ve depresifliklerinin sebeplerini diğer kişilere ve dış etmenlere yıkarlar. Sadece yaşadığı acı halinden ve sıkıntılarının sebep olduğu tedirginlikten sıyrılma taahhüdü onları iyileşme amaçlı terapiye teşvik edebilir (Sarıçam, 2012).

Stres hayatımızın önemli bir yerini kaplamış ve günlük yaşantımızın bir parçası haline gelmiştir. Hayatımızın önemli parçası haline gelen stresin, kısa sürede ve az miktarda yaşanması bireyleri pasiflikten aktif duruma getirebilmekte ve bireyin alarmda kalması konusunda yardımcı olmaktadır. Ancak, uzun süreli yaşanan aşırı stres, iş ya da sosyal hayatta başarısızlık, bireylerde huzursuzluk, aşırı tepki gibi pek çok olumsuz sonuçlara sebebiyet vermektedir. Dolayısıyla stresin olumlu yanlarından yararlanmak ve negatif yönlerinden kurtulmak için stresin düzeyini olabildiğince optimal seviyelere çekerek artışını önlemek gerekmektedir (Delice, 2018).

Spor ve stres ilişkisi. Sporcular, amatör ve profesyonel olarak ikiye ayrılmaktadır. Profesyonel olan sporcular bunu bir iş haline getiren ve spordan maddi kazanç sağlayan sporculardır. Amatör sporcular, neredeyse profesyoneller kadar antrenman yapmalarına rağmen maddi kazanç elde etmeyen ve standart bir yaşam süren kişilerdir. Ancak, sporun getirdiği duygusal tatminleri yaşamaktadırlar. Spor yapan kişilerde stres, başarıya ulaşma, enerji

seviyeleri, heyecan gibi faktörleri olumsuz etkileyebilir. Stres yaşayan sporcuların kendine olan güvenleri ve performansları olumsuz yönde etkilenebilir. Aynı zamanda, stres seviyesi uzun süreli çalışmalara engel olabilir, sakatlanmalara yol açabilir ve sonuç olarak sporu bırakma kararına neden olabilir. Stres, belirsiz bir şekilde ortaya çıkan ancak kişiye ciddi bedensel ve zihinsel zararlar verebilen bir hastalıktır. Stres, yalnızca sporcular için değil, antrenörler ve diğer yardımcıları için de geçerlidir (Altungül, 2006).

Hayes (2011) tarafından belirtilen sporda stres yaratan faktörler şunlardır:

- ❖ Seyircinin sporcuya olumsuz tepki vermesi
- ❖ Dalma sporunda kulak yapısında hastalık
- ❖ Yüksek derecede riskli ve tehlikeli sporlar
- ❖ Sporcunun sakatlanma korkusu
- ❖ Uluslararası yarışmalardaki saat farkı
- ❖ Koç ve takım arkadaşlarıyla çatışma
- ❖ Spordan dolayı aile ve okuldaki çatışmalar

Bu nedenlerle, sporcuların fiziksel ve bilişsel özelliklerini dikkate alarak spor konusunda yönlendirme yapılması son derece önemlidir (Ceylan, 2006).

Yeni Tip Korona Virüs Hastalığı Covid-19

Yeni korona virüs (Covid-19), ilk kez Çin'in Vuhan Eyaleti'nde aralık ayının sonlarında solunum yolu belirtileri (ateş, öksürük, nefes darlığı) gösteren birçok hasta üzerinde yapılan araştırmalar sonucunda 13 Ocak 2020'de tanımlanan yeni bir korona virüs türüdür. Covid-19, hasta bireylerin aksırmaları, öksürmeleri ile ortama dağılan damlacıkların solunum yoluyla vücuda girmesi ile bulaşır. Ayrıca, hasta olan kişilerin solunum parçacıklarının bulaşp kirlettiği yüzeylere dokunulduktan sonra ellerin yıkanmadan göz, yüz, burun veya ağıza götürülmesi şeklinde de virüs bulaşabilir. Bu sebeple kirli ellerle göz, yüz, burun veya ağıza temas etmek oldukça risklidir. Bunlara ek olarak bireylerin yakın temasta bulunmaları da bir bulaşma yöntemidir. Bu nedenle, korona virüsün yayılmasını önlemek için bireyler arasında en az bir metre mesafe olması gerekmektedir (T.C Sağlık Bakanlığı, 2020).

İlk vakanın ülkemizde ortaya çıkmasından sonra hükümet tarafından birtakım kısıtlamalar getirilmiş, koruma ve sağlık tedbirleri artırılmıştır. Yurt içi ve yurt dışı tüm uçuşlar askıya alınmış, eğitim ve öğretim faaliyetleri durdurulmuş, bütün sosyal ve kültürel etkinlikler daha sonraya bırakılmış, kamu kurum ve kuruluşlarda çalışan bireylere esnek çalışma, evlerinden çalışma veya idari izin yazılmıştır. Bunlara ilaveten 65 yaş üstü bireylerin ve 20 yaş altı bireylerin sokacağa çıkması yasaklanmıştır. Daha sonraları vaka sayılarındaki azalma durumuna bakılarak bu engellemeler gevşetilerek süreç devam ettirilmiştir (Akgün, 2021).

Korona virüs etkisi hayatın birçok alanını etkilediği gibi spor sektörünü de etkisi altına almış ve olumsuz olarak etkilemiştir maçların iptali veya ertelenmesi, korona virüse yakalanan sporcu ve sporcular olması sporcuların korona virüsten olumsuz olarak etkilenmesi ve daha fazla yayılmasını önlemek maksadıyla, sporsal etkinlikler bazında da kararlar alınma zorunluluğu oluşmuştur. Korona virüsün dünyayı etkisi altına almasıyla birçok ülke sporsal etkinliklerini ertelemiştir ve birçok sporcu covid-19 korona virüsüne maruz kalmıştır daha sonra ise etkinliklerin başlama kararı alınması ise maçlar seyircisiz oynatma kararı alınmıştır, yine aynı şekilde uluslararası sportif etkinliklerde ertelenmek zorunda kalmıştır (Türkmen ve Özsarı, 2020).

Özellikle kapalı alanlarda korona virüsün bulaşma olasılığının fazla olması nedeniyle kapalı spor salonlarına, yüzme havuzlarına ve kapalı kompleks spor tesislerine olan ilginin azaldığı görülmüştür. Uzun süren karantina dönemlerinin hareket alanını da kısıtladığı gerçeğiyle beraber son dönemlerde obezite oranlarında da artış görülmüştür (Eskici, 2020). Bu nedenle tüm dünya covid-19 pandemisiyle savaşıırken spor sektörü de tarihte eşi benzeri görülmemiş bir krizle karşı karşıya kalmış ve birçok turnuva ve spor aktiviteleri ertelenmiştir. Bütün bu erteleme ve iptal kararları yalnızca sportif alanda değil sosyal ve ekonomik boyutta da sektörü derinden etkilemiştir (Türkmen ve Özsarı 2020). Tüm dünyayı etkisi altına alan hastalık özellikle Avrupa kıtasına ulaşmasıyla pandemiye dönüşerek birçok ölüme sebep olmuş ve bundan dolayı dev spor karşılaşmaları, eğitim ve dini faaliyetler iptal edilerek karantina önlemleri alınmıştır. Ülkemizde de bu kararlar alınmış ve hali hazırda devam etmektedir (Gumusgul ve Aydoğan, 2020).

Bölüm 3

Yöntem

Bu bölümde araştırmanın çalışma evreni ve örnekleme, veri toplama süreci, veri toplama araçlarının neler olduğu ve verilerin nasıl analiz edileceğine ilişkin bilgiler verilmiştir.

Araştırmanın Evreni ve Örnekleme

Bu çalışma, Türkiye'nin yedi ayrı coğrafik bölgede (Marmara Bölgesi, Ege Bölgesi, Akdeniz Bölgesi, Karadeniz Bölgesi, İç Anadolu Bölgesi, Doğu Anadolu Bölgesi ve Güney Doğu Anadolu Bölgesi) bulunan yüzme antrenörüne elektronik ortamda çalışma ile ilgili anketler gönderilerek oluşturulmuştur. Söz konusu anketler 456 yüzme antrenörüne uygulanmıştır.

Veri Toplama Süreci

Google Forms üzerinden online şekilde hazırlanan anketler, 24.09.2021-20.11.2021 tarihleri arasında dijital ortam vasıtasıyla (mail, WhatsApp) yüzme antrenörlerine ulaştırılmıştır. Söz konusu anketleri 456 yüzme antrenörü cevaplamıştır. Bu bağlamda daha geniş katılımlı çalışmalar yapılarak çalışmanın niteliği artırılabilir. Araştırma, yüzme antrenörlerinin iş yükünün fazla olması ve bu kişilere ulaşmanın zorluğu nedeniyle sınırlanmıştır. Anketi dolduran bazı katılımcıların anketi doldurma konusundaki isteksizliği, çalışmanın zaman ve maliyet kısıtlamaları göz önüne alındığında araştırmada veri kaybı olduğu söylenebilir.

Veri Toplama Araçları

Tez çalışmasını gerçekleştirebilmek amacıyla katılımcılara anket uygulanmış ve uygulanan anket üç kısımdan meydana gelmektedir. İlk kısımda araştırmacı tarafından oluşturulmuş ve katılımcıların demografik özelliklerini ölçmeye yönelik 9 adet ifade (cinsiyet, yaş, medeni durum, antrenörlük kademesi, mesleki tecrübe, antrenörün bulunduğu bölge, eğitim seviyesi, gelir durumu ve antrenörlük dışı çalışma durumu) bulunmaktadır. İkinci kısımda, Yüzme antrenörlerinin Yeni Tip Korona virüse (Covid-19) Yakalanma Kaygısı

Ölçeği olarak Demir, Cicioğlu ve İlhan (2020) tarafından geliştirilen 16 madde ve 2 faktörden oluşan ölçek kullanılmıştır. Yeni Tip Korona virüse (Covid-19) Yakalanma Kaygısı Ölçeği beşli likert tipindedir. Maddeler “Kesinlikle Katılmıyorum”, “Katılmıyorum”, “Kararsızım”, “Katılıyorum”, “Kesinlikle Katılıyorum” şeklinde sıralanmış; 1, 2, 3, 4 ve 5 şeklinde derecelendirilecektir. 16 maddenin 11 tanesi “bireysel kaygı” faktörleri ile son 5 madde ise “sosyalleşme kaygısı” faktörlerinden oluşmaktadır. Anketin son kısmı olan üçüncü kısım ise, toplam 14 maddeden oluşmakta ve kişinin hayatındaki bir takım durumların ne derece stresli algılandığının ölçüldüğü, Cohen, Kamarck ve Mermelstein (1983) tarafından geliştirilmiş ve Eskin vd. (2013) tarafından Türkçeye uyarlanmış “algılanan stres ölçeği” (ASO) maddelerinden oluşmaktadır.

Verilerin Analizi

Anketlere verilen cevaplar doğrultusunda elde edilen veriler SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) 25 analiz programına aktarılmış ve yapılan normallik testi sonucunda verilerin normal dağılım göstermediği sonucuna varıldığı için Mann-Whitney U ve Kruskal Wallis testleri uygulanmıştır.

Verilerinin analiz edilmesi için uygun testin seçilmesi konusunda iki kriter üzerinde durulmuştur. Bu kriterler:

1. Kullanılan verilerin nominal, ordinal ya da ratio(oran) olup olmadığı,
2. Gözlemlerin normal dağılım gösteren bir ana kütleden elde edilip edilmediğidir (Clark vd., 1998).

Bu kriterlere göre, parametrik testlerin uygulanabilmesi için gözlemin yapıldığı ana kütlenin normal dağılım göstermesi gerekirken; parametrik olmayan testlerin uygulanabilmesi için ana kütlenin normal dağılım göstermemesi gerekmektedir.

Ayrıca parametrik testlerin kullanılması için ölçek verileninin ordinal ve normal dağılım göstermesi gerekirken; parametrik olmayan testler için ordinal ve normal dağılım göstermemesi gerekmektedir. Araştırmamızda kullandığımız ve Neuman tarafından savunulan beşli Likert ölçeğin ordinal veri veren bir ölçek olduğu kabul edilmektedir (Lawrance, 2000). Ölçeklerin güvenilirliğinin

belirlenmesinde Cronbach α değeri kullanılmıştır. Elde edilen Cronbach Alpha değerinin sonucu 0,888 çıktığından, verilerin güvenilirliği yüksektir. Analizlerin istatistiksel hata payı 0.05 olarak dikkate alınmıştır.



Bölüm 4

Bulgular ve Yorum

Tezimizin bu kısmında anket sorularını cevaplayan antrenörlere ait genel demografik bilgiler yer almaktadır. Demografik verilerin yüzde ve frekans sonuçları yorumlandıktan sonra, antrenörlerin Kaygı Düzeyleri ve Stres Algıları, Cinsiyet, Medeni Durum, Mesleki Deneyim ve Antrenörlük Kademesi üzerinden ayrı ayrı Mann-Whitney U ve Kruskal Wallis testi ile analiz edilmiş ve analizden çıkan sonuçların yorumlanmasında $p < 0,05$ anlamlılık düzeyi dikkate alınmıştır.

Tablo 1

Araştırmaya Katılan Antrenörlerin Demografik Özellikleri

CİNSİYET	Frekans (f)	Yüzde (%)
Erkek	225	49,3
Kadın	231	50,7
Total	456	100,0
YAŞ	Frekans (f)	Yüzde (%)
18-25 arası	203	44,5
26-35 arası	176	38,6
36-45 arası	62	13,6
46-55 arası	13	2,9
56 ve üzeri	2	,4
Total	456	100,0
MEDENİ DURUM	Frekans (f)	Yüzde (%)
Bekar	278	61,0
Evli	178	39,0
Total	456	100,0
ANTRENÖRLÜK KADEMESİ	Frekans (f)	Yüzde (%)
1. Kademe	68	14,9
2. Kademe	164	36,0
3. Kademe	175	38,4
4. Kademe	28	6,1
5. Kademe	21	4,6
Total	456	100,0
MESLEKİ DENEYİM	Frekans (f)	Yüzde (%)
1-3 yıl	154	33,8
4-6 yıl	146	32,0
7-9 yıl	60	13,2
10 yıl ve üstü	96	21,1
Total	456	100,0
ANTRÖNÜRLÜK BÖLGESİ	Frekans (f)	Yüzde (%)
Akdeniz	40	8,8
Doğu Anadolu	116	25,4
Ege	36	7,9
Güneydoğu	57	12,5

İç Anadolu	56	12,3
Karadeniz	73	16,0
Marmara	78	17,1
Total	456	100,0
EĞİTİM DURUMU	Frekans (f)	Yüzde (%)
Lise	66	14,47
Üniversite	327	71,71
Lisansüstü	63	13,81
Total	456	100,0
GELİR DURUMU	Frekans (f)	Yüzde (%)
Düşük	91	20,0
Orta	304	66,7
Yüksek	61	13,4
Total	456	100,0
ANTRENÖRLÜK DIŞI İŞ	Frekans (f)	Yüzde (%)
Evet	212	46,5
Hayır	244	53,5
Total	456	100,0

Tablo 1 incelendiğinde çalışmaya katılan antrenörlerin %50.7'sinin kadın %49.3'ünün ise erkek olduğu; medeni durumlarına bakıldığında zaman % 61'inin bekar % 39'luk kısmının ise evli olduğu görülmektedir. Araştırmaya katılan antrenörlerin %33.8'inin 1-3 yıl, % 32'sinin 4-6 yıl, %13.2'sinin 7-9 yıl ve %21.1'inin ise 10 yıl ve üzeri mesleki faaliyette bulunmaktadır. Bu antrenörlerin kademelerine bakıldığında ise, %14.9'unun 1. Kademe, %36'sının 2. Kademe, %38.4'ünün 3. Kademe, %6.1'inin 4. Kademe ve %4.6'sının 5. Kademe antrenör olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Çalışmada antrenörlerin pandemi sürecindeki kaygı ve stres düzeylerinin cinsiyet, medeni durum, mesleki deneyim ve antrenörlük kademesi açısından ele alınarak ölçüldüğü göz önüne alınırsa bu dağılımın dengeli bir dağılım olduğu söylenebilir. Katılımcıların yaş durumlarına bakıldığında %44.5 ile en yüksek yüzdenin 18-25 yaş aralığında, en düşük yüzdenin ise %2.9 ile 46-55 yaş aralığında olduğu görülmektedir. Antrenörlerin bulunduğu bölgelerin dağılımı incelendiğinde ise %7,9 ile ege bölgesinin en az katılımın olduğu, %25.4 ile doğu Anadolu bölgesinin en fazla katılım olduğu sonucu elde edilmiştir. Eğitim durumları incelendiğinde ise en yüksek dilimin %71.71'lik oran ile üniversite mezunu olduğu, en düşük kısmın ise %13,81' lik pay ile lisansüstü olduğu görülmektedir. Ayrıca araştırmaya katılan antrenörlerin kendi meslekleri dışında bir iş yapıp yapmadığına bakıldığında %53.5'inin antrenörlük dışı bir iş yapmadığı, geriye kalan %46.5'inin ise farklı bir işte de çalıştığı sonucuna varılmıştır. Gelir durumlarına

bakıldığında ise %66.7'lik gibi büyük bir kısmının orta gelir seviyesine sahip olduğu, %13.4 gibi küçük bir kısmının ise yüksek seviyede gelir elde ettiği sonucuna varılmıştır.

Araştırmaya katılan antrenörlerin pandemi sürecinde cinsiyet, medeni durum, mesleki deneyim ve antrenörlük kademesi açısından yeni tip covid-19'a yakalanma kaygı düzeylerini ölçmek için hazırlanmış ilk 11 tanesi bireysel kaygı ve son 5 tanesi sosyalleşme kaygısını ölçen 5'li likert ölçeğe göre hazırlanmış 16 ifadeye katılım düzeylerini tespit etmek amacıyla cinsiyet ve mesleki deneyim açısından Mann-Whitney U ve mesleki deneyim ve antrenörlük açısından Kruskal Wallis testi ile yapılmıştır. Yine araştırmaya katılan antrenörlerin pandemi sürecinde cinsiyet, medeni durum, mesleki deneyim ve antrenörlük kademesi açısından yaşadıkları stres düzeylerini tespit etmek amacıyla 5'li likert ölçeğe göre hazırlanmış 14 ifadeye katılım düzeylerini tespit etmek amacıyla cinsiyet ve mesleki deneyim açısından Mann-Whitney U ve mesleki deneyim ve antrenörlük açısından Kruskal Wallis testi ile yapılmıştır.

Tablo 2

Cinsiyet Açısından Yüzme Antrenörlerinin Yeni Tip koronavirüse (Covid-19) Yakalanma Kaygısı Ölçeği İle İlgili Mann-Whitney U Test Sonuçları

İfadeler	Gruplar	N	Sıralar Ortalaması	Sıralar Toplamı	M-Whitney U	P
1. Yeni tip korona virüsün performansımı düşürebileceğini düşününce endişelenirim.	Erkek	225	226,05	50860,50	25435,500	,682
	Kadın	231	230,89	53335,50		
2. Yeni tip korona virüse yakalanmış bir kişi ile karşılaşsam dahi rahat hissederim	Erkek	225	235,44	52973,00	24427,000	,248
	Kadın	231	221,74	51223,00		
3. Sportif ortamlarda yeni tip Korona virüs bulaşacağından korkarım.	Erkek	225	215,80	48555,00	23130,000	,035*
	Kadın	231	240,87	55641,00		
4. Yeni tip yaşamımı kısıtlayacağı için gerilirim.	Erkek	225	227,05	51085,50	25660,500	,806
	Kadın	231	229,92	53110,50		
5. Yeni tip korona virüsün bedenimde yaratacağı fiziksel tahribattan korkarım.	Erkek	225	220,84	49689,50	24264,500	,194
	Kadın	231	235,96	54506,50		
6.Yeni tip korona virüse yakalanmış bir kişi ile karşılaşmaktan endişe duyarım.	Erkek	225	222,60	50085,50	24660,500	,323
	Kadın	231	234,24	54110,50		
7.Yeni tip korona virüsün bende yaratacağı duygusal tahribattan endişe duyarım.	Erkek	225	211,12	47503,00	22078,000	,004*
	Kadın	231	245,42	56693,00		
8.Yeni tip korona virüse	Erkek	225	213,93	48134,50	22709,500	,016*

yakalanırsam kendi ihtiyaçlarımı karşılayamam diye endişe duyarım.	Kadın	231	242,69	56061,50		
9.Yeni tip Korona virüs bana bulaşmış olsa kaygı duyarım.	Erkek	225	223,47	50280,50	24855,500	,401
	Kadın	231	233,40	53915,50		
10.Yeni tip Korona virüs bulaştığı zaman nelerle karşılaşacağımı bilememekten tedirgin olurum.	Erkek	225	219,82	49458,50	24033,500	,149
	Kadın	231	236,96	54737,50		
11.Yeni tip Korona virüs bulaşırsa ne kadar sürede iyileşeceğimi bilememek beni tedirgin eder.	Erkek	225	218,92	49258,00	23833,000	,109
	Kadın	231	237,83	54938,00		
12.Yeni tip Korona virüs bulaşacak diye dışarı çıkmaktan korkarım.	Erkek	225	206,59	46482,00	21057,000	,000***
	Kadın	231	249,84	57714,00		
13.Yeni tip Korona virüs bulaşacak korkusu sebebiyle antrenmanlarımı ertelerim.	Erkek	225	209,31	47094,50	21669,500	,002**
	Kadın	231	247,19	57101,50		
14.Yeni tip Korona virüs bulaşacak diye alış verişimi ertelerim.	Erkek	225	202,87	45646,50	20221,500	,000***
	Kadın	231	253,46	58549,50		
15.Yeni tip Korona virüs bulaşacak diye egzersiz yapmak için dışarı çıkmaktan kaçınırım.	Erkek	225	206,54	46472,00	21047,000	,000***
	Kadın	231	249,89	57724,00		
16.Yeni tip Korona virüs bulaşır düşüncesiyle kalabalık ortamlara girmekten kaçınırım.	Erkek	225	224,15	50433,50	25008,500	,470
	Kadın	231	232,74	53762,50		

+ = $0.05 \leq p$ (Sınırdan anlamlılık veya anlamlılık eğilimi var)

* = $0.01 \leq p < 0.05$ (İstatistiksel anlamlı)

** = $0.001 \leq p < 0.01$ (Yüksek düzeyde istatistiksel anlamlı)

*** = $p < 0.001$ (Çok yüksek düzeyde istatistiksel anlamlı) (Akbulut, 2022).

Tablo-2, 0,05 anlamlılık düzeyine göre incelendiğinde bireysel kaygıyı ölçmeye yönelik olan üç, yedi ve sekizinci ifadelerde ve sosyalleşme kaygısını ölçen on ikinci, on üçüncü, on dördüncü ve on beşinci ifadelerde erkek antrenörler ile kadın antrenörlerin ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır ($p < 0.05$). Sözü geçen ifadelerde sıra ortalamaları değerleri dikkate alındığında kadın antrenörlerdeki oranın erkek antrenörlere ait orandan daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu da kadın antrenörlerin bireysel kaygı yönünden bakıldığında, sportif ortamlarda bulununca yeni tip korona virüsün bulaşması, korona virüsün yaratacağı duygusal tahribattan korkmak ve korona virüse yakalanınca ihtiyaçlarını karşılayamamaktan endişe edilmesi konularında erkek antrenörlere oranla daha fazla kaygı içinde olduğunu göstermektedir. Ayrıca sosyal kaygı yönünden ise yine kadın antrenörler, erkek antrenörlere oranla, korona virüs bulaşacak diye dışarı çıkma konusunda, antrenmanları erteleme konusunda, egzersiz yapmak için dışarı çıkma ve kalabalığa girme konusunda daha kaygılıdır ve dolayısıyla daha dikkatlidir.

Diğer ifadeler 0,05 anlamlılık düzeyinden yüksek olduğu için istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir ($p>0.05$).

Tablo 3

Cinsiyet Açısından Yüzme Antrenörlerinin Yeni Tip korona virüse (Covid-19) Yakalanma Stres Ölçeği İle İlgili Mann-Whitney U Test Sonuçları

İfadeler	Gruplar	N	Sıralar Ortalaması	Sıralar Toplamı	M-Whitney U	P
1. Geçen ay, beklenmedik bir şeylerin olması nedeniyle ne sıklıkta rahatsızlık duydunuz?	Erkek	225	210,37	47333,50	21908,500	,001*
	Kadın	231	246,16	56862,50		
2. Geçen ay, hayatınızdaki önemli şeyleri kontrol edemediğinizi ne sıklıkta hissettiniz?	Erkek	225	210,31	47319,50	21894,500	,002*
	Kadın	231	246,22	56876,50		
3. Geçen ay, kendinizi ne sıklıkta sinirli ve stresli hissettiniz?	Erkek	225	210,62	47390,00	21965,000	,002*
	Kadın	231	245,91	56806,00		
4. Geçen ay, ne sıklıkta gündelik zorlukların üstesinden başarıyla geldiniz?	Erkek	225	240,38	54086,50	23313,500	,041*
	Kadın	231	216,92	50109,50		
5. Geçen ay, hayatınızda ortaya çıkan önemli değişikliklerle etkili bir şekilde başa çıktığınızı ne sıklıkta hissettiniz?	Erkek	225	234,30	52716,50	24683,500	,321
	Kadın	231	222,85	51479,50		
6. Geçen ay, kişisel sorunlarınızı ele alma yeteneğinize ne sıklıkta güven duydunuz?	Erkek	225	239,52	53892,50	23507,500	,062
	Kadın	231	217,76	50303,50		
7. Geçen ay, her şeyin yolunda gittiğini ne sıklıkta hissettiniz?	Erkek	225	227,94	51286,00	25861,000	,923
	Kadın	231	229,05	52910,00		
8. Geçen ay, ne sıklıkta yapmanız gereken şeylerle başa çıkamadığınızı fark ettiniz?	Erkek	225	209,92	47232,50	21807,500	,001**
	Kadın	231	246,60	56963,50		
9. Geçen ay, hayatınızdaki zorlukları ne sıklıkta kontrol edebildiniz?	Erkek	225	223,19	50218,50	24793,500	,359
	Kadın	231	233,67	53977,50		
10. Geçen ay, ne sıklıkta her şeyin üstesinden geldiğinizi hissettiniz?	Erkek	225	224,35	50478,50	25053,500	,479
	Kadın	231	232,54	53717,50		
11. Geçen ay, ne sıklıkta kontrolünüz dışında gelişen olaylar yüzünden öfkeleniniz?	Erkek	225	207,29	46639,50	21214,500	,000***
	Kadın	231	249,16	57556,50		
12. Geçen ay, kendinizi ne sıklıkta başarmak zorunda olduğunuz şeyleri düşünürken buldunuz?	Erkek	225	215,76	48546,00	23121,000	,032*
	Kadın	231	240,91	55650,00		
13. Geçen ay, ne sıklıkta zamanınızı nasıl kullanacağınızı kontrol edebildiniz?	Erkek	225	240,19	54042,50	23357,500	,046*
	Kadın	231	217,11	50153,50		

14. Geçen ay, ne sıklıkta problemlerin üstesinden gelemeyeceğiniz kadar biriktiğini hissettiniz?	Erkek	225	208,93	47008,50	21583,500	,001**
	Kadın	231	247,56	57187,50		

Tablo-3 incelendiğinde, stres ile ilgili yer alan ifadelerden beş, altı, yedi, dokuz ve onuncu ifadelerde istatistiki olarak anlamlı bir farklılık yokken ($p>0.05$); diğer ifadelerde istatistiki olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0.05$). Anlamlı farklılık olan ifadelerin sıra ortalamalarına dikkat edildiğinde dördüncü ve on üçüncü ifadelerde erkek antrenörlerin, kadın antrenörlere oranla daha fazla stres yaşadığı sonucuna varılmıştır. Diğer anlamlı fark olan bir, iki, üç, sekiz, on bir, on iki ve on dördüncü ifadelerde bahsi geçen konularda ise kadın antrenörlerin erkek antrenörlere oranla daha fazla stres içinde olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4

Medeni Durum Açısından Yüzme Antrenörlerinin Yeni Tip Korona virüse (Covid-19) Yakalanma Kaygısı Ölçeği İle İlgili Mann-Whitney U Test Sonuçları

İfadeler	Gruplar	N	Sıralar Ortalaması	Sıralar Toplamı	M-Whitney U	P
1. Yeni tip korona virüsün performansımı düşürebileceğini düşününce endişelenirim.	Bekâr	278	226,90	63077,00	24296,000	,734
	Evli	178	231,01	41119,00		
2. Yeni tip korona virüse yakalanmış bir kişi ile karşılaşsam dahi rahat hissederim.	Bekâr	278	224,65	62453,00	23672,000	,417
	Evli	178	234,51	41743,00		
3. Sportif ortamlarda yeni tip Korona virüs bulaşacağından korkarım.	Bekâr	278	233,46	64903,00	23362,000	,298
	Evli	178	220,75	39293,00		
4. Yeni tip Korona virüs yaşamımı kısıtlayacağı için gerilirim.	Bekâr	278	231,83	64448,00	23817,000	,476
	Evli	178	223,30	39748,00		
5. Yeni tip korona virüsün bedenimde yaratacağı fiziksel tahribattan korkarım.	Bekâr	278	237,08	65907,00	22358,000	,066
	Evli	178	215,11	38289,00		
6. Yeni tip korona virüse yakalanmış bir kişi ile karşılaşmaktan endişe duyarım.	Bekâr	278	236,82	65835,00	22430,000	,078
	Evli	178	215,51	38361,00		
7. Yeni tip korona virüsün bende yaratacağı duygusal tahribattan endişe duyarım.	Bekâr	278	235,25	65399,50	22865,500	,155
	Evli	178	217,96	38796,50		
8. Yeni tip korona virüse yakalanırsam kendi ihtiyaçlarımı karşılayamam diye endişe duyarım.	Bekâr	278	237,87	66127,00	22138,000	,050+
	Evli	178	213,87	38069,00		

9.Yeni tip Korona virüs bana bulaşmış olsa kaygı duyarım..	Bekâr	278	231,09	64244,00	24021,000	,584
	Evli	178	224,45	39952,00		
10.Yeni tip Korona virüs bulaştığı zaman nelerle karşılaşacağımı bilememekten tedirgin olurum.	Bekâr	278	230,10	63969,00	24296,000	,735
	Evli	178	225,99	40227,00		
11.Yeni tip Korona virüs bulaşırsa ne kadar sürede iyileşeceğimi bilememek beni tedirgin eder.	Bekâr	278	228,12	63418,50	24637,500	,936
	Evli	178	229,09	40777,50		
12.Yeni tip Korona virüs bulaşacak diye dışarı çıkmaktan korkarım.	Bekâr	278	243,54	67705,00	20560,000	,002*
	Evli	178	205,01	36491,00		
13.Yeni tip Korona virüs bulaşacak korkusu sebebiyle antrenmanlarımı ertelerim.	Bekâr	278	241,94	67259,50	21005,500	,005+
	Evli	178	207,51	36936,50		
14.Yeni tip Korona virüs bulaşacak diye alış verişimi ertelerim.	Bekâr	278	248,08	68966,50	19298,500	,000***
	Evli	178	197,92	35229,50		
15.Yeni tip Korona virüs bulaşacak diye egzersiz yapmak için dışarı çıkmaktan kaçınırım.	Bekâr	278	244,34	67926,00	20339,000	,001**
	Evli	178	203,76	36270,00		
16.Yeni tip Korona virüs bulaşır düşüncesiyle kalabalık ortamlara girmekten kaçınırım.	Bekâr	278	233,26	64845,50	23419,500	,317
	Evli	178	221,07	39350,50		

Medeni durum açısından antrenörlerin kaygı durumlarının analiz sonuçlarının yer aldığı Tablo-4 incelendiğinde, bireysel kaygı yönünden sekizinci ifadede, sosyal kaygı yönünden ise on iki, on üç, on dört ve on beşinci ifadelerde 0.05 anlamlılık düzeyinde istatistiki olarak anlamlı farklılık tespit edilmiş, diğer ifadelerde ise anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Yine farklılık olan ifadelerin sıra ortalamaları dikkate alındığında bekar antrenörlerin, korona virüse yakalanınca kendi ihtiyaçlarını karşılayamama düşüncesi, korona virüs bulaşacak korkusuyla dışarı çıkmama, antrenmanları erteleme, alışverişini erteleme, egzersiz için dışarı çıkmama konularında evli antrenörlere göre daha kaygılı olduğu sonucuna varılmıştır.

Tablo 5

Medeni Durum Açısından Yüzme Antrenörlerinin Yeni Tip Korona korona virüse (Covid-19) Yakalanma Stres Ölçeği İle İlgili Mann-Whitney U Test Sonuçları

İfadeler	Gruplar	N	Sıralar Ortalaması	Sıralar Toplamı	M-Whitney U	P
1. Geçen ay, beklenmedik bir şeylerin olması nedeniyle ne sıklıkta rahatsızlık duydunuz?	Bekâr	278	232,19	64549,00	23716,000	,413
	Evli	178	222,74	39647,00		
2. Geçen ay, hayatınızdaki önemli şeyleri kontrol edemediğinizi ne sıklıkta hissettiniz?	Bekâr	278	238,76	66374,00	21891,000	,026*
	Evli	178	212,48	37822,00		
3. Geçen ay, kendinizi ne sıklıkta sinirli ve stresli hissettiniz?	Bekâr	278	239,21	66499,00	21766,000	,021*
	Evli	178	211,78	37697,00		
4. Geçen ay, ne sıklıkta gündelik zorlukların üstesinden başarıyla geldiniz?	Bekâr	278	231,23	64281,50	23983,500	,553
	Evli	178	224,24	39914,50		
5. Geçen ay, hayatınızda ortaya çıkan önemli değişikliklerle etkili bir şekilde başa çıktığınızı ne sıklıkta hissettiniz?	Bekâr	278	229,31	63747,00	24518,000	,861
	Evli	178	227,24	40449,00		
6. Geçen ay, kişisel sorunlarınızı ele alma yeteneğinize ne sıklıkta güven duydunuz?	Bekâr	278	231,53	64365,00	23900,000	,516
	Evli	178	223,77	39831,00		
7. Geçen ay, her şeyin yolunda gittiğini ne sıklıkta hissettiniz?	Bekâr	278	218,90	60855,00	22074,000	,037*
	Evli	178	243,49	43341,00		
8. Geçen ay, ne sıklıkta yapmanız gereken şeylerle başa çıkamadığınızı fark ettiniz?	Bekâr	278	234,60	65220,00	23045,000	,185
	Evli	178	218,97	38976,00		
9. Geçen ay, hayatınızdaki zorlukları ne sıklıkta kontrol edebildiniz?	Bekâr	278	226,36	62928,50	24147,500	,640
	Evli	178	231,84	41267,50		
10. Geçen ay, ne sıklıkta her şeyin üstesinden geldiğinizi hissettiniz?	Bekâr	278	230,60	64107,00	24158,000	,650
	Evli	178	225,22	40089,00		
11. Geçen ay, ne sıklıkta kontrolünüz dışında gelişen olaylar yüzünden öfkelenediniz?	Bekâr	278	232,12	64530,00	23735,000	,433
	Evli	178	222,84	39666,00		
12. Geçen ay, kendinizi ne sıklıkta başarmak zorunda olduğunuz şeyleri düşünürken buldunuz?	Bekâr	278	239,69	66634,00	21631,000	,017*
	Evli	178	211,02	37562,00		
13. Geçen ay, ne sıklıkta zamanınızı nasıl kullanacağınızı kontrol edebildiniz?	Bekâr	278	233,63	64949,50	23315,500	,268
	Evli	178	220,49	39246,50		
14. Geçen ay, ne sıklıkta problemlerin üstesinden gelemeyeceğiniz kadar biriktiğini hissettiniz?	Bekâr	278	241,36	67099,00	21166,000	,006**
	Evli	178	208,41	37097,00		

Tablo- 5 de medeni durum açısından antrenörlerin stres durumlarının ölçüm sonuçları yer almaktadır. Tablo incelendiğinde, iki, üç, yedi, on iki ve on dördüncü ifadelerde bekâr ve evli antrenörlerin pandemi döneminde strese karşı tutumları konusunda istatistiki olarak anlamlı bir farklılık olduğu görülmekte ($p<0.05$), diğer ifadelerde ise anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ($p>0.05$). Evli antrenörlerin, yedinci ifadeye yer alan geçen ay her şeyin yolunda gittiğini hissetme konusunda bekar antrenörlere oranla daha fazla stresli olduğu, bekar antrenörlerin ise, hayatındaki önemli şeyleri kontrol edemediği, kendilerini daha sinirli hissettikleri, başarmak zorunda oldukları şeyleri düşünmek ve problemlerin üstesinden gelemeyeceği konusunda daha stresli olduğu görülmektedir.

Tablo 6

Mesleki Deneyim Açısından Yüzme Antrenörlerinin Yeni Tip Korona koronavirüse (Covid-19) Yakalanma Kaygısı Ölçeği İle İlgili Kruskal Wallis Test Sonuçları

İfadeler	Gruplar	N	Sıralar Ortalaması	Kruskal Wallis H	P
1. Yeni tip korona virüsün performansımı düşürebileceğini düşününce endişelenirim.	1-3 yıl	154	228,70	9,897	,019*
	4-6 yıl	146	206,59		
	7-9 yıl	60	233,49		
	10 yıl ve üstü	96	258,38		
2. Yeni tip korona virüse yakalanmış bir kişi ile karşılaşsam dahi rahat hissederim	1-3 yıl	154	219,14	3,000	,392
	4-6 yıl	146	223,78		
	7-9 yıl	60	246,99		
	10 yıl ve üstü	96	239,14		
3. Sportif ortamlarda yeni tip Korona virüs bulaşacağından korkarım.	1-3 yıl	154	233,96	5,180	,159
	4-6 yıl	146	215,77		
	7-9 yıl	60	257,43		
	10 yıl ve üstü	96	221,02		
4. Yeni tip Korona virüs yaşamımı kısıtlayacağı için gerilirim.	1-3 yıl	154	228,55	15,616	,001**
	4-6 yıl	146	199,20		
	7-9 yıl	60	255,58		
	10 yıl ve üstü	96	256,06		
5. Yeni tip korona virüsün bedenimde yaratacağı fiziksel tahribattan korkarım.	1-3 yıl	154	236,83	11,751	,008**
	4-6 yıl	146	200,25		
	7-9 yıl	60	241,30		
	10 yıl ve üstü	96	250,10		
6.Yeni tip korona virüse yakalanmış bir kişi ile karşılaşmaktan endişe duyarım.	1-3 yıl	154	247,44	8,877	,031*
	4-6 yıl	146	206,98		
	7-9 yıl	60	243,26		
	10 yıl ve üstü	96	221,63		
7.Yeni tip korona virüsün bende yaratacağı duygusal tahribattan endişe duyarım..	1-3 yıl	154	240,48	5,914	,116
	4-6 yıl	146	216,46		
	7-9 yıl	60	250,91		
	10 yıl ve üstü	96	213,59		

8.Yeni tip korona virüse yakalanırsam kendi ihtiyaçlarımı karşılayamam diye endişe duyuyum.	1-3 yıl	154	250,68	12,623	,006**
	4-6 yıl	146	203,15		
	7-9 yıl	60	249,48		
	10 yıl ve üstü	96	218,37		
9.Yeni tip Korona virüs bana bulaşmış olsa kaygı duyuyum.	1-3 yıl	154	240,30	9,707	,021*
	4-6 yıl	146	203,14		
	7-9 yıl	60	227,47		
	10 yıl ve üstü	96	248,78		
10.Yeni tip Korona virüs bulaştığı zaman nelerle karşılaşacağımı bilememekten tedirgin olurum.	1-3 yıl	154	246,19	15,548	,001**
	4-6 yıl	146	194,51		
	7-9 yıl	60	240,45		
	10 yıl ve üstü	96	244,35		
11.Yeni tip Korona virüs bulaşırsa ne kadar sürede iyileşeceğimi bilememek beni tedirgin eder.	1-3 yıl	154	247,29	19,328	,000***
	4-6 yıl	146	190,82		
	7-9 yıl	60	248,58		
	10 yıl ve üstü	96	243,12		
12.Yeni tip Korona virüs bulaşacak diye dışarı çıkmaktan korkuyum.	1-3 yıl	154	249,17	12,027	,007**
	4-6 yıl	146	228,20		
	7-9 yıl	60	234,72		
	10 yıl ve üstü	96	191,91		
13.Yeni tip Korona virüs bulaşacak korkusu sebebiyle antrenmanlarımı ertelerim.	1-3 yıl	154	243,23	6,331	,097
	4-6 yıl	146	229,08		
	7-9 yıl	60	232,27		
	10 yıl ve üstü	96	201,64		
14.Yeni tip Korona virüs bulaşacak diye alış verişimi ertelerim.	1-3 yıl	154	245,08	12,864	,005**
	4-6 yıl	146	242,36		
	7-9 yıl	60	207,15		
	10 yıl ve üstü	96	194,16		
15.Yeni tip Korona virüs bulaşacak diye egzersiz yapmak için dışarı çıkmaktan kaçınıyorum.	1-3 yıl	154	242,85	7,047	,070
	4-6 yıl	146	232,63		
	7-9 yıl	60	228,16		
	10 yıl ve üstü	96	199,41		
16.Yeni tip Korona virüs bulaşır düşüncesiyle kalabalık ortamlara girmekten kaçınıyorum.	1-3 yıl	154	234,15	5,156	,161
	4-6 yıl	146	212,11		
	7-9 yıl	60	222,59		
	10 yıl ve üstü	96	248,05		

Tablo 6 incelendiğinde bireysel kaygı ve sosyal kaygı ölçümü ile ilgili yapılan Kruskal Wallis H testi sonuçlarına göre, 2, 3, 7, 13, 15 ve 16'ıcı ifadelerde mesleki deneyin açısından anlamlı bir farklılık gözlenmezken; bireysel kaygının ölçüldüğü 1, 4, 5, 6, 8, 9, 10 ve 11'inci ifadelerde istatistikî olarak anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p<0.05$). Ayrıca sosyal kaygının ölçüldüğü 12 ve 14'üncü ifadelerde yine anlamlı farklılık olduğu görülmüştür. Mesleki olarak 10 yıl ve üstü deneyime sahip olan antrenörlerin, korona virüsün performanslarını etkileyeceği, yaşamlarını kısıtlayacağı, vücutlarında yaratacağı fiziksel tahribattan korkması, korona virüse yakalanma konularında diğerlerine göre daha kaygılı olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca mesleki olarak 1-3 yıl mesleki deneyime sahip antrenörlerin ise, korona virüse yakalanan biri ile karşılaşma, korona virüse yakalanınca ihtiyaçlarını

karşılayamama, korona virüse yakalanınca nelerle karşılaşacağını bilmemesi, ne kadar sürede iyileşeceğini bilmemesi, korona virüse yakalanmamak için dışarı çıkmama, alışverişe gitmeme konularında diğerlerine göre daha kaygılı olduğu görülmüştür.

Tablo 7

Mesleki Deneyim Açısından Yüzme Antrenörlerinin Yeni Tip Korona korona virüse (Covid-19) Yakalanma Stres Ölçeği İle İlgili Kruskal Wallis Test Sonuçları

İfadeler	Gruplar	N	Sıralar Ortalaması	Kruskal Wallis H	P
1. Geçen ay, beklenmedik bir şeylerin olması nedeniyle ne sıklıkta rahatsızlık duydunuz?	1-3 yıl	154	226,72	1,086	,781
	4-6 yıl	146	226,05		
	7-9 yıl	60	243,55		
	10 yıl ve üstü	96	225,67		
2. Geçen ay, hayatınızdaki önemli şeyleri kontrol edemediğinizi ne sıklıkta hissettiniz?	1-3 yıl	154	227,69	,924	,820
	4-6 yıl	146	222,99		
	7-9 yıl	60	240,72		
	10 yıl ve üstü	96	230,54		
3. Geçen ay, kendinizi ne sıklıkta sinirli ve stresli hissettiniz?	1-3 yıl	154	236,64	4,044	,257
	4-6 yıl	146	211,60		
	7-9 yıl	60	237,61		
	10 yıl ve üstü	96	235,46		
4. Geçen ay, ne sıklıkta gündelik zorlukların üstesinden başarıyla geldiniz?	1-3 yıl	154	231,85	20,722	,000***
	4-6 yıl	146	199,89		
	7-9 yıl	60	219,27		
	10 yıl ve üstü	96	272,41		
5. Geçen ay, hayatınızda ortaya çıkan önemli değişikliklerle etkili bir şekilde başa çıktığınızı ne sıklıkta hissettiniz?	1-3 yıl	154	245,34	30,590	,000***
	4-6 yıl	146	193,22		
	7-9 yıl	60	200,15		
	10 yıl ve üstü	96	272,85		
6. Geçen ay, kişisel sorunlarınızı ele alma yeteneğinize ne sıklıkta güven duydunuz?	1-3 yıl	154	237,99	12,975	,005**
	4-6 yıl	146	201,82		
	7-9 yıl	60	222,56		
	10 yıl ve üstü	96	257,56		
7. Geçen ay, her şeyin yolunda gittiğini ne sıklıkta hissettiniz?	1-3 yıl	154	235,21	3,665	,300
	4-6 yıl	146	212,99		
	7-9 yıl	60	242,18		
	10 yıl ve üstü	96	232,78		
8. Geçen ay, ne sıklıkta yapmanız gereken şeylerle başa çıkamadığınızı fark ettiniz?	1-3 yıl	154	241,89	7,243	,065
	4-6 yıl	146	229,84		
	7-9 yıl	60	191,63		
	10 yıl ve üstü	96	228,03		
9. Geçen ay, hayatınızdaki zorlukları ne sıklıkta kontrol edebildiniz?	1-3 yıl	154	231,03	,448	,930
	4-6 yıl	146	223,89		
	7-9 yıl	60	225,71		
	10 yıl ve üstü	96	233,20		
10. Geçen ay, ne sıklıkta her şeyin üstesinden geldiğinizi hissettiniz?	1-3 yıl	154	239,33	2,361	,501
	4-6 yıl	146	218,48		
	7-9 yıl	60	221,57		
	10 yıl ve üstü	96	230,69		

11. Geçen ay, ne sıklıkta kontrolünüz dışında gelişen olaylar yüzünden öfkeleniniz?	1-3 yıl	154	226,31	3,280	,350
	4-6 yıl	146	222,46		
	7-9 yıl	60	255,08		
	10 yıl ve üstü	96	224,59		
12. Geçen ay, kendinizi ne sıklıkta başarmak zorunda olduğunuz şeyleri düşünürken buldunuz?	1-3 yıl	154	246,74	10,696	,013*
	4-6 yıl	146	204,03		
	7-9 yıl	60	217,16		
	10 yıl ve üstü	96	243,54		
13. Geçen ay, ne sıklıkta zamanınızı nasıl kullanacağınızı kontrol edebildiniz?	1-3 yıl	154	247,17	12,727	,005**
	4-6 yıl	146	202,87		
	7-9 yıl	60	213,71		
	10 yıl ve üstü	96	246,78		
14. Geçen ay, ne sıklıkta problemlerin üstesinden gelemeyeceğiniz kadar biriktiğini hissettiniz?	1-3 yıl	154	246,88	7,542	,056
	4-6 yıl	146	230,48		
	7-9 yıl	60	210,43		
	10 yıl ve üstü	96	207,29		

Mesleki deneyim açısından korona virüse yakalanma stres ölçeğinin Kruskal Wallis H sonuçlarının yer aldığı Tablo-7 incelendiğinde, 4, 5, 6, 12 ve 13'üncü ifadelerde istatistiki olarak anlamlı farklılık olduğu görülmüştür ($p<0.05$). Ayrıca sıra ortalamaları incelendiğinde Mesleki olarak 10 yıl ve üstü deneyime sahip olanların daha yüksek bir ortalamaya sahip olduğu görülmüştür. Dolayısıyla günlük zorlukların üstesinden gelme, hayatlarındaki değişikliklerle etkili bir biçimde başa çıkma konusunda, kişisel sorunları ele alma yeteneği konusunda diğerlerine göre daha başarılı olduğu ve stres düzeyinin düşük olduğu sonucuna varılmıştır.

Tablo 8

Antrenörlük Kademesi Açısından Yüzme Antrenörlerinin Yeni Tip Korona virüse (Covid-19) Yakalanma Kaygısı Ölçeği İle İlgili Kruskal Wallis Test Sonuçları

İfadeler	Gruplar	N	Sıralar Ortalaması	Kruskal Wallis H	P
1. Yeni tip korona virüsün performansımı düşürebileceğini düşününce endişelenirim.	1. Kademe	68	204,52	5,528	,137
	2. Kademe	164	243,59		
	3. Kademe	175	228,16		
	4. Kademe	28	252,34		
	5. Kademe	21	159,38		
2. Yeni tip korona virüse yakalanmış bir kişi ile karşılaşsam dahi rahat hissederim	1. Kademe	68	227,46	1,798	,615
	2. Kademe	164	224,26		
	3. Kademe	175	236,28		
	4. Kademe	28	254,91		
	5. Kademe	21	164,98		
3. Sportif ortamlarda yeni tip Korona virüs bulaşacağından korkarım.	1. Kademe	68	227,65	7,033	,071
	2. Kademe	164	243,06		
	3. Kademe	175	214,59		
	4. Kademe	28	268,43		
	5. Kademe	21	180,24		

4. Yeni tip Korona virüs yaşamımı kısıtlayacağı için gerilirim.	1. Kademe	68	223,69	,291	,962
	2. Kademe	164	233,41		
	3. Kademe	175	230,36		
	4. Kademe	28	231,61		
	5. Kademe	21	186,10		
5. Yeni tip korona virüsün bedenimde yaratacağı fiziksel tahribattan korkarım.	1. Kademe	68	248,41	4,590	,204
	2. Kademe	164	237,96		
	3. Kademe	175	215,98		
	4. Kademe	28	237,73		
	5. Kademe	21	182,14		
6.Yeni tip korona virüse yakalanmış bir kişi ile karşılaşmaktan endişe duyarım.	1. Kademe	68	251,29	4,661	,198
	2. Kademe	164	234,74		
	3. Kademe	175	216,54		
	4. Kademe	28	245,04		
	5. Kademe	21	183,62		
7.Yeni tip korona virüsün bende yaratacağı duygusal tahribattan endişe duyarım.	1. Kademe	68	234,71	2,556	,465
	2. Kademe	164	240,15		
	3. Kademe	175	219,11		
	4. Kademe	28	236,75		
	5. Kademe	21	184,64		
8.Yeni tip korona virüse yakalanırsam kendi ihtiyaçlarımı karşılayamam diye endişe duyarım.	1. Kademe	68	242,56	3,570	,312
	2. Kademe	164	232,88		
	3. Kademe	175	217,48		
	4. Kademe	28	255,41		
	5. Kademe	21	204,71		
9.Yeni tip Korona virüs bana bulaşmış olsa kaygı duyarım.	1. Kademe	68	229,09	3,635	,304
	2. Kademe	164	243,01		
	3. Kademe	175	217,87		
	4. Kademe	28	241,21		
	5. Kademe	21	184,93		
10.Yeni tip Korona virüs bulaştığı zaman nelerle karşılaşacağımı bilememekten tedirgin olurum.	1. Kademe	68	247,45	4,736	,192
	2. Kademe	164	240,02		
	3. Kademe	175	215,41		
	4. Kademe	28	235,41		
	5. Kademe	21	177,02		
11.Yeni tip Korona virüs bulaşırsa ne kadar sürede iyileşeceğimi bilememek beni tedirgin eder.	1. Kademe	68	260,27	5,777	,123
	2. Kademe	164	235,97		
	3. Kademe	175	218,95		
	4. Kademe	28	222,82		
	5. Kademe	21	154,45		
12.Yeni tip Korona virüs bulaşacak diye dışarı çıkmaktan korkarım.	1. Kademe	68	236,59	1,740	,628
	2. Kademe	164	240,45		
	3. Kademe	175	223,31		
	4. Kademe	28	226,29		
	5. Kademe	21	155,17		
13.Yeni tip Korona virüs bulaşacak korkusu sebebiyle antrenmanlarımı ertelerim.	1. Kademe	68	235,51	4,161	,245
	2. Kademe	164	241,58		
	3. Kademe	175	214,37		
	4. Kademe	28	231,89		
	5. Kademe	21	216,93		
14.Yeni tip Korona virüs bulaşacak diye alış verişimi ertelerim.	1. Kademe	68	231,89	1,325	,723
	2. Kademe	164	239,72		
	3. Kademe	175	223,75		
	4. Kademe	28	230,00		
	5. Kademe	21	167,48		
15.Yeni tip Korona virüs bulaşacak diye egzersiz yapmak için dışarı çıkmaktan kaçınırım.	1. Kademe	68	248,59	4,059	,255
	2. Kademe	164	234,13		
	3. Kademe	175	217,90		
	4. Kademe	28	252,54		
	5. Kademe	21	175,74		

16.Yeni tip Korona virüs bulaşır düşüncesiyle kalabalık ortamlara girmekten kaçınırım.	1. Kademe	68	245,44	1,942	,585
	2. Kademe	164	234,22		
	3. Kademe	175	224,96		
	4. Kademe	28	213,88		
	5. Kademe	21	177,93		

Antrenörlük kademesi açısından yüzme antrenörlerinin yeni tip korona virüse (covid-19) yakalanma kaygısı ölçeği ile ilgili Kruskal Wallis H test sonuçlarının yer aldığı tablo 8 incelendiğinde, antrenörlük kademesine göre bakıldığında istatistiki olarak anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir ($p>0.05$).

Tablo 9

Antrenörlük Kademesi Açısından Yüzme Antrenörlerinin Yeni Tip Korona korona virüse (Covid-19) Yakalanma Stres Ölçeği İle İlgili Kruskal Wallis Test Sonuçları

İfadeler	Gruplar	N	Sıralar Ortalaması	Kruskal Wallis H	P
1. Geçen ay, beklenmedik bir şeylerin olması nedeniyle ne sıklıkta rahatsızlık duydunuz?	1. Kademe	68	221,82	4,269	,234
	2. Kademe	164	233,17		
	3. Kademe	175	220,39		
	4. Kademe	28	267,52		
	5. Kademe	21	229,14		
2. Geçen ay, hayatınızdaki önemli şeyleri kontrol edemediğinizi ne sıklıkta hissettiniz?	1. Kademe	68	235,79	1,670	,644
	2. Kademe	164	234,20		
	3. Kademe	175	221,67		
	4. Kademe	28	246,50		
	5. Kademe	21	193,31		
3. Geçen ay, kendinizi ne sıklıkta sinirli ve stresli hissettiniz?	1. Kademe	68	227,23	4,229	,238
	2. Kademe	164	243,16		
	3. Kademe	175	217,36		
	4. Kademe	28	246,46		
	5. Kademe	21	187,02		
4. Geçen ay, ne sıklıkta gündelik zorlukların üstesinden başarıyla geldiniz?	1. Kademe	68	256,32	5,189	,158
	2. Kademe	164	229,44		
	3. Kademe	175	220,62		
	4. Kademe	28	206,30		
	5. Kademe	21	226,38		
5. Geçen ay, hayatınızda ortaya çıkan önemli değişikliklerle etkili bir şekilde başa çıktığınızı ne sıklıkta hissettiniz?	1. Kademe	68	232,99	3,156	,368
	2. Kademe	164	238,94		
	3. Kademe	175	224,30		
	4. Kademe	28	198,16		
	5. Kademe	21	207,93		
6. Geçen ay, kişisel sorunlarınızı ele alma yeteneğinize ne sıklıkta güven duydunuz?	1. Kademe	68	255,51	3,480	,323
	2. Kademe	164	229,48		
	3. Kademe	175	225,99		
	4. Kademe	28	215,02		
	5. Kademe	21	172,31		
7. Geçen ay, her şeyin yolunda gittiğini ne sıklıkta hissettiniz?	1. Kademe	68	241,57	2,175	,537
	2. Kademe	164	232,65		
	3. Kademe	175	221,74		
	4. Kademe	28	210,04		
	5. Kademe	21	234,74		

8. Geçen ay, ne sıklıkta yapmanız gereken şeylerle başa çıkamadığınızı fark ettiniz?	1. Kademe	68	218,28	6,119	,106
	2. Kademe	164	245,34		
	3. Kademe	175	215,79		
	4. Kademe	28	207,84		
	5. Kademe	21	263,60		
9. Geçen ay, hayatınızdaki zorlukları ne sıklıkta kontrol edebildiniz?	1. Kademe	68	248,79	3,090	3,090
	2. Kademe	164	230,92		
	3. Kademe	175	220,79		
	4. Kademe	28	245,48		
	5. Kademe	21	185,55		
10. Geçen ay, ne sıklıkta her şeyin üstesinden geldiğinizi hissettiniz?	1. Kademe	68	260,12	6,352	,096
	2. Kademe	164	232,08		
	3. Kademe	175	224,84		
	4. Kademe	28	198,23		
	5. Kademe	21	169,02		
11. Geçen ay, ne sıklıkta kontrolünüz dışında gelişen olaylar yüzünden öfkeleniniz?	1. Kademe	68	227,56	1,510	,680
	2. Kademe	164	236,37		
	3. Kademe	175	222,43		
	4. Kademe	28	243,68		
	5. Kademe	21	200,38		
12. Geçen ay, kendinizi ne sıklıkta başarmak zorunda olduğunuz şeyleri düşünürken buldunuz?	1. Kademe	68	261,21	6,745	,080
	2. Kademe	164	232,77		
	3. Kademe	175	215,57		
	4. Kademe	28	237,64		
	5. Kademe	21	184,76		
13. Geçen ay, ne sıklıkta zamanınızı nasıl kullanacağınızı kontrol edebildiniz?	1. Kademe	68	232,15	,084	,994
	2. Kademe	164	233,38		
	3. Kademe	175	230,17		
	4. Kademe	28	227,89		
	5. Kademe	21	165,52		
14. Geçen ay, ne sıklıkta problemlerin üstesinden gelemeyeceğiniz kadar biriktiğini hissettiniz?	1. Kademe	68	238,91	1,840	,606
	2. Kademe	164	234,37		
	3. Kademe	175	220,02		
	4. Kademe	28	238,64		
	5. Kademe	21	206,12		

Beş kademededen oluşan antrenörlüğün kademe türüne stres ölçümüne yönelik yapılan Kruskal Wallis H test sonuçlarının yer aldığı tablo 9 incelendiğinde, antrenörlük kademesine göre bakıldığında istatistiki olarak anlamlı bir farklılık ($p>0,05$) tespit edilememiştir. Bu sonuç katılımcıların ifadelerine aynı yönde cevaplar verdiğini göstermektedir.

Bölüm 5

Tartışma Sonuç ve Öneriler

Bu kısımda, araştırmaya ait sonuçlara ilişkin tartışma ve önerilere ilişkin bilgiler yer almaktadır.

Araştırmamızda, yüzme antrenörlerinin yeni tip Korona virüs(covid-19) döneminde kaygı ve stres algıları cinsiyet, medeni durum, mesleki deneyim ve antrenörlük kademesi değişkenleri ele alınarak incelenmiştir. Mevcut ölçeklerin kullanıldığı sınırlı sayıda çalışma olması nedeniyle literatür taramasında benzer çalışmalardan yararlanılarak tartışma bölümü oluşturulmuştur.

Araştırmamızda, cinsiyet değişkeni göz önüne alınarak elde edilen verilere bakıldığında (tablo-2 ve tablo-3) hem kaygı hem de stres yönünden istatistiki olarak anlamlı farklılığın olduğu ($p<0.05$) ve bu farklılığın, ortalamalar incelendiğinde, kadın antrenörler lehine olduğu, anlaşılmıştır. Bu bulguya göre antrenörlerdeki bireysel kaygı, toplumsal kaygı ve stresin daha fazla yaşandığı ve toplu olarak yeni tip korona virüse yakalanma ile ilgili kaygı ve stres düzeyinin daha yüksek olduğu saptanmıştır. Ayrıca, literatürde cinsiyet değişkeni ile ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde bizim çalışma sonuçlarımıza benzer olarak kadınlarda kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır. Araştırma sonuçlarımıza paralel şekilde, Ceviz ve ark (2020) pandemi dönemi üniversite öğrencilerine yönelik yapmış oldukları çalışmalarında cinsiyet değişkeni açısından kaygı düzeyi incelendiğinde kadınların erkeklerden daha kaygılı olduğu görülmektedir. Ambarcı (2016) yılında "Sporcularda duygusal zekanın kaygı ve agresyon üzerindeki rolü " başlıklı çalışmasında kadınlardaki kaygı seviyelerinin erkeklere nazaran daha fazla olduğu sonucuna ulaşmıştır. Özgül'ün (2003) yılında, sporcularda kaygı temalı çalışmasında, kadınlarda sürekli kaygı durumlarında anlamlı farklılıklar olduğunu saptamıştır. Sakaoğlu ve ark. (2020), COVID-19 salgını sırasındaki kaygı düzeyini araştırdıklarında, cinsiyete göre ortalama kaygı düzeyine göre kadın ve erkekler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu sonucuna varmışlardır. Arpacioğlu ve ark. (2021), "Covid-19 Pandemisi Sırasında Sağlık Çalışanları Arasında Tükenmişlik, Covid-19 Kaygısı, Depresyon, İş Doyumu ve İlişkili Faktörler" başlıklı bir araştırmaya katılan kadınların ortalama puanlarının erkeklerden daha

yüksek olduğunu bulmuşlardır. Frost ve Henderson (1991), kadın futbolcular üzerinde yaptıkları çalışma bulgularına göre, kadın futbolcuların kaygı düzeylerinin oldukça yüksek olduğu sonucuna varmışlardır. Türktemiz ve ark. (2020), bir spor salonunda antrenman yapan sporcular üzerinde yaptıkları bir araştırmadan sonra kadın sporcuların erkek sporculardan daha endişeli olduğunu bulmuştur. Gencer (2020) Covid-19 pandemisi kaygısı ölçümlemek için Çorumda yaptığı araştırma, kadınların kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Batu (2020) yılında yaptığı, “Yüzücülerde Yeni Korona virüsün (Covid-19) Bulaşmasıyla İlişkili Anksiyete Çalışması” başlıklı çalışmasında kadın yüzücülerin kaygı düzeylerinin erkek sporculardan daha yüksek olduğu sonucunu literatüre kazandırmıştır. Yine yapılan farklı çalışmalarda Bilbek ve Yılmaz (2014), Alemdağ ve Öncü (2015) ve Yaşartürk ve ark. (2014), kadın ve erkekler arasında kaygı açısından istatistiki olarak anlamlı farklılıklar tespit etmişlerdir. Ancak incelenen literatür sonucunda da görülmüştür ki çalışma sonucumuzdan farklı olarak, Başaran ve arkadaşları 2009 yılında yaptıkları çalışmalarında erkek sporcuların kadın sporculara göre daha yüksek kaygı düzeylerine sahip oldukları sonucuna varmışlardır. Buna ek olarak, Ağduman'ın (2021) yılında yaptığı ‘Sporcuların pandemi döneminde Covid-19 yakalanma kaygı düzeylerinin incelenmesi’ isimli çalışmasından elde ettiği bulguları incelediğinde cinsiyete göre farklılık bulamamıştır. Mirzeoğlu ve Çetinkanat (2005) yılında yaptıkları çalışmalarında, kadın ve erkek elit sporcularda kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir fark olmadığını bulmuşlardır. Kaplan ve Şentürk'ün 2018 yılında yaptıkları, fiziksel engelli yüzücülerde kaygı ile ilgili bir çalışmalarında cinsiyet değişkenlerinde anlamlı bir fark olmadığı sonucuna ulaşmışlardır. Tellioğlu ve Karadenizli'nin (2018) yılında, kelebek yüzme stili ile sekiz haftalık antrenman sırasındaki kaygı düzeylerini karşılaştırdıkları çalışmalarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmadığını tespit etmişlerdir. Yine Civan ve arkadaşlarının (2010) yılında bireysel ve takım sporcuları üzerinde yaptıkları çalışmalarında cinsiyet değişkeni için anlamlı bir farklılık bulunmadığı sonucuna ulaşmışlardır.

Araştırmamızın medeni durum değişkenine ilişkin elde edilen sonuçlara göre, bekâr antrenörlerin, korona virüse yakalanınca kendi ihtiyaçlarını karşılayamama düşüncesi, korona virüs bulaşacak korkusuyla dışarı çıkmama,

antrenmanları erteleme, alışverişi erteleme, egzersiz için dışarı çıkmama konularında evli antrenörlere göre daha kaygılı olduğu sonucuna varılmıştır. Yine evli antrenörlerin, geçen ay her şeyin yolunda gittiğini hissetme konusunda bekar antrenörlere oranla daha fazla stresli olduğu, bekar antrenörlerin ise, hayatındaki önemli şeyleri kontrol edemediği, kendilerini daha sinirli hissettikleri, başarmak zorunda oldukları şeyleri düşünmek ve problemlerin üstesinden gelemeyeceği konusunda daha stresli olduğu tespit edilmiştir. Literatürde medeni durum değişkeni üzerine yapılan çalışmalar incelendiğinde ise çalışmamıza benzer sonuçların çokluğu dikkat çekmektedir. Gökçe ve Kumcağız (2020) yaptıkları çalışmalarında, bekârlarda algılanan stres düzeyinin evlilere göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. Sakaoğlu ve arkadaşlarının (2020) yılında yaptıkları çalışmalarında, medeni duruma göre durumluk kaygı puan ortalamaları ve süreklilik puanları incelendiğinde bekârlarda durumluk kaygı puan ortalamalarının evlilere göre anlamlı derecede düşük olduğu bulunmuştur. Gencer (2020) yılında Çorum şehrine yönelik pandemi döneminde kişilerin korona virüs korkusunu ölçtüğü çalışmasında medeni durum değişkeni gözetildiğinde istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulmuştur. Araştırmasına bakıldığında, bir gruba ait olma lehine fark, evli ve dul katılımcılarında aralarında bulunduğu gruplara karşı, bekârlarda idi. Bekârlarda Korona virüs korkusu evli ve dul olanlara göre daha yüksekti. Buda bekârların covid-19 korona virüse karşı kaygı ve streslerinin daha fazla olduğunu göstermektedir. Çölgeçen ve Çölgeçen'in (2020) yılında yaptığı çalışmadan elde ettiği sonuçlara göre bekârlarda durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri evli çiftlere göre daha yüksek olup, sürekli kaygıda gruplar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Karaoğlu ve arkadaşlarının (2009) yılında pratisyen hekimler üzerinde yaptıkları çalışmada, bekâr kişilerin evli kişilere göre daha yüksek kaygı düzeylerine sahip olduğunu bulmuştur. Bayatlı (2022) yılında yaptığı, beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin kaygı düzeylerini değerlendiren çalışmasında, ortalama olarak, evli öğretmenlerin medeni durumlarından dolayı bekar öğretmenlerden istatistiksel olarak daha iyi performans gösterdiğini bulmuştur. Evli öğretmenlerin daha fazla sorumluluk aldıkları ve karar vermede bazı riskleri göz önünde bulundurdıkları sonucuna varmıştır. Ayrıca beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin medeni durumları göz önüne alınarak stres

düzeyleri incelendiğinde evli öğretmenlerin, bekâr öğretmenlere kıyasla daha yüksek ortalama stres düzeyine sahip olduğu; bunun nedenin ise evli öğretmenlerin eşleri ve çocukları için çok fazla endişelenmeleri ve bu nedenle stres düzeylerinin farklı olması sonucu olduğunu ileri sürmüştür. Hacimusalar ve arkadaşları (2020) yılında, pandemi sürecindeki çalışanlar üzerinde yaptıkları çalışmada, bekar olanların evli olanlara göre kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğunu tespit etmişlerdir. Göksu ve Kumcağz'ın (2020) yılında yaptıkları çalışmada, Covid-19 süreci içerisindeyken, bekarların evlilere göre istatistiksel olarak daha iyi performans gösterdiği sonucuna varmışlardır. Ayrıca çalışma sonucumuzdan farklı olarak, Çiftçi ve Demir'in (2020) yılında yaptıkları çalışmada, bekâr ve evli kişilerin kaygı, algılanan stres, düşük öz yeterlik ve stres/rahatsızlık puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulamamışlardır. Ayrıca, bekâr ve evli kişilerin COVID-19 ile ilgili orta düzeyde kaygı ve stres yaşadıklarını bulmuşlardır. Türkmen (2021) yaptığı çalışma, sonucunda medeni duruma göre COVID-19 korku düzeylerinde istatistiki olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır. Yani medeni durumu ne olursa olsun tüm banka çalışanları COVID-19'dan aynı derecede korkmaktadır. Yine aynı şekilde Altun (2020) yaptığı çalışmada, medeni duruma göre ölçeklere verilen yanıtların ortalamaları arasında istatistiki olarak anlamlı ilişki olmadığı sonucuna varmıştır.

Araştırmamızın mesleki deneyim değişkenine göre covid-19 pandemi döneminde yüzme antrenörlerinin kaygı ve stres algıları aralarında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar ($p<0.05$) gözlenmiştir. Sonuç olarak farklılıklara ait ortalamalar incelendiğinde, 10 yıl ve üzeri mesleki deneyime sahip antrenörlerin, korona virüsün performanslarını etkileyeceğinden, yaşamlarını kısıtlayacağından, fiziksel zarardan korktuklarından ve korona virüsü kapacağından dolayı diğerlerine göre daha fazla endişe duydukları tespit edilmiştir. 1-3 yıl mesleki deneyime sahip antrenörlerin ise, korona virüse yakalanan biri ile karşılaşma, korona virüse yakalanınca ihtiyaçlarını karşılayamama, korona virüse yakalanınca nelerle karşılaşacağını bilmemesi, ne kadar sürede iyileşeceğini bilmemesi, korona virüse yakalanmamak için dışarı çıkmama, alışverişe gitmeme konularında diğerlerine göre daha kaygılı olduğu sonucuna varılmıştır. Çalışma sonucumuza paralellik gösteren çalışmalarında Cebeci ve Kara'nın (2021) yılında yaptıkları, Post-hoc

karşılaştırmaya göre, 10 yıldan fazla mesleki deneyime sahip kişilerin stres düzeyleri, daha az mesleki deneyime sahip diğer gruplara göre anlamlı derecede yüksek olduğu sonucuna varılmıştır.

Çalışmamızın dördüncü değişkeni olan antrenörlük kademesi değişkenine göre, yüzme antrenörlerinin tanımlanmış yeni tür Korona virüs(covid-19) pandemi döneminde kaygı seviyeleri ve stres algılarını kıyasladığında istatistiki olarak anlamlı bir farklılık ($p>0,05$) oluşmadığı tespit edilmiştir. Literatür taraması yapıldığında antrenörlük kademesinin bu bağlamda ölçek olarak kullanıldığına rastlanmamıştır. Çalışmamız bu yönü ile özgün bir çalışma olup diğer benzer çalışmalardan farklılaşmaktadır. Bu yönü ile literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Anksiyete, bir kişinin hayatın farklı zamanlarında karşılaştığı belirsizlik, kararsızlık ve zor durumlara karşı vücudun duygusal, fiziksel ve biyolojik yollarla verdiği doğal tepkileri tanımlamak için kullanılan terimdir. “Kaygı uzun süreli yaşanması durumunda strese dönüşür.” (Hekimoğlu ve Bilik, 2020). Korku, sporcular için çok önemli bir faktördür. Başarı, genel fiziksel, zihinsel ve psikolojik zindeliğiniz ile etkileşime girer. Kaygı cinsiyete, yaşa ve deneyime bağlı olarak düşük ve yüksek düzeyde sorunlara sebebiyet verir. Takım arkadaşları, koçluk grubu, oyun ortamı, hazırlık aşamasının etkisi vardır (Kara, 2016).

Yüzme antrenörlüğü, antrenmanın genel özellikleri içerisinde sadece idari, ticari ve teknik-taktik bir antrenman içermez, aynı zamanda yüzme sektörü içerisinde alana özgü yeni antrenman metodolojisini de bünyesinde bulundurur (Usta, 2022). Dolayısıyla yüzme antrenörlerinin mesleklerini başarılı bir biçimde icra etmeleri için mesleklerinin gerektirdiği özellikleri taşımasının yanında ayrıca psikolojik olarak da sporcularına faydalı olabilmeleri kaygı ve stres düzeyleri ile de yakından ilgilidir.

Yeni tip Korona virüs sebebiyle yüzme antrenörlerinin çalışma yaşamlarının sekteye uğraması, performans düşüklüğü korkusu, salgının getirdiği endişe, kaygı ve stres düzeylerini de etkileyecektir. Covid-19 süreci yüzme antrenörlerini etkilediği gibi diğer tüm meslek gruplarını da etkilemiştir. Bu bağlamda yüzme antrenörlerinin kaygı ve stres düzeylerinin araştırılması önemlidir. Çalışmamızın sonucunda elde edilen bulguların ve yapılacak

önerilerin alana katkı sağlayacağı öngörülmektedir ve aşağıda yazılı olan sonuçlara ulaşılmıştır.

- ❖ Araştırmaya katılan yüzme antrenörlerinin çoğunluğu kadındır.
- ❖ Araştırmaya katılan yüzme antrenörlerinin çoğunluğu bekârdır. Ayrıca yine katılımcıların çoğu 3.Kademe antrenördür. Mesleki deneyim açısından katılımcıların çoğunun 1-3 yıl mesleki deneyime sahip olduğu sonucuna varılmıştır.
- ❖ Yedi bölgeden yüzme antrenörünün çalışmaya katıldığı ve en çok katılımcının Doğu Anadolu bölgesinde olduğu görülmektedir. Ayrıca yüzme antrenörlerinin büyük çoğunluğunun üniversite mezunu olduğu sonucuna varılmıştır.
- ❖ Kadın antrenörlerin bireysel kaygı yönünden bakıldığında, sportif ortamlarda bulununca yeni tip korona virüsün bulaşması, korona virüsün yaratacağı duygusal tahribattan korkmak ve korona virüse yakalanınca ihtiyaçlarını karşılayamamaktan endişe edilmesi konularında erkek antrenörlere oranla daha fazla kaygı içinde olduğunu tespit edilmiştir.
- ❖ Sosyal kaygı yönünden ise yine kadın antrenörler, erkek antrenörlere oranla, korona virüs bulaşacak diye dışarı çıkma konusunda, antrenmanları erteleme konusunda, egzersiz yapmak için dışarı çıkma ve kalabalığa girme konusunda daha kaygılı olduğu sonucuna varılmıştır. Ayrıca kadın ve erkek antrenörlerin stresi algılama seviyeleri açısından da aralarında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir.
- ❖ Bekâr antrenörlerin, korona virüse yakalanınca kendi ihtiyaçlarını karşılayamama düşüncesi, korona virüs bulaşacak korkusuyla dışarı çıkmama, antrenmanları erteleme, alışverişi erteleme, egzersiz için dışarı çıkmama konularında evli antrenörlere göre daha kaygılı olduğu sonucuna varılmıştır.
- ❖ Yine evli antrenörlerin, geçen ay her şeyin yolunda gittiğini hissetme konusunda bekar antrenörlere oranla daha fazla stresli olduğu, bekar antrenörlerin ise, hayatındaki önemli şeyleri kontrol edemediği, kendilerini daha sinirli hissettikleri, başarmak zorunda oldukları şeyleri düşünmek ve problemlerin üstesinden gelemeyeceği konusunda daha stresli olduğu tespit edilmiştir.

- ❖ Mesleki deneyim açısından bakıldığında, 10 yıl ve üstü deneyime sahip olan antrenörlerin, korona virüsün performanslarını etkileyeceği, yaşamlarını kısıtlayacağı, vücutlarında yaratacağı fiziksel tahribattan korkması, korona virüse yakalanma konularında diğerlerine göre daha kaygılı olduğu tespit edilmiştir. 1-3 yıl mesleki deneyime sahip antrenörlerin ise, korona virüse yakalanan biri ile karşılaşma, korona virüse yakalanınca ihtiyaçlarını karşılayamama, korona virüse yakalanınca nelerle karşılaşacağını bilmemesi, ne kadar sürede iyileşeceğini bilmemesi, korona virüse yakalanmamak için dışarı çıkmama, alışverişe gitmeme konularında diğerlerine göre daha kaygılı olduğu görülmüştür.
- ❖ Mesleki olarak 10 yıl ve üstü deneyime sahip olan yüzme antrenörlerinin, günlük zorlukların üstesinden gelme, hayatlarındaki değişikliklerle etkili bir biçimde başa çıkma konusunda, kişisel sorunları ele alma yeteneği konusunda diğerlerine göre daha başarılı olduğu ve stres düzeyinin düşük olduğu sonucuna varılmıştır.
- ❖ Araştırma sonucuna göre kaygı ve stres düzeyleri açısından yüzme antrenörlerinin cinsiyet, medeni durum ve iş deneyim düzeyleri açısından istatistiki olarak anlamlı bir farklılık bulundu ancak antrenörlük derecesi bakımından anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

Çalışmamızda sonuç olarak; yeni tip korona virüs (covid-19) döneminde cinsiyet, medeni durum ve mesleki deneyim açısından yüzme antrenörlerinin kaygı ve stres düzeylerinde istatistiki olarak anlamlı farklılıklar tespit edilirken; antrenörlük kademesi açısından herhangi bir farklılık tespit edilememiştir ve bu bağlamda antrenörlerin kaygı ve stres düzeylerinin yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Tarihte daha önce çeşitli pandemiler ve krizler yaşanmıştır. Bundan sonraki zamanlarda da bu tarz krizlerin yaşanmayacağını bir garantisi verilememektedir. Pandemi süreci tüm dünyayı etkilediği gibi yüzme antrenörlerini de hem maddi ve manevi hem de mesleki açıdan oldukça olumsuz etkilemiştir. Bu bağlamda, Yüzme Antrenörlerinin Yeni Tip Korona Virüse Yakalanma Kaygı ve stres düzeylerinin bireysel ve sosyalleşme kaygı boyutunda incelenmesi sonuçlarına göre şu önerilerde bulunula bilinir.

- ❖ Yüksek kaygı ve stres düzeyi, yüzme antrenörlerinin hem antrenörlük performanslarını hemde özel yaşamlarını olumsuz yönde etkilemiştir. Bu sebeple, öncelikle ilgili birimlerin (gençlik ve spor bakanlığı vb.) yüzme antrenörlerinin kaygı ve stres düzeyleri hakkında gerekli bilgiye sahip olmaları ve bu kaygı ve stresi giderici maddi ve manevi yöntemler bulmaları önerilir.
- ❖ Ayrıca yüzme antrenörlerinin psikolojik danışmanlık hizmetlerinden yararlanmaları hem sporcu yetiştirme performanslarını artırmalarını hem de yaşam kalitesi anlamında daha çabuk toparlanmalarını sağlayabilir.
- ❖ Pandemi sürecinde ilk olarak spor salonları, yüzme havuzları gibi insanların etkileşim içinde olduğu yerler kapatıldığı için antrenörler antrenman yapacakları ve sporcu yetiştirecekleri uygun bir ortama erişemediler. Bu durum antrenman programlarının aksamasına dolayısıyla sporcu yetiştirme konusunda ciddi eksikliklere, belli yaş grubu sporcuların spora geç başlamasına, belli yaş gruplarının ise gelişimlerinin gerilemesine ayrıca antrenörlerin maddi anlamada sıkıntılar yaşamasına sebep olmuştur. Bundan sonra yaşanabilecek bu tarz krizlerde hem antrenörlere hem de sporcularına çalışmaları için uygun ortamların hazırlanması aksamaların yaşanmaması açısından oldukça önemlidir.
- ❖ Yüzme antrenörlerinin Covid-19'a yakalanma kaygılarının giderilmesi ve kaygı düzeylerinin iyileştirilmesi ile alakalı antrenörlere bilinçlendirme amaçlı seminer ve toplantılar yapılarak bilgi verilmeli ve oluşabilecek salgınlarla ilgili detaylı olarak “nasıl bulaşır, nasıl fark edilir, nasıl korunmalı, tedavi sürecinin nasıl olacağı” konularında bilgilendirmeler yapılmalıdır.
- ❖ Antrenörlerin yaşamış oldukları genel durum göz önünde bulundurularak gelir düzeylerinin yükseltilmesi adına gerekli kurumların (çalışma ve sosyal güvenlik bakanlığı, gençlik ve spor bakanlığı, yerel yönetimler vb.) antrenörlerin gelir düzeylerinin iyileştirilmesine katkı sağlayacak yeni politikalar geliştirilebilir.
- ❖ İşletmeler, benzeri olmayan durumlarla karşılaştıklarında acil eylem planları belirlemeli ve ekonomik kayıplarla insanların maruz kalabileceği riskleri önlemek için önlemler almalıdır.

- ❖ Pandemi benzeri dünyayı etkileyebilecek büyük krizlerde ilk olarak hangi sektör olursa olsun ekonomilerinde çeşitli aksamalar, sıkıntılar ve daralmalar hatta iflaslar yaşanabilmektedir. Dolayısıyla bu sektörlerin ayakta kalabilmesi için devletin önceden ayıracağı fonlar oldukça elzemdir.



Kaynaklar

- Akbulut, Ö. (2022). Bilimsel araştırmalarda istatistiksel anlamlılığın raporlanmasında güncel yaklaşımlar: Hatalar ve doğrular. *International Journal of Eastern Mediterranean Agricultural Research*, 5(1), 1-19.
- Ağduman, F. (2021). Sporcuların pandemi döneminde covid-19'a yakalanma kaygı düzeylerinin incelenmesi. *Germanica Beden eğitimi ve spor bilimleri dergisi*, 2 (1) , 1-14.
- Akgün (2021). *Amatör ve profesyonel futbolcuların covid-19 pandemi döneminde mental sağlıklarının araştırılması*. Gaziantep Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Akgündüz, S. (2006). *Örgütsel stres kaynaklarının çalışanların iş tatmini üzerindeki etkisi ve banka çalışanları için yapılan bir araştırma*. Dokuz Eylül Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Aksoy, S. (2021). *Aktif spor yapan sporcuların pandemi sürecinde covid-19 salgınına karşı yakalanma kaygı düzeyi ile spora özgü başarı motivasyonu arasındaki ilişkinin incelenmesi (Tekirdağ İli Örneği)*. Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi: Yayınlanmamış Yüksek lisans tezi.
- Aktaş, A.M. (2001). Bir kamu kuruluşunun üst düzey yöneticilerinin iş stresi ve kişilik özellikleri. *Ankara Üniversitesi SBF Dergisi*, 56(04).
- Alemdağ, S. ve Öncü, E. (2015). Öğretmen adaylarının fiziksel aktiviteye katılım ve sosyal görünüş kaygılarının incelenmesi. *International Journal of Science Culture and Sport, Special Issue*, 3, 287-300,
- Altun, Y. (2020). Covid-19 pandemisinde kaygı durumu ve hijyen davranışları. *Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi*, 29(5), 312-317.
- Altungül, O. (2006). *Futbol aktivitelerine katılanların kişilik özellikleri ışığında stres düzeylerinin belirlenmesi*. Fırat Üniversitesi: Yayınlanmamış Yüksek lisans tezi.

- Ambarcı, S. (2016). Sporcularda duygusal zekanın kaygı ve agresyon üzerindeki rolü. Bahçeşehir Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Amerikan Psikiyatri Birliği, (1994): *Mental bozuklukların tanısai ve sayımsai el kitabı (DSM-IV)*. (Çev. Köroğlu E). Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- APA. (2013). *Mental bozuklukların tanısai ve sayımsai el kitabı* (çev. E. Köroğlu). Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Arpacioğlu, S ., Baltalı, Z .ve Ünübol, B. (2021). Covid-19 pandemisinde sağlık çalışanlarında tükenmişlik, Covid korkusu, depresyon, mesleki doyum düzeyleri ve ilişkili faktörler" . *Cukurova Medical Journal* 46: 88-100.
- Arslan, M. (2010). *Çalışma yaşamında stresin iş tatmini üzerindeki etkisi ve bir araştırma*. Marmara Üniversitesi: Yayınlanmamış Yüksek lisans tezi.
- Atabeyoğlu, C.(1993). *Türk yüzme tarihi*. İstanbul: Türk Spor Vakfı Yayınları.
- Atayüzme (2023). Serbest yüzme tekniği. https://www.atayuzme.com.tr/wp-content/uploads/bfi_thumb/serbest-yuzme-teknikleri-n4vsvy2tdcv0p3jij698nlfotahfd62te6zfpa19yw.jpg Erişim tarihi:30.05.2023
- Aydın, D. (2021). *Covid-19 pandemisi sürecinde ekonomik faktörlerin yüzme antrenörlerinin yaşam kalitesi üzerine olan etkisi* (İstanbul Gelişim Üniversitesi: Yüksek lisans tezi.
- Aytaç, S. S. (2009). İş stresi oluşumu nedenleri başa çıkma yolları yöntemleri iş stresi yönetimi el kitabı. TÜRKİŞ Dergisi.
- Balaban. J. (2000). Temel eğitimde öğretmenlerin stres kaynakları ve başa çıkma teknikleri. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*,7(7), 188-195.
- Baltacı, A. (1980). *Çocuklarda yüzme egzersizinin solunum parametrelerine etkisi*. Selçuk Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Baltaş, A. ve Baltaş, Z. (2000). *Stres ve insan. stres ve başa çıkma yolları*. İstanbul: Remzi Kitabevi.

- Baltaş, A. ve Baltas, Z. (2018). *Stres ve başa çıkma yolları*, İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Baltaş, A. ve Baltas, Z. (1998). *Stres ve başa çıkma yolları*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Başal, H. A. (1999). Üniversite giriş sınavlarına hazırlanan öğrencilere uygulanan grup rehberliğinin durumluk ve sürekli kaygı üzerindeki etkisi. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(1): 155-169.
- Başaran, M., Taşğın, Ö., Sanioğlu, A. ve Taşkın, A. (2009). Sporcularda durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* , (21) , 533-542.
- Batu, B. (2020). *Yüzme sporcularının yeni tip korona koronavirüse (covid19) yakalanma kaygısının incelenmesi*. Kafkas Üniversitesi: Yayımlanmamış yüksek lisans tezi.
- Bayatlı, E.E. (2022). *Covid-19 pandemi sürecinde beden eğitimi öğretmenlerinin stres ve kaygı düzeylerinin incelenmesi*. Balıkesir Üniversitesi: Yayımlanmamış yüksek lisans tezi.
- Bilbek, M. ve Yılmaz, CY (2014): Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin sosyal karşılaştırma düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Spormetre Dergisi*, 12(2), 105-112.
- Bitik, E. (2021). *Yüzme antrenörlerinin liderlik davranışlarının incelenmesi (İstanbul ili örneği)*. İstanbul Gelişim Üniversitesi: Yüksek lisans tezi.
- Bozdoğan, A. (2005). *Yüzme*, İstanbul: Morpa Yayıncılık.
- Bozdoğan, A. (2003). *Yüzme fizyoloji, Mekanik, Metot*. İstanbul: ilpress Basım ve Yayın.
- Bozdoğan, A. (2001). *Teknikleriyle temel yüzme*, Ankara: Morpa Kültür Yayınları.
- Bozdoğan. A. ve, Öz. A. (2003). *Stilleriyle temel yüzme*. İstanbul: İlpress Basım ve Yayın.

- Cebeci, S. P., ve Kara. H. (2021). Corona koronavirüslü hastalara bakım veren hemşirelerde depresyon, anksiyete ve stres düzeyinin belirlenmesi. *Ankara Sağlık Bilimleri Dergisi*, 10(1), 46-56.
- Ceviz, N., Tektaş, N., Basmacı, G. ve Tektaş, M. (2020). Covid 19 pandemi sürecinde üniversite öğrencilerinin kaygı düzeylerini etkileyen değişkenlerin analizi. *Uluslararası Eğitim Araştırmacıları Dergisi*, 3(2), 312-329.
- Ceyhun, G. Ç. (2006). *Gemi adamlarının stres düzeyleri ve iş doyumları arasındaki ilişki: Bir denizcilik şirketinde uygulama*. Celal Bayar Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Ceylan, M. (2006). *Stresle başa çıkmada bilişsel stratejilerin kullanılmasında cinsiyet ve kişilik değişkeninin etkisi*. Ege Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Civan, A., Arı, R., Görücü, A., ve Özdemir, M. (2010). Bireysel ve takım sporcularının müsabaka öncesi ve sonrası durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin karşılaştırılması. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7(1), 193-206.
- Clark, M. A., Riley, M. J., Wilkie, E., ve Wood, R. C. (1998). *Researching and writing dissertations in hospitality and tourism*. International Thomson Business Press.
- Cohen, S., Kamarck, T. and Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress, *Journal of Health and Social Behavior*, 24, 385-396.
- Çalık, F., Yalçın, İ., Turğut, M., Gacar, A. (2017). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu'nda öğrenim gören kadın sporcuların spora katılım motivasyonlarının bazı değişkenlere göre araştırılması, *International Journal of Cultural and Social Studies (IntJCSS)*, 3, 201-210.
- Çınar, O. (2010). Eğitim ve sağlık alanı çalışanlarının iş stresi düzeyleri. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 9(33),103.

- Çifçi, F. ve Demir, A. (2020). Covid-19 pandemisinde türk profesyonel futbolcuların covid-19 korkusu ve kaygı düzeylerinin incelenmesi. *Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Dergisi*, 2(Özel Sayı 1), 26-38.
- Çölgeçen, Y. ve Çölgeçen, H. (2020). Covid-19 pandemisine bağlı yaşanan kaygı düzeylerinin değerlendirilmesi: Türkiye örneği. *Electronic Turkish Studies*, 15(4).
- Delice, S. (2018). *İş stresi ve iş tatmini arasındaki ilişkinin incelenmesi: istanbul'daki 4 ve 5 yıldızlı otel çalışanlarına yönelik bir araştırma*. Yıldız Teknik Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Dever, A. (2008). *Sosyolojik boyutlarıyla spor*. Cumhuriyet Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Doğan, O. (2004). *Spor psikolojisi ders kitabı*. Sivas: Cumhuriyet Üniversitesi Yayınları.
- Doruk, B. (2007). *Liderlik ve spor*. İstanbul: Ötüken Yayıncılık.
- Eren, E. (1998). *Yönetim ve organizasyon*. İstanbul: Beta Yayınevi.
- Eren, E. (2000). *Örgütsel davranış ve yönetim psikolojisi*. İstanbul: Beta yayınevi.
- Ergül, A. (2012). *Çalışma yaşamında stresin bireysel performans üzerindeki etkileri: eğitim ve sağlık çalışanlarına yönelik bir araştırma*. Balıkesir Üniversitesi: Yüksek lisans tezi.
- Erkan, Z. (2002). Sosyal kaygı düzeyi yüksek ve düşük ergenlerin ana baba tutumlarına ilişkin nitel bir çalışma. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 10 (10).
- Eroğlu, F. (2013). *Davranış bilimleri*. İstanbul: Beta Yayıncılık.
- Ertekin, Y. (1993). *Stres ve yönetim*, Ankara: TODAİE Kitapları.
- Eskici, G. (2020). Covid-19 pandemisi: Karantina için beslenme önerileri. *Anadolu Kliniği Tıp Bilimleri Dergisi*, 25(Special Issue on COVID 19), 124-129.

- Eskin, M., Harlak, H., Demirkıran, F. ve Dereboy, Ç. (2013). Algılanan stres ölçeğinin türkçe'ye uyarlanması: güvenirlik ve geçerlik analizi, Yeni Sempozyum, 51(3), 12-20.
- Fişek, K. (1998). *Dünyada ve Türkiye'de devlet politikası ve toplumsal yapıyla ilişkileri açısından spor yönetimi*. Ankara: Bağırhan Yayınevi.
- Fitnessandbeast, (2023). Yüzme teknikleri, <https://www.fitnessandbeast.com/yuzme-teknikleri-hangi-kaslari-calistirir/> Erişim tarihi:30.05.2023.
- Frost, R.O. ve Henderson, K.J. (1991). Perfectionism and reactions to athletic competition. *Journal Of Sport And Exercise Psychology*, (13), 323-35.
- Gencer, N. (2020) Pandemi sürecinde bireylerin koronavirüse covid-19 korkusu: Çorum örneği. *Uluslararası Sosyal Bilimler Akademi Dergisi*,(4),1153-1173.
- Gök, Y. ve Sunay, H. (2010). Türkiye ve Fransa'da uygulanan spor yönetiminin kamu yönetimi açısından karşılaştırılması. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 8(1), 7-16.
- Gökgöz, H. (2013). *Stresin çalışanların performansı üzerine etkisi: öğretim elemanları üzerine bir araştırma*. Trakya Üniversitesi: Yüksek Lisans Tezi.
- Göksu, Ö. ve Kumcağız, H. (2020). Covid-19 salgınında bireylerde algılanan stres düzeyi ve kaygı düzeyleri. *Turkish Studies*, 15(4), 463-479.
- Gumusgul, O., ve Aydoğan, R. (2020). Yeni tip koronavirüs-covid 19 kaynaklı evde geçirilen boş zamanların ev içi rekreatif oyunlar ile değerlendirilmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 4(1), 107-114.
- Güçlü, N. (2001). Stres yönetimi. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*.; 21(1): 91-109.
- Gümüş, E. A. (2006). Sosyal kaygının benlik saygısına ve işlevsel olmayan tutumlara göre yordanması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, (26):63-75, 2006.

- Hacimusalar, Y., Kahve, A.C., Yaşar, A.B. ve Aydın, M.S. (2020). Anxiety and hopelessness levels in COVID-19 pandemic: A comparative study of healthcare professionals and other community sample in Turkey. *Journal of Psychiatric Research*, 129, 181-188.
- Halawani, H.A. (2012). *Comparison of sport competitive anxiety levels of saudi arabian national team athletes with and without disabilities in competitions*. University of Arkansas: PhD Thesis.
- Hayes, N. (2011). *Psikolojiyi anlamak*. İstanbul: Optimist Yayınrı
- Hekimoğlu, E. C., ve Bilik, M. Z. (2020). Freud'dan lacan'a kaygı. *AYNA Klinik Psikoloji Dergisi*, 7(3), 336-367.
- Işık, K. (2006). *Otel işletmelerinde stres yönetimi: İstanbul'daki beş yıldızlı otel işletmelerinde bir araştırma*. Abant İzzet Baysal Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- İkizler, C. (2000). *Sporda sosyal bilimler*. İstanbul: Alfa Yayınevi.
- images.(2023). Organizmanın strese cevabı. Kaynak:https://images.slideplayer.biz.tr/33/10187590/slides/slide_32.jpg. Erişim tarihi:24.042023
- İstanbul su sporları kulübü (İssk) (2023). Swiming butterfly technique. https://issk.org.tr/wp-content/uploads/woman_swimming_butterfly_technique_tips.jpg. Erişim Tarihi:31.05.2023
- İstanbul yıldızları, (2023). Sırtüstü yüzme teknik. https://www.istanbulyildizlari.net/media/k2/items/cache/233826a67be66a810b23a263230da62e_XL.jpg. Erişim Tarihi:30.05.2023.
- İştar, E.(2012). Stres ve verimlilik ilişkisi. *Akademik Bakış Dergisi*, 33: 1-21.
- Kabul, M. (2016). *Çalışanların örgütsel stres kaynakları ve stresle başa çıkma yöntemleri*. Beykent Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Kahn, Howard., ve Cooper, Cary, L. (1993). *Stress in the dealing room*. London: High performers under pressure.

- Kaplan, H. ve Şentürk, A. (2018). Yüzme Türkiye şampiyonasına katılan bedensel engelli sporcuların kaygı düzeylerinin araştırılması. *Onur Kurulu*, 114.
- Kara, E. (2016). *Üst seviye atış sporcularının müsabaka öncesi kaygı düzeyi ile performansları arasındaki ilişki*. Gazi Üniversitesi: yüksek lisans tezi.
- Karabacak, G. (2010). *İş gören kişilik özelliklerinin iş stresi üzerine etkisi*. Dokuz Eylül Üniversitesi: Yüksek lisans tezi.
- Karaoğlu, N., Bulut, S., Baydar, A. ve Carelli, F. (2009). Aile hekimlerinde durumluk ve sürekli anksiyete düzeyi: Bir vaka kontrol çalışması, *Türk Aile Hek Derg*, 13(3): 119-126.
- Kaya, M. ve Varol, K. (2004). İlahiyat fakültesi öğrencilerinin durumluk-sürekli kaygı düzeyleri ve kaygı nedenleri (Samsun örneği). *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 17(17), 31-63.
- Koç, H. (2004). *Profesyonel futbolcularda durumluk kaygı düzeyini etkileyen faktörlerin değerlendirilmesi*. Dumlupınar Üniversitesi : Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Krause, J.ve Ralph, P. (2002). *Coaching basketball revised updated mcgraw*. New York: Hills Publishing.
- Kunter, E. (1996). *Sporda stres ve performans*. İzmir: Saray Tıp Kitapevleri.
- Lawrence, N. (2000), *Social research method: qualitative and quantative approaches*. Boston: Allyn and Bacon,
- Maglischo, EW. (1993). *Swimming even faster*. Mountain View (CA). California: Mayfield Publishing Company.
- Marinho, D. A., Amorim, R. A., Costa, A. M., Marques, M. C., Pérez-Turpin, J. A., ve Neiva, H. P. (2011). " Anaerobic" critical velocity and swimming performance in young swimmers. *Journal of Human Sport and Exercise*, 6(1), 80-86.
- Mentor, P. (2008). Stres yönetimi (Çev. B.Çekmece), İstanbul: Optimist Yayınları.

- Mercan, S.Ç. (2007). *Bilişsel-davranışçı yaklaşımla bütünleştirilmiş sosyal beceri eğitiminin ergenlerin sosyal kaygı düzeyine etkisi*. İstanbul Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Mirzeoğlu, C. ve Çetinkanat, D. (2005). Elit takım sporcularının kendini gerçekleştirme ve sürekli kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, (3), 19-28.
- Newton, M.ve Fry, M.D. (1998). Senior olympians achievement goals and motivational responses. *Journal of Aging and Physical Activity*, (6) 256-270.
- Norton, P. J., Burns, J. A., Hope, D. A., ve Bauer, B. K. (2000). Generalization of social anxiety to sporting and athletic situations: gender, sports involvement, and parental pressure. *Depression and Anxiety*, 12(4), 193-202.
- Olaru, A. M. (1994). *Sportif yüzme-teknik, metodik, antrenörlük bilgisi*. İstanbul:Bağırhan yayınları.
- Orkunoğlu, O. (1985). *Voleybol antrenörünün el kitabı*. B.T.G.M. Ankara: Voleybol Federasyonu Yayını.
- Öner, N.ve Le Compte, A. (1983). *Süreksiz durumluk/sürekli kaygı envanteri el kitabı*. İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınları.
- Özdenk, S. (2018). Beden eğitimi ve spor, faydaları, önemi ve sınıflandırılması. Spor bilimlerinde akademik araştırmalar, Gece Akademi, İstanbul, 77-89.
- Özdoğru, K. (2018). *10-12 yaş grubu erkek yüzücülerde 8 haftalık dinamik kor antrenmanının bazı motorik özellikler ile 100 m karışık stil yüzme performansına etkisi*. İstanbul Gelişim Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Özgül, F. (2003). *Beden eğitimi ve spor yüksek okulu öğrencilerinde durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri*. Cumhuriyet Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisan tezi.
- Özgüven İ.E.(2012). *Psikolojik testler*. Ankara: Nobel Yayınları.

- Öztop, F. (2000). *Stresle başa çıkma yolları ve bir uygulama*. Kocaeli Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Pehlivan, İ. (1995). *Yönetimde stres kaynakları*. Ankara: Pegem Yayınları.
- Pehlivan, İ. (2000). *İş yaşamında stres*. Ankara: Pegem Yayınları.
- Pehlivan, İ., (2002). *İş yaşamında stres*. Ankara: Pegem Akademi Yayınları.
- Resmi Gazete (2019). Gençlik ve spor bakanlığı antrenör eğitim yönetmeliği, Sayı:30978.
- Sakaoğlu, H. H., Orbatu, D., Emiroglu, M., ve Çakır, Ö. (2020). Covid-19 salgını sırasında sağlık çalışanlarında spielberger durumluk ve sürekli kaygı düzeyi: Tepecik hastanesi örneği. *Tepecik Eğit. ve Araşt. Hast. Dergisi*, 30(2), 1-9.
- Sandıkçı, E. (2010). *Stresin tükenmişlik boyutları üzerindeki etkisi: Diyarbakır'da öğretmenler üzerinde bir araştırma*. Erciyes Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Sarı, İ., Soyer, F.ve Yiğiter, K. (2012). The relationship among sports coaches' perceived leadership behaviours, athletes' communication skills and satisfaction of the basic psychological needs. *International Journal of Academic Research*, 4(1):112-119.
- Sarıçam, H. (2012). *İş sağlığı ve güvenliği kapsamında hemşirelerin karşılaştığı risk ve tehlikelerin iş stresi düzeyleri üzerine etkisi*. Dokuz Eylül Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Serpa, S. (1999). Relationship coach-athlete: outstanding trends in european research, motricidade humana. *Portuguese. Journal of Human Performance Studies*, 12(1): 7-19.
- Sevil, T. (2012). *Boş zaman ve rekreasyon, kavram ve özellikler. Boş zaman ve rekreasyon yönetimi* (Ed. Kocaekşi, S.) Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.
- Sevim, Y. (2002). *Antrenman bilgisi*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Sevim, Y. (2007). *Antrenör eğitimi ve ilkeleri*. Ankara: Gazi Kitabevi

- Sökmen, A. (2010). *Yönetim ve organizasyon*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Sunay, H. (1998). Spor eğitimi altyapısında beden eğitimi öğretmeni ve antrenörün önemi. *G.Ü Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 64-71.
- Şahin, B. (2021). *11-12 yaş grubu yüzücülerin durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin incelenmesi*. İnönü Üniversitesi: Yayımlanmamış yüksek lisans tezi.
- Şahin, H. (2006). *Beden eğitimi ve spor sözlüğü*. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.
- Şahin, N. (1994). *Stres ve başa çıkma*. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Şahinler, Y., Ulukan, M. ve Ulukan, H. (2020). Covid-19 sürecinde fiziksel aktivite yapan spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin saldırganlık düzeylerinin incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 171-184.
- Şener, B. (2001). *Modern otel işletmelerinde yönetim ve organizasyon*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- T.C. Sağlık Bakanlığı, (2020). Covid-19 bilgilendirme platformu. <https://covid19.saglik.gov.tr/TR-66300/covid-19-nedir-.html>. Erişim tarihi: 25.04.2023.
- Tekin, G. O. (2010). *Çalışma yaşamında stres kaynakları ve kamu kurumlarında çalışanlar üzerine etkileri: Edirne örneği*. Trakya Üniversitesi: Yüksek lisans tezi.
- Tekkurşun Demir, G., Cicioğlu, H., ve İlhan, E. (2020). Sporcuların yeni tip koronavirüse (Covid-19) yakalanma kaygısı ölçeği (SYTKYKÖ): Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Journal of Human Sciences*, 17(2).
- Tellioğlu, H. ve Karadenizli, Z.İ. (2018). Sekiz haftalık kelebek teknik yüzme eğitiminde kaygı düzeylerinin karşılaştırılması. *Journal of Social And Humanities Sciences Research*, (5): 2720-2729.

- Temel, V. (2010). *Konya iline ait bireysel ve takım sporu antrenörlüğü yapan bireylerin liderlik tarzlarının karşılaştırılması*. Karamanoğlu Mehmet Bey Üniversitesi: Yayınlanmış yüksek lisans tezi.
- Tutar, H. (2004). *İş yerinde psikolojik şiddet*. Ankara: Plantin Yayınları.
- Tutar, H. (2004). *Kriz ve stres yönetimi*. Ankara: Seçkin Yayınları.
- Tutar, Ö. F. (2018). *Yüzme antrenörlerinin sporcularına karşı davranış tarzlarının incelenmesi (Doğu Anadolu örneği)*. Sakarya Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Türk Dil Kurumu (TDK). (2018). *Kaygı*, [www.tdk.gov.tr], Erişim tarihi: 25.04.2023.
- Türkmen, A. (2021). COVID-19 korkusu: banka personeli örneği. *Sağlık ve Sosyal Refah Dergisi*, 3(2), 87-92.
- Türkmen, M., ve Özşarı, A. (2020). Covid-19 salgını ve spor sektörüne etkileri. *International Journal of Sport Culture and Science*, 8(2), 55-67.
- Türksoy, A. (2010). *Futbolda liderlik ve antrenörlük*. Ankara: Nobel Yayın ve Dağıtım.
- Türksoy, A. (2010). *Futbolda sporcu tatmini ile antrenörlerinde beklenen ve gerçekleşen liderlik davranışlarının tespiti*. Marmara Üniversitesi: Yayınlanmış doktora tezi.
- Türktemiz, H., Bayraktar, I., Çobanoğlu, H. O., ve Nalbant, Ö. (2020). Spor salonlarında egzersiz yapan sporcuların yeni tip koronavirüse (covid-19) yakalanma kaygılarının incelenmesi. *III. International Conference On Covid-19 Studies*.
- Urartu, Ü. (1994). *Yüzme: teknik, taktik, kondisyon*. İstanbul: İnkılap Kitabevi.
- Usta, G. (2022). *İstanbul ilindeki yüzme antrenörlerinin kişilik özellikleri ve iletişim becerilerinin incelenmesi*. İstanbul Gelişim Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.

- Yalçın, K. Y. (2006). *Yerleşik ve taşınalı eğitim yapan ilköğretim okullarındaki öğrencilerin toplumsallaşmasında beden eğitimi ve sporun önemi (Kütahya ili örneği)*. Dumlupınar Üniversitesi: yüksek lisans tezi.
- Yapıcı, A. ve Cengiz, C. (2015). 50 m serbest yüzme performansının alt ekstremite wingate anaerobik güç ve kapasite testi ile ilişkisi. *International Journal of Science Culture and Sport (Int JSCS)*, 3, 44- 54.
- Yaşartürk, F., Çalık, F., Kul, M., Türkmen, M., ve Akyüz, H. (2014). Beden eğitimi ve spor yüksekokulunda okuyan öğrencilerin sosyal fiziki kaygı durumlarının incelenmesi. *International Journal of Science Culture and Sport*, (1): 863-869.
- Yetim, A. (2000). *Sosyoloji ve spor*. Ankara: Topkar Matbaacılık.
- Yılmaz, F. (1999). *Liderlik ve koçluk (Lilly ilaç ve tic. a.ş. örneği)*. Sakarya Üniversitesi: Yayınlanmış yüksek lisans tezi.
- Zencirkıran, M. ve Keser, A. (2018). *Örgütsel davranış*. Bursa: Dora Yayıncılık.

EK-A: Etik Beyanı

Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada,

- Tez içindeki bütün bilgi ve belgeleri akademik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- Görsel, işitsel ve yazılı bütün bilgi ve sonuçları bilimsel ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- Başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda ilgili eserlere bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunduğumu,
- Atıfta bulunduğum eserlerin bütününe kaynak olarak gösterdiğimi,
- Kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapmadığımı,
- Bu tezin herhangi bir bölümünü bu üniversitede veya başka bir üniversitede başka bir tez çalışması olarak sunmadığımı beyan ederim.

08/06/2023

Mehmet Feyat ÖZTÜRK

EK-B: Demografik Bilgi Formu

Bu çalışma “Yeni tip korona virüs (covid-19) pandemi döneminde yüzme antrenörlerinin kaygı düzeyleri ve stres algılarının araştırılması” amacıyla yapılmaktadır. Anket sorularına vereceğiniz cevaplar elde edilen sonuçların tutarlılığı açısından oldukça önemlidir.

Katılımınız için teşekkür ederim.

1. Cinsiyetinizi belirtiniz.
☐ Erkek ☐ Kadın
2. Sizi uygun olan yaş kategorisini seçiniz.
☐ 18-25 ☐ 26-35 ☐ 36-45 ☐ 46-55 ☐ 56 ve üzeri
3. Medeni durumunuzu belirtiniz.
☐ Bekar ☐ Evli
4. Antrenörlük Kademenizi belirtiniz.
☐ 1.Kademe ☐ 2.Kademe ☐ 3.Kademe ☐ 4.Kademe
☐ 5.Kademe
5. Mesleki Deneyim sürenizi belirtiniz.
☐ 1-3 yıl ☐ 4-6 yıl ☐ 7-9 yıl ☐ 10 yıl ve üstü
6. Antrenörlük Bölgenizi belirtiniz.
☐ Akdeniz ☐ Doğu Anadolu ☐ Ege ☐ Güneydoğu Anadolu
☐ İç Anadolu ☐ Karadeniz ☐ Marmara
7. Eğitim durumunuzu belirtiniz.
☐ İlkokul ☐ Ortaokul ☐ Lise ☐ Üniversite ☐ Lisans Üstü
8. Gelir durumunuzu belirtiniz.
☐ Düşük ☐ Orta ☐ Yüksek
9. Antrenörlük dışı bir işte çalışıyor musunuz?
☐ Evet ☐ Hayır

EK-C: Sporcuların Yeni Tip Koronavirüse (Covid-19) Yakalanma Kaygısı Ölçeği

	SPORCULARIN YENİ TİP KORONAVİRÜSE (COVID-19) YAKALANMA KAYGISI ÖLÇEĞİ					
	Birinci Faktör: Bireysel kaygı	Hiç Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1)	Yeni tip koronavirüsün performansımı düşürebileceğini düşününce endişelenirim.	()	()	()	()	()
2)	Yeni tip koronavirüse yakalanmış biriyle karşılaşsam bile kendimi rahat hissedirim	()	()	()	()	()
3)	Sportif ortamlarda bulunursam yeni tip koronavirüs bana bulaşacak diye korkarım.	()	()	()	()	()
4)	Yeni tip koronavirüs yaşamımı kısıtlayacağı için gerilirim.	()	()	()	()	()
5)	Yeni tip koronavirüsün vücudumda yaratacağı fiziksel tahribattan korkarım. ,	()	()	()	()	()
6)	Yeni tip koronavirüse yakalanmış biriyle karşılaşmaktan endişe ederim.	()	()	()	()	()
7)	Yeni tip koronavirüsün bende yaratacağı duygusal tahribattan korkarım.	()	()	()	()	()
8)	Yeni tip koronavirüse yakalanırsam kendi ihtiyaçlarımı karşılayamam diye endişelenirim.	()	()	()	()	()
9)	Yeni tip koronavirüs bana bulaşmış olsa kaygılı hissederdim.	()	()	()	()	()
10)	Yeni tip koronavirüs bulaştığında başıma neler geleceğini bilememek beni tedirgin eder.	()	()	()	()	()
11)	Yeni tip koronavirüs bulaşırsa ne kadar sürede iyileşeceğimi bilememek beni kaygılandırır.	()	()	()	()	()
	İkinci faktör: Sosyalleşme kaygısı					
12)	Yeni tip koronavirüs bulaşacak diye dışarı çıkmaktan sakınırım.	()	()	()	()	()
13)	Yeni tip koronavirüs bulaşacak diye antrenmanlarımı ertelerim.	()	()	()	()	()
14)	Yeni tip koronavirüs bulaşacak diye alış verişimi ertelerim.	()	()	()	()	()
15)	Yeni tip koronavirüs bulaşacak diye egzersiz yapmak için dışarı çıkmaktan kaçınırım.	()	()	()	()	()
16)	Yeni tip koronavirüs bulaşır diye kalabalığa girmekten kaçınırım.	()	()	()	()	()

EK-D: Algılanan Stres Ölçeği (ASO)

Maddeler	Hiçbir Zaman	Neredeyse Hiçbir Zaman	Bazen	Oldukça Sık	Çok Sık
1. Geçen ay, beklenmedik bir şeylerin olması nedeniyle ne sıklıkta rahatsızlık duydunuz?					
2. Geçen ay, hayatınızdaki önemli şeyleri kontrol edemediğinizi ne sıklıkta hissettiniz?					
3. Geçen ay, kendinizi ne sıklıkta sinirli ve stresli hissettiniz?					
4. Geçen ay, ne sıklıkta gündelik zorlukların üstesinden başarıyla geldiniz?					
5. Geçen ay, hayatınızda ortaya çıkan önemli değişikliklerle etkili bir şekilde başa çıktığınızı ne sıklıkta hissettiniz?					
6. Geçen ay, kişisel sorunlarınızı ele alma yeteneğinize ne sıklıkta güven duydunuz?					
7. Geçen ay, her şeyin yolunda gittiğini ne sıklıkta hissettiniz?					
8. Geçen ay, ne sıklıkta yapmanız gereken şeylerle başa çıkamadığınızı fark ettiniz?					
9. Geçen ay, hayatınızdaki zorlukları ne sıklıkta kontrol edebildiniz?					
10. Geçen ay, ne sıklıkta her şeyin üstesinden geldiğinizi hissettiniz?					
11. Geçen ay, ne sıklıkta kontrolünüz dışında gelişen olaylar yüzünden öfkelenediniz?					
12. Geçen ay, kendinizi ne sıklıkta başarmak zorunda olduğunuz şeyleri düşünürken buldunuz?					
13. Geçen ay, ne sıklıkta zamanınızı nasıl kullanacağınızı kontrol edebildiniz?					
14. Geçen ay, ne sıklıkta problemlerin üstesinden gelemeyeceğiniz kadar biriktiğini hissettiniz?					

EK-E: Yüksek Lisans/Doktora Tez Çalışması Orijinallik Raporu

	VAN YÜZÜNCÜ YIL ÜNİVERSİTESİ Eğitim Bilimler Enstitüsü
	LİSANSÜSTÜ TEZ ORJİNALLİK RAPORU VAN YÜZÜNCÜ YIL ÜNİVERSİTESİ Eğitim Bilimler Enstitüsü
	22/06/2023
Tez Başlığı / Konusu	
"Yeni Tip Korona virüs (Covid-19) Pandemi Döneminde Yüzme Antrenörlerinin Kaygı Düzeyleri ve Stres Algılarının Araştırılması"	
Yukarıda başlığı/konusu belirlenen tez çalışmamın Kapak sayfası, Giriş, Ana bölümler ve Sonuç bölümlerinden oluşan toplam 56 sayfalık kısmına ilişkin, 22/06/2023 tarihinde şahsım/tez danışmanım tarafından TURNİTİN intihal tespit programından aşağıda belirtilen filtreleme uygulanarak alınmış olan orijinallik raporuna göre, tezimin benzerlik oranı % 17 (ON YEDİ)dır.	
Uygulanan Filtreler Aşağıda Verilmiştir:	
- Kabul ve onay sayfası hariç, - Teşekkür hariç, - İçindekiler hariç, - Simge ve kısaltmalar hariç, - Gereç ve yöntemler hariç, - Kaynakça hariç, - Alıntılar hariç, - Tezden çıkan yayınlar hariç, - 7 kelimeden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç (Limit match size to 7 words)	
Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Lisansüstü Tez Orijinallik Raporu Alınması ve Kullanılmasına İlişkin Yönergeyi İnceledim ve bu yönergede belirtilen azami benzerlik oranlarına göre tez çalışmamın herhangi bir intihal içemediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.	
Gereğini bilgilerinize arz ederim.	
22/06/2023 Mehmet Feyat ÖZTÜRK	
Adı Soyadı	: Mehmet Feyat ÖZTÜRK
Öğrenci No	:
Anabilim Dalı	: Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı
Programı	: Tezli Yüksek Lisans
Statüsü	: Y. Lisans ☐ Doktora ☐
DANIŞMAN Dr. Öğr. Üyesi. Ersin ARSLAN 07/09/2021	ENSTİTÜ ONAYI UYGUNDUR/...../20.... Cesim ALADAĞ Enstitü Sekreteri