



FİTNESS EGZERSİZİ YAPAN BİREYLERİN COVID-19'A YAKALANMA KAYGILARI, SPORTİF SORUNLARLA BAŞA ÇIKMA BECERİLERİ VE İLİŞKİLİ FAKTÖRLER

BURAK ÇAKIR

Editör: Doç. Dr. Yasin YILDIZ



**FİTNESS EGZERSİZİ YAPAN BİREYLERİN
COVID-19'A YAKALANMA KAYGILARI,
SPORTİF SORUNLARLA BAŞA ÇIKMA
BECERİLERİ VE İLİŞKİLİ FAKTÖRLER¹**

BURAK ÇAKIR

Editör: Doç. Dr. Yasin YILDIZ

¹ Burak Çakır'ın yüksek lisans tezinden türetilmiştir.



***Fitness Egzersizi Yapan Bireylerin Covid-19'a Yakalanma Kaygıları,
Sportif Sorunlarla Başa Çıkma Becerileri Ve İlişkili Faktörler***
BURAK ÇAKIR

Genel Yayın Yönetmeni: Berkan Balpetek

Editör: Doç. Dr. Yasin YILDIZ

Kapak ve Sayfa Tasarımı: Duvar Design

Baskı: Aralık 2024

Yayıncı Sertifika No: 49837

ISBN:978-625-6183-80-3

© Duvar Yayınları

853 Sokak No:13 P.10 Kemeraltı-Konak/İzmir

Tel: 0 232 484 88 68

www.duvaryayinlari.com

duvarkitabevi@gmail.com

*Eğitim s¼recim içerisinde acı kaybını yaşadığım
Babam M¼jdat akır'a ithafen...*

İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR	iii
SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ.....	vi
TABLolar DİZİNİ	vii
ÖZET	viii
ABSTRACT.....	ix
1. GİRİŞ	1
1.1. Araştırmanın Amacı	2
1.2. Araştırma Soruları.....	2
2. GENEL BİLGİLER.....	3
2.1. Spor.....	3
2.2. Egzersiz.....	3
2.2.1. Egzersizin Yararları.....	4
2.2.2. Fitness Egzersizi	5
2.2.2.1. Fitness'in Bireye Faydaları	6
2.2.2.2. Fitness Egzersizinin Tarihsel Gelişimi.....	6
2.3. Kaygı.....	7
2.3.1. Kaygı ile İlgili Teori ve Kuramları	8
2.3.1.1. Psikanalitik Kuram.....	8
2.3.1.2. Gerçeklik Kaygısı	9
2.3.1.3. Moral Kaygısı	9
2.3.1.4. Nevrotik Kaygı.....	9
2.3.1.5. Davranışçı Kuram	10
2.3.1.6. Varoluşçu Kuram.....	10
2.3.1.7. Biyolojik Kuram	11
2.3.1.8. Bilişsel Kuram	12
2.4. Kaygı Boyutları.....	13
2.4.1. Durumluk Kaygı	13
2.4.2. Sürekli Kaygı	13
2.4.3. Normal ve Patolojik Kaygı	14

2.4.4. Ekzojen (Dış) ve Endojen (İç) Kaygı.....	15
2.5. Kaygının Belirtileri	15
2.6. Kaygının Nedenleri.....	16
2.6.1. Desteğin Çekilmesi	16
2.6.2. Olumsuz Sonucu Beklemek.....	17
2.6.3. İçsel Çelişkiler	17
2.6.4. Belirsizlik.....	17
2.7. Kaygının İnsan Yaşamındaki Önemi.....	18
3. GEREÇ VE YÖNTEM.....	19
3.1. Araştırma Modeli	19
3.2. Evren ve Örneklem	19
3.3. Veri Toplama Yöntemi	19
3.4. Veri Toplama Araçları	20
3.4.1. Kişisel Bilgi Formu.....	20
3.4.2. Sportif Sorunlarla Başa Çıkma Becerileri Testi (ACSI-28).....	20
3.4.3. Sporcuların Yeni Tip Koronavirüse (Covid-19) Yakalanma Kaygısı Ölçeği (SYTKYKÖ).....	21
3.5. Verilerin Analizi	21
4. BULGULAR.....	22
5. TARTIŞMA VE SONUÇ	41
KAYNAKLAR.....	49
EKLER.....	58
Ek 1. Anketler ve Ölçekler	58

SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

- ACSI-28** : Sportif Sorunlarla Başa Çıkma Becerileri Testi
DFA : Doğrulayıcı Faktör Analizi
SSBÇB : Sportif Sorunlarla Başa Çıkma Becerileri
SYTKYKÖ : Sporcuların Yeni Tip Koronavirüse Yakalanma Kaygısı Ölçeği
WHO : Dünya Sağlık Örgütü

TABLÖLAR DİZİNİ

Tablo 1. Katılımcıların demografik özelliklerinin dağılımı.	22
Tablo 2. Güvenirlilik analizi sonuçları.	23
Tablo 3. Ölçeklere ilişkin tanımlayıcı değerler.	23
Tablo 4. Değişkenlere yönelik pearson korelasyon analizi sonuçları.	24
Tablo 5. Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre t testi puan ortalamalarının karşılaştırılması.	25
Tablo 6. Yaş değişkenine göre manova analizi sonuçları.	26
Tablo 7. Medeni durum değişkenine göre t testi analizi sonuçlar.	28
Tablo 8. Eğitim durumu değişkenine göre manova analizi sonuçları.	29
Tablo 9. Maddi durum değişkenine göre manova analizi sonuçları.	31
Tablo 10. Spor geçmişi değişkenine göre manova analizi sonuçları.	33
Tablo 11. Haftalık spor yapma sıklığı değişkenine göre manova analizi sonuçları.	37
Tablo 12. Covid 19 olma durumu değişkenine göret testi analizi sonuçları.	39

ÖZET

Bu çalışma, fitness egzersizi yapan bireylerin COVID-19'a yakalanma kaygıları, sportif sorunlarla başa çıkma becerileri ve bu faktörlerle ilişkili değişkenlerin incelenmesini amaçlamıştır. Araştırma, bu bireylerin COVID-19 kaygılarının ve sportif sorunlarla başa çıkma düzeylerinin belirlenmesini ilişkisel tarama modeli kapsamında ele almış; yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, medeni durum, ekonomik durum, haftalık egzersiz sıklığı, spor geçmişi ve COVID-19 geçirme durumu gibi değişkenler açısından farklılaşma durumları ise genel tarama modeli ile değerlendirilmiştir.

Araştırma evrenini, Antalya il merkezindeki spor salonlarında düzenli olarak fitness yapan, 18-55 yaş arasındaki bireyler oluşturmuştur. Veri toplama süreci yüz yüze gerçekleştirilmiş ve üç ana bölümden oluşan bir anket uygulamasından yararlanılmıştır. Birinci bölümde araştırmacı tarafından oluşturulan kişisel bilgi formu; ikinci bölümde, Smith, Schutz, Smoll ve Ptacek (1995) tarafından geliştirilen ve Özcan (2017) tarafından Türkçeye uyarlanan Sportif Sorunlarla Başa Çıkma Becerileri Testi (ACSI-28); üçüncü bölümde ise Demir, Cicioğlu ve İlhan (2020) tarafından geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılan "Sporcuların Yeni Tip Koronavirüs (COVID-19) Kaygısı Ölçeği (SYTKYKÖ)" kullanılmıştır.

Verilerin analizinde SPSS 25.0 paket programı kullanılmış; analizler %95 güven aralığı ve 0,05 anlamlılık düzeyinde gerçekleştirilmiştir. Bulgular, sporcuların COVID-19'a yakalanma kaygıları ile sportif sorunlarla başa çıkma becerileri arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki bulunduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca, katılımcıların kişisel özellikleri ile COVID-19 kaygıları ve sportif sorunlarla başa çıkma becerileri arasında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Elde edilen bu bulgular, pandemi sürecinde bireylerin sportif faaliyetlere katılımlarının teşviki ve psikolojik destek mekanizmalarının güçlendirilmesi konusunda yol gösterici olabilir.

Anahtar Kelimeler: Covid 19, Fitness, Sportif Sorunlar.

ABSTRACT

CONCERNS OF INDIVIDUALS DOING FITNESS EXERCISES ABOUT CONCEIVING COVID-19 COPING WITH SPORTING PROBLEMS AND RELATED FACTORS

In this study, it was aimed to examine the concerns of individuals who do fitness exercises, to cope with covid-19, their coping with sportive problems and related factors. Participants' age, gender, education level, marital status, financial situation, frequency of weekly exercise, sports history, whether it differs in terms of variables such as covid status is discussed within the scope of the general screening model while anxiety about catching covid-19, coping with sportive problems and determining the levels of related factors of individuals doing fitness exercises were examined within the scope of relational screening model. The population of the research consisted of individuals between the ages of 18-55 who regularly do fitness in the sports centers located in the center of Antalya. The survey application was made face-to-face to the participants. Data collection in the study consists of three parts. The personal information table created by the researcher in the first part, the scale developed by Smith, Schutz, Smoll, and Ptacek (1995) in the second part, the Test of Coping with Sportive Problems (ACSI-28), which was adapted to Turkish culture by Özcan (2017), and the Demir, Cicioğlu and İlhan's "Athletes' Anxiety of Conceiving New Type Coronavirus (Covid-19) Scale (SYTKYKÖ)" scale, whose validity and reliability studies were conducted in 2020, was used. In the analysis of the data, it was evaluated at 95% confidence interval and 0.05 significance level by using SPSS 25.00 package program.

As a result of the findings obtained at the end of the study, Table 4 shows that there is a significant and positive relationship between the athletes' anxiety about catching the new type of coronavirus and their ability to cope with sports problems, and there are significant differences between the personal characteristics of the participants and the athletes' anxiety about catching the new type of coronavirus and their abilities to cope with sports problems. These findings may provide guidance on encouraging individuals to participate in sports activities and strengthening psychological support mechanisms during the pandemic.

Keywords: Covid 19, Fitness, Sporting Problems.

1. GİRİŞ

COVID-19 Aralık 2019'da Çin'in Wuhan kentinde bir hayvan pazarında ortaya çıkmış ve kısa bir süre içinde epidemik boyuta ulaşmış bir hastalıktır. En yaygın belirtileri ateş, öksürük ve nefes darlığı olarak gözlenen bu hastalık, Mart 2020'de Dünya Sağlık Örgütü (WHO) tarafından salgın olarak ilan edilmiştir. COVID-19 pandemisi, dünya genelinde sağlık sektörü, eğitim, sanayi, ulaşım, turizm ve spor gibi birçok alanda ekonomik, sosyal ve ticari faaliyetlere olumsuz etkilerde bulunmuştur (Aygün ve Günay, 2020). Büyük spor etkinlikleri, bulaşıcı hastalık riskleri nedeniyle halk sağlığı açısından önemli bir tehdit oluşturmaktadır. Özellikle stadyum gibi kalabalık alanlarda düzenlenen organizasyonlar, virüslerin yayılması için uygun bir ortam sunmaktadır. Bu tür etkinlikler, sağlık açısından kritik öneme sahiptir (Yaraş, 2023). Spor sektörü bu etkilerin önemli bir bölümünü oluştururken, birçok büyük spor etkinliği iptal edilmiş veya ertelenmiştir (Clarkson ve ark., 2020; Parnell ve ark., 2020).

Spor alanında yaşanan bu kesintiler, bireylerin fiziksel aktivite düzeylerinde düşüşe yol açmış ve bu durumun, sporcuların psikolojik iyi oluşlarını olumsuz etkilediği gözlemlenmiştir (Kartal ve ark., 2020; Akyol ve ark., 2020). Bu noktada, sporcuların kaygı seviyelerindeki artış, performanslarını olumsuz etkileyen önemli bir faktör olarak öne çıkmaktadır.

Kaygı, birçok psikolojik ve fizyolojik tepkiye neden olan karmaşık bir durumdur. Türk Dil Kurumu kaygıyı “üzülme, endişe duyulan düşünce, tasa” şeklinde tanımlarken; Tükel ve Alkın (2006), kaygıyı bireyi tehlikelere karşı harekete geçmeye hazırlayan biyolojik bir uyarı olarak ifade etmiştir. Kaygı, “sürekli kaygı” ve “durumluk kaygı” olmak üzere iki kategoriye ayrılmaktadır. Durumluk kaygı, bireyin belirli bir anda tehlike algısıyla ortaya çıkan kaygıyken; sürekli kaygı, bireyin genel kaygı yatkinlığıyla ilişkilidir (Arpacı, 2019). Sporcular özelinde bakıldığında ise bu kaygı türleri, performansı çeşitli şekillerde etkileyebilmektedir.

Araştırmalar, anksiyetenin spor performansı üzerindeki etkilerini çeşitli boyutlarda incelemiştir. Yüksek seviyedeki kaygı, konsantrasyonu bozarak atletik performansta düşüşe yol açabilir. Zheng ve ark. (2024) ile Upadhyay (2024) tarafından yapılan çalışmalar, sporcular arasında kaygı seviyelerinin yükselmesiyle performans düşüşleri arasında anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir. Özellikle basketbol oyuncularını üzerine yapılan bir çalışma, orta düzeydeki kaygı seviyelerinin dahi konsantrasyonu bozduğunu ve fizyolojik değişiklikleri tetikleyerek performansını olumsuz etkileyebileceğini ortaya koymuştur (Arifin, 2024).

Bununla birlikte, kaygının sadece olumsuz etkileri değil, bazı durumlarda olumlu etkileri de olabilir. Kaygının bireysel olarak farklı algılandığı ve bazı sporcuların

belirli seviyelerdeki kaygıdan fayda sağlayarak motivasyonlarını ve performanslarını artırdığı gözlemlenmiştir (Zheng ve ark., 2024). Bu ikilik, kaygının etkisinin bireyden bireye çok farklı şekillerde ortaya çıkabileceğini göstermektedir.

Bu bilgiler ışığında, çalışmanın amacı COVID-19 döneminde fitness egzersizi yapan bireylerin koronavirüsüne yakalanma kaygıları ve bu kaygılarla başa çıkma durumlarının incelenmesi olarak belirlenmiştir. Bu kapsamda, spor kaygısının performansa olan etkileri ve bu etkilerin bireysel farklılıkları ele alınarak daha geniş bir çerçeve sunulacaktır.

1.1. Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın amacı fitness egzersizi yapan bireylerin covid-19'a yakalanma kaygıları, sportif sorunlarla başa çıkma becerileri ve ilişkili faktörlerin incelenmesidir.

1.2. Araştırma Soruları

- “Fitness Egzersizi Yapan Bireylerin Covid-19'a Yakalanma Kaygıları ile Sportif Sorunlarla Başa Çıkma Becerileri arasında ilişki fark var mıdır?”
- “Fitness Egzersizi Yapan Bireylerin Covid-19'a Yakalanma Kaygıları ve Sportif Sorunlarla Başa Çıkma Becerileri ile Yaş, Cinsiyet, Eğitim Durumu, Medeni Durum, Maddi Durum, Haftalık Egzersiz Yapma Sıklığı, Spor Geçmişi, Covid Olma Durumları arasında ilişki fark var mıdır?”

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Spor

Maddi, sosyal, kültürel kazanımların başrolünde bulunan insan, bedensel ve ruhsal sağlığını korumak, geliştirmek, karakteristik özelliklerini oluşturmak, donanım, kabiliyet ve yeteneklerini geliştirerek toplumla senkronizasyonunu kolaylaştırmak, şahıslar, toplumlar ve evrensel uyum ve barış hali gerçekleştirmek, kişinin olumsuzluklara karşı mücadele etme gücünü arttırmakla beraber kurallara uygun, rekabet ortamının gerekliliklerini yerine getirerek savaşıma, yarışma ve kazanma arzusuyla gerçekleştirilen aktiviteler bütünüdür spor olarak adlandırabiliriz (Türkel, 2010).

Spor, kişilerin doğal çevresini beşeri çevre haline getirirken kazandığı becerileri yukarı taşımak ve bazı kurallar dâhilinde kişisel veya toplu şekilde uyguladıkları serbest zaman faaliyet bütünü içerisinde ya da profesyonel şekilde meslek haline getirerek icra ettiği, fiziğini ve ruhunu geliştiren rekabetçi tavrını geliştiren, yardımlaşmacı, sosyalleştirici toplumsal bütünlüğü oluşturan kültürel bir yapıdır (Erkal, 1982). Ayrıca toplumu oluşturan tüm bireylerin grup uyumu, iş birliği, saygı, özsaygı, öz disiplin, başkalarına ve onların huzuruna özen gösterebilecekleri serbest zaman etkinliklerinin organizasyonu bu amaçlara ulaşmak mümkündür (Uğurlu, 2023).

Spor, yarışma, rekreasyonel faaliyet, sıhhat, eğitim (Yaraş ve Göksel, 2023) ve seyirci zevki açısından evrensel kültürün bütünüdür oluşturan öğelerden biri haline gelmiştir. İletişim araçlarının kullanımının da giderek artmasıyla birlikte birçok kişi tarafından direkt veya dolaylı şekilde yakından takip edilen spor zaman geçtikçe daha düzenli ve sistemli bir duruma gelmiş ve evrensel saygınlık aracı haline gelmiştir. Bulduğumuz zaman diliminde spor toplumun sevinç ya da hüznün kaynağı olabilmektedir (Türkel, 2010).

Spor kavramı, kelime anlamı ve tanımlamalarının ötesinde, fiziksel ve zihinsel aktiviteden çok daha geniş bir boyutta değerlendirilmelidir. Yüzyıllar öncesinden günümüze kadar spor, eğitim, beden terbiyesi, gelişim, psikolojik onarım ve birçok olumlu sürecin aracı olarak kullanılmıştır. Bununla birlikte, antik çağlardan itibaren sporun aynı zamanda ekonomik bir hizmet olduğunu vurgulamak gerekmektedir (Öntürk, 2020).

2.2. Egzersiz

Egzersiz kavramı sedanter bireyler açısından yaşam boyunca yapılabilecek bir aktivite ya da hareketlilik olarak zekâ ve ruhsal açıdan fiziksel sağlığın korunması,

belirli bir sistem çerçevesinde uygulanan düzenli fiziksel aktiviteler olarak tanımlanmaktadır (Polat, 2004).

Egzersiz yapmak kişilerin, kas kuvvetini, esneklik kabiliyetini, kilo alma ve kilo verme, kalp hastalıklarının azalmasını, kan değerlerinde bulunan glikoz seviyesinin düşmesini, uyku halinin daha düzenli olmasını, psikolojik ve ruhsal halin düzelmesini, eklem ve kemik yapılarıdaki mineral yoğunluğunun artmasını, bazı kanser hastalıklarının aza indirgenmesi gibi çeşitli durumlara olumlu katkılar sağlamaktadır (Ardıç, 2014).

Fiziksel faaliyet sırasında kaslar kasılmakta ve bu sırada bazal düzey üzerinde enerji açığa çıkmaktadır. Bu nedenle enerji açığa çıkarma sırasında ortaya çıkan bütün fiziksel hareketler olarak tanımlanmaktadır. Fiziksel faaliyetin türlerinden biri de egzersizdir. Egzersiz plan ve program çerçevesinde uygulanan faaliyetlere denir (Eroğlu, 2006).

Egzersizin sosyal ve psikolojik açıdan faydalarını ele aldığımızda egzersiz sürelerinin kişinin kendisine vakit ayırdığı ve bu sebeple kendisine değer katarak mutlu hissettiği bir zaman aralığıdır. Egzersiz yapan kişilerin vücudunu dengeleyip, fiziksel görünüşlerini pozitif yönde geliştirmeleri sosyolojik açıdan buldukları konumu korumaları konusunda yardımcı olur. Kişiler toplumda öncelikli olarak dış görünüşleriyle değerlendirildikleri için fiziksel görüntü önemli bir husustur (Bozhüyük ve ark., 2012).

2.2.1. Egzersizin Yararları

Sağlık ve egzersiz psikolojisi alanında yapılan çalışmalarda düzenli ve uygun fiziksel aktiviteye katılımın, fiziksel ve psikolojik sağlığın kazanılmasında ve korunmasındaki pozitif etkiye sahip olduğu belirtilmiştir (Ergin E ve ark. 2021). Egzersiz, stres ve diğer psikolojik rahatsızlıklarla başa çıkmada, diğer yöntemlerle karşılaştırıldığında olumsuz etkileri azaltmada en etkili tekniklerden biri olarak kabul edilmektedir (Şahin ve Yaraş, 2021). Fiziksel hareketsizlik çoğu kronik hastalığın da temel sebeplerinden biridir ve yetersiz beslenme ile birlikte, kardiyovasküler hastalıklar diyabet ve bazı kanser türleri gibi bulaşıcı olmayan hastalıklarda önemli bir risk faktörü olarak kabul edilmektedir (Dinç ve ark. 2017). Düzenli fiziksel aktivitenin; depresyon, kaygı, stres, benlik saygısı, beden imgesi gibi psikolojik kavramlara direkt etki ettiği, majör depresyon, şizofreni, dikkat eksikliği/hiperaktivite bozukluğu gibi klinik psikolojik rahatsızlıklarda ise dolaylı yünden pozitif etki edeceği saptanmıştır (Ergin E ve ark. 2021).

Diyabet hastalığına yakalanma riskini düşürmesi, kasların dirençlerinde artış göstermesi, kalp hastalıklarında düşüşe yardımcı olması egzersizin yararlarından bazılarıdır. Diğer iştirakçiler egzersiz yaparak uyku aralıklarının daha düzenli bir hal

aldığını, gündelik yaşantılarındaki yorgunluk düzeylerinin azaldığını belirtmişlerdir (Garner, 1997).

Kişinin kendine olan saygısında pozitif gelişim, fiziksel görüntüde değişim, kaygılı olma ve stresli olma durumunu yönetebilme bedensel aktivitelere katılımın duygusal katkılarından biri olarak gösterilebilmektedir (Dinubile, 1993).

Sağlık ve egzersiz bir bütün haline gelmiş ikilidir. Sağlık halinin korunması, geliştirilmesi için egzersizin asıl amacı; fiziksel aktiviteden uzak bir yaşam şeklinin sebep olduğu doğal ve bedensel bozuklukların önüne geçmek ya da bu sürecin hızını düşürmek, fiziksel sağlığın temeli olan fizyolojik kapasiteyi geliştirmek, bedensel uygunluk halini ve sağlığı uzun süre korumaktır (Powers, Thompson, 2007).

Bedensel aktivitelere katılım sağlamanın duygusal yönden yararları arasında öz güvenin artış göstermesi, stres ve kaygı gibi olumsuz durumların yönetiminde pozitