

T.C.
SELÇUK ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**AMATÖR FUTBOLCULARIN COVID-19 KORKUSU VE STRES
DÜZEYLERİNİN SPORA YÖNELİK TUTUMLARINA OLAN
ETKİLERİN İNCELENMESİ**

MUSTAFA BAYAM

YÜKSEK LİSANS TEZİ

SPOR YÖNETİCİLİĞİ ANABİLİM DALI

Danışman

Dr. Öğr. Üyesi Ramazan TOPUZ

KONYA- 2022

T.C.
SELÇUK ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**AMATÖR FUTBOLCULARIN COVID-19 KORKUSU VE STRES
DÜZEYLERİNİN SPORA YÖNELİK TUTUMLARINA OLAN
ETKİLERİN İNCELENMESİ**

MUSTAFA BAYAM

YÜKSEK LİSANS TEZİ

SPOR YÖNETİCİLİĞİ ANABİLİM DALI

Danışman

Dr. Öğr. Üyesi Ramazan TOPUZ

KONYA- 2022

ÖNSÖZ

Pandemi süresince kısıtlanan hayat şartlarında böyle bir çalışmaya katkı sağlayan sporcu kardeşlerime, tez çalışmam süresince ilgi, destek ve yardımlarını esirgemeyen, bütün bilgi birikimini benimle paylaşan, bu araştırmanın tamamlamasına büyük katkı sağlayan tez danışmanım Sayın Dr.Öğr.Üyesi Ramazan TOPUZ'a,her koşulda yanımda olup varlıklarını hissettiren babam ve anneme teşekkür ederim.



İÇİNDEKİLER

SİMGE VE KISATMALAR	iv
ÖZET	v
SUMMARY	vi
TABLolar LİSTESİ	vii
1. GİRİŞ.....	1
2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE	3
2.1. Pandemi	3
2.1.1.Covid-19 Pandemisi	3
2.1.2.Covid-19'un Türkiye'de Görülmesi ve Yayılması.....	4
2.1.3.Covid-19 Pandemisinin Sporcular Üzerine Etkileri.....	4
2.1.4.Covid-19'un Spor Alanına Etkisi	7
2.1.5.Covid-19'un Spor Organizasyonlarına Etkisi	8
2.1.6.Covid-19'un Spor Sektörü Üzerine Etkileri.....	10
2.1.7.Covid-19'un Oluşturduğu Kaygı Durumu.....	13
2.1.8.Türkiye'de Sosyal İzolasyonun Fiziksel Aktivite ve Yaşam Kalitesine Etkisi	14
2.2. Stres	15
2.2.1.Stres Türleri	16
2.2.2.Stres Belirtileri.....	18
2.2.3.Stres Kaynakları	20
2.2.4.Stres ve Spor	22
2.2.5.Stres ve Covid-19	23
2.3. Tutum	24
2.3.1.Tutum Özellikleri	25
2.3.2.Tutumu Oluşturan Ögeler	26
2.3.3.Tutum ve Spor	28
2.3.4.Spora Yönelik Tutumların Oluşması ve Değişmesi.	30
2.3.5.Spora Yönelik Tutum İle İlgili Çalışmalar.....	33
3. GEREÇ VE YÖNTEM	37
3.1. Araştırmanın Amacı	37
3.2. Araştırmanın Yöntemi	37
3.3. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi	37
3.4. Veri Toplama Araçları.....	37
3.5. Verilerin Analizi	38
4. BULGULAR	39
5. TARTIŞMA	53
6. SONUÇ VE ÖNERİLER	59
7. KAYNAKLAR.....	60
8. EKLER	66
Ek AK İşisel Bilgi Formu	66
Ek B Spora Yönelik Tutum Ölçeği	67
Ek C Algılanan Stres Ölçeği	68
Ek D Covid-19 Ölçeği	69

SİMGE VE KISALTMALAR

EBA : Eğitim Bilişim Ağı

OECD : İktisadi İş birliği ve Kalkınma Teşkilatı

T.C : Türkiye Cumhuriyeti

TV : Televizyon

YÖK : Yükseköğretim Kurulu



T.C.
SELÇUK ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**AMATÖR FUTBOLCULARIN COVID-19 KORKUSU VE STRES
DÜZEYLERİNİN SPORA YÖNELİK TUTUMLARINA OLAN ETKİLERİN
İNCELENMESİ**

Mustafa BAYAM

Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı

YÜKSEK LİSANS TEZİ / KONYA-2021

Bu araştırma Covid-19 virüsü nedeniyle amatör futbolcularda covid-19 korkusu ve stres düzeylerinin spora yönelik tutumlarında anlamlı bir farklılığa neden olup olmadığı incelenerek bu alanda yapılmış olan çalışmalara katkı sağlanması öngörülmüştür. Çalışma nicel bir çalışmadır. Çalışmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Kullanılan modelde neden sonuçtan ziyade değişim derecesi incelenmiştir (Karasar 2009).Araştırmanın evreni; Konya ilinde 2019-2020 sezonu vizesi yapılmış Konya Süper Amatör ve 1.Amatör küme futbol takım oyuncularından oluşmaktadır. Araştırmanın örneklemi ise bu takımlarda oynayan 307 amatör futbol takım oyuncusundan oluşmaktadır. Çalışmada “Covid-19 Korkusu Ölçeği”, “Algılanan Stres Ölçeği” ve “Spora Yönelik Tutum Ölçeği” olmak üzere üç ölçek kullanılmıştır. Bunların dışında katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin sorularda yer almaktadır. Araştırmada elde edilen verilerin analizi SPSS 20 programı ile yapılmıştır. Veriler t-testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve Çoklu Regresyon Analizi ile analiz edilmiştir. Analizde öncelikle normallik testi yapılmış, bu testle basıklık-çarpıklık değerleri kontrol tespit edilmiştir. Elde edilen değerler sonucunda normal dağılım olduğu tespit edilmiştir.

Araştırma sonucunda katılımcıların covid-19 korkusuna ait puan ortalamaları karşılaştırıldığında, yaşa göre Covid 19 korkusu açısından futbolcular arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma olmadığı, eğitim durumuna göre Covid 19 korkusu açısından, futbol oynama süresine göre Covid 19 korkusu açısından, ücret alma durumuna göre Covid 19 korkusu açısından, maçların oynatılıp oynatılmamasına ilişkin düşünceye göre Covid 19 korkusu açısından futbolcular arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma görülmektedir.

Algılanan stres düzeyinin karşılaştırılması sonucunda, yaşa göre algılanan stres ve alt boyutları olan yetersiz öz yeterlik algısı ile stres/rahatsızlık algısı açısından futbolcular arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma bulunamamıştır. Eğitim durumuna göre, futbol oynama süresine göre, ücret alma durumuna göre, pandemide maçların oynatılıp oynatılmamasına göre futbolcular arasında yetersiz öz yeterlik algısı açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma olduğu görülmektedir.

Spora yönelik tutumlarının karşılaştırılması sonucu ise, eğitim durumları, yaş gurupları, maçların oynatılıp oynatılmamasına ilişkin düşüncelerine göre spora yönelik tutumlarının karşılaştırılması sonucu “spora ilgi duyma”, “sporla yaşama”, “aktif spor yapma” ve spora yönelik tutum ölçeği genelinde anlamlı farklılaşma olmadığı tespit edilmiştir. Katılımcıların futbol oynama sürelerine göre spora yönelik tutumlarının karşılaştırılması sonucu “spora ilgi duyma”, “sporla yaşama”, “aktif spor yapma” ve spora yönelik tutum ölçeği genelinde anlamlı farklılaşma olduğu görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Covid-19, stres, spora yönelik

SUMMARY

**REPUBLIC OF TURKEY
SELÇUK UNIVERSITY
HEALTH SCIENCES INSTITUTE**

INVESTIGATION OF THE EFFECTS OF COVID-19 FEAR AND STRESS LEVELS OF AMATEUR FOOTBALL PLAYERS ON THE ATTITUDES OF SPORTS

Mustafa BAYAM

Department Of Sports Management

MASTER THESIS / KONYA-2021

This research aims to contribute to the studies conducted in this field by examining whether the fear of covid-19 and stress levels in amateur football players cause a significant difference in their attitudes towards sports due to the Covid-19 virus. The study is a quantitative study. Relational screening model was used in the study. In the model used, the degree of change was examined rather than the cause and effect (Karasar 2009). The universe of the research; It consists of Konya Super Amateur and 1st Amateur cluster football team players who have visa for the 2019-2020 season in Konya. The sample of the research consists of 307 amateur football team players playing in these teams. Three scales, "Covid-19 Fear Scale", "Perceived Stress Scale" and "Attitude towards Sports Scale", were used in the study. Apart from these, questions about the demographic characteristics of the participants are included. The analysis of the data obtained in the research was made with the SPSS 20 program. Data were analyzed by t-test, one-way analysis of variance (ANOVA), and Multiple Regression Analysis. In the analysis, first of all, the normality test was performed, and the kurtosis-skewness values were determined with this test. As a result of the obtained values, it was determined that there was a normal distribution.

As a result of the research, when the average score of the participants for the fear of covid-19 was compared, there was no statistically significant difference between the football players in terms of fear of Covid 19 according to age, in terms of fear of Covid 19 according to education level, in terms of fear of Covid 19 according to the time of playing football, and according to the status of being paid Covid-19. In terms of fear of 19, there is a statistically significant difference between football players in terms of fear of Covid 19, according to the thought about whether the matches are played or not.

As a result of the comparison of the perceived stress level, no statistically significant difference was found between the football players in terms of perceived stress according to age and its sub-dimensions, the perception of insufficient self-efficacy and the perception of stress/discomfort. It is seen that there is a statistically significant difference in the perception of insufficient self-efficacy among the football players according to the education level, the duration of playing football, the status of being paid, whether the matches are played in the pandemic or not.

As a result of the comparison of their attitudes towards sports, it was determined that there was no significant difference in the scale of "interest in sports", "living with sports", "doing active sports" and attitude towards sports as a result of the comparison of their attitudes towards sports according to their educational status, age groups, and their thoughts on whether the matches were played or not. has been done. As a result of the comparison of the participants' attitudes towards sports according to the duration of playing football, it was observed that there was a significant difference in the scale of "interest in sports", "living with sports", "doing active sports" and attitude towards sports.

Keywords: Covid-19, stress, attitude towards sports

TABLÖLER LİSTESİ

Tablo 1: Kişisel özelliklere ilişkin frekans dağılımları.....	39
Tablo 2: Yaşa göre Covid 19 korkusunun karşılaştırılması.....	39
Tablo 3: Eğitim durumuna göre Covid 19 korkusunun karşılaştırılması.....	40
Tablo 4: Futbol oynama süresine göre Covid 19 korkusunun karşılaştırılması.....	40
Tablo 5: Pandemide ücret alma durumuna göre Covid 19 korkusunun karşılaştırılması.....	41
Tablo 6: Pandemide maçların oynatılıp oynatılmamasına ilişkin düşünceye göre Covid 19 korkusunun karşılaştırılması.....	41
Tablo 7: Yaşa göre algılanan stres düzeyinin karşılaştırılması.....	42
Tablo 8: Eğitim durumuna göre algılanan stres düzeyinin karşılaştırılması.....	43
Tablo 9: Futbol oynama süresine göre algılanan stres düzeyinin karşılaştırılması....	44
Tablo 10: Pandemide ücret alma durumuna göre algılanan stres düzeyinin karşılaştırılması.....	45
Tablo 11: Pandemide maçların oynatılıp oynatılmamasına ilişkin düşünceye göre algılanan stres düzeyinin karşılaştırılması.....	46
Tablo 12: Yaşa göre spora yönelik tutumun karşılaştırılması.....	47
Tablo 13: Eğitim durumuna göre spora yönelik tutumun karşılaştırılması.....	48
Tablo 14: Futbol oynama süresine göre spora yönelik tutumun karşılaştırılması.....	49
Tablo 15: Pandemide ücret alma durumuna göre spora yönelik tutumun karşılaştırılması.....	50
Tablo 16: Pandemide maçların oynatılıp oynatılmamasına ilişkin düşünceye göre spora yönelik tutumun karşılaştırılması.....	51
Tablo17: Futbolcularda Covid 19 korkusunun ve spora yönelik tutuma etkisi.....	52
Tablo 18: Futbolcularda stres düzeyinin spora yönelik tutuma etkisi.....	52

1. GİRİŞ

İnsanlık tarihinin başlangıcından bu yana insanoğlu çeşitli hastalıklar ve felaketler ile karşı karşıya kalmıştır. Bu olaylar karşısında binlerce hatta milyonlarca insan hayatını kaybetmiştir. Hastalıklar karşısında tıp gelişmediğinden yeterli önlem alınamamış tedavi yöntemleri bulunamamıştır.

Son dönemlerde tüm Dünya’da ve Türkiye’de hem sporcu hem de sedanter bireylerin yaşamını olumsuz yönde etki altına alan en mühim stres faktörlerinden birisinin yeni tip Covid-19 virüsü olduğu bilinmektedir. Türkiye’de karşılaşılan ilk Covid-19 vakasının olduğu günden itibaren sosyal yaşam, spor etkinlik ve organizasyonları, gündelik rutinler olarak adlandırılabilir; serbest zaman aralıklarında sokağa çıkma, sosyalleşme amacıyla aktivitelere katılım sağlama, sportif ve rekreatif etkinliklerde kısıtlama kararlarının gündeme geldiği bilinmektedir.

Yeni tip koronavirüs olarak tanımlanan SARS-CoV-2, 2019 sonlarında Çin’in Wuhan şehrinde ortaya çıkmıştır. Bu etkenin neden olduğu Covid-19 hastalığı, kısa sürede tüm dünyaya yayılmıştır. Covid-19 hastalığının solunum sistemindeki etkilerinin yanı sıra, kalp başta olmak üzere dolaşım sistemi, kan hücreleri, kas sistemi ve nörolojik sistemler üzerinde olumsuz etkileri olduğu bilinmektedir (Kelkit ve ark 2020).

Tüm hastalıklarda olduğu gibi bu salgın karşısında da insanların en büyük direnci spor yapmak olmuştur. Fakat Covid-19 salgını tüm dünyayı durma noktasına getirmiş bırakın spor yapmayı insanlar evlerinin önüne çıkamaz olmuştur. Aslında bireylerin sağlıklı ve dirençli kalmalarında sporun katkısı çok büyüktür. Profesyonel ve amatör sporcular bir süre antrenmanlarına devam etmiş fakat süreç kötü ilerledikçe ülkemizde ve tüm dünyada bütün müsabakalar, antrenmanlar ve spor organizasyonları iptal olmuş veya ertelenmiştir. Spor organizasyonları tarihinde savaşlar ve felaketler karşısında birçok kez yapılamaz noktaya gelmiş fakat sporcular hiç bu kadar etkilenmemiştir. Covid-19 tedbirleri kapsamında kademe normalleşme sürecinde ise spor müsabakaları seyircisiz oynatılmaya bağlanmış, müsabakalardan önce tüm sporculara Covid-19 testi uygulanmıştır. Sonucu pozitif çıkan sporcular 14 gün karantina ve tedavi sürecine alınmıştır. Hemen hemen her sporcu Covid-19’a

yakalanma kaygısı yaşamaya başlamış çıktıkları müsabakalarda motivasyonları ve başarıları alt seviyede kaldığı görülmüştür. Çalışmamızın amacı, pandemi sürecinde amatör futbolcuların covid-19 korkusu ve stres düzeyinin spora yönelik tutuma etkisini araştırmaktır.



2.KAVRAMSAL ÇERÇEVE

2.1.Pandemi

Pandeminin kökeni Yunanca“ ya dayanmaktadır. Literatürde “pan” (tüm) ve “demos” (halk) kelimelerinin birleşimi üzerine türemiştir. Pandeminin günümüzdeki tanımı ise “Küresel Salgın”dır. Bir hastalığın, enfeksiyon etmeninin farklı birçok ülkelerde veya bir kıtada yayılım göstermesi, hatta tüm dünyayı kapsayacak gibi oldukça geniş bir alanda yayılmasına durumuna verilen addır. Pandemi durumunda yayılım gösterilen yerlerdeki nüfusun yüksek bir kısmı etkilemektedir. İnsanlık tarihi süresince salgın hastalıklar büyük hadiselerle neden olmuştur. Pandemiler; siyasal, ekonomik ve demografik neticeleriyle yeryüzü haritasının yeniden tasarlanmasında önemli roller üstlenmiştir. Günümüze kadar tanık olunan salgın hastalıklardan insanlık tarihine en fazla etkiyi gösterenler hastalıkların isimleri ise; kolera, veba, tifüs, çiçek, ebola ve grip olduğu bilinmektedir (Durmuş2020).

2.1.1.Covid-19 pandemisi

31 Aralık 2019 tarihinde dünyanın en çok nüfusa sahip olan ülkesi Çin'in Wuhan şehri Belediye Sağlık Komisyonu bir grup zatürre vakası bildirmiştir. Nedenini ise yeni bir tür olan korona virüsü olarak bildirmiştir (WHO 2020b). Yeni koronavirüs pnömonisi (koronavirüs hastalığı (COVID-19)) bilinmeyen patogenezi ile ortaya çıkmıştır ve Çin'in en büyük şehirlerinden biri olan Wuhan'dan ve hızla tüm ülkeye yayılmıştır (Zhang 2020). Küresel olarak, dört milyondan fazla kayıtlara geçmiş COVID-19 vakası rapor edilmiştir. İnsandan insana bulaştığı doğrulanmıştır (Guan ve ark 2020). Yetkililer 13 Ocak 2020 tarihinde, Çin dışında kaydedilen ilk vaka olan Tayland'da bir COVID-19 vakasını doğruladı. 30 Ocak 2020'de DSÖ, Covid-19 virüsünün uluslararası öneme sahip 2005 yılından bu yana ilan edilmiş altıncı halk sağlığı acil durumu ilan etmiştir (WHO 2020b). CTV, 11 Şubat 2020'de yeni virüsün adı olarak “şiddetli akut solunum sendromu koronavirüs 2'yi (SARS-CoV-2)” duyurdu. Bu isim, virüsün genetik olarak 2003 SARS salgınından sorumlu olan koronavirüs ile ilgili olması nedeniyle seçildi. İlişkili olsa da, iki virüs farklıdır. DSÖ, daha önce Dünya Hayvan Sağlığı Örgütü (OIE) ve Birleşmiş Milletler Gıda ve

Tarım Örgütü (FAO) ile birlikte geliştirilen yönergeleri izleyerek, 11 Şubat 2020'de bu yeni hastalığın adı olarak "COVID-19" u duyurdu (WHO 2020c).

2.1.2.Covid-19'un Türkiye'de Görülmesi ve Yayılması

Tüm Avrupa'da hızla vaka sayılarının artışından sonra Türkiye'de ilk vaka 11 Mart 2020'de görülmüştür. Türkiye'de de diğer ülkelerde olduğu gibi vaka sayıları ciddi bir şekilde artarak ilerlemiştir. Türkiye'de Covid-19'dan dolayı ilk ölüm ise 17 Mart 2020 tarihinde meydana gelmiştir. Nisan ayının ilk haftasına başlarken 15.679 vaka, 277 ölüm sayısı bulunurken, nisan ayının ilk haftası biterken vaka sayısı 38.226 ve 822 ölüm sayısı olarak açıklanmıştır. Günlük ortaya çıkan vaka sayıları bu şekilde bu süre zarfında yükseliş ortaya koymuştur. DSÖ ortaya koyduğu bilgilere göre, Mayıs 2020 tarihinden itibaren toplam yüksek vaka sayısı ülkeleri arasında Türkiye 163.943 vaka sayısı ile ilk on sıralamasında yer almaktaydı. İlk vaka ortaya çıktıktan sonra yapılan günlük test sayıları 2–3 bin iken o tarihten 9 ay sonrasında yapılan incelemede toplam yapılan test sayısının 22.225.837 olduğu gözlemlenmiştir. Buna ek olarak 12 Mayıs 2020 tarihindeki bilgilere göre dünya çapında iyileşen hasta sayısı oranı %35 iken Türkiye'de bu oran %70 olarak ortaya konulmuştur (T.C. Sağlık Bakanlığı 2020).

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

2.1.3.Covid-19 Pandemisinin Sporcular Üzerine Etkileri

Covid-19, diğer tüm sektörleri etkisi altına aldığı gibi spor dünyasını da etkisi altına almıştır. Bu durumdan spor enstitüsü kadar sporcular da olumsuz olarak çok fazla etkilenmişlerdir. Sektöre uğrayan antrenman ve maç takvimlerinin oluşturduğu psikolojik etmenlerin yanı sıra ciddi sağlık problemleri de beraberinde ortaya çıkmıştır (Chen ve ark. 2020).

Özellikle kapalı alanlarda 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 antrenman ve müsabaka üzerinde oluşan kesintiler kısa ve uzun vadede solunum sistemi ve egzersiz kapasitesini olumsuz yönde etkilenmektedir. Sporcular virüse yakalanmamış olsa bile müsabakaların iptali nedeniyle ekonomik olumsuzluklar ile karşılaşmaktadırlar. Nisan 2020 itibariyle, birçok profesyonel spor liginin durdurulması sonucu binlerce sporcunun ve spor kulübünün iflastan kaçınmak için desteğe ihtiyacı olduğu bildirilmektedir. Sportif katılımı aktif ve pasif olarak etkileyecek bu tür problemler için önlem alınması gerekmektedir (Timpka, 2020).

Sporcuların bu süreç içerisindeki fiziksel aktivite düzeylerinin azalması egzersiz performanslarında ortaya çıkan düşüşleri de beraberinde getirmiştir. Aerobik performansı bu şekilde etkilemesi ile kardiyovasküler fonksiyon ve kaslardaki metabolik potansiyelin azaldığı görülmektedir. Maksimum oksijen tüketim hacmindeki bu düşüşlerin antrenmanların kesilmesinden sonra 2 ila 4 hafta içinde varlığını hissettirmeye başlandığı görülmüştür. Tespit edilen temel etkiler şunlar olarak bildirilmiştir:

Maksim oksijen tüketimi hacmindeki hızlı bir düşüş,
Kan hacminde azalma,
Kalp kası değişiklikleri,
Toplam hemoglobin içeriğinde azalma,
İskelet kasındaki kılcalizasyonun azalması
Sıcaklık düzenlenmesinde bozulma.

Antrenmanlara verilen ara 2 ila 4 haftayı geçtiğinde ise şu şekilde daha şiddetli problemlerin ortaya çıkabileceği gösterilmiştir:

- Maksim oksijen tüketimi hacmindeki daha da önemli ölçüde bir düşüş
- Maksimal arteriyel-venözde azalma (karışık) oksijen farkı

- Hemoglobin içeriğindeki azalma ile kan akışında ve vasküler iletkenlikteki düşüşü sonucu maksimum oksijen taşımasında görülen negatif değişiklikler

- İskelet kası oksidatif enzim aktivitesinde azalma

- Aktif kasta kan akımının ortalama geçiş süresindeki ve egzersize yönelik termoregülatör yanıtındaki negatif yönlü değişikliklerle ilişkili olarak maksimal egzersiz performansında azalma.

Sporcuların yukarıda belirtilen olumsuz durumları tersine çevirmeleri için günlük antrenman rutinlerine dayanıklılık egzersizlerini dahil etmeleri önerilmiştir (Jukic ve ark 2020).

Elit sporcuların çözüm odaklı olmaları, onları önlerindeki bu engel durumu kolaylaştırmaları gereken ve kendilerini hedefe taşıyan bir kariyer stratejileri ile hareket etmelerine olanak sağlamaktadır. Salgın ardından halka ve ülke sporcularına sağlanan imkânların eşitsizliği gündeme gelecek ve yaşanılan ülke ve şartlarına göre stratejilerin çeşitliliği söz konusu olacaktır (Anderson ve ark 2020). Elit sporcuların, antrenman programlarını büyük spor organizasyonlarına göre periyodik hale getirileceği göz önüne alındığında, profesyonel tesislere ve çok disiplinli destek ekiplerine erişimleri açısından ertelenen organizasyonlara nasıl yaklaşılması bir soru işareti iken sağlık açısından organizasyonların ertelenmesi yeterli olmayabilir. (Mann ve ark 2020).

Beklenmeyen salgın durumu sonucunda dünyamız normal düzenini tamamıyla kaybetmiş ve birçok spor organizasyonu ertelenmiş ya da iptal edilmiştir. Vaka artışı beraberinde ölümlerin artmasıyla çoğu ülke “evde kalma” politikası gibi izolasyon önlemleri almıştır. Sonuç olarak rekreasyonel olarak spora katılım gösterenler de dâhil olmak üzere sporla pasif ve aktif olarak ilgilenen herkes etkilenmiştir. Parkların, spor salonlarının ve spor alanlarının kapatılması spor faaliyetlerini büyük ölçüde kısıtlamıştır. Sporcuların fiziksel temasını güvenli bir duruma getirecek ve spor tutkunlarının bir araya gelmelerini normalleştirmek için hangi şartların oluşturulması gerektiği halen belirsizliğini korumaktadır (Erol 2020).

Covid-19 pandemisinde ve bitiminde etkilerini minimize edebilmek sportif etkinliklerin tekrar düzen içinde sürdürülebilmesi için uygun zaman belirlenmeli, spor sektörünün içindeki kişilerin ve izleyicilerin sağlıklarını koruyabilmek, sportif

faaliyetlerini kendilerini güvende hissederek gerçekleştirebilmeleri ve her seviyede sportif katılımının sağlanması açısından ulusal halk sağlığı kurumları, epidemiyologlar, spor organizasyonları, spor federasyonları, spor kulüpleri, sporcu sağlığı alanında bulunan tüm araştırmacılar ve uygulayıcılar yardımlaşma içerisinde olmalılardır (Koçak ve Kaya 2020).

2.1.4.Covid-19'un Spor Alanına Etkisi

Büyük spor etkinlikleri sayısı milyonları bulan insanları bir araya getirmesinden dolayıyla endemik hastalıklara yakalanma riskini ortaya çıkarmaktadır (Petersen ve ark 2016). Büyük yarışma organizasyonlarının stadyum gibi insanların iç içe olduğu alanlarda yapılması virüslerin yayılması için gerekli ve elverişli ortam hazırlamaktadır. Bundan dolayı toplulukları bir araya getiren bu türden organizasyonlar insan sağlığı açısından son derece önemlidir (Memish ve ark. 2019).

Covid-19 tüm dünyayı etkisi altına almaya başladığında, hiçbir sektör gözetmeksizin insanların günlük yaşamını, uluslararası etkileşimini olumsuz yönde etkilerken bütün ulusların ortak noktada bulunduğu spor sektörünü de büyük ölçüde etkilemiştir (Batu 2020).

Bu bağlamda, neredeyse bütün düzeylerdeki ve yaştaki sporcuları içine dahil eden spor organizasyon ve etkinlikleri ya iptal edilmiş ya da süresiz olarak ertelenmiştir. Karşılaşılan pozitif vakalardaki yükselme ve buna takiben ölüm sayılarının artmasıyla birlikte, dünya genelindeki birçok devlet “evde kalma” tedbirlerini uygulamaya almıştır. Bunların neticesinde, getirilen önlemlerden rekreasyonel sporcular ve herhangi bir spora spontane ve programsız olarak uğraşan kişiler de dahil olmak üzere sporlarla profesyonel seviyede uğraşan, eğitim veren, müsabakalara hazırlanan veya sadece izleyici olarak ilgilenen tüm kişilerde etkilenmiştir. Egzersiz yapmak amacıyla kullanılan parkların, spor salonlarının ve egzersiz alanlarının kapatılması söz konusu olunca, sportif etkinlikleri devam ettirmek amacıyla göz önünde bulunan ihtimallerin oldukça kısıtlandığı görülmektedir (Koçak ve Kaya 2020).

Ülkemizde de en üst düzeyden en alt düzeye spor sektörü durma noktasına gelmiş yerel ve ulusal bütün müsabakalar sekteye uğramıştır. Küçük yaşlardan

başlayarak spor ile ilgilenen her birey neredeyse 2 yılını heba etmiştir. Özellikle gelişme çağındaki öğrenci ve sporcular olumsuz yönde etkilenmiş sporda veya eğitimdeki başarıları kaygıya dönüşmüştür (Aksoy 2021).

Özellikle toplu olarak kullanılan açık ve kapalı spor merkezleri de bu kararlardan etkilenmiş ve bu tesisleri kullanan sporcular ve sedanter bireyler spor salonlarını kullanamaz hale gelmiş, kullanmaları durumunda da hastalığa yakalanma korkusuyla karşı karşıya kalmıştır (Buru 2021).

Salgının dünya çapında hızla yayılmaya başlaması sebebiyle yetki sahibi olan kuruluşlar federasyonlar ve devletlerin yönetim mercileri tarafından belli başlı tedbirler yürürlüğe alınmıştır. 2020 yılının Mart ayından itibaren birçok ülkede spor müsabakalarının seyircisiz oynanması, sonraki bir zamana ertelenmesi veya tamamen iptal edilmesine yönelik kararlar ortaya konmuştur. (Akgün 2021) Çoğu ülkede spor ligleri ve uluslararası spor faaliyetlerinin ertelenmesi veya iptaline, ticari ve fazla branşlı sportif faaliyetlerin ertelenmesine ya da iptal edilmesine dair kararlar alınmıştır (Gallego ve ark 2020).

Çeşitli ertelemeler ve iptal edilen organizasyonlar spor dünyasına yalnızca sportif olarak değil iktisadi ve sosyal olarak da büyük etkiler oluşturmıştır. Uluslararası Birlik Futbolu Federasyonu (FIFA) salgınla mücadele çerçevesinde Dünya Sağlık Örgütü'ne 10 Milyon dolar katkı sağlamıştır. Takımlar için çok büyük bir gelir payına sahip olan müsabaka günü gelirleri koronavirüs kapsamında liglerin ertelenmesi sebebiyle sağlanamamıştır. Avrupa'da ve Türkiye'de ulusal liglerin iptal edilmesiyle birlikte spor medyası da bu durumdan olumsuz olarak etkilenmiştir. Bu kapsamda yapılan bir çalışmaya göre, ertelenen veya iptal edilen organizasyonlar, seyircisiz oynanan müsabakalar, ürün satışındaki azalmalar gibi sorunların spor enstitüsünde küçülmelere yol açacağı düşünülmektedir (Deloitte 2021).

2.1.5.Covid-19'un Spor Organizasyonlarına Etkisi

Dünyadaki tüm devletler ve insanlar Covid-19 ile mücadele ederken, spor camiası eşi benzeri görülmemiş bir kriz durumuyla karşı karşıya gelmiştir. Organizasyonların iptali, ertelenen ve geleceği belli olmayan maçlar, karantina gözetimine giren sporcular sebebiyle, sportif faaliyetleri içeren programlarda bir takım olumsuz sayılabilecek kararlar alınmak mecburiyetinde kalmıştır: Dünyanın

neredeyse tüm spor liglerinin ve uluslararası spor etkinliklerinin ertelenmesi veya iptali, ticari amaçlı veya çok branşlı sportif büyük ve sayılı organizasyonlarının ertelenmesi veya iptali, Avrupa Futbol Liginde karşılaşmaların durdurulması, UEFA'nın öncü gelen uluslararası etkinliği EURO 2020'nin ertelenip bir yıl sonrasına tarih düşünülmesi, Formula 1 Grand Prix sezonu ve Çin-Vietnam Grand Prix 2020 karşılaşmaları, İtalya ve İrlanda'da düzenlenmesi planlanan Six Nations Rugby şampiyonası, dünya çapında tanınmış ve tarihi geçmişe sahip olan at yarışı etkinliği Grand National 2020'nin iptali, Fransa bisiklet turunun ileri bir tarihe ertelenmesi, ulusal ve yerel şampiyonalar, dünya şampiyonalarının genelinin iptal edilmeleri veya ertelenmeleri, dünya kupası durakları ve bu organizasyonlar içerisindeki en önem arz eden etkinliklerden olimpiyat elemeleri gibi büyük uluslararası organizasyonları içine alan oldukça büyük bir spor ekosisteminin merkezinde bulunan ve dünya genelindeki ülkelere ev sahipliği yapacak olan Tokyo 2020 Olimpiyat Oyunlarının, Uluslararası Olimpiyat Komitesi (IOC) (2020) tarafınca, tarihi boyunca ilk kez ertelenmesi ve olimpiyat oyunlarının açılış töreninin 23 Temmuz 2021 tarihinde gerçekleşmesinin planlanması (yaklaşık olarak 15 bin sporcu, 70 bin gönüllü ve 20 milyon ziyaretçinin katılımıyla) ve ülkemizde de mevcut olan bütün alt ve üst ligler dahil spor etkinliklerinin tamamıyla iptal edilmesi veya ertelenmesi durumunu, Covid-19'un sportif faaliyet ve organizasyonlara yaptığı sayısız olumsuz etkilerden örnekler olarak verebiliriz (Türkmen 2020).

11.03.2020 tarihinden itibaren ülkemizin ve birçok dünya ülkesinin ev sahipliği yapacağı planlanan birçok uluslararası organizasyon ertelenmiş ve iptal edilmiştir. Bu organizasyonların başlıcaları; Fransa'da 13-18 Nisan tarihleri arasında yapılması planlanan Avcılık ve Atıcılık; Tabanca Fransa Grand Prix, ülkemizin 12 Nisan'da ev sahipliği yapacağı; Osmangazi Tarihi Kent Koşusu yine ülkemizde yapılması planlanan İzmir Maratonu, 16. Vodafone İstanbul Yarı Maratonu, Uluslararası Sur Yarı Maratonu atletizm branşında iptal edilmiştir (Batu 2020).

Hrvatistan'da 2-4 Nisan tarihlerinde gerçekleştirilmesi planlanan Badminton Avrupa Gençler Ranking Turnuvası, İspanya'nın ev sahipliği yapacağı Avrupa Artistik Bیلardo Şampiyonası, Avrupa Gençler Bowling Şampiyonası Hollanda, Gençler Avrupa Boks Şampiyonası Karadağ, Buz Hokeyi Erkekler Dünya Şampiyonası Lüksemburg, Ritmik Cimnastik Sofya Kupası Bulgaristan, Ritmik

Cimnastik Dünya Kupası Özbekistan, Uluslararası Eskrim 14 Yaş Altı Avrupa Circuit Turnuvası Türkiye, Squash Avrupa Takım Şampiyonası Slovenya, Görme Engelliler Golbol Turnuvası Türkiye, Uluslararası Güreş Zafer Kupası Türkiye, Yamaç Paraşütü Mesafe Yarışması Brezilya, Mercimektepe Yamaç Paraşütü Şampiyonası Türkiye, Marmara Cup Karate Şampiyonası Türkiye, Karate Premier Lig İspanya, Avusturya Klasik Vako Dünya Kupası, Uluslararası Türkiye Avrupa Kupası Kick Box Turnuvası , Uluslararası Zagreb Kürek Yarışları Hırvatistan gibi birçok müsabaka Covid-19'un etkisine maruz kalarak ertelenmiş veya iptal edilmiştir (Batu 2020).

Ülkemizde yerel olarak Covid-19'un etkisine maruz kalan başlıca spor organizasyonlarını; futbol, basketbol ve hentbol müsabakalarının faaliyetlerine ara verilmesi kararlaştırılmış 19.03.2020 tarihinde Gençlik Ve Spor Bakanımız Mehmet Muharrem Kasapoğlu, TFF Başkanı Nihat Özdemir, Basketbol Federasyon Başkanı Hidayet Türkoğlu, Kulüpler Birliği Başkanı Mehmet Sepil ve Voleybol Federasyon Başkanı Mehmet Akif Üstündağ bir araya gelerek yaptıkları toplantıda açıklamışlardır (Sağlık Bakanlığı 2020).

2.1.6.Covid-19'un Spor Sektörü Üzerine Etkileri

Tüm erteleme ve iptal kararları sadece sportif olumsuzluklar doğurmamış, aynı zamanda büyük çaplı ekonomik ve sosyal sorunları da beraberinde getirmiştir. Futbol camiasındaki verilen kararlardan en büyüğü olan EURO 2020'nin ertelenmesi nedeniyle sponsorluk ve yayınları olmayacak turnuvanın oluşturması beklenen 2 milyar avroluk gelirlerin olmayacağını göstermektedir. UEFA bu gelirlerin %80'ini ülke federasyonlarına pay olarak vermesi beklenirken, gelişen durumlar federasyonlar ve kulüplere verilecek gelirlerin olmayacağı anlamına gelmektedir. Örneğin Türkiye bu turnuvaya katılabilseydi 9.2 milyon avro sadece katılım ücreti alacak, galibiyet ve beraberlik durumlarında gelir elde etmeye devam edecekti. Liglerin ertelenmesi ile de maç günü gelirlerinden bu durumla mahrum kalmaktadırlar. Örneğin, Barcelona ve Real Madrid maç günü gelirleri toplam gelirlerinin %19'unu oluşturmaktadır. Aynı şekilde sırasıyla gelirlerinin Arsenal %25, Manchester United %17, Liverpool %16 ve Manchester City %10'unu kaybetmiştir. Koronanın en çok etkilediği Avrupa ülkesi olan İtalya'da da ligler duraklatılırken, en büyük kulüplerden biri olan Juventus'un borsa hisseleri büyük

ölçüde değer kaybetmiştir. Bu değerın yaklaşık değeri 580 milyon avro olduğu belirtilmiştir. Benzer şekilde Manchester United'ın da borsada ki hisseleri düşmüş 3 haftalık süreç içerisinde tahmini kaybı 1 milyon avrodan fazla olan United'ın forma sponsoruyla yaptığı anlaşma ligler tamamlanamadığı takdirde premier lig tamamlanamazsa 25 milyon avroluk bir tazminat ödeme durumu zorunda kalma durumu olacağı bildirilmiştir. İngiltere'de yayın, maçlar ve maç günü gelirlerinin kaybı 1 milyon avroyu geçmiş durumdadır. Kulüplerin bireysel kayıpları da göz önüne alındığında yaşanan zararın rekor olması beklenmektedir. Almanya Bundesliga'da da maçların ertelenmesi kulüplerin ekonomik açıdan önlemler almaya yöneltmiştir. Futbol federasyonunun yaptığı açıklamada ise "kulüplerin ekonomik sıkıntısını çözmeye çalışıyor ve kulüplerimizin batmasına izin vermeyeceğiz" denilmiştir. Futbol federasyonu finansal ekibi, liglerin ertelenmesi nedeniyle kulüplerin maç başına kaybının 1.1 milyon avro olduğu açıklamıştır. UEFA oluşturduğu özel birimle ekonomik kayıplar üzerine çalışmalar başlatmıştır (TRT 2020). Liglerin ertelenmesi Türkiye'de sosyal medya performansının artış göstermesine sebep olurken medya ve spor medyası kategorilerinin performanslarında düşüş yaratmış, ancak liglerin açılmasıyla beraber hızlı bir toparlanma görülebileceği öngörülmüştür (Deloitte 2020).

Ertelenen Olimpiyat oyunları nedeniyle reklam ve sponsorluk gelirleri kaybı yaklaşık olarak 2,150 milyon dolar olarak bilinmekte, Tokyo'da bulunan yeni olimpiyat stadyumu için de 277 milyon dolarlık bir harcama bulunmaktadır. Japonya'da bulunan yetkilerin tahminlerine göre ertelemenin maliyetinin 3 milyar doları geçeceği öngörülmektedir. Yarışmacıların olumsuz yönde etkilenmelerinin yanı sıra ertelemenin finansal kaybı küresel çapta hissedilecektir. NBA liginin gelir kaybı ise 650 milyon dolar olacağı düşünülmektedir. EURO 2020'nin ertelenmesi UEFA'nın tahminlerine göre yaklaşık olarak 300 milyon euroya mal olacağı, etkinliği iptal etmek ise federasyona 400 milyon toplam olarak 700 milyon Euro etkisi olmuştur. Formula 1 sezonundaki tüm yarışlar iptal edilmiş, etkinliğe ev sahipliği yapan ülkelere ödenen ücretlerin gelir kaybı toplam olarak 715 milyon dolar ve Formula 1'in piyasa değerinin borsa da %45 değer kaybetmesi anlamına gelmektedir. NCAA'nın (Erkekler Kolej Basketbol Turnuvası) etkinliklerinin ertelenmesi nisan ayında Atlanta'da planlanan finallerin ertelenmesi ile 100 milyon dolardan fazla gelir kaybetmiştir (Gough 2020).

ABD'deki NHL'nin (Ulusal Hokey Ligi) askıya alınması ile yaklaşık 1,680 milyon dolar kayıp olacağı tahmin edilmektedir. WWE'nin (Dünya Güreş Eğlencesi) ise pandemi sebebiyle canlı yayın gelirinde yaklaşık olarak 960 milyon dolar gibi büyük ölçüde kayıp olacağı öngörülmektedir (Türkmen ve Özarsı 2020). Yayın gelirleri, sponsorluk ve reklam gelirleri gibi sportif liglerin üç temel gelir kaynağı olduğunu dile getiren Hall maç günü gelirleri olduğunu de eklemiştir. Büyük spor ligleri yayıncılık gelirlerine güvenmektedir. Geçilen 5 yıl içerisinde en büyük spor liglerinden kazanılan gelir tablosu aşağıda gösterilmiştir. Sportif faaliyetlerdeki medya haklarının küresel değeri 50 milyar dolar civarında; ancak bu miktarın %60'lık kısmını 10 önemli spor ligi oluşturmaktadır. Bir kulübün finansal başarısı kapsayıcı bir lige katılmasına bağlıdır. NBA'nın şu anki yayıncılık anlaşması 9 yıl boyunca 24 milyar dolar karşılığında yapılmışken, geçen yıl Premier Lig için 3 yıl karşılığında 12 milyar dolar değerinde yayıncılık anlaşması imzalanmıştır. MLB ligi için 7 yıllığında 5 milyon doları aşan bir yayıncılık anlaşması yapılmıştı (Hall 2020).

Covid-19'un Avrupa'ya da küresel tehditinin hızla ulaşması ile beş büyük lig 4 milyar Euro kaybetmiştir. İngiliz Premier Liginin yayıncılık sektöründe gelir kaybının tahmini olarak 800 milyon euro olduğu tahmin edilmektedir (Chiliz 2020). Spor dünyasının en büyük ve önemli organizasyonu Yaz Olimpiyat Oyunları pandemi ile oluşan olumsuzluklardan şiddetli bir şekilde etkilenmiştir. Tokyo 2020 Düzenleme Kurulu Başkanı Toshiro Muto, olimpiyat oyunlarının 2021'de gerçekleşmesinin ihtimali bile olmadığı söylemiş (McInnes 2020), IOC üyesi Dick Pound oyunlarının 2021'de yapılmaması ihtimali içerisinde bir kez daha ertelenmesinin mümkün olmayacağını söylemiştir (Ditcher 2020). Muto'nun endişesine katılan Kobe Üniversitesi bulaşıcı hastalıklar profesörü Kentaro Iweta da Olimpiyatlara katılacak sporcuların ve diğer kişilerin tüm dünyadan Japonya'ya geleceğini vurgulayıp, bu kısa süreçte küresel salgının kontrol altına alınmasının mümkün olmadığını söyleyerek 2021'de oyunların yapılması konusunda iyimser olmadığını ifade etmiştir (Gillen 2020).

Japan Today gazetesindeki bir yazıda Olimpiyat araştırma uzmanı olan Naofumi Masomoto Yaz Olimpiyat Oyunları için ikinci bir erteleme ihtimali bulunduğunu fakat 2022 Pekin Kış Olimpiyatları tarihleri dikkate alındığında Olimpiyatların iptalinin gündeme gelebileceğini söylemiştir. Toshiro Muto doğacak

mali sıkıntının kimler tarafından nasıl karşılanacağını net olmaması ile birlikte vergi yükümlüsü vatandaşlara gerekli açıklamaların yapılması gerektiği belirtilmiştir (Etchells 2020). Son günlerde uzmanların yaptığı değerlendirmeler neticesinde Olimpiyat Oyunlarının ertelendiği tarihlerde bile yapılamaması durumu gündemdeki yerine korumaya etmektedir. (Türkmen ve Özseri 2020).

2.1.7. Covid 19'un oluşturduğu kaygı durumu

Korona virüs etkisi hayatın birçok alanını etkilediği gibi spor sektörünü de etkisi altına almış ve olumsuz olarak etkilemiştir maçların iptali veya ertelenmesi, virüse yakalanan sporcu ve sporcular olması sporcuların virüsten olumsuz olarak etkilenmesi ve daha fazla yayılmasını önlemek maksadıyla, sporsal etkinlikler bazında da kararlar alınma zorunluluğu oluşmuştur. Virüsün dünyayı etkisi altına almasıyla bir çok ülke sporsal etkinliklerini ertelemiştir ve birçok sporcu covid-19 virüsüne maruz kalmıştır daha sonra ise etkinliklerin başlama kararı alınması ise maçlar seyircisiz oynatma kararı alınmıştır (Ayık 2021).

Tüm bu yaşananlar sporcular üzerinde kaygı durumlarını olumsuz yönde etkilemiştir. Sporcuların pandemiden önceki ruhsal, psikolojik, fiziksel olarak eski formuna ulaşamama düşüncesi, antrenman imkânı bulamamaları ve maçlar için yetersiz hazırlık ile beraber eski fiziksel performanslarını ortaya koyamayacakları düşüncesi kaygı durumuna sebebiyet vermiştir (Arısoy ve ark 2020).

Dokunma gerektiren bir spor branşı olsun ya da olmasın sporcuların yaşadığı Korona virüs kaygısının sporcu bireylerde farklı durumlarda gözlemleneceği ve bunun spora etki edeceği düşünülmektedir. Antrenmanda, müsabakada ve müsabakaya hazırlık süreci ve sporcuların duydukları kaygı ile olumsuz ve agresif davranışlara sebebiyet vereceği düşünülmektedir (Gümüşgül ve ark 2020).

Sporcuların performansları ve psikolojik durumları kaygı düzeyleri ile yakından bağlantılıdır (Kılınçarslan 2019). Başarıyı etkileyen faktörler üzerinde yapılan çalışmalarda ise fizyolojik etmenlerin yanında motive durumu, stres ve kaygı başarıyı etkilemektedir (Karabulut ve Mavi 2019). Yüksek kaygılanma, sporcuların becerilerini iyi sergiledikleri alanlarda performans ve başarı durumlarını düşürmekle beraber, duygusal kargaşa yaşamalarına da sebebiyet verebilmektedir (Gümüş 2002). Covid-19 virüsünün yaşattığı kısıtlama ile sporcu bireylerin antrenman, müsabakalara hazırlanma durumlarının kısıtlanmaya neden olması ruhsal sağlıklarını

olumsuz etkilemesine sebebiyet verebilmesi muhtemel nedenler arasındadır (Santi ve ark 2020).

2.1.8. Türkiye’de Sosyal İzolasyonun Fiziksel Aktivite ve Yaşam Kalitesine Etkisi

Covid-19, sağlık hizmetlerinin işleyişini ne kadar değiştirdiyse, kişilerin fiziksel aktivite yaklaşımlarında da o derece değişikliğe yol açmıştır. Her ne kadar spor salonları ve egzersiz mekanları kişiye topluluk duygusu, sosyal iyileşme ve destek duygusu sağlasa da bu gibi alanlar enfeksiyon bulaşları için oldukça elverişli görünmektedir. Tüm bu nedenlerle birçok ülkede olduğu gibi Türkiye’de de spor salonları ve egzersiz mekanları sosyal izolasyon tedbirleri kapsamında kapatılmıştır. Bununla birlikte son yıllarda rahatlık ve güvenlik nedeniyle evde fitness ürünlerinin kullanım oranları gittikçe artmaya başlamıştır. Örneğin bisiklet tabanlı fitness uygulamaların çoğu Covid -19 döneminden önce bile açık havada sürüş deneyiminin yerini almıştır. Bu nedenle Covid-19’un getirdiği sosyal izolasyon kuralları gereği ev içi fiziksel aktivite uygulamaları öngörülebilir bir gelecek için normal eğilim niteliğindedir (Nyenhuis 2020).

Covid-19 virüsü bulaşmasının kolay olması ülkelerin çoğu zaman yasalarla bir buçuk metre sosyal mesafe kuralını yürürlüğe geçirmelerini beraberinde getirmiştir. Türkiye’de de sosyal izolasyon mesafesi bir buçuk metre olarak önerilmektedir. Ancak bir buçuk metre sosyal mesafe kuralı hareketsiz durma koşulu ile hesaplanmış, kişinin yüksek tempo yürüyüş, koşu ve bisiklet gibi potansiyel aerodinamik etkileri bu hesaba dâhil edilmemiştir (Blocken ve ark 2020). Bu nedenle Covid-19 sosyal izolasyon döneminde açık havada gerçekleştirilecek tüm fiziksel aktivitelerde belirtilen bu husus dikkate alınmalıdır. Nitekim aerodinamik etkiler göz önünde bulundurularak ve sosyal mesafe kurallarına uymak kaydıyla açık havada yapılan fiziksel aktiviteler insan sağlığı için olumlu görünmektedir. Böylece kimse ile temas kurmadan yapılacak yürüyüş, koşu ve bisiklet gibi aktiviteler esnasında kişi temiz hava alabilir ve bu sağlık için oldukça faydalıdır. Covid-19 pandemisinin getirdiği sosyal izolasyon süreci gibi uzun süren hareketsiz dönemler çeşitli sağlık risklerine yok açmakta; stres, depresyon ve anksiyete düzeylerini arttırmaktadır. Koşullar ne olursa olsun fiziksel olarak aktif olabilmek bu sağlık risklerini ortadan kaldırmaya yardımcı olmaktadır (Jurak ve ark 2020).

Türkiye’de yapılan güncel bir araştırma sonucuna göre Covid-19 pandemisinin getirdiği izolasyon sürecinde kişilerin yeterli fiziksel aktivite yapmadığı sonucuna varılmış ve farklı düzeyde yapılan fiziksel aktivitelerin yaşam kalitesini psikolojik yönden etkilediği not edilmiştir (Ciddi ve Yazgan 2020). Diğer bir çalışmada Covid- 19 pandemisi sosyal izolasyon süreci şartlarında yetersiz fiziksel aktivite ve hareketsizlik sürelerindeki artış ile kişilerin kapalı alanlarda izole yeni yaşam şekillerinin yaşam kalitelerini etkilediğini ve fiziksel aktivitenin kişilerin yaşam kaliteleri üzerinde olumlu etkileri olduğunu not edilmiştir. Öyle ki izolasyon döneminde yeterli düzeyde fiziksel aktivite yapan bireylerin yapmayanlara göre yaşam kalitelerinin daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır (Tunç ve ark., 2020). Sağlık ve egzersiz üzerine yapılan başka bir çalışmada fiziksel aktivite ve sağlık davranışları arasındaki olumlu ilişkinin daha yüksek seviyede yer alan egzersiz düzeylerinde ortaya çıktığı sonucuna varılmış ve bu nedenle genel halk sağlığı için daha yüksek düzeyde fiziksel aktivitelere teşvik önerileri geliştirilmesi gerektiği belirtilmiştir (Boutelle ve ark 2020).

2.2. Stres

Günümüzde modern toplumun hastalığı olarak ifade edilen stres, aslında günlük hayatın bir parçası haline gelmiş önemli bir kavramdır. Günümüzde pek çok insan, farkında olmasa bile yoğun bir stres yüküne sahiptir. Çeşitli nedenlerden dolayı insanların günlük hayatında meydana gelen değişiklikler, stres verici olarak değerlendirilebilir (Gökgöz 2013). Stres, çağın hastalığı olmasının yanında göreceli bir ruh halini ifade eden belirsiz bir olgudur. Dolayısıyla geçmişten bu yana literatürde strese yönelik pek çok ifade bulunmaktadır. Stres kelimesinin Türkçe karşılığı olarak çok sık olmamakla birlikte “ zorlanma” kelimesi kullanılsa da iletişim de kolaylık sağlaması nedeniyle “stres” kavramı genellikle kullanılmaktadır (Kırıcı 2010).

Stres, fiziksel veya ruhsal olarak insanlar üzerinde önemli bir role sahiptir. Bu nedenle stres, insanların sağlığını bozan ve onların özgür bir şekilde yaşamasına engel olan en önemli nedenlerden biridir. Bilinen anlamı ile stres kavramını ilk kez Selye tanımlamış ve stresi “vücudun herhangi bir dış talebe verdiği özel olmayan tepkidir” şeklinde ifade etmiştir. Stres, olağanüstü talepler, dış baskılar veya

fırsatlardan dolayı bireyde oluşan gerilim durumudur. Başka bir tanıma göre stres, “bedenin bir tepkisi” olarak ifade edilmektedir. Buradaki anlam, stresin fiziksel bir durum olduğu ve fizyolojik anlamda bir tepki meydana getirmesidir. Buna göre stres fizyolojik bir olgudur ve bu yönüyle endişe, kaygı, depresyon veya engellenme olgularından ayrılmaktadır (Kırıcı 2010).

Tüm bu bilgiler doğrultusunda genel anlamda stres; “kişinin çevresinden veya kendisinden (içsel) kaynaklanan bazı etkenlerden dolayı fiziki ve psikolojik durumunda değişikliğe neden olan ve dolayısıyla fiziksel, ruhsal (psikolojik) ve davranışsal sonuçlar doğuran uyarıcı bir güç” olarak tanımlanabilmektedir (Işık 2006). Strese yönelik yapılan tanımlar ve bilgiler dikkate alındığında stres, organizmanın çevresine uyum sağlaması açısından önemli ve kritik bir olgudur diyebiliriz (Bilici 2009). Stres; yaş, statü, cinsiyet vb. fark etmeksizin herkesin zaman zaman yaşadığı psikolojik bir durumdur. Stres her ne kadar psikolojik bir kökene dayansa da bireylerde stresin etkilerini ve sonuçlarını fizyolojik olarak görmek mümkündür (Cin 2021).

2.2.1. Stres Türleri

Stres, türlerine göre literatür üzerinde üç farklı başlık altında adlandırılmıştır. Bunlar:

- Akut stres
- Episodik Akut Stres
- Kronik Stres Olarak; nedenine, etkisine, etki süresine ve stresin çıkardığı sonuca bağlı olarak ayrılmaktadır.

Akut Stres

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 çoğunluk tarafından bilinemeyebilir (Sarıçam 2012).

Akut stresin en çok karşılaşılan belirtileri: Duygusal problemler; öfke ve sinirli olma, kaygı, depresyon durumudur. Kas sorunları; zorlamanın neden olduğu başağrıları, boyun ağrısı, çene ağrıları, tendon, kas ve bağ dokusu problemlerine sebep olabilecek kas gerilmeleridir. Mide ve bağırsak sorunları; midede ekşime, mide asidi, gaz problemleri, kabızlık, ishal ve tahriş olmuş bağırsak sorunlarıdır. Bu sorunlara artı olarak kan debisinde artma, nabzın artması, terlemiş avuçlar, çarpıntı hissetme, baş dönmesi ve denge problemleri, migren, soğuk hissedilen uzuvlar, nefes almada zorlanma ve göğüs ağrıları, geçici ve kısa süreli yüksek seviyedeki heyecanlar akut stresin semptomlarındandır. Akut strese tüm yaş gruplarındaki kişilerde karşılaşılabileceği ve profesyonel destek ile iyileştirebilip kısa bir zaman içerisinde bunun kontrole tutulabileceği açıklanmaktadır (Sarıçam 2012).

Episodik Akut Stres

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 negatifle, 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 küçük bir hata bile görmezler. Sıkıntılı halleri ve depresifliklerinin sebeplerini diğer kişilere ve dış etmenlere ykarlar. Sadece yaşadığı acı halinden ve sıkıntılarının sebep olduğu tedirginlikten sıyrılma taahhüttü onları iyileşme amaçlı terapiye teşvik edebilir (Sarıçam 2012).

Kronik Stres

Stres çeşitleri içerisinde üçüncü sırada kronik stres başlığı bulunmaktadır. Kronik stres insanları her geçen gün giderek güçsüzleştiren cezalandırıcı bir stres çeşididir. Akut stres heyecan uyandırıcı ve uyarıcı rolleri alabilirken, kronik stres asla bu özellikleri içermemektedir. Kronik stres vücudu, akı ve hayatı çok kötü bir hale getirir. Bu uzun soluklu deformeler kişide büyük ölçüde hasar oluşturur. Bu maddi imkansızlığın, problemlili ailelerin, mutsuz evliliklerin ve hevesle yapılmayan işlerin stresidir. Kronik stres, bireyin yaşamakta olduğu harap halden hiçbir kaçış ve kurtulma bulamadığı anda meydana gelir. Sanki sonsuza dek bitmeyecekmiş gibi hissedilen anlardaki, kuvvetli baskı ve ihtiyaçların stresidir. Umutlu hissetmeyen birey neticede çözüm yolu araştırmaktan pes eder. Birtakım kronik stresler, küçüklükten gelen ve içselleştirilerek beyinde ebediyen süren travmatik birikimlerden meydana gelir. Kimi tecrübeler kişiliğe içten tesir eder ve bireyi ebedi bir strese haline sokar. Kronik stresin en olumsuz tarafı kişilerin bu hale alışmasıdır. İnsanlar akut stresi kısa sürede fark edebilir, çünkü bu yeni yaşanan bir haldir ama kronik stres eskiden gelen, alışılmış ve kimi zamanda alışmış hissettirdiğinden tamamıyla göz ardı edilebilir. Kronik stres kişi üzerinde oluşturduğu negatif düşünceler yüzünden intihara neden olabilir, Beden sağlığını da oldukça yıprattığından kalp krizi, kısmi veya tam felç durumu hatta zaman zaman kanser haline girerek kişinin hayatını kaybetmesine sebep olur. Fiziksel ve zihinsel merkezler, uzun süren hasarlar sebebiyle sarf edildiğinden, kronik stres belirtilerinin iyileştirilmesi çok zor hale alır; bu sebeple geniş boyutlu bir tıbbi desteğin beraberinde tutum, tavır tedavisi ve stres yönetimi gerekli hale gelebilir (Sarıçam 2012).

2.2.2. Stres Belirtileri

Stres hayatımızın önemli bir yerini kaplayarak günlük yaşantımızın bir parçası haline gelmiştir. Hayatımızın önemli bir parçası haline gelen stresin, az miktarda ve kısa süreli yaşanması bireyleri pasiflikten aktif duruma getirebilmekte ve bireyin alarmda kalmasına yardımcı olmaktadır. Fakat aşırı stresin yaşanması ve bu durumun uzun sürmesi, bireylerde huzursuzluk, aşırı tepki, iş ya da sosyal hayatta başarısızlık gibi pek çok olumsuz sonuçlara neden olabilmektedir. Dolayısıyla stresin olumlu yanlarından yararlanmak ve negatif yönlerinden kurtulmak için stresin dozunu olabildiğince makul düzeylere çekerek artışını önlemek gerekmektedir (Delice 2018). Stresin uzun süreli yaşanması insanları olumsuz yönde etkileyerek organizmaya psikolojik ve/veya fiziksel anlamda zarar vermekte ve stresin bu olumsuz etkileri zaman içerisinde insan vücudunda çeşitli belirtilerle ortaya çıkmaktadır. Bu stres belirtileri kişiden kişiye farklılık gösterebilmektedir. Stresin birey üzerindeki etkilerinin farklılık göstermesinin yanı sıra ortak etkilerini görmek mümkündür. İnsanlar kendilerinde gördükleri belirtileri bir başkasında da görebilir (Dumanlı 2018). Bu bilgiler doğrultusunda stresin belirtileri fiziksel, duygusal, zihinsel ve sosyal belirtiler şeklinde aşağıdaki gibi sıralanabilir (Deveci 2017)

Fiziksel belirtileri

Düzensiz uykular, sırt ağrıları, baş ağrıları, çene kasılmaları, diş gıcırdatma, boşaltım ve hazım problemleri, kas ağrıları, midede sorunları, hipertansiyon, kalp krizi, cilt problemleri, aşırı terleme, iştahta artma ya da azalma, yorgunluk hali, güçsüzlük, kazalarda artış yaşanması birbirini tetikleyen sağlık sorunları olarak fiziksel belirtiler gösterebilir (Öz 2015).

Davranışsal Belirtiler

Stres kişinin davranışlarını doğrudan etkileyebilmektedir. Bu grup içerisindeki belirtiler; kişide uykusuzluk veya sürekli uyuma isteği, iştahsızlık ya da aşırı yeme isteği, konuşma güçlüklerinin yaşanması, sigara, alkol veya zararlı madde kullanımı gibi çeşitlendirilerek sıralanabilir (Cin 2021).

Duygusal Belirtiler

Bu grup içerisindeki belirtiler kişinin ruhsal durumunun sürekli olarak hızlı bir şekilde değişiklik göstermesi, aşırı derecede endişe duyma veya kaygılanma,

tedirgin olma, yersiz telaş, aşırı duygusallık (ağlama vb.), hayal kırıklığı, depresyona girme, geçimsizlik, sinirlilik hali, asabi ve gergin haller, özgüvende yetersizlik, bir yere ait olmama hissi, kırılğan bir yapıya sahip olmak (aşırı hassasiyet/kırılğanlık), duygusal anlamda tükenmişlik, ani öfke patlamaları, insanlara karşı saldırgan ya da düşmanca tutumlar (Dumanlı 2018).

Zihinsel belirtiler

Stres kaynaklı konsantrasyon eksikliği, unutkanlık, karar vermede zorlanma, hafızada zayıflık, zihin karışıklığı, sabit fikir ve düşüncede meşgul olma, aşırı derecede hayal kurma, mizah olgusunun eksikliği, iş kalitesinde düşme, verimde düşme, muhakemede zayıflama, hatalarda artış belirtileri gözlemlenebilir (Öz 2015).

Sosyal Belirtiler

Bu gruptaki belirtiler bir durum karşısında başkasını suçlamak ve insanlarda hata bulmaya çalışmak, insanları sözlü olarak rencide etmek, insanlarda güvenmeme, randevulara gitmemek ya da randevuya kısa bir zaman kala iptal etmek, aşırı savunmacı bir tutum sergilemek, iletişime kapalı olmak (konuşmama hali), birçok kişiyle küs olmak şeklinde sıralanabilir (Cin 2021).

2.2.3. Stres Kaynakları

Strese neden olan kaynaklara günümüze kadar birçok araştırma yer vermiştir. Yapılan araştırmalarda benzer stres kaynaklarının ele alındığı ancak çalışmalar arasındaki farklılıkların genellikle stres kaynaklarının gruplandırılması konusunda olduğunu görülmektedir (Gökdeniz 2005).

Kişisel Stres Kaynakları

Kişilerin, yaşadıkları toplumdaki ekonomik, sosyal ya da ailevi sorunlara bağlı birçok kişisel stres kaynakları bulunmaktadır. Kişilerin bu stres kaynaklarına verdikleri tepkiler kişinin kişiliği ile ilgilidir. Cinsiyeti, içe dönük veya dışa dönük bir yapısının olması, duygusal açıdan hassas olması ve sorunlar karşısında davranışı birer stres kaynağı olarak karşımıza çıkabilir (Güçlü 2001). Genellikle kişilerin strese yatkın olma seviyesi birbirlerinden farklılık göstermektedir. Yapılan çalışmalarda kişilerin, strese yatkın olma açısından A Tipi, B Tipi ve Karma Tip Kişilik özellikleri olarak üç farklı gruba ayrıldığı görülmektedir (Baltaş 2018). A tipi kişilik

davranışlarında bulunan kişilerin stres ve kaygı yaşamaya her zaman B tipi kişilik davranışında bulunanlardan daha meyilli olduğu bu yüzden de stresin fiziksel, ruhsal etkilerine daha çok maruz kaldıkları görülmüştür. Kişiler, A ve B tipinin özelliklerini birlikte taşıyabildikleri karma tip kişiliğe de sahip olabilir. Kişilerde önemli olan hangi kişilik tipinin özelliklerine daha yatkın davranışlar gösterdikleridir. Örneğin; bir kişi hem çok hızlı hem de çok yavaş olamaz fakat sınav benzeri bir yere yetişme gibi olağanüstü nedenlerle herkes hızlı hareket etmek zorunda olabilir. Buradaki önemli husus, olağan durumlarda kişinin davranışlarının hırs, acelecilik gibi A tip kişilik özellikleri göstermemesidir (Pehlivan 2000)

Örgütsel Stres Kaynakları

Örgütler, kişilerin yaşamları boyunca isteyerek ya da istekleri dışında dâhil oldukları, zamanlarının büyük bir kısmının geçtikleri, hayatlarındaki önemli ilişki ve etkileşimleri yaşadıkları insan topluluklarıdır (İştar 2012). Bu nedenle örgütler hem topluluk olmaktan kaynaklı hem de topluluğu oluşturan kişilerden kaynaklı birçok stres kaynağı içerir. Örgütsel stres, diğer kişilerden veya işlerden ortaya çıkan ve kişilerin normal işlevlerini yapmasına engel olan değişikliklerin oluşmasına neden olan bir durum olarak tanımlanmaktadır (Aydın ve ark 2011). Bu stres kaynağı, işin devam ettirilmesi, sorumluluğun yerine getirilmesi, ücret ve çalışma şartlarıyla alakalı beklentilerin yerine getirilmesi, işyerlerinde kişilerin birbirleri ile ilişkilerin kalitesi, iş ve sosyal güvence, sosyal desteğin sağlanması, çalışanın bedensel ve ruhsal sağlığı gibi konularla yakından ilişkilidir (Çakır 2009). Bir toplulukta kişiyi etkileyen çok farklı stres kaynakları olabilir. En çok karşılaşılan stres kaynakları; yöneticilerle alakalı sorunlar, çalışma şartlarındaki değişiklikler, başarısız olma endişesi, yeterli destek sağlanmaması, rol çatışması, teknolojiye gelişmeler, fazla veya az iş yükü, fazla kural konulması, kararlara katılımda eksiklik, kişilerin birbiri ile ilişkilerinin zayıf olması, iletişim problemleri, kontrol eksikliği, eşit olmayan ücretler, ortak amaç, inanç ve duyguların olmaması ve kişiler arasındaki değerlerin farklılık göstermesidir (Gümüştekin ve Öztemiz 2004).

Çevresel Stres Faktörleri

Hayatımızda bireysel ve örgütsel stres kaynaklarının yanı sıra çevresel stres faktörleri de mevcuttur. İnsanların iş ortamlarının dışında birde hayatını sürdürdükleri genel bir çevreye sahiptirler. Bu toplumsal çevrede insanlar üzerinde

strese yol açabilecek birçok çevresel stres unsuru bulunmaktadır (Şener 2001). Bu bağlamda çevresel stres kaynaklarını, ülke ekonomisindeki belirsizlikler, politik alanda meydana gelen belirsizlikler, ulaşım sorunları, teknolojiye değişimler ve belirsizlikler, sosyal ve kültürel değişimler olarak çeşitlendirmek mümkündür (Sökmen 2010);

2.2.4. Stres ve spor

Sporcuların duyuşsal, fiziksel ve bilişsel özelliklerine bakılarak spora yönlendirmeleryapılması son derece önemlidir (Ceylan, 2006). Sporcu; profesyonel ve amatör olarak ikiye ayrılmaktadır. Profesyonel olan sporcular spordan maddi kazanç sağlayan ve bunu bir işhâline getirmiş sporculardır. Amatörler ise neredeyse profesyoneller kadar antrenman ve çalışma yapmalarına rağmen aralarındaki fark maddi olarak bir kazançlarının olmaması ve normal bir hayat sürerken sporun hissettirdiği duyguları yaşayan kişilerdir. Stres, sporyapan kişilerin enerji düzeylerine, başarılarına, heyecanlarını olumsuz etkilemektedir. Stresyaşayan sporcular kendi kapasitesine ve kendine güvenlerini olumsuz etkileyebilir. Stresindüzeyi sporcuların uzun süreli çalışmalarını engelleyebilir, sakatlanmalara neden olabilirve sakatlanmalar sonucu sporu bırakmak zorunda kalabilirler. Stres kavramı belli olmayanama kişiye zihinsel ve bedensel olarak büyük zararlar veren bir hastalıktır. Stres yalnızyarışmacılar için değil, çalıştırıcı ve diğer yardımcıları için de geçerlidir. Bu sorunların üstesinden gelmemiz için stres yönetimi konusunda bilgili olmamız gerekmektedir(Altungül 2006).

Sporda Stres Yaratan Faktörler Hayes (2011)'e göre;

- Seyircinin sporcuya verdiği olumsuz tepki
- Dalma sporunda kulak yapısında hastalık
- Yüksek derecede riskli ve tehlikeli sporlar
- Sporcunun sakatlanacağı korkusu
- Uluslararası yarışmalardaki saat farkı
- Koçla ve takım arkadaşları ile çatışma

- Spordan dolayı aile ve okuldaki çatışmalardan oluşur (Hayes 2011).

Stresin performans ile ilişkisini birçok bilim insanı dürtü teorisi ve Ters-U hipotezi ile açıklamışlardır (Şahin 2003).

2.2.5. Stres ve Covid-19

Covid-19'un dünyayı, ekonomik ve siyasi alanlarda çok etkilemesinin yanında tüm toplumları ve bireyleri psikolojik bağlamda da zorlamıştır. Normal yaşantılar devam ederken ani gelişen bu olumsuz durum sonrasında alınan tedbirler ve pandeminin psikolojik baskısı insanları bunalımın eşiğine getirmiştir. İş hayatı, sosyal çevresi, aile ilişkileri, rutin ilerlettiği hobi etkinlikleri bulaş korkusu ve tedbirlerin getirdiği kısıtlamalar sonucu ani bir şekilde sona ermiştir. Sporcuların pandemi sonucu yaşadıkları mental ve fiziksel sınırlanma durumları düşünüldüğünde ise uğraştığı branşta yeteneği olup, işini severek yapan sporcular sosyal çevre ilişkisini, iş hayatını, hatta hobisini bu spor branşı üzerine yapılandırılabilmektedir. Uzun süren hazırlıklar, düzenli planlamalar ve ileriye dönük amaçların bir anda ertelenmesi veya iptal olması sporcular üzerinde stres, kaygı, huzursuzluk, depresyon ve gelecekte şüphe duyma hislerini uyandırmıştır (Şahin 2021).

Covid-19 adlı virüs iki farklı açıdan sağlık problemlerine sebep olmaktadır. İlki, virüsün direkt olarak oluşturduğu bedensel sağlık sorunları, ikincisi ise pandemiyle ilişkili anksiyete, panik ve endişe gibi ruh sağlığı problemleridir. Covid-19 yalnızca medikal bir sağlık buhranı değil, aynı zamanda zihinsel sağlık için de oldukça önemli bir durum bağlamında ele alınmalıdır. Bulaş riski taşıyan hastalıklar yalnızca kişilerin fiziksel sağlığına tesir etmekle kalmayıp, diğer yandan enfekte olsa da olmasa da bütün nüfusun psikolojik sağlığını ve refahın durumunu da etkilemektedir. Salgının ilk evrelerinde hastalığın meydana getirdiği fiziksel etkiler daha fazla dikkat çekmiş ve mental sağlık neticeleri üzerinde yoğunlaşmamıştır. Fakat, pandemi bitse dahi eski normal yaşantımıza döndüğümüzde psikolojik kalıntıları büyük olasılıkla aylar veya belki yıllarca zaman alacaktır. Bu salgının „dünya güvenli bir yerdir“ inancını yıkan ve global bir kriz durumuna dönüşmesindeki sebeplerden bazıları meydana gelişinin belirsizliği, yayılımın kontrolde tutulamayıp etkisinin azaltılamaması, yeryüzündeki tüm insanlığın tehdit altında olmasıdır (Bozkurt ve ark 2020). Koronavirüs pandemisiyle beraber, virüs bulaş tehlikesinin olması ve bu tehlikeyi indirgemeye yönelik geliştirilen kimi

mecburi tedbirler ve bundan kaynaklı yaşam stillerinin farklılaşması sebebiyle kişilerde TSSB dışında, ilk sırada “Sağlık Kaygısı” olmakla beraber “Yaygın Kaygı Bozukluğu”, “Panik Bozukluk”, “Agorafobi”, “Obsesif-Kompulsif Bozukluk” ve “Depresyon” gibi farklı ruhsal problemler de meydana gelebilir. Diğer yandan kişilerin pandemi başlamadan önceki dönemlerden kalıp halen mevcut olan ruhsal problemleri, salgın ve sosyal izolasyon sebebiyle eskisinden daha umutsuz hal alabilir. Sosyal izolasyon yüzünden insanlarda bulunan stres ve sıkıntı durumlarını yaşamaları riski daha da artmıştır denilebilir. Bundan dolayı insanların yeni yaşayış stillerine uyum göstermeleri ve streslerini kontrol altında tutmaları hem kendileri için hem çevresinde bulunan diğer kişiler için çok önemlidir (Yıldız2020). Dünya Sağlık Örgütü Genel Direktörü Dr. Hans Henri P. Kluge yaptığı açıklamada yaşanan bu olağanüstü durum içerisinde hızlı bir yayılım gerçekleştirip, yaşam biçimimizde ve toplumda meydana gelen stresli durumla nasıl kontrolde bulunduğumuz ve yaşanan bu duruma nasıl reaksiyon gösterdiğimizizin oldukça önemli olduğunu dile getirmiştir (WHO 2020).

2.3. Tutum

Tutum kavramı günlük ve akademik yaşamın birçok alanında sıkça karşımıza çıkan bir kavramdır.

Tutum, bireyin herhangi bir olay karşısında bilgi, beceri, duygu ve tecrübesi ile bedensel, zihinsel ve duygusal hareket davranışdır (İnceoğlu 2011).

Tutum, şahsın bir objeyi pozitif veya negatif düşünmesidir. Toplumsal psikolojinin ana mevzularından biri olan tutumlar ile ilgili ilk çalışmalar tarihte 20. yüzyılın başlarında başlamıştır (Çiçek 2019).

Tutum kavramı, uzun bir araştırma geçmişine sahip olmasına rağmen evrensel olarak kabul edilmiş bir tanımı yoktur. Tutum "sosyal olarak önemli nesnelere, gruplara, olaylara veya simgelere karşı nispeten kalıcı bir inanç, duygu ve davranış eğilimi organizasyonu" dur (Hogg ve Vaughan 2010). Eagly ve Chaiken (2007) tutumu, “belirli bir varlığı bir dereceye kadar iyilik veya hoşnutsuzluk ile değerlendirerek ifade edilen psikolojik bir eğilim” olarak tanımlamışlardır. Araştırmacılar, “tutum”u doğrudan gözlemlenebilir olmasa da davranıştan önce gelen ve seçimlerimizi, eylem kararlarımızı yönlendiren bir yapı olarak görmektedir (Eagly

ve Chaiken 2007). Tutumlar, nispeten kalıcıdır. Zaman ve durumlar boyunca devam ederler ve anlık bir his bir tutum değildir. Tutumlar, sosyal olarak önemli olaylar veya nesnelerle sınırlıdır ancak genelleştirilebilir ve biraz soyuttur (Taştan 2020).

Tutumlarla ilgili yapılan bütün betimlerin vardığı ortak sonuç, tutumlar bireylerin etrafındaki toplumsal mevzulara göstermiş oldukları tepkilerle anlaşılması mümkün olan bir ön yatkınlık olduğu doğrultusundadır. Tutum ifadesi öncelikle toplumsal tutumları ifade etmektedir. Bu konuda ilgi çeken ikinci durum ise tutumların bir refleks davranışına karşı hazır bulunma durumu olarak gösterilmesidir. Üçüncü durum ise tutumların duygusal, bilişsel ve eylemsel öğelerden oluştuğudur. Dördüncü durum ise tutumların gerçekleşmesi bilgi, kanaat ve hissiyatların sistemli, planlı ve devamlı bir şekilde örgütlenmesidir (Çoban 2019).

Genel anlamda tutum kavramı, bireylerin herhangi bir duruma ya da olaya karşı göstermiş oldukları harekettir. Bireyin kanaat ve düşünce ideolojisini etkileyen değerler bütünü şeklinde de tanımlanabilmektedir. Bir kısım sosyal bilimci ya da teorisyenler tutum ile duygusal ve bilişsel unsurları, davranışları, kararları birlikte ele alırken, bir kısmı sadece duygusal boyuta odaklanmıştır. Bununla birlikte duygu, inanç ve davranış ilişkisinin incelenmesi ve araştırılması konusunda konuyla ilgilenen tüm bilim insanları aynı noktada yer almaktadır (Atkinson ve ark 1999). Tutumlar sadece davranışsal bir eğilim ya da duygu değil, bilişsel- duygusal ve davranışsal bir eğilim şemasıdır (Kağıtçıbaşı 1999'dan akt. Tavşancıl 2014).

Kağıtçıbaşı, tutumları yalnızca davranışsal eğilim değil, bilişsel, duygusal ve davranışsal eğilim olarak göstermektedir (Kağıtçıbaşı 1999). Triandis (1971) de, tutum ile ilgili genel olarak kullanılan fikirlerin ortak paydası olacak şekilde, belirli bir sosyal sınıf statüsüne, belirli bir hareket, eylem, durum profiline yatkın olan ve genelde duygu ile yüklenen fikirler bütünü olarak tutumu tanımlamıştır ve tutumların, duyuşsal, bilişsel ve davranışsal şeklinde üç bileşen etrafında toplandığını açıklamıştır.

2.3.1. Tutum Özellikleri

Çöllü ve Öztürk (2006) Tutumların özelliklerini;

* Güç derecesi = Her tutum aslında üç bileşenin toplamı olarak düşünülebilir. Bu bileşenlerin ve tutumun güç bakımından farklılık göstermesi olabilir. Kalıplaşmış tutumların ve bileşenlerin güçleri de genelde yüksek olur. Bu yüzden aşırı, güçlü ve kalıplaşmış tutumların değiştirilmesi, aşırı olmayan, güçsüz ya da kalıplaşmamış tutumlara oranla daha zordur (Çöllü ve Öztürk 2006).

* Karmaşıklık = Tutumlar, bileşenleriyle bir bütün olarak düşünüldüğünde ya da tutumu oluşturan faktörlerin bileşenler olduğunu bildiğimizden dolayı, tutumu oluşturan bileşenlerin karmaşıklık ya da sadelik (yalınlık) durumuna göre değişebileceği söylenebilir (Çöllü ve Öztürk 2006).

* Diğer tutumlarla ilişkisi ve merkezilik = Bireylerin tutumları arasında farklılık gözlenebilmektedir. Bireylerin bazı tutumları, diğer tutumlarıyla ilişki anlamında farklılık gösterebilir, yani herhangi bir tutum ile diğer tutum arasında sıkı bir ilişki varken, arasındaki ilişki kopuk da olabilir. Baskın tutumların diğer tutumları da etkisi altına aldığı söylenebilir (Çöllü ve Öztürk 2006).

* Bileşenler arası tutarlılık = Tutumu oluşturan bileşenler aslında tutumun gücünü oluşturabilir, yani bileşenler arasında tutarlılık var ise genel tutumun da güçlü olduğu söylenebilir. Bileşenler arasında kopukluk ya da tutarsızlık var ise tutumun gücünün zayıf olduğu ve bu tutumun değişebilmesindeki etkilerden olduğu söylenebilir (Çöllü ve Öztürk 2006).

* Tutumlar arası tutarlılık = Bireylerin tutumları genellikle birbirleriyle tutarlı olmasına karşın, tutumların var olma şartı bu değildir. Tutumların tutarlılık derecesine somut olaylara, etki durumuna göre değişebilir (Çöllü ve Öztürk 2006).

2.3.2. Tutumu oluşturan ögeler

Bir tutumun anatomisine ilişkin yaygın bir görüş; bilişsel, duygusal ve davranışsal bileşenlerden oluşan üç bileşenli tutum modelidir. Ancak her üç bileşim türü de var olmayabilir. Örneğin, zihinde değerlendirilen bir nesne için yapılan değerlendirme yalnızca zihinde var olarak kalabilir, davranışa dönüşmeyebilir (Taştan 2020).

Tutumu ortaya çıkaran unsurlar arasında iç düzen vardır. Bu kurama göre şahısların herhangi bir mevzu ile alakalı bildikleri (zihinsel öge), ona hangi duygular ile karşılık vereceklerini (pozitif, negatif ya da nötr) ve ona karşın hangi muameleleri göstereceklerini (davranışsal öge) ortaya koymaktır. Bu yönden düşünüldüğü vakit şahsın herhangi bir olay, obje veya kişiye karşı olarak ortaya koyduğu zihinsel, davranışsal veya duygusal muameleler tutumu ortaya çıkarmaktadır. Tutumu oluşturan unsurlar arasında ahenk olmadığı müddetçe tutumların ortaya çıkması olası değildir. Bu sebeple tutum olgusu tutumu oluşturan unsurların bir arada toplanması ve aynı anda çalışması sonucu oluşan bir olgu olarak düşünülmektedir (İnceoğlu 2010).

Ancak şahıslar belli başlı tutumlarla ortaya çıkmazlar. Ancak şahıs bir tutum objesini bilerek veya bilmeyerek algılayana, açık veya kapalı bir şekilde karşılık verene kadar tutumların ortaya çıktığı söylenemez. Spora karşı tutumumuzu; daha önceden hayatımızda tecrübe ettiğimiz pozitif veya negatif tecrübeler, bizi etki altına alan ve düşüncelerimizi şekillendiren aile fertleri, öğretmenler, hoşumuza giden, hayran olduğumuz birini etkilemek, çok fazla kişinin olduğu ortama girerek sosyalleşmek veya sadece doğal olarak spora ilgi duymak, sevmek gibi sebepler ortaya koyar (Taştan 2020).

Bilişsel Öge

Bilişsel öge, genel olarak ortada olan olayı anlama sürecidir (Karadağ 2012). Tutumların bilişsel ögeleri tutum mevzuları hakkındaki birikimlere, inanışlara dayanır. Bu bilgiler direkt yaşayış yolu ile edinilebileceği gibi, çevremizdeki başka insanların tecrübelerinden faydalanılarak da edinilebilir. Yazılı kaynaklardan okuyarak ya da çevremizdeki insanlardan veya görüntülü kaynaklardan duyarak da olur. Ancak mevcudiyeti bilinmeyen bir mevzuya karşı tutum oluşmaz (Aydoğan

2019). Ayrıca bir şahsın bir obje ve duruma karşı içinde bulunan düşünceleri, inançları ve endişeleri ortaya koyması ve üst seviyeye çıkardığı değerlendirme sürecini içine alır. Şahıslarda tutumun ortaya çıkabilmesi için her şeyden önce karşı nesne veya obje tarafından bir uyarıma durumu ortaya çıkması gerekmektedir çünkü ortada bulunmayan, yaşanmamış bir durum ve unsura karşı bir tepki verilmesi ve buna ek olarak tutum oluşturulması olası değildir (Temel2019).

Duygusal Öge.

Tutumun devamlı olmasını sağlayan ve tutuma yönlendiren ögesi duygusal ögesidir (Tavşancıl 2005). Tutumların duygusal ögesi, bireyin tutuma mevzu olan hadise veya objelere karşı coşkusunu içinde barındırmaktadır. Tutuma devamlılık kazandıran, tutumun itici veya biçimlendirici olan yanı duyuşsal ögesidir (Varol 2017). Duygusal öge ayrıca; objelere karşı ortaya çıkan duygusal refleksi belirtir, örnek verecek olursak kızmak ve kızmamak. Yapılan çoğu araştırma duygusal bileşenin ehemmiyetine ortaya koyar. Bir şahsın bir unsura ve objeye karşı ileri götürdüğü tutum en basit tabirle şahsın o mevzuyla alakalı inançları araştırmakla gün yüzüne çıkmaz çünkü duygular şahısların bilişsel süreci ile beraber çalışır ve ortaya çıkarılması zordur (Temel2019).

Davranışsal Öge.

Davranışsal öge, şahsın herhangi bir uyarıcı grubundaki yaklaşımına yönelik eylem yönelimini gösterir. Bu eylem yönelimi ifadeler ya da diğer eylemlerinden gözlemlenebilir. Bu eylemler bireyin alışkanlıkları, kuralları ve vaziyet nesnesi ile direkt ilişkisi olmayan tutumlarının da etkisindedir (Kazan 2019). Ancak her sergilenen eylem direkt davranışsal öge ile alakalı değildir. Örneğin bir erkek çocuğu basketbola karşı pozitif tutumlar geliştirebilir. Söz konusu erkek çocuğu basketbol oynamayı sıhate faydalı bir spor olarak düşünebilir (bilişsel öge), basketbol müsabakalarını televizyondan takip etmeyi sevebilir (duyuşsal öge) ve basketbol oynama yöneliminde olabilir (davranışsal öge). Ancak örneğimizde bulunan erkek çocuğu toplumsal durumlar sebebiyle eğitim alanı veya sokak ortamında basketbol oynamayabilir. Diğer bir anlatım ile basketbol oynamaya yönelik davranışsal yönelimi olsa bile gerçek hayatta basketbol oynamayabilir (Aras 2013).

2.3.3. Tutum ve Spor

Tutumlar, bireylerin aile, arkadaş, sosyal ve yaşamsal çevresi ile etkileşimi sonucunda değişmekte ve buna göre şekillenmektedir. Yaşamsal süreç içerisinde değişim, dönüşüm ve yenilenme sürekliliği ve devamlılığı olan bir süreçtir (Erol 2020).

Bu durum ya da süreçte insanların genel sağlık, hareketlilik ve yaşamsal denge durumunun sağlanması ve korunması için yaşam stil veya şekillerinin, çalışma alan ve çalışma düzenlerinin, beslenme alışkanlıkları ve izlemiş oldukları tutumlarının, yapılan egzersizin çeşitliliği, süresi ve sıklığı hakkında devamlı ve düzenli olarak gözlem altında olması ve takip edilmesi gerekmektedir. Egzersizlere ayrılan zaman, tutum ve kararlılık, gösterilen ilgi spora karşı olumlu tutumun oluşmasına, genel insan sağlığına ve yaşamsal sürecindeki gelişmelere olumlu yönde kazanımlar edinilmesine yardımcı olacaktır (Huddleston ve ark 2002).

Toplumların sosyal etkileşimi açısından kültürel ve toplumsal gelişme, modernleşme, çağdaş düşünce ve medenileşme temelinde milletlerin kaynaşmasında spor önemli rol oynamaktadır. Bu noktada devletler vatandaşlarına özel kurum ve kuruluşlarında çalışanlarına sporsal faaliyet ve etkinliklerden faydalanabileceği zengin bir tesis ve zemin hazırlayarak bireylerin, spor, egzersiz ve fiziksel aktivite alışkanlıklarını maksimum düzeyde tutup, spora yönelik olumlu tutumlar geliştirilmesinde önemli katkı sağlaması amaçlanmaktadır (Kiremitçi 2012). Tutumlar deneyimler neticesinde öğrenilir, çevreden ve aileden alınan değerler ile son şeklini alır (Özyürek 2006).

Tutum bilişsel, duyuşsal ve davranışsal özelliklerin bütünüdür (Makanyeza 2014). İnsanlık tarihinin ilk zamanlarında zorlu yaşam koşulları ile başa çıkmak için bireylerin yaptıkları etkinlikler bugünkü spor branşlarının temellerini Disportare olarak kullanılmaktaydı. Bu kelimeler ayrıştırma, dağıtma gibi anlamları içermektedir. Daha sonraları ise “sport” olarak değişerek bugünkü anlamıyla yürüme, koşma gibi anlamıyla halk diline yerleşmiştir (Heper 2012). Fiziksel aktivitelerin bütününi tarif etmek kullanılan spor kelimesi esasında daha profesyonel yapılan yarışma ve rekabete dayalı bir aktivite oluşturmaktadır. 17. yüzyıl dolaylarında “sport” kelimesi Latince kökeninde Desport ya da Disportare olarak kullanılmaktaydı. Bu kelimeler ayrıştırma, dağıtma gibi anlamları içermektedir.

Daha sonraları ise “sport” olarak değişerek bugünkü anlamıyla yürüme, koşma gibi anlamıyla halk diline yerleşmiştir (Heper 2012). Fiziksel aktivitelerin bütününi tarif etmek kullanılan spor kelimesi esasında daha profesyonel yapılan yarışma ve rekabete dayalı bir aktivitedir.

Spor etkinlikleri geçmişten günümüze artarak gelen bir ilgiye sahiptir. İnsan ve sporkavramı zamanla birbirinden ayrılmaz bir bütün haline gelmiş ve dünyada en çok tercih edilen bedensel etkinliklerin başına yerleşmiştir (Dever 2010). Fizyolojik, psikolojikve biyomekanik alanları kapsayan spor, izleyenlerde heyecan ve estetik duygularını uyandıran bir olgu olma özelliğini de taşımaktadır (Çoban ve Ünveren). Aynızamanda sporun bütünleştirici ve sosyalleşme etkileri birçok araştırmacı tarafından ortaya konulmaktadır (Filiz 2010). Psikolojik faydalarına ek olarak alan yazında yapılan çalışmalara göz attığımızda, düzenli spor yapan insanlarda kemikmineral yoğunluğunun arttığını (Sritara ve ark 2015), menopoz döneminde kemikerimesi tehdidi ile karşı karşıya kalan kadınlarda düzenli sporun kemik sağlığını koruduğutespit edilmiştir (Shedd ve ark 2007). Bunlara ek olarak spor yapmadaki amacın,sağlık için mi, sosyalleşme ihtiyacını karşılamak mı, zayıflamak veya vücut geliştirmek için mi kısacası yapılma nedeni de o yöndeki faydasını ortaya çıkarmada etkilidir. Tabi könyargılar yani tutumlar da düzenli spor yapma ve olumlu yönlerini keşfetmede göz ardıedilmeyecek öneme sahiptir (Tekkurşun Demir 2021).

Sporun önceden belirlenen amaçlarına varabilmesi için spor yapan veya yapmayan kişiler tarafından spora ilgi duyulması, sevilmesi ve ehemmiyetinin anlaşılması fazlasıyla önemlidir. Sporun arzulanan hedeflerine varabilmesi bireylerin spora yönelik tutumları ile fazla ve yakından ilişkilidir Başer (2009); Kişilerin haiz oldukları bireysel beceriler ve sportif faaliyetler içinde ortaya koydukları aksiyonlar, spora karşı yaklaşımlarını belirlemektedir. Örnek verecek olursak; daha önce judo sporuna özgü hareketi yapmamış olan kişi bu hareketi tekniğe ve taktiğe uygun sistemde ve hedefine uyacak bir şekilde yapamama durumu olacaktır. Buna ilaveten kişinin söz mevzusu hareketi ortaya koyarken vücudunda hasar oluşma ihtimali de mevcuttur. Bu hâl kişinin diğer sporlara özgü hareketlerinde judo sporunda uygulanacak hareketlerden geri durmasına, judo sporuna özgü hareketleri yaptığı anlarda karşılaştığı negatif durumları anımsamasına ve spora karşı negatif olmayan yaklaşımlar ortaya koymasına sebep olmaktadır. Bu negatif durumlar karşısında

kişinin judo sporuna has hareketlerine ve spora karşı negatif tutumlar ortaya koyması olası bir sonuçtur (Aras 2013).

2.3.4. Spora Yönelik Tutumların Oluşması ve Değişmesi

Bireyler belirli tutumlarla doğmazlar. Ancak birey bir tutum nesnesini bilinçli veya bilinçsiz olarak algılayana, ona açık veya örtük şekilde tepki verene kadar tutumların var olduğu söylenemez. Spora karşı tutumumuzu; daha önceden yaşadığımız olumlu veya olumsuz deneyimler, bizi etkileyen aile üyeleri, öğretmenler, çekici birini etkilemek, kalabalık ortamı girerek sosyalleşmek veya sadece doğal olarak spora ilgi duymak gibi nedenler belirler (Taştan 2020).

Tutumları anlamak; spor psikologları, antrenör ve öğretmenler için önemlidir. Antrenörler ve öğretmenler, çocukların spora karşı nasıl tutum aldıklarını anlayabilirlerse mümkün olduğunca çok bireyin spora olumlu tutum geliştirmesini sağlayabilirler. Tutumlar ve davranışları arasındaki bağlantıyı anlayarak daha fazla bireyin spora hem katılımcı hem de seyirci olmasını yardımcı olabilirler. Tutumların nasıl değiştirilebileceğinin anlaşılması, spora katılımı artırmaya ve sporcuları güdülemeye yardımcı olur. Genelde tutumlarımızın; bilişsel, duygusal ve davranışsal bileşen olmak üzere üç boyutu olduğu kabul edilir. Tutumların bilişsel boyutu; inançlarımızla, tutumların duygusal boyutu; duygularımızla ve tutumların davranışsal boyutu; eylemlerimizle ilgilidir. Araştırmalar, öğrencilere spor hakkında verilen bilgi miktarının ve türünün o spor hakkındaki duygularını etkileyebileceğini göstermiştir. Genel olarak bir spor hakkında ne kadar çok şey bilirsek, o kadar olumlu hissederiz (Taştan 2020).

Tutumların ortaya çıkması hususunda çok farklı vaziyetler olduğu belirtilmiştir. Mc Guire, Reich-Adcock ve Lambert'in bu hususta ortaya koydukları incelemeleri ve çalışmaları analiz ederek ve inceleyerek tutum oluşumundaki faktörleri ve sebepleri aşağıdaki şekilde sıralanabilir:

- Kalıtsal Faktörler,
- Bedensel Koşullar (olgunlaşma, hastalık, Zararlı madde alışkanlığı vb. gibi),
- Tutum Mevzusu ile Direkt Tecrübe Etme,

- Karakter,
- Sosyalleşme Süreci
- Grup Üyeliği,
- Sosyal Statü.

Görüldüğü üzere ilk dört madde direkt kişinin şahsi yapısı ile ilgili özellikleri içermektedir; diğer üç madde ise kişinin sosyal yaşantısında elde ettiği sosyo-psikolojik özellikleri ile alakalıdır (Karadağ 2012).

Tutumlar ilerleme gösterebilen bir durumda olmasıyla beraber, bazı zamanlar tutumların geri plana düşmesi de olasıdır. Hangi tutumların hangi seviyede ilerleyeceği ya da farklılaşacağı şahıstan şahısa ve toplumdan topluma değişiklik göstermektedir. İfade ve kural öğrenme edimleri ile kıyaslandığı zaman tutumlar çok fazla güçlü bir duruma sahiptir. Şahıslar devamlı kendini ileriye taşıma ve kendini yenileme zorunda olduğu için ailede öğretilen birçok tutum ve edim zaman ilerledikçe şahıs tarafından taklit edilerek veya kopyalanarak ortaya konmaktadır. Fakat yeterli seviyede öğrenmenin oluşabilmesi için tutumların ilerlemesine yönelik disiplinli planlı ve programlı bir eğitim dönemine ihtiyaç duyulmaktadır (Üresin 2012).

Gençlerin de spora yönelik tutumlarını etkileyebileceği düşünülebilir. Bu, sporu sevmek için bir gen olduğu anlamına gelmez ancak kişiliğin bazı yönleri miras alınırsa belirli tutum türlerini geliştirmeye yatkınlık gösterebiliriz. Gerçekten de genetik yapımızın bizi spora genel olarak olumlu ya da olumsuz tutumlara yatkın hale getirebileceğine dair kanıt olarak Waller ve diğerleri (1990)'nin, farklı ortamlarda büyüyen özdeş ikizler (genetik olarak özdeş olan) ile yaptığı çalışma örnek verilebilir. Çeşitli konularda farklılık gösteren ikizlerin benzer tutumlarına sahip olduğunu bulmuşlardır. Bu çalışma, genlerin tutumlarımızı etkilemede bir rol oynadığını göstermektedir. Ayrıca bireyler, rol modellerinin davranışlarını gözlemlene ve taklit etme eğilimindedir. Bu nedenle, bireylerin ebeveynlerinde gördükleri spora yönelik tutumları benimsemeleri muhtemeldir. Sosyal öğrenme hem katılım hem de seyirciliğe yönelik tutumları açıklamaya yardımcı olabilir (Taştan 2020).

Tutumlar, bireylerin aile, arkadaş, sosyal ve yaşamsal çevresi ile etkileşimi sonucunda değişmekte ve buna göre şekillenmektedir. Yaşamsal süreç içerisinde değişim, dönüşüm ve yenilenme sürekliliği ve devamlılığı olan bir süreçtir (Demir 2020).

Bu durum ya da süreçte insanların genel sağlık, hareketlilik ve yaşamsal denge durumunun sağlanması ve korunması için yaşam stil veya şekillerinin, çalışma alan ve çalışma düzenlerinin, beslenme alışkanlıkları ve izlemiş oldukları tutumlarının, yapılan egzersizin çeşitliliği, süresi ve sıklığı hakkında devamlı ve düzenli olarak gözlem altında olması ve takip edilmesi gerekmektedir. Egzersizlere ayrılan zaman, tutum ve kararlılık, gösterilen ilgi spora karşı olumlu tutumun oluşmasına, genel insan sağlığına ve yaşamsal sürecindeki gelişmelere olumlu yönde kazanımlar edinilmesine yardımcı olacaktır (Huddleston ve ark 2002).

Toplumların sosyal etkileşimi açısından kültürel ve toplumsal gelişme, modernleşme, çağdaş düşünce ve medenileşme temelinde milletlerin kaynaşmasında spor önemli rol oynamaktadır. Bu noktada devletler vatandaşlarına özel kurum ve kuruluşlarında çalışanlarına sporsal faaliyet ve etkinliklerden faydalanabileceği zengin bir tesis ve zemin hazırlayarak bireylerin, spor, egzersiz ve fiziksel aktivite alışkanlıklarını maksimum düzeyde tutup, spora yönelik olumlu tutumlar geliştirilmesinde önemli katkı sağlaması amaçlanmaktadır (Kiremitçi 2012). Tutumlar deneyimler neticesinde öğrenilir, çevreden ve aileden alınan değerler ile son şeklini alır (Özyürek 2006).

2.3.5. Spora Yönelik Tutum İle İlgili Çalışmalar

Yurtiçinde Yapılan Çalışmalar

Çiçek (2019), 2018-2019 eğitim-öğretim yılında Adana Bilim ve Teknoloji Üniversitesinde 365 öğrencinin dahil olduğu ve öğrencilerin spora katılım ve spora yönelik tutumlarını incelemek için yaptığı çalışmada Rogers ve Morris (2003) tarafından geliştirilmiş, Türkçe geçerliliği ve güvenirliliği Gürbüz ve ark (2006) tarafından yapılmış “Egzersiz Motivasyon Anketi” ve Şentürk (2012) tarafından geliştirilmiş “Spora Yönelik Tutum Ölçeği” kullanılmıştır. Çalışmada öğrencilerin branşları ile spor tutumları arasında istatistiksel olarak anlamlılık belirlenmiş,

Öğrencilerin gelir durumları ile spor tutum boyutunda anlamlı bir fark tespit edilmiştir.

Göktaş (2019), 2018-2019 eğitim-öğretim yılında Spor Liselerinde öğrenim gören 17.544 öğrencinin dahil olduğu ve öğrencilerin okul iklimi algıları ile spora yönelik tutumlarını etkileyen faktörlerini incelemek için yaptığı çalışmada Çalık ve Kurt (2010) tarafından geliştirilmiş “Okul İklimi Ölçeği” ve Şentürk (2015) tarafından geliştirilmiş “Spora Yönelik Tutum Ölçeği” Kullanılmıştır. Çalışmada öğrencilerin Okul İklimi algıları ile Spora Yönelik tutumları arasında anlamlılık belirlenmiş. Sporcu lisansına sahip, milli takım rüyası gören, okul spor takımlarında mücadele eden, Şiddet hadisesi yaşamayan, okul başarısı olumlu, okulun sahip olduğu spor müessesesi ve gereçlerinden mutlu olan, beden eğitimi öğretmenini görevinde yetkin ve sportif olarak faydalı bulan ve okulunu bırakmayı asla düşünmeyen öğrencilerin okul iklimi algılarının pozitif yönde olduğu belirlenmiştir.

Kazanoğlu (2019), 2018-2019 eğitim-öğretim yılında Artvin ilinde öğrenim gören 243 erkek, 257 kadın olmak üzere toplam 500 lise öğrencisi üzerinde Lise öğrencilerinin spora yönelik tutumları ve öz yeterlilik düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek için Şentürk (2012) tarafından oluşturulan “Spora Yönelik Tutum Ölçeği” ile Jerusalem ve Schwarzer tarafından 1981 yılında geliştirilmiş, Türkçeye çevirisi Yeşilay (1996) tarafından yapılmış “Genel Öz Yeterlilik Ölçeği” kullanılmıştır. Çalışmada tutum ve öz yeterlilik arasında artı yönlü düşük bir bağ olduğu görülmüştür. Sınıf ve bölüm değişkeni ile tutum arasında istatistiksel olarak makul bir farklılık olmadığı; Okul türü, cinsiyet, okul takımı ve lisanslı sporcu değişkeni ile tutum arasında anlamlı farklılık olduğu görülmüştür.

Polat (2020), Elâzığ Fırat Üniversitesinde görev yapan 343 kadın akademisyen üzerinde Kadın Akademisyenlerin Spora Yönelik Tutumlarını incelemek için “Spora Yönelik Tutum Ölçeği” kullanılmıştır. Çalışmada Fırat Üniversitesindeki kadın akademisyenlerin spora yönelik tutumları araştırıldığında evlilik durumu, yaş, unvan ve aktif spor yapma durumlarındaki farklılaşma istatistiki açıdan anlamlı kabul edilmiştir. Gelir durumu değişkeni açısından bakıldığında ise spora ilgi duyma ve sporla yaşama alt boyutunda farklılaşmanın olduğu ancak aktif spor yapma alt boyutunda bir farklılaşmanın olmadığı tespit edilmiştir. Araştırmaya

katılan kadın akademisyenlerin spor yaptıkça spora yönelik tutumlarının da arttığı görülmektedir.

Karavelioğlu (2017), Kütahya ilinde öğrenim gören 520 erkek,473 kız olmak üzere toplam 993 öğrenci üzerinde Ortaokul öğrencilerinin beden eğitimi ve spora yönelik tutumları ile ders dışı sportif faaliyetlere katılma/katılmama sebepleri arasındaki ilişkiyi incelemek için Demirhan vd. (2001) tarafından geliştirilen “Beden Eğitimi ve Spora Yönelik Tutum Ölçeği” ve Akgül vd. (2012) tarafından geliştirilen “Ders Dışı Sportif Etkinliklere Katılma/ Katılmama Nedenleri Ölçeği” kullanılmıştır. Çalışma Sonucunda katılımcıların okul sporlarına katılıp katılmama durumlarına göre beden eğitimi ve spor dersine yönelik tutumları arasında makul bir bağa rastlanmamıştır. Buna ek olarak; katılımcıların okul sporlarına katılıp katılmama durumlarına göre ders dışı sportif faaliyetlere katılma sebepleri arasında istatistiksel yönden fark vardır. Bu iki değişken arasındaki bağ analiz edildiğinde ise beden eğitimi ve spor derslerine yönelik tutum arttıkça okul dışı sportif faaliyetlere katılım sebepleri de artmaktadır. Orta öğretim seviyesindeki öğrencilerin okul sporlarına katılma ve katılmama durumu, beden eğitimi ve spora yönelik tutumlarına etki etmezken; okul dışı sportif faaliyetlere katılma nedenlerini etkilemektedir. Okul sporlarına katılan katılımcılar ise sportif faaliyetlere de daha çok katılma yönelimindedirler. Ayrıca beden eğitimi ve spora yönelik tutum arttıkça ders dışı sportif faaliyetlere katılma sebepleri de artmaktadır. Beden eğitimi ve spor dersine yönelik tutumun yüksek olması öğrencilerin okul takımlarına katılmasında da etkili olduğu görülmektedir.

Yurtdışında Yapılan Çalışmalar

Subramaniam & Silverman (2007) tarafından yapılan çalışmada ortaokul öğrencilerinin beden eğitimine yönelik yaklaşımları mevzu olarak alınmıştır. Araştırmacıların bu çalışmasında öğrencilerin beden eğitimine karşı yaklaşımları ve sınıf düzeyine göre farklılık olup olmadığı araştırılmıştır. Yapılan araştırmanın sonucunda, öğrencilerin beden eğitimine karşı tutumları olumlu yönde bulunurken, sınıf düzeyine göre değerlendirildiğinde ise ters orantılı olarak bulunmuştur. Yani sınıf düzeyi arttıkça tutum değerlerinde düşüş olduğu gözlenmiştir.

Strand ve Scatling (1994) tarafından yapılan çalışmada öğrencilerin beden eğitime ilişkin yaklaşımları ve tercihlerini araştırılmıştır. Yapılan çalışmada öğrencilerin beden eğitime yönelik tutumlarına etkili olan faktörlerin program içeriği, öğretmen edimleri, sınıf atmosferi, öğrencilerin kendi idrakleri ve tesisler olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır. Ek olarak öğrencilere karar verme şansı verilmesi de beden eğitime yönelik tutumun belirlenmesinde etkili olduğu yönünde sonuca da ulaşılmıştır.

Chung ve Phillips (2002) tarafından yapılan çalışmada beden eğitime olan yaklaşım ve boş zaman egzersizi arasındaki ilişki başlıklı araştırmada lise öğrencilerinin cinsiyet ve ulusa göre, beden eğitime olan yaklaşımları ve boş zaman egzersizi arasındaki ilişkiyi analiz etmişlerdir. Amerika ve Tayvan'da öğrenim gören lise öğrencilerinin katıldığı araştırmanın sonucuna göre; bedensel eğitime yönelik tutumlarda cinsiyet ve ulus açısından manidar ilişkiler olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca çalışmanın sonucuna göre Tayvanlı öğrenciler Amerikalı öğrencilerden çok daha pozitif yaklaşımlara sahip oldukları tespit edilmiştir. Bir diğer faktör olan cinsiyet ile ilgilide, erkek öğrencilerin kız öğrencilere kıyasla daha fazla boş zaman egzersiz değerlerine sahip oldukları ve ayrıca Amerikalı öğrencilerin de Tayvanlı öğrencilerden daha fazla boş zaman değerlerine sahip olduğu tespit edilmiştir (İbrahimli 2019).

3. GEREÇ VE YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı Covid-19 virüsü nedeniyle bir sezon boyunca futbol oynamayan, sezona ara vermiş futbolcularda covid-19 korkusu ve stres düzeylerinin spora yönelik tutumlarında anlamlı bir farklılığa neden olup olmadığı incelenerek bu alanda yapılmış olan çalışmalara katkı sağlanması öngörülmüştür.

3.2. Araştırmanın Yöntemi

Çalışma nicel bir çalışmadır. Çalışmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Kullanılan modelde neden sonuçtan ziyade değişim derecesi incelenmiştir (Karasar 2009).

3.3. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Araştırmanın evreni; Konya ilinde 2019-2020 sezonu vizesi yapılmış Konya Süper Amatör ve 1.Amatör küme futbol takım oyuncularından oluşmaktadır. Araştırmanın örneklemi ise bu takımlarda oynayan 307 amatör futbol takım oyuncusundan oluşmaktadır.

3.4. Veri Toplama Araçları

Çalışmada “Covid-19 Korkusu Ölçeği”, “Algılanan Stres Ölçeği” ve “Spora Yönelik Tutum Ölçeği” olmak üzere üç ölçek kullanılmıştır. Bunların dışında katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin sorularda yer almaktadır.

Demografik Özellikler Bilgi Formu

Demografik özelliklere ilişkin bu sorular araştırmaya katılanların eğitim, medeni durum, yaş, cinsiyet gibi özelliklerinin belirlenmesi amacıyla araştırmacı tarafından oluşturulmuştur.

Covid-19 Korkusu Ölçeği:

Futbol takım oyuncularının covid-19 korkusunu ölçmek için Ahorsu ve ark. (2020) tarafından geliştirilen ve Türk toplumu için Satıcı ve ark. (2020) tarafından uyarlanan COVID-19 korkusu ölçeği kullanılmıştır. Covid-19 Korkusu ölçeğinin tek boyutu bulunmakta ve 7 maddeden oluşmaktadır. Ölçekten alınabilecek puanlar 7-35 puan arasında değişmekte olup puanın yüksek olması covid-19 korkusunun yüksek olması anlamına gelmektedir.

Algılanan Stres Ölçeği:

Futbolcuların covid-19 pandemi döneminde stres düzeylerini ölçmek için Cohen, Kamarck ve Mermelstein (1983) tarafından geliştirilen tarafından geliştirilmiş ve Türkçe'ye Eskin ve ark. (2013) tarafından uyarlanan Algılanan Stres Ölçeği kullanılacaktır. Algılanan Stres Ölçeği 14 maddeden oluşmakta olup 2 alt boyutu bulunmaktadır. Her maddede "Hiçbir zaman (0)", "Neredeyse hiçbir zaman (1)", "Bazen (2)", "Oldukça sık (3)" ve "Çok sık (4)" olmak üzere değişen 5'li likert tipi puanlama üzerinden değerlendirilmektedir.

Spora Yönelik Tutum Ölçeği:

Futbol takım oyuncularının covid-19 korkusu ve stres düzeylerinin spora yönelik tutumlarına olan etkilerini incelemek için Şentürk(2015) tarafından geliştirilen Spora Yönelik Tutum Ölçeği kullanılacaktır. 5'li Likert tipinde olan Spora Yönelik Tutum Ölçeği 25 maddeden ve 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin alt boyutları ve maddeleri şu şekildedir;

Spora İlgi Duyma Alt Boyutu: 12 madde

(4.,7.,8.,9.,12.,13.,14.,18.,19.,23.,24.,25.),Sporla Yaşama Alt Boyutu: 7 madde

(1.,3.,5.,6.,15.,17.,22.),Aktif Spor Yaşam Alt Boyutu: 6 madde

(2.,10.,11.,16.,20.,21.).

3.5. Verilerin Analizi

Araştırmada elde edilen verilerin analizi SPSS 20 programı ile yapılmıştır. Veriler t-testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve Çoklu Regresyon Analizi ile analiz edilmiştir. Analizde öncelikle normallik testi yapılmış, bu testle basıklık-çarpıklık değerleri kontrol tespit edilmiştir. Elde edilen değerler sonucunda normal dağılım olduğu tespit edilmiştir.

4. BULGULAR

Tablo 1. Kişisel özelliklere ilişkin frekans dağılımları

Yaş grubu (n=307)	n	%
16-22 yaş	97	31,6
23-29 yaş	175	57,0
30 yaş ve üzeri	35	11,4
Eğitim durumu (n=307)		
Lise	59	19,2
Ön lisans - lisans	238	77,5
Lisansüstü	10	3,3

Tablo 1.'de futbolcuların kişisel özelliklerine ilişkin frekans dağılımları görülmektedir. Buna göre futbolcuların %31,6'sı (n=97) 16-22 yaşlarında, %57,0'si (n=175) 23-29 yaşlarında ve %11,4'ü (n=35) 30 yaş ve üzerindedir. Futbolcuların %19,2'si (n=59) lise, %77,5'i (n=238) ön lisans - lisans ve %3,3'ü (n=10) lisansüstü eğitim mezunudur.

Tablo 2. Yaşa göre Covid 19 korkusunun karşılaştırılması

Değişkenler	Yaş grubu	n	$\bar{X}$	Ss±	F	p	Fark
Covid 19 korkusu	1 16-22 yaş	97	10,82	6,33	0,436	0,647	
	2 23-29 yaş	175	11,53	6,84			
	3 30 yaş ve üzeri	35	10,80	6,32			
	4 Toplam	307	11,22	6,61			

Tablo 2.'de yaşıya göre Covid 19 korkusu açısından futbolcular arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma olmadığı görülmektedir ($p>0,05$).

Tablo 3. Eğitim durumuna göre Covid 19 korkusunun karşılaştırılması

Değişkenler	Eğitim durumu	N	$\bar{X}$	Ss±	F	p	Fark
Covid 19 korkusu	1 Lise	59	11,97	8,32	5,574	0,004*	3>1
	2 Ön lisans-lisans	238	10,78	5,93			3>2
	3 Lisansüstü	10	17,50	7,97			
	4 Toplam	307	11,22	6,61			

*0,05 düzeyinde anlamlılık

Tablo 3. incelendiğinde eğitim durumuna göre Covid 19 korkusu açısından futbolcular arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma olduğu anlaşılmaktadır ($p<0,05$). Farklılaşmanın kaynağını belirlemek için yapılan çoklu karşılaştırmalarda lisansüstü eğitim mezunu futbolcuların Covid 19 korkularının lise ve ön lisans - lisans mezunu futbolculardan daha fazla olduğu görülmektedir.

Tablo 4. Futbol oynama süresine göre Covid 19 korkusunun karşılaştırılması

Değişkenler	Futbol oynama süresi	N	$\bar{X}$	Ss±	F	p	Fark
Covid 19 korkusu	1 1-10 yıl	132	12,51	7,31	6,265	0,002*	1>2
	2 11-20 yıl	156	9,95	5,68			3>2
	3 21-30 yıl	19	13,06	6,98			
	4 Toplam	307	11,24	6,62			

*0,05 düzeyinde anlamlılık

Tablo 4.'de görüldüğü gibi futbol oynama süresine göre Covid 19 korkusu açısından futbolcular arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma söz konusudur ($p<0,05$). Farklılaşmanın hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek amacı ile yapılan çoklu karşılaştırmalara göre 11-20 yıldır futbol oynayan futbolcuların Covid 19 korkularının 1-10 yıldır veya 21-30 yıldır futbol oynayan futbolculardan daha düşük olduğu ifade edilebilir.

Tablo 5. Pandemide ücret alma durumuna göre Covid 19 korkusunun karşılaştırılması

Değişkenler	Pandemide ücret aldınız mı?	n	$\bar{X}$	Ss±	S _{hata}	t Testi	
						t	p
Covid 19 korkusu	Evet	160	9,96	5,90	0,46	-3,571	0,000*
	Hayır	147	12,61	7,07	0,58		

*0,05 düzeyinde anlamlılık

Tablo 5.'den anlaşılacağı üzere pandemide ücret alma durumuna göre Covid 19 korkusu açısından futbolcular arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma mevcuttur ($p<0,05$). Ortalama değerler incelendiğinde pandemide “ücret almadığını” belirten futbolcuların Covid 19 korkularının “ücret aldığını” belirten futbolculardan daha yüksek olduğu anlaşılmaktadır.

Tablo 6. Pandemide maçların oynatılıp oynatılmamasına ilişkin düşünceye göre Covid 19 korkusunun karşılaştırılması

Değişkenler	Pandemide maçlar oynatılmalı mı?	n	$\bar{X}$	Ss±	S _{hata}	t Testi	
						t	p
Covid 19 korkusu	Evet	241	10,90	6,49	0,41	-2,646	0,008*
	Hayır	66	13,41	6,96	0,85		

*0,05 düzeyinde anlamlılık

Tablo 6.'da pandemide maçların oynatılıp oynatılmamasına ilişkin düşünceye göre Covid 19 korkusu açısından futbolcular arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma görülmektedir ($p<0,05$). Pandemi döneminde “maçlar oynatılmamalı” şeklinde görüş belirten futbolcuların Covid 19 korkuları “pandemi döneminde maçlar oynatılmalı” şeklinde görüş belirten futbolculardan yüksektir.

Tablo 7. Yaşa göre algılanan stres düzeyinin karşılaştırılması

Değişkenler	Yaş grubu	n	$\bar{X}$	Ss±	F	p	Fark
Yetersiz öz yeterlik algısı	1 16-22 yaş	97	20,05	3,65	1,045	0,353	
	2 23-29 yaş	175	19,64	4,07			
	3 30 yaş ve üzeri	35	18,94	4,13			
	4 Toplam	307	19,69	3,95			
Stres/rahatsızlık algısı	1 16-22 yaş	97	20,03	2,60	0,643	0,526	
	2 23-29 yaş	175	19,95	2,59			
	3 30 yaş ve üzeri	35	20,49	2,22			
	4 Toplam	307	20,04	2,55			
Algılanan stres	1 16-22 yaş	97	40,08	4,68	0,379	0,685	
	2 23-29 yaş	175	39,59	5,08			
	3 30 yaş ve üzeri	35	39,43	5,16			
	4 Toplam	307	39,73	4,96			

Tablo 7.'de görüldüğü üzere yaşa göre algılanan stres ve alt boyutları olan yetersiz öz yeterlik algısı ile stres/rahatsızlık algısı açısından futbolcular arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma bulunamamıştır ($p>0,05$).

Tablo 8. Eğitim durumuna göre algılanan stres düzeyinin karşılaştırılması

Değişkenler	Eğitim durumu	n	$\bar{X}$	Ss±	F	p	Fark
Yetersiz öz yeterlik algısı	1 Lise	59	19,12	4,24	1,547	0,215	
	2 Ön lisans-lisans	238	19,89	3,82			
	3 Lisansüstü	10	18,30	4,92			
	4 Toplam	307	19,69	3,95			
Stres/rahatsızlık algısı	1 Lise	59	19,46	2,23	4,477	0,012*	2>3
	2 Ön lisans-lisans	238	20,25	2,59			
	3 Lisansüstü	10	18,40	2,54			
	4 Toplam	307	20,04	2,55			
Algılanan stres	1 Lise	59	38,58	4,98	4,363	0,014*	2>3
	2 Ön lisans-lisans	238	40,14	4,83			
	3 Lisansüstü	10	36,70	6,05			
	4 Toplam	307	39,73	4,96			

*0,05 düzeyinde anlamlılık

Tablo 8.'den anlaşılacağı üzere eğitim durumuna göre algılanan stres ve stres/rahatsızlık algısı açısından futbolcular arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma tespit edilmiştir ($p<0,05$). Gruplar arası çoklu karşılaştırmalara göre ön lisans- lisans mezunu futbolcularda algılanan stres ve stres/rahatsızlık algısı düzeyinin lisansüstü eğitim mezunu futbolculardan daha yüksek olduğu görülmüştür.

Tablo 9. Futbol oynama süresine göre algılanan stres düzeyinin karşılaştırılması

Değişkenler	Futbol oynama süresi	n	$\bar{X}$	Ss±	F	p	Fark
Yetersiz öz yeterlik algısı	1 1-10 yıl	132	19,40	4,13	0,726	0,485	
	2 11-20 yıl	156	19,90	3,90			
	3 21-30 yıl	19	20,22	2,92			
	4 Toplam	307	19,70	3,95			
Stres/rahatsızlık algısı	1 1-10 yıl	132	19,82	2,28	3,844	0,022*	2>3
	2 11-20 yıl	156	20,38	2,60			
	3 21-30 yıl	19	18,89	3,32			
	4 Toplam	307	20,05	2,54			
Algılanan stres	1 1-10 yıl	132	39,22	4,98	1,823	0,163	
	2 11-20 yıl	156	40,28	4,88			
	3 21-30 yıl	19	39,11	4,98			
	4 Toplam	307	39,75	4,94			

*0,05 düzeyinde anlamlılık

Tablo 9. incelendiğinde futbol oynama süresine göre stres/rahatsızlık algısı açısından futbolcular arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma olduğu anlaşılmaktadır ($p<0,05$). Gruplar arası çoklu karşılaştırmalarda 11-20 yıldır futbol oynayan futbolcuların stres/rahatsızlık algısı düzeylerinin 21-30 yıldır futbol oynayan futbolculardan daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 10. Pandemide ücret alma durumuna göre algılanan stres düzeyinin karşılaştırılması

Değişkenler	Pandemide ücret aldınız mı?	n	$\bar{X}$	Ss±	S _{hata}	t Testi	
						t	p
Yetersiz öz yeterlik algısı	Evet	160	18,31	4,22	0,34	6,235	0,000*
	Hayır	147	20,96	3,20	0,25		
Stres/rahatsızlık algısı	Evet	160	19,93	2,67	0,21	-0,747	0,455
	Hayır	147	20,15	2,42	0,20		
Algılanan stres	Evet	160	38,46	5,45	0,45	4,431	0,000*
	Hayır	147	40,89	4,14	0,32		

*0,05 düzeyinde anlamlılık

Tablo 10.'da pandemide ücret alma durumuna göre yetersiz öz yeterlik algısı ve algılanan stres açısından futbolcular arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma olduğu görülmektedir ($p<0,05$). Ortalama değerlere göre pandemide “ücret almayan” futbolcuların öz yeterlik algıları “ücret alan” futbolculardan daha düşüktür. Ayrıca “ücret almayan” futbolcuların algıladıkları stres “ücret alan” futbolculardan daha yüksektir.

Tablo 11. Pandemide maçların oynatılıp oynatılmamasına ilişkin düşünceye göre algılanan stres düzeyinin karşılaştırılması

Değişkenler	Pandemide maçlar oynatılmalı mı?	n	$\bar{X}$	Ss±	S _{hata}	t Testi	
						t	p
Yetersiz öz yeterlik algısı	Evet	241	18,76	4,25	0,52	2,285	0,023*
	Hayır	66	19,96	3,83	0,24		
Stres/rahatsızlık algısı	Evet	241	19,96	2,57	0,16	-1,013	0,312
	Hayır	66	20,32	2,50	0,30		
Algılanan stres	Evet	241	39,03	5,09	0,62	1,288	0,199
	Hayır	66	39,92	4,91	0,31		

*0,05 düzeyinde anlamlılık

Tablo 11.'de pandemide maçların oynatılıp oynatılmamasına ilişkin düşünceye göre futbolcular arasında yetersiz öz yeterlik algısı açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma olduğu görülmektedir ($p<0,05$). Ortalama değerlere göre pandemide “maçların oynatılmaması” gerektiğini belirten futbolcuların öz yeterlik algıları “maçların oynatılması” gerektiğini belirten futbolculardan daha düşüktür.

Tablo 12. Yaşa göre spora yönelik tutumun karşılaştırılması

Değişkenler	Yaş grubu	n	$\bar{X}$	Ss±	F	p	Fark
Spora ilgi duyma	1 16-22 yaş	97	17,80	6,10	0,323	0,724	
	2 23-29 yaş	175	17,97	6,52			
	3 30 yaş ve üzeri	35	17,03	5,64			
	4 Toplam	307	17,81	6,28			
Sporla yaşama	1 16-22 yaş	97	10,32	3,69	0,256	0,774	
	2 23-29 yaş	175	10,60	4,03			
	3 30 yaş ve üzeri	35	10,20	3,53			
	4 Toplam	307	10,47	3,86			
Aktif spor yapma	1 16-22 yaş	97	8,93	3,37	0,195	0,823	
	2 23-29 yaş	175	8,91	3,48			
	3 30 yaş ve üzeri	35	8,54	3,58			
	4 Toplam	307	8,8	3,34			
Spora yönelik tutum	1 16-22 yaş	97	37,05	12,35	0,268	0,765	
	2 23-29 yaş	175	37,48	13,27			
	3 30 yaş ve üzeri	35	35,77	10,53			
	4 Toplam	307	37,15	12,67			

**0,05 düzeyinde anlamlılık*

Tablo 12.'de görüldüğü gibi yaşa göre spora yönelik tutum ve alt boyutları olan spora ilgi duyma, sporla yaşama ve aktif spor yapma açısından futbolcular arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma söz konusu değildir ($p < 0,05$).

Tablo 13. Eğitim durumuna göre spora yönelik tutumun karşılaştırılması

Değişkenler	Eğitim durumu	N	$\bar{X}$	Ss±	F	p	Fark
Spora ilgi duyma	1 Lise	59	19,51	5,94	3,008	0,051	
	2 Ön lisans-lisans	238	17,34	6,37			
	3 Lisansüstü	10	18,90	4,40			
	4 Toplam	307	17,81	6,28			
Sporla yaşama	1 Lise	59	11,20	4,26	1,509	0,223	
	2 Ön lisans-lisans	238	10,26	3,80			
	3 Lisansüstü	10	11,00	2,26			
	4 Toplam	307	10,47	3,86			
Aktif spor yapma	1 Lise	59	9,32	3,11	0,831	0,437	
	2 Ön lisans-lisans	238	8,74	3,45			
	3 Lisansüstü	10	9,40	1,64			
	4 Toplam	307	8,88	3,34			
Spora yönelik tutum	1 Lise	59	40,03	12,44	2,167	0,116	
	2 Ön lisans-lisans	238	36,34	12,84			
	3 Lisansüstü	10	39,30	7,04			
	4 Toplam	307	37,15	12,67			

Tablo 13.'den anlaşılabacağı üzere eğitim durumuna göre spora yönelik tutum ve alt boyutları olan spora ilgi duyma, sporla yaşama ve aktif spor yapma açısından futbolcular arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma mevcut değildir ($p < 0,05$).

Tablo 14. Futbol oynama süresine göre spora yönelik tutumun karşılaştırılması

Değişkenler	Futbol oynama süresi	n	$\bar{X}$	Ss±	F	p	Fark
Spora ilgi duyma	1 1-10 yıl	132	17,42	4,79	5,889	0,003*	3>1
	2 11-20 yıl	156	17,58	6,86			3>2
	3 21-30 yıl	19	22,67	8,85			
	4 Toplam	307	17,81	6,29			
Sporla yaşama	1 1-10 yıl	132	10,24	3,27	5,186	0,006*	3>1
	2 11-20 yıl	156	10,38	4,24			3>2
	3 21-30 yıl	19	13,28	3,65			
	4 Toplam	307	10,47	3,87			
Aktif spor yapma	1 1-10 yıl	132	8,70	3,60	6,029	0,003*	3>1
	2 11-20 yıl	156	8,74	2,70			3>2
	3 21-30 yıl	19	11,50	4,36			
	4 Toplam	307	8,88	3,35			
Spora yönelik tutum	1 1-10 yıl	132	36,41	9,94	6,503	0,002*	3>1
	2 11-20 yıl	156	36,62	13,89			3>2
	3 21-30 yıl	19	47,44	15,86			
	4 Toplam	307	37,17	12,69			

*0,05 düzeyinde anlamlılık

Tablo 14.'de futbol oynama süresine göre spora yönelik tutum ve alt boyutları olan spora ilgi duyma, sporla yaşama ve aktif spor yapma açısından futbolcular arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma olduğu görülmektedir ($p<0,05$). Farklılaşmanın kaynağının tespiti için yapılan değerlendirmelerden 21-30 yıldır futbol oynayan futbolcuların 1-10 yıldır ve 11-20 yıldır futbol oynayan

futbolculardan daha fazla spora ilgi duydukları, sporla yaşadıkları, aktif olarak spor yaptıkları ve spora yönelik tutumlarının daha olumlu olduğu anlaşılmaktadır.

Tablo 15. Pandemide ücret alma durumuna göre spora yönelik tutumun karşılaştırılması

Değişkenler	Pandemide ücret aldınız mı?	n	$\bar{X}$	Ss±	S _{hata}	t Testi	
						t	p
Spora ilgi duyma	Evet	160	19,02	4,86	0,40	-3,292	0,001*
	Hayır	147	16,69	7,19	0,56		
Sporla yaşama	Evet	160	11,46	3,52	0,29	-4,460	0,000*
	Hayır	147	9,55	3,95	0,31		
Aktif spor yapma	Evet	160	9,71	2,83	0,23	-4,323	0,000*
	Hayır	147	8,11	3,59	0,28		
Spora yönelik tutum	Evet	160	40,20	10,19	0,84	-4,142	0,000*
	Hayır	147	34,35	14,05	1,11		

*0,05 düzeyinde anlamlılık

Tablo 15.'de görüldüğü gibi pandemide ücret alma durumuna göre spora yönelik tutum ve alt boyutları olan spora ilgi duyma, sporla yaşama ve aktif spor yapma açısından futbolcular arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma söz konusudur ($p<0,05$). Ortalama değerlerden pandemide “ücret alan” futbolcuların “ücret almayan” futbolculara göre spora daha fazla ilgi duydukları, sporla yaşadıkları, aktif olarak daha fazla spor yaptıkları ve spora yönelik tutumlarının daha olumlu olduğu anlaşılmaktadır.

Tablo 16. Pandemide maçların oynatılıp oynatılmamasına ilişkin düşünceye göre spora yönelik tutumun karşılaştırılması

Değişkenler	Pandemide maçlar oynatılmalı mı?	n	$\bar{X}$	Ss±	S _{hata}	t Testi	
						t	p
Spora ilgi duyma	Evet	241	18,44	5,06	0,62	-0,921	0,358
	Hayır	66	17,63	6,58	0,42		
Sporla yaşama	Evet	241	11,18	3,06	0,37	-1,703	0,090
	Hayır	66	10,27	4,04	0,26		
Aktif spor yapma	Evet	241	9,53	2,96	0,36	-1,798	0,073
	Hayır	66	8,70	3,43	0,22		
Spora yönelik tutum	Evet	241	39,15	10,21	1,25	-1,450	0,148
	Hayır	66	36,60	13,24	0,85		

*0,05 düzeyinde anlamlılık

Tablo 16.'da pandemide maçların oynatılıp oynatılmamasına ilişkin düşünceye göre futbolcular arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma görülmemektedir ($p>0,05$).

Tablo 17. Futbolcularda Covid 19 korkusunun spora yönelik tutuma etkisi

Değişken	R	R ²	β	Standart Hata	Beta	t	p
Covid 19 korkusu	0,576	0,334	134,142	7,535	0,576	17,797	0,000
			0,094	0,012		9,976	0,000

* Spora yönelik tutum (Bağımlı değişken) Sabit

Tablo 17. incelendiğinde futbolcuların Covid 19 korkusundaki artışın spora yönelik tutumu %33,4 oranında açıkladığı anlaşılmaktadır. Buna göre futbolcularda Covid 19 korkusunun spora yönelik tutumu etkilediği söylenebilir.

Tablo 18. Futbolcularda stres düzeyinin spora yönelik tutuma etkisi

Değişken	R	R ²	β	Standart Hata	Beta	t	p
Covid 19 korkusu	0,448	0,207	128,316	6,484	0,449	14,576	0,000
			0,046	0,018		8,782	0,000

* Spora yönelik tutum (Bağımlı değişken) Sabit

Tablo 18.'e göre futbolcularda stres düzeyi spora yönelik tutumu %20,7 oranında açıklamaktadır. Buna göre futbolcularda stres düzeyinin spora yönelik tutumu etkilediği ifade edilebilir.

5. TARTIŞMA

Araştırmanın evrenini oluşturan 307 amatör futbolcunun %31,6 (n=97)'sinin 16-22 yaş, %57 (n=175)'sinin 23-29 yaş, %11,4 (n=35)'inin 30 ve üzeri yaşta olduğu; %19,2 (n=59)'sinin lise, %77,5 (n=238)'inin ön lisans- lisans, %3,3(n=10)'ünün ise lisansüstü eğitim düzeyinde olduğu tespit edilmiştir.

Katılımcıların yaş gruplarına göre covid-19 korkusuna ait puan ortalamaları karşılaştırıldığında anlamlı bir farklılaşmaya rastlanmamıştır (Tablo 2). Bulgularımızdan elde edilen sonuçlara göre örneklem grubundaki 16-22 yaş, 23-29 yaş ve 30 yaş ve üzerindeki futbolcuların covid-19 korku düzeylerinin birbirine yakın olduğunu ve yaş kriterinin covid-19 korkusu üzerinde belirleyici bir faktör olmadığını söyleyebiliriz. Aydın (2020) yüzme sporcularının korona virüse yakalanma kaygısını incelediği çalışmasında 19-25 yaş grubunun 12-18 yaş grubuna oranla daha kaygılı olduğunu tespit etmiştir ve bu sonuçlar çalışmamızla örtüşmemektedir. Öte yandan çalışmamızın sonucuna paralel veriler elde eden Serbest (2021), amatör futbolcuların yaş değişkenine göre korona virüse yakalanma kaygılarının istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık yaratmadığını belirtmiştir.

Katılımcıların eğitim durumuna göre covid-19 korkusuna ait puan ortalamaları karşılaştırıldığında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiş ve lisansüstü eğitim düzeyine sahip katılımcıların covid-19 korkularının, lise ve ön lisans-lisans eğitim düzeyine sahip katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür (Tablo 3). Buna göre eğitim seviyesinin covid-19 korkusu yaşamada belirleyici bir etken olduğunu söyleyebiliriz. Sonuçlarımıza benzerlik gösteren Ayık (2021)'ın spor merkezi üyelerinin covid-19'a yakalanma kaygılarını incelediği çalışmasında lisansüstü eğitim düzeyine sahip katılımcıların anlamlı bir farklılık oluşturacak düzeyde yüksek puan aldıklarını belirtmiştir. Ancak Yıldız (2021) Bedensel Engelli Yüzücülerin Yeni Tıp Korona Virüse Yakalanma Kaygılarının İncelenmesi adlı çalışmasında elde ettiğimiz analiz sonuçlarının tersine, eğitim düzeyi değişkeni ile covid-19 kaygısı puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olmadığını ortaya koymuştur.

Katılımcıların futbol oynama sürelerine göre covid-19 korkusuna ait aldıkları puanlarda gruplar arasında anlamlı farklılaşma söz konusudur. Yapılan

analiz sonucunda 11-20 yıldır futbol oynayan katılımcılar 1-10 yıl ve 21-30 yıldır futbol oynayan katılımcılara göre düşük puanlar almışlardır (Tablo 4). Futbol kariyerlerinin neredeyse yarısına ulaşmış, belki de tecrübelerini fiziksel olarak en verimli şekilde kullanabildikleri dönemde bulunmaları, 11-20 yıldır futbol oynayan katılımcıların covid-19 korku düzeylerinin diğer gruplara oranla düşük çıkmasına sebep olarak gösterilebilir. Özyol (2021) ilgili çalışmasında, boksörlerin spor yaşı ile covid-19 kaygıları arasında anlamlı farklılık tespit etmemiştir. Serbest (2021)'in amatör futbolcular ile, Aksoy (2021)'un ise aktif sporcular ile yaptıkları çalışmalarındaki analizler ise elde ettiğimiz bulgular ile benzerlik göstermektedir.

Katılımcıların pandemide ücret alma durumlarına göre covid-19 korkusuna ait puan ortalamaları karşılaştırıldığında “ücret almadığını” belirten futbolcular lehine anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir (Tablo 5). Pandemi döneminde ücret almayan futbolcuların covid-19 korku düzeylerinin ücret alan futbolculara oranla daha yüksek bulunmasının sebebi, pandemi dolayısıyla aktif futbol hayatlarına tercihen ara vermeleri olabilir.

Katılımcıların pandemide maçların oynatılıp oynatılmamasına ilişkin düşünceleri ile covid-19 korkuna ait puan ortalamaları karşılaştırıldığında, “maç oynatılmamalı” şeklinde görüş belirten katılımcılar lehine anlamlı farklılaşma olduğu görülmektedir (Tablo 6). Bu sonuca göre covid-19 korkusu yüksek olan futbolcuların maçların oynatılmasını istemediklerini söyleyebiliriz. Amatör futbolcular ile çalışan Serbest (2021) ve bedensel engelli yüzücüler ile çalışan Yıldız (2021) çalışmamızla paralel bulgular elde etmişlerdir.

Katılımcıların yaş gruplarına göre stres düzeylerinin karşılaştırılması sonucu “yetersiz öz yeterlik algısı”, “stres/rahatsızlık algısı” ve algılanan stres ölçeği genelinde gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir (Tablo 7). Buna göre farklı yaşlardaki futbolcuların algıladıkları stres düzeylerinin birbirine yakın olduğu ve yaşın algılanan stres üzerinde bir etkiye sahip olmadığı ifade edilebilir. Sonuçlarımızın aksine Serbest (2021) psikolojik iyi olma durumuna göre 28 yaş ve üzerindeki amatör futbolcular lehine anlamlı farklılık tespit etmiştir. Öte yandan Şahin (2021) farklı yaşlardaki hokey sporcularının birbirine yakın depresyon kaygı-stres düzeylerine sahip olduklarını belirtmiştir ve bu sonuç çalışmamızı destekler niteliktedir.

Katılımcıların eğitim durumuna göre stres düzeyleri karşılaştırıldığında “yetersiz öz yeterlik algısı” alt boyutunda anlamlı farklılık bulunmamış, ancak “stres/rahatsızlık algısı” ve algılanan stres ölçeği genelinde gruplar arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir ve ön lisans-lisans eğitim düzeyine sahip futbolcuların algılanan stres ve stres/rahatsızlık algısı düzeyinin lisansüstü eğitim düzeyine sahip futbolculardan daha yüksek olduğu görülmüştür (Tablo 8). Sonuçlara göre eğitim durumunun stres üzerinde belirleyici faktör olduğu görülmektedir. Ön lisans-lisans eğitim seviyesinde olan futbolcuların eğitim süreçlerinin sekteye uğramış olması, pandemi sürecindeki kısıtlanmışlık, işsizlik veya mezuniyet sonrası işsizlik gibi günlük hayatlarını etkileyen konularda zorluklar yaşamış olma ihtimallerinden dolayı stres düzeylerinin yüksek çıktığı düşünülmektedir. Özyol (2021)’un “Boksörlerde Covid-19’a Yakalanma Kaygısının Algılanan Stres Düzeyi Üzerine Etkisinin İncelenmesi” adlı çalışmasında eğitim düzeyi değişkeni ile algılanan stres arasında anlamlı farklılık tespit etmemiştir ve bu sonuç çalışmamıza ters düşmektedir.

Katılımcıların futbol oynama süresine göre stres düzeylerinin karşılaştırılması sonucu “yetersiz öz yeterlik algısı” alt boyutunda ve algılanan stres ölçeği genelinde anlamlı farklılık bulunmazken, “stres/rahatsızlık algısı” alt boyutunda ise gruplar arasında anlamlı farklılık tespit edilmiş ve gruplar arası çoklu karşılaştırmalarda 11-20 yıldır futbol oynayan futbolcuların stres/rahatsızlık algısı düzeylerinin 21-30 yıldır futbol oynayan futbolculardan daha yüksek olduğu görülmüştür (Tablo 9). Buna göre futbol oynama süresi azaldıkça stres/rahatsızlık düzeyinin artışa geçeceği yorumunu yapabiliriz. Serbest (2021) sonuçlarımıza paralel olarak futbol oynama süresi ve psikolojik iyi olma durumu arasında anlamlı farklılık tespit etmiştir. Özyol (2021) ve Şahin (2021)’in sporculuk geçmişi süresi ve stres düzeylerinin karşılaştırılması sonucu ulaştıkları sonuçlar bulgularımızla örtüşmemektedir.

Katılımcıların pandemide ücret alıp almama durumlarına ile stres düzeyleri karşılaştırıldığında “stres/rahatsızlık algısı” alt boyutunda anlamlı farklılık bulunmazken, “yetersiz öz yeterlik algısı” alt boyutunda ve algılanan stres ölçeği genelinde anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Ortalama değerlere göre pandemide “ücret almayan” futbolcuların öz yeterlik algıları “ücret alan” futbolculardan daha düşüktür. Ayrıca “ücret almayan” futbolcuların algıladıkları stres “ücret alan” futbolculardan daha yüksektir (Tablo 10). Pandemide ücret alıp almama durumunun,

futbolcuların yetersiz öz yeterlik algısını ve algılanan streslerini etkilediği ifade edilebilir. Bunun sebebi olarak katılımcıların covid-19 korkusu kaynaklı futbol çalışmalarına geçici süre ile ara vermiş olmaları gösterilebilir.

Katılımcıların pandemide maçların oynatılıp oynatılmamasına ilişkin düşüncelerine göre algılanan stres düzeyinin karşılaştırılması sonucu “stres/rahatsızlık” alt boyutu ile algılanan stres ölçeği genelinde anlamlı farklılık bulunmazken, “yetersiz öz yeterlik” alt boyutunda anlamlı farklılık görülmüş ve “maçların oynatılmaması” gerektiğini belirten futbolcuların öz yeterlik algılarının “maçların oynatılması” gerektiğini belirten futbolculardan daha düşük olduğu tespit edilmiştir (Tablo 11). Bundan dolayı pandemide maçların oynatılıp oynatılmamasına ilişkin düşüncenin yetersiz öz yeterlik algısını etkilediği söylenebilir. Aynı zamanda Serbest (2021) de amatör futbolcuların pandemi döneminde antrenman yapma durumuna göre psikolojik iyi olma durumlarını karşılaştırmış ve anlamlı farklılaşma olduğunu tespit etmiştir. Bu sonuç bulgularımızı desteklemektedir.

Katılımcıların yaş gruplarına göre spora yönelik tutumlarının karşılaştırılması sonucu “spora ilgi duyma”, “sporla yaşama”, “aktif spor yapma” ve spora yönelik tutum ölçeği genelinde anlamlı farklılaşmaya rastlanmamıştır (Tablo 12). Buna göre farklı yaş gruplarındaki futbolcuların sahip oldukları spora yönelik tutum düzeylerinin benzerlik gösterdiğini söyleyebiliriz. Combul (2021) sporcuların, Diker (2021) ve Çiçek (2019) üniversite öğrencilerinin yaş grupları ile spora yönelik tutumları arasında anlamlı farklılık tespit etmemişlerdir ve bulguları çalışmamız ile paraleldir.

Katılımcıların eğitim durumlarına göre spora yönelik tutumları açısından “spora ilgi duyma”, “sporla yaşama”, “aktif spor yapma” ve spora yönelik tutum ölçeği genelinde futbolcular arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşmanın mevcut olmadığı görülmüştür (Tablo 13). Eğitim durumları farklı olan futbolcuların spora yönelik tutumları benzerlik göstermekte olup; eğitim durumunun spora yönelik tutumu etkilemediği ifade edilebilir. Ancak Tekkurşun Demir (2021) bulgularımızla zıt sonuçlara ulaşmış ve lise-ortaokul eğitim düzeyindeki e-sporcular ile lisans eğitim düzeyine sahip e-sporcular arasında anlamlı farklılık olduğunu tespit etmiştir.

Katılımcıların futbol oynama sürelerine göre spora yönelik tutumlarının karşılaştırılması sonucu “spora ilgi duyma”, “sporla yaşama”, “aktif spor yapma” ve

spora yönelik tutum ölçeği genelinde anlamlı farklılaşma olduğu görülmüştür. Farklılaşmanın kaynağının tespiti için yapılan değerlendirmelerden 21-30 yıldır futbol oynayan futbolcuların 1-10 yıldır ve 11-20 yıldır futbol oynayan futbolculardan daha fazla spora ilgi duydukları, sporla yaşadıkları, aktif olarak spor yaptıkları ve spora yönelik tutumlarının daha olumlu olduğu anlaşılmaktadır (Tablo 14). Ortalama değerlere göre futbol oynama süresi arttıkça spora yönelik tutumun arttığı ve futbol oynama süresinin futbola yönelik tutumu etkilediği belirtilebilir.

Katılımcıların futbol oynama sürelerine göre spora yönelik tutumlarının karşılaştırılması sonucu “spora ilgi duyma”, “sporla yaşama”, “aktif spor yapma” ve spora yönelik tutum ölçeği genelinde anlamlı farklılaşma olduğu görülmüştür. Ortalama değerlerden pandemide “ücret alan” futbolcuların “ücret almayan” futbolculara göre spora daha fazla ilgi duydukları, sporla yaşadıkları, aktif olarak daha fazla spor yaptıkları ve spora yönelik tutumlarının daha olumlu olduğu anlaşılmaktadır (Tablo 15). Bu nedenle pandemide ücret alma durumunun futbolcuların spora yönelik tutumlarını etkileyen bir faktör olduğu söylenebilir.

Katılımcıların pandemide maçların oynatılıp oynatılmamasına ilişkin düşüncelerine göre spora yönelik tutumlarının karşılaştırılması sonucu “spora ilgi duyma”, “sporla yaşama”, “aktif spor yapma” ve spora yönelik tutum ölçeği genelinde anlamlı farklılaşma olmadığı tespit edilmiştir (Tablo 16). Pandemide maçların “oynatılması” veya “oynatılmaması” yönünde görüş bildiren futbolcuların spora yönelik tutumlarının benzer olduğu ve bu görüşlerin spora yönelik tutumu etkilemediği ifade edilebilir.

Araştırmamızda amatör futbolcuların covid-19 korkusu ölçeği ile spora yönelik tutum ölçeğinden aldıkları puanlar arasındaki ilişki incelendiğinde şu sonuçlara ulaşılmıştır;

Futbolcularda Covid 19 korkusu ile spora ilgi duyma ($r=-0,130$), sporla yaşama ($r=-0,196$), aktif spor yapma ($r=-0,168$) ve spora yönelik tutum ($r=-0,172$) arasında negatif yönlü çok zayıf bir ilişki olduğu anlaşılmaktadır ((Tablo 17). Futbolcularda Covid 19 korkusu arttıkça spora duyulan ilgide, sporla yaşama düşüncesinde, aktif spor yapma durumunda ve spora yönelik tutumda çok az da olsa bir azalmanın olabileceği söylenebilir. Bu nedenle Covid 19 korkusunun futbolcuların spora yönelik tutumlarını az da olsa etkileyen faktörlerden birisi olduğu belirtilebilir.

Araştırmamızda amatör futbolcuların algılanan stres ölçeği ile spora yönelik tutum ölçeğinden aldıkları puanlar arasındaki ilişki incelendiğinde şu sonuçlara ulaşılmıştır;

Futbolcularda stres/rahatsızlık algısı ile spora ilgi duyma ($r=0,181$), sporla yaşama ($r=0,136$), aktif spor yapma ($r=0,135$) ve spora yönelik tutum ($r=0,112$) arasında pozitif yönlü çok zayıf bir ilişki tespit edilmiştir (Tablo 18). Futbolcularda stres/rahatsızlık algısının artmasına bağlı olarak spora duyulan ilgide, sporla yaşama düşüncesinde, aktif spor yapma durumunda ve spora yönelik tutumda çok az da olsa bir artışın olabileceği ifade edilebilir. Bu nedenle futbolcuların stres/rahatsızlık algılarının giderilmesinde sporu bir araç olarak gördükleri ve stres/rahatsızlık algısının spora yönelik tutumu az da olsa etkilediği belirtilebilir.

6.SONUÇ ve ÖNERİLER

Covid-19 pandemisi hem dünya ve hem ülkemizde bir çok sektörde olumsuz etkiler meydana getirmiş, bu etkiden spor sektörü de ciddi anlamda olumsuz yönde etkilenmiştir. Sektörel bazda etkilenen spor sanayisinin yanı sıra sporcularda hem psikolojik hem de fizyolojik olarak rahatsızlıklar görülmeye başlanmıştır. Bu durum neredeyse spor sektörünü durma noktasına getirmiş, sporcuların spora yönelik tutumlarında ve stres düzeylerindemeydana gelen bu olumsuz değişikliklerözellikle genç sporcularda yaşama dair mesleki tercihlerin değişmesi noktasına getirmiştir.

Araştırmamız sonucunda; amatör futbolcularda Covid-19 korkusu arttıkça spora duyulan ilgi, sporla yaşama düşüncesi, aktif spor yapma durumunda ve spora yönelik tutumunda çok az da olsa bir azalma söz konusuyken , stres/rahatsızlık algısının artmasına bağlı olarak spora duyulan ilgi, sporla yaşama düşüncesi, aktif spor yapma durumunda ve spora yönelik tutumunda artışın olabileceği ortaya çıkmıştır.

Sonuç itibariyle amatör futbolculara covid -19 pandemisi ile ilgiliyapılacak doğru ve güvenilir bilgilendirmeler sporcuların bu stres ve kaygı durumlarını en aza indirecekbuda onların spora yönelik tutumlarına olumlu katkılar sağlayabilir. Aynı zamanda stres/rahatsızlık durumlarında sporculara psikolojik desteğin yanı sıra kişiye özgü antrenman programları hazırlayarak , spor yapma ve sürekliliğini devam ettirme noktasındaki katkılar sporcuların bu stres ve kaygı durumlarından kurtulmaları sağlayacaktır.

Araştırmamız sırasında Türkiye’de amatör futbolcuların Covid-19 korkusu ve stres düzeylerinin spora yönelik tutumlarına Olan Etkisi ile ilgili fazla sayıda çalışmanın olmadığı, yapılan bu çalışma bu konudaki eksikliği gidermek bakımından önemlidir. Bundan sonra yapılacak konu ile ilgili çalışmalarda Covid-19 korkusu Ölçeğinin ve Algılanan Stres ölçeğinin diğer farklı örneklem gruplara uygulanması yararlı olacaktır.

7.KAYNAKLAR

- Akgün 2021. Amatör ve profesyonel futbolcuların covid-19 pandemi döneminde mental sağlıklarının araştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep.
- 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 ili örneği), Yüksek Lisans Tezi, Namık Kemal Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Tekirdağ.
- Altungül, O. (2006). *Futbol Aktivitelerine Katılanların Kişilik Özellikleri Işığında Stres Düzeylerinin Belirlenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Fırat Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Elazığ.
- Anderson, R. M., Heesterbeek, H., Klinkenberg, D. ve Hollingsworth, T. D. (2020). How will country-based mitigation measures influence the course of the COVID-19 epidemic?. *The lancet*, 395(10228), 931-934. doi:10.1016/S0140- 6736(20)30567-5
- Aras, Ö. (2013). *İlköğretim Kurumları İkinci Kademedeki Öğrenim Gören Öğrenci ve Görev Yapan Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Beden Eğitimi Dersine Yönelik Görüş ve Tutumlarının İncelenmesi: Kars İli Örneği* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 333555)
- Arısoy A, Pepe O, Karaoğlu B. COVID-19 Sürecinde Futbola Dönüş Öncesi Futbolcuların Durumluk Kaygı Düzeyleri ile Psikolojik Performansları Arasındaki İlişki Belirlenmesi: Isparta Örneği. *Yalvaç Akademi Dergisi* 2020; 5(1); 55-63.
- Atkinson LR, Atkinson CR, Smith EE, Bem JD, Hoeksema-Nolen S. Psikolojiye Giriş, (Y. Alogan, Çev.), Arkadaş Yayınları, Ankara, 1999, 265.
- Aydın A, Üçüncü K, Taşdemir T. Akademik performansı etkileyen stres kaynaklarının belirlenmesine yönelik bir alan çalışması. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*. 2011; 8(2): 387-399.
- Aydoğan, M. (2019). *Koruma ve Bakım Altında Bulunan Çocukların Spora Yönelik Tutumlarının Özgüven ve Sosyal Uyum Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 559408)
- Ayık MA 2021. Özel spor salonlarına giden üyelerin covid-19 virüsüne yakalanma kaygılarının incelenmesi (Elazığ ili örneği), Yüksek Lisans Tezi, Sütçü İmam Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kahramanmaraş.
- Baltaş A ve Baltaş Z. Stres ve başa çıkma yolları. 36. Bs. İstanbul: Remzi Kitabevi; 2018.
- Başer, S. A. (2009). *Öğretmen Niteliklerinin Beden Eğitimi Dersi Alan Öğrencilerin Bu Derse Karşı Olan Tutumlarına Etkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 319942)
- Batu, B (2020). Yüzme Sporcularının Yeni Tip Korona Virüse (Covid-19) Yakalanma Kaygısının İncelenmesi (Investigation Of Anxiety Of Swimmers Regarding Contracting New Type Of Coronavirus (Covid-19)
- Bilici, A. (2009). *Konaklama İşletmelerinde Stres Yönetimi Ve Konya Örneği*. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Blocken B, Malizia F, Van Druenen T, Marchal T. Towards aerodynamically equivalent Covid-19 1.5 m social distancing for walking and running. *Urban Physics, Wind Engineering & Sports Aerodynamics*. Preprint. 2020. Erişim tarihi: 25.12.2020 Erişim: http://www.urbanphysics.net/Social%20Distancing%20v20_White_Paper.pdf
- Boutelle KN, Murray DM, Jeffery RW, Hennrikus DJ, Lando HA. Associations between exercise and health behaviors in a community sample of working adults. *Preventive Medicine*. 2000; 30: 3: 217-224.
- Bozkurt, Y. Zeybek, Z. Aşkın, R. COVID-19 Pandemisi: Psikolojik Etkileri ve Terapötik Müdahaleler. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*. 2020; 19 (37), 304-318.

- Buru, K 2021. Spor merkezine giden yetişkin bireylerin yeni tip korona virüse (covid-19) yakalanma kaygısının incelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Kafkas Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kars.
- Ceylan, M. (2006). *Stresle Başa Çıkma Bilişsel Stratejilerin Kullanılmasında Cinsiyet ve Kişilik Değişkeninin Etkisi*, Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Chen N. Zhou M. Dong X. Qu, J. Gong F. Han Y. Epidemiological and clinical characteristics of 99 cases of 2019 novel coronavirus pneumonia in Wuhan, China: a descriptive study. Science Direct, 2020: 395(10223);507-513.
- Chiliz (2020). Covid 19 – spor endüstrisi için hem tehdit hem fırsat. Erişim adresi: www.chiliz.com/tr
- Ciddi KP, Yazgan E. Covid-19 salgınında sosyal izolasyon sırasında fiziksel aktivite durumunun yaşam kalitesi üzerine etkisi. İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi Covid-19 Sosyal Bilimler Özel Sayısı. 2020; 19: 37: 262- 279.
- Cin Z 2021. Konaklama işletmelerinde çalışanların işlerinde algıladıkları stres faktörleri, stres durumundaki tavırları ve stresle baş etme stratejileri: Kuşadası'ndaki 4 ve 5 yıldızlı konaklama işletmelerine yönelik bir uygulama. Adnan Menderes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Aydın.
- Combül K 2021. COVID-19 Pandemi sürecinde sporcu ve sedanterlerin egzersize yönelik tutumlarının karşılaştırılması, Yüksek Lisans Tezi, Demokrasi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Çakır Ö. Çalışma yaşamında öğrenilmiş güçlülük ve iş stresi ile başa çıkmada rolünü belirlemeye yönelik bir araştırma. Torlak Ö, Erdemir E, Uzun Ö, Çorbacıoğlu S, Editörler. 17. Ulusal Yönetim ve Organizasyon Kongresi; 21-23 Mayıs 2009; İstanbul; Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Yayınları; 2009. s. 100-106.
- Çiçek, E. D. (2019). *Üniversite Öğrencilerinin Spora Katılım ve Spora Yönelik Tutumlarının İncelenmesi* (Adana İli Örneği) (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 569103)
- Çoban, Ü. (2019). *Üniversite Öğrencilerinin Spora Yönelik tutumlarının Benlik Saygısı, Yaşam Kalitesi, Öz Yeterlilik ve Akademik Başarı Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi* (Doktora Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 567415)
- Çoban, B,& Ünveren, A. (2007). *Beden eğitimi ve oyun öğretimi*. O. Zirek (Editör). Ankara: Nobel.
- Çoknaz U 2021. Spora yönelim tercihlerinin pandemi korkusu üzerine etkisinin araştırılması, Yüksek Lisans Tezi, Dumlupınar Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Kütahya.
- Delice, S. (2018). *İş Stresi Ve İş Tatmini Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: İstanbul'daki 4 Ve 5 Yıldızlı Otel Çalışanlarına Yönelik Bir Araştırma*. Yüksek Lisans Tezi, Yıldız Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Deloitte (2020). *Küresel Covid-19 salgınının Türkiye'de farklı kategorilere etkileri*. Erişim adresi, www2.deloitte.com/tr
- Deloitte. Covid-19 salgınının tüketici davranışları üzerine etkisinin yönetim stratejileri bağlamında değerlendirilmesi. Anadolu Akademi Sosyal Bilimler Dergisi, 2021: 3(1);59-76.
- Demir K 2020. Bireylerin spora yönelik tutumları ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi: Aydın Adnan Menderes Üniversitesi akademik personeli üzerine bir uygulama, Yüksek Lisans Tezi, Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Aydın.
- Deveci, B. (2017). İş Stresi Ve Turizm İşletmelerinde Yapılan Araştırmalara İlişkin Bir Değerlendirme. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 9(20): 39-53.
- Dever, A. (2010). *Spor sosyolojisi*. İstanbul: Başlık.
- Dichter, M. (2020). It's 2021 or never for Tokyo Olympics, says IOC's Dick Pound. Erişim adresi: <https://www.cbc.ca/sports/olympics/tokyo-2020-ioc-member-dick-pound-interview-1.5536141>

- Diker S 2021. Üniversite öğrencilerinin spora yönelik tutumları ve kadınların spor etkinliklerine katılımlarına dair görüşlerinin incelenmesi (Balıkesir Üniversitesi örneği), Yüksek Lisans Tezi, Balıkesir Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Balıkesir.
- Dumanlı, Ş. (2018). *Turist Rehberlerinin Stresle Başa Çıkma Tarzları İle Mizah Tarzları Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Balıkesir.
- Durmuş, H. Pandemi Yönetimi.
<http://abakus.inonu.edu.tr/xmlui/bitstream/handle/11616/18920/E%20c4%9fitim%20Sunum.pdf?sequence=1&isAllowed=y> (Son Erişim: 14.03.2021).
- Erdoğan İ. Örgütsel davranış. İstanbul: Dönence Basım ve Yayın Hizmetleri; 1999.
- Eagly, A. H. and Chaiken, S. (1993). *The psychology of attitudes*. New York: Harcourt, Brace and Janovich.
- Erol A.T. (2020). *Yoğun bakımda covid-19 mortalitesinde prediktif göstergeler ve risk faktörleri: retrospektif gözlemsel çalışma* (Tıpta uzmanlık tezi), T.C. Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Bakırköy Dr. Sadi Konuk Sağlık Uygulama Ve Araştırma Merkezi Anesteziyoloji ve Reanimasyon Kliniği, İstanbul.
- 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., & Dereboy, Ç. (2013, October). Algılanan stres ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: güvenilirlik ve geçerlik analizi. In New/Yeni Symposium Journal (Vol. 51, No. 3, pp. 132-140).
- Etchells, D. (2020). Abe rival casts doubt on new dates for Tokyo 2020 Olympics. 25 Erişim adresi: <https://www.insidethegames.biz/articles/1092674/ishiba-doubts-dates-tokyo-2020>.
- Filiz, Z. (2010). Üniversite öğrencilerinin sosyalleşmesinde spora katılımın değerlendirilmesi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(3), 192-203.
- Gallego V. Nishiura H. Sah R. Rodriguez-Morales A.J. The COVID-19 outbreak and implications for the Tokyo 2020 Summer Olympic Games. Elsevier Public Health Emergency Collection, 2020; 34:1-3.
- Gillen, N. (2020). Japanese virus expert "very pessimistic" about Tokyo 2020 taking place next year. 25 Nisan 2020 tarihinde Erişim adresi: https://www.insidethegames.biz/articles/1093364/japanese-expert-pessimistic-tokyo-2020?fbclid=IwAR2r8JQQ4xrZnEB5_JiJrJA4iWdLsrD5CqCqO60KBlppOIrYx7X2HGEQCaA
- Gough, C. (2020). Coronavirus (Covid-19) disease pandemic effect on the sports industry Statistics & Facts. Erişim adresi: www.statista.com/topics/6098/impact-of-the-coronavirus-on-sport
- Gökdeniz İ. Üretim sektöründeki işletmelerin örgüt içi stres kaynakları ve mobilyacılık sektöründe bir uygulama. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi. . 2005;(13): 173-189.
- Gökgöz, H. (2013). *Stresin Çalışanların Performansı Üzerine Etkisi: Öğretim Elemanları Üzerine Bir Araştırma*. Yüksek Lisans Tezi, Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Edirne.
- Guan, W. J., Ni, Z. Y., Hu, Y., Liang, W. H., Ou, C. Q., He, J. X., ... Zhong, N. S. (2020). Clinical characteristics of coronavirus disease 2019 in China. *New England journal of medicine*, 382(18), 1708-1720.
- Güçlü N. Stres yönetimi. Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi. 2001; 21(1): 91-109
- Gümüş M. Profesyonel futbol takımlarında puan sıralamasına göre durumluk kaygı düzeylerinin incelenmesi. Sakarya Üniversitesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya, 2002
- Gümüşgöl C, Ersoy A, Gümüşgöl O. Amatör ve Profesyonel Sporcuların Yeni Tıp Koronavirüse (Covid-19) Yakalanma Kaygılarının İncelenmesi-Yönetimsel Karar Boyutu.Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi 2020: 7(1); 26-37.
- Gümüştekin GE ve Öztemiz AB. Örgütsel stres yönetimi ve uçucu personel üzerinde bir uygulama. Erciyes Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi 2004;(23).

- Hall, S. (2020). This is how Covid-19 is affecting the world of sports. Erişim adresi: <https://www.weforum.org/agenda/2020/04/sports-covid19-coronavirus-excersise-specators-media-coverage/>
- Hayes, N. (2011). *Psikolojiyi anlamak*. İstanbul: Optimist Yayın.
- Heper, E. (2012). Spor bilimleri ile ilgili kavramlar ve sporun tarihsel gelişimi. (Birinci Baskı), Eskişehir: Açık Öğretim Fakültesi.
- Hogg M. A., Vaughan G. M. (2010). *Essentials of social psychology*. Pearson Education Limited Edinburgh, England.
- Huddleston S, Mertersdorf J, Araki K. Physical activity behavior and attitudes towards involvement among physical education, health, and leisure services pre-professionals. *University Students Journal*, 2002, 36(4), 555.
- Işık, K. (2006). *Otel İşletmelerinde Stres Yönetimi: İstanbul'daki Beş Yıldızlı Otel İşletmelerinde Bir Araştırma*. Yüksek Lisans Tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bolu.
- İnceoğlu, M. (2010). *Tutum, Algı, İletişim*. Elips Kitap, Ankara, s. 20-25.
- İnceoğlu M. Tutum, algı, iletişim (6. Basım). Siyasal Kitapevi, Ankara, 2011, 29.
- İştar E. Stres ve verimlilik ilişkisi. *Akademik Bakış Dergisi* 2012; 33: 1-21.
- Jukic, I., Calleja-González, J., Cos, F., Cuzzolin, F., Olmo, J., Terrados, N., ... Alcaraz, P. E. (2020). Strategies and solutions for team sports athletes in isolation due to COVID-19. *Sports*, 8(4), 56. doi:10.3390/sports8040056
- Jurak G, Morrison SA, Leskošek B, Kovač M, Hadžić V, Vodičar J, Truden P, Starc G. Physical activity recommendations during the coronavirus disease-2019 virus outbreak. *The Journal of Sport Health Science*. 2020; 9:4: 325– 327.
- Kağıtçıbaşı Ç. Yeni İnsan ve İnsanlar. Evrim Yayınevi, İstanbul, 1999, 103.
- Karabulut EO, Mavi VS. Taekwondocuların Durumluk ve Sürekli Kaygılarının Müsabaka Performansı ve Yaralanma Durumu ile İlişkisi. *Türk Spor Bilimleri Dergisi* 2019; 2(1); 47-54.
- Karadağ, S. (2012). *İlköğretim 8. Sınıf ve Lise 11. Sınıf Öğrencilerinin Beden Eğitimi Dersine İlişkin Tutumlarının Çeşitli Değişkenlere Bağlı Olarak Karşılaştırılması (Kırıkkale Örneği)* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 331469)
- Kazanoğlu, İ. (2019). *Lise Öğrencilerinin Spora Yönelik Tutumları ve Öz Yeterlilik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 576291)
- Kelkit Ş, Eskici G, Kelkit A, Koç H. Pandemi Döneminde Egzersizli Günler. İçinde: Pandem!Nsan. Alper S (Ed), Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Yayın No:144. Tam Pozitif Matbaa, Ankara, 2020.
- Kılınçarslan G, Genç H, Bayrakdar A, Kayantaş İ. Investigation of Basketball Ability Levels and some Performance Characteristics of Male and Female Students. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi* 2019; 8(1); 1336-1344.
- Kıncı, B. (2010). *Örgütsel Stres Yönetimi Ve Bir Uygulama*. Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Malatya.
- Kiremitçi O. Farklı sportif etkinliklerin ilköğretim 2. kademe öğrencilerinin beden eğitimi dersine yönelik tutum, sosyal beceri ve öz yeterlik düzeylerine etkileri. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 2012, 14(2), 196-201.
- Koçak, U. Z. ve Kaya, Ö. D. (2020). COVID-19 pandemisi, spor, sporcu üçgeni: etkilenimler ve öneriler. *İzmir Katip Çelebi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 5(2), 129-133.
- Makanyeza, C. (2014). Measuring consumer attitude towards imported poultry meat products in a developing market: An assessment of reliability, validity and dimensionality of the tri-component attitude model. *Mediterranean Journal of Social Sciences*, 5(20), 874.

- Mann, R.H., Clift, B.C., Boykoff, J. ve Bekker, S. (2020). Athletes as community; athletes in community: Covid-19, sporting mega-events and athlete health protection. *British Journal of Sports Medicine*. doi:10.1136/bjsports-2020- 102433.
- McInnes, P. (2020). Tokyo Games chief says postponed Olympics not certain to go ahead in 2021. Erişim adresi: <https://www.theguardian.com/sport/2020/apr/10/tokyo-games-chief-says-postponed-olympics-not-certain-to-go-ahead-in-2021>
- Memish, Z.A, Steffen, R., White, P., Dar, O., Azhar, E.I., Sharma, A., Zumla, A. (2019). Mass gatherings medicine: public health issues arising from mass gathering religious and sporting events. *The Lancet*, 393, 2073–84
- Nyenhuis SM, Greiwe J, Zeiger JS, Nanda A, Cooke A. Exercise and fitness in the age of social distancing during the Covid-19 pandemic. *Elsevier Public Healty Emergency Collection*. 2020; 8: 7: 152 -155.
- Öz, C. (2015). Bir Eğitim Araştırma Hastanesinde Çalışan Hemşirelerin İş Stresleri ve Stresle Başetme Durumları. Yüksek Lisans Tezi. (M. Batmaz, Derleyici) İstanbul: Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Özyol EK, 2021. Boksörlerde covid-19'a yakalanma kaygısının algılanan stres düzeyi üzerine etkisinin incelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Erciyes Üniversitesi SAĞLIK Bilimleri Enstitüsü, Kayseri.
- Özyürek M. Changing the attitudes towards the handicapped. Kök Publishing, Ankara, 2006, 11-23.
- Pehlivan İ. İş Yaşamında Stres. Ankara: Pegem Yayınları; 2000.
- Petersen, E. Wilson, M.E., Touch, S., McCloskey, B., Mwaba, P., Bates, M., Dar, O., Mattes, F., Kidd, M., Ippolito, G., Azhar, E.I., Zumla, A. (2016). Rapid spread of zika virüs in the Americas - implications for public health preparedness for mass gatherings at the 2016 Brazil olympic games. *International Journal of Infectious Diseases*, 44,11–15
- Santi G, Quartiroli A, Costa S, Fronso DG, Montesano C, Gruttola DF ve ark. The Impact of the COVID-19 Lockdown on Coaches Perception of Stress and Emotion Regulation Strategies. *Frontiers in Psychology* 2020; 11:601743
- Satici, B, Gocet-Tekin, E. Deniz, M. E.,& Satıcı, S. A. (2020).Adaptation of the Fear of COVID-19 Scale: Its association with psychological distress and life satisfaction in Turkey. *International Journal of Mental Health and Addiction*, doi: 10.1007/s11469-020-00294-0
- Sarıçam, H. İş sağlığı ve Güvenliği Kapsamında Hemşirelerin Karşılaştığı Risk ve Tehlikelerin İş Stresi Düzeyleri Üzerine Etkisi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. İzmir. 2012.
- Serbest E 2021. Amatör futbolcuların yeni tip koronavirüse yakalanma kaygıları ile psikolojik iyi olma düzeylerinin değerlendirilmesi (İstanbul örneği), Yüksek Lisans Tezi, Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Sritara, C, Thakkinstian, A., Ongphiphadhanakul, B., Pornsuriyasak, P., Warodomwichit, D., Akrawichien, T., Vathesatogit, P. & Sritara, P. (2015). Work- and travel-related physical activity and alcohol consumption: Relationship with bone mineral density and calcaneal quantitative ultrasonometry. *Journal of Clinical Densitometry:Assessment& Management of Musculoskeletal Health*, 18(1), 37-43.
- Sökmen, A. (2010). *Yönetim ve Organizasyon*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Şahin, H. (2003). *Sporda şiddet ve saldırganlık*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Şahin M 2021. Covid-19 pandemi sürecinde salon hokey süper lig oyuncularında depresyon kaygı ve stresin incelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Amasya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Amasya.
- Şener, B. (2001). *Modern Otel İşletmelerinde Yönetim Ve Organizasyon*. 3. Baskı. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Şentürk, H. E. (2015). Sportif tutum ölçeği: geliştirilmesi, geçerliliği ve güvenirliği. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7(2), 8-18.

- Taştan, Z. (2020). *Sporda Güdülenme, Öz Yeterlilik ve Spora Yönelik Tutum Arasındaki İlişkinin Modellenmesi* (Doktora Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 641873)
- Tavşancıl, E. (2005). *Tutumların Ölçülmesi ve Spss ile Veri Analizi*. Nobel Yayınları, Ankara.
- Tavşancıl E. Tutumların Ölçülmesi ve SPSS İle Veri Analizi. Nobel Yayıncılık, Ankara, 2014, 72.
- T.C. Sağlık Bakanlığı. (2020). COVID-19- Yeni Koronavirüs Hastalığı Güncel Durum. <https://covid19bilgi.saglik.gov.tr/tr/> (Erişim Tarihi: 6 Aralık 2020).
- Tekdiğer M, 2021. Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin yeni tip korona virüse (covid -19) yakalanma kaygısı ile fiziksel aktiviteye katılım motivasyon düzeylerinin incelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Van.
- Tekkurşun Demir G, 2021. Spora yönelik tutum, dijital oyun bağımlılığı farkındalık ve eğilimler: x, y ile z kuşağının karşılaştırılması, Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Temel, A. S. (2019). *Yöneticilik Kademesinde Görev Yapmakta Olan Çalışanların Düşünme Stilleri ile Spora Yönelik tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Doktora Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 543839)
- Timpka, T. (2020). Sports health during the SARS-Cov-2 pandemic. *Sports Medicine*, 50(8), 1413-1416.
- Triandis HC. Attitude and attitude change. New York : John Wiley & Sons, Inc., 1971, 2-3.
- Tunc AC, Zorba E, Cingoz YE. Covid-19 salgını döneminde egzersizin yaşam kalitesine etkisi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*. 2020; 6: 1: 127-135.
- Türkmen, M., Özsanı, A. Covid-19 salgını ve spor sektörüne etkileri. *International Journal of Sport Culture and Science*, 2020; 8(2), 55-67.
- Varol, R. (2017). *Üniversite Öğrencilerinin Spora Yönelik Tutumları ve Kadınların Spor Etkinliklerine Katılımlarına Dair Görüşlerinin İncelenmesi (Bartın Üniversitesi Örneği)* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 470979)
- Waller, N. G., Zavala, J. D. (1993). Evaluating the big five. *Psychological Inquiry*, 4(2), 131-134.
- World Health Organization. (2020b). Archived: WHO timeline-covid-19. Retrieved from Archived: *Who Timeline-COVID-19*.
- World Health Organization. (2020c). *Naming the coronavirus disease (COVID-19) and the virus that causes it*. Erişim adresi: [https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/technicalguidance/naming-the-coronavirus-disease-\(covid-2019\)-and-the-virus-that-causes-it](https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/technicalguidance/naming-the-coronavirus-disease-(covid-2019)-and-the-virus-that-causes-it)
- Yıldız, A. (2019). *Bursa'da Yaşayan Voleybol Antrenörlerinin Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin Yaş, Belge Türü, Çalıştığı Takım Düzeyi ve Sporcu Özgeçmişine Göre İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Bursa Uludağ Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bursa.
- Yıldız Y 2021. Bedensel engelli yüzücülerin yeni tip korona virüse yakalanma kaygılarının incelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Zhang H, Kang Z, Gong H, Xu D, Wang J, Li Z, et al. 2020. Digestive system is a potential route of COVID-19: An analysis of single-cell coexpression pattern of key proteins in viral entry process

8.EKLER

EK A

Değerli Sporcular;

Bu çalışma COVID-19 salgın sürecindeki Amatör Futbolcuların Covid-19 Korkusu ve Stres Düzeylerinin Spora Yönelik Tutumlarına Olan Etkilerin incelenmesi amacıyla hazırlanmıştır. Araştırmamız sonucunda elde edilen bilgiler, kişisel değerlendirme amacıyla kullanılmayacağı için isim belirtmenize gerek yoktur. Bu sebeple, araştırmanın güvenilir ve doğru sonuçlar vermesi açısından istenilen bilgileri doğru bir şekilde cevaplamanız önemlidir. Araştırmadan elde edilen bilgiler araştırmacıda saklı kalacak ve bilimsel amaçlar haricinde kullanılmayacaktır. Sorulara içten cevap vermenizi rica eder, katkılarınızdan dolayı çok teşekkür ederiz.

KİŞİSEL BİLGİ SORULARI

Yaş:.....

Eğitim durumu:

☐ Lise ☐ Lisans ☐ Yüksek Lisans ☐ Doktora

Kaç yıldır Futbol Oynuyorsunuz?

☐Yıldır oynuyorum.

Pandemi Döneminde Ücret Alabildiniz mi?

☐ Evet ☐ Hayır

Pandemide Maçlar Oynatılmalı mı?

☐ Evet ☐ Hayır

Ailenizde Covid-19 geçiren oldumu?

☐ Evet ☐ Hayır

EKB SPORA YÖNELİK TUTUM ÖLÇEĞİ

Bu ölçek, yöneticilerin spora yönelik tutumlarını ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Her maddeyi dikkatlice okuduktan sonra, maddenin size ne ölçüde uygun olduğunu seçeneklerden birini işaretleyerek (X) cevaplayınız. Lütfen boş bırakmayınız. Seçenekler aşağıdaki şekilde sıralanmaktadır.

Bu kısımda, GÖRÜŞLERİNİZİ ‘‘Tamamen Katılıyorum’’ dan ‘‘Kesinlikle Katılmıyorum’’ olacak şekilde size uygun olanı işaretlemeniz gerekmektedir.

	İFADELER	Tamamen Katılıyorum	Katılıyorum	Kararsızım	Katılmıyorum Kesinlikle	Katılmıyorum
1	Evim okula/işyerine çok uzak değil ise yürüyüş ya da bisikleti tercih ederim.					
2	Sporu manevi olduğu kadar maddi kazanç için de yaparım					
3	Spor yapmadığım günler kendimi ruhen eksik hissedirim					
4	Sporun fiziksel, fizyolojik ve psikolojik faydaları olduğuna inanırım					
5	Spor faaliyetlerine zorlama olmadan gönülden katılırım					
6	Okul takımlarında her zaman yer almak isterdim.					
7	Sporadaki başarımın en az derslerdeki başarım kadar olmasını isterim.					
8	Spor ağırlıklı yayın yapan televizyon kanallarını tercih ederim.					
9	Sadece tek bir branşa değil birden çok spor branşına ilgi duyarım.					
10	Haftada en az bir gün fiziksel aktivite (spor) yaparım					
11	Yaz aylarında günlerimi spor yaparak geçiririm					
12	Diğer arkadaşlarımı da spor yapmaya teşvik ederim.					
13	Sportif başarımın getirdiği sosyal statü beni gururlandırır					
14	Büyük spor organizasyonlarını (olimpiyat, vb.) keyifle takip ederim.					
15	Spor yapmak için ille de yanımda birinin olması gerekmez.					
16	Yaptığım sporu elit (milli) sporcu olarak yapmayı hep hayal etmişimdir.					
17	Spor faaliyetlerine, uzman kişiler yönetmese de katılımcı olurum					
18	Sporu hayattan zevk alma amacı olarak görürüm.					
19	Sporun zararlı alışkanlıklardan uzak durmada etkisi vardır.					
20	Branşımın en iyi sporcularını kendime rol model alırım					
21	Evden dışarı çıkmadığım zamanlarda ev şartlarında aktivite yaparım.					
22	Boş zamanlarımı spor ile değerlendiririm.					
23	Katılımcı olmadığım spor dallarını da izlemekten keyif alırım.					
24	Spor ortamında kişiliğimin daha da gelişeceğini düşünüyorum.					
25	En sağlam dostlukların spor ortamında doğduğuna inanırım.					

EK C**ALGILANAN STRES ÖLÇEĞİ**

SIRA NO		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 öfkeleniniz?					
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 D**Koronavirüs (Covid-19) Korkusu Ölçeği**

Değerli Katılımcı, aşağıda sizinle ilgili ifadeler bulunmaktadır. Lütfen her bir maddeyi dikkatlice okuyunuz ve sizi en iyi tanımlayan seçeneği işaretleyiniz. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Sizden beklenen içtenlikle cevap vererek bilimsel bir çalışmaya yardımcı olmanız. Lütfen bütün sorularla ilgili görüşlerinizi ifade ediniz.

1: Kesinlikle katılmıyorum, 2: Katılmıyorum, 3: Kararsızım, 4: Katılıyorum, 5: Kesinlikle katılıyorum					
	1	2	3	4	5
1. Koronavirüsten (Covid-19) çok korkuyorum.					
2. Koronavirüsü düşünmek beni rahatsız ediyor.					
3. Koronavirüsü düşündüğümde ellerim soğuk soğuk terliyor.					
4. Koronavirüs nedeniyle hayatımı kaybetmekten korkuyorum.					
5. Sosyal medyada koronavirüs le ilgili hikayeleri ve haberleri gördüğümde gerilir veya endişelenirim.					
6. Koronavirüse yakalanacağım korkusundan dolayı uyuyamıyorum.					
7. Koronavirüse yakalanacağımı düşündüğümde kalbim hızla çarpmaya başlıyor.					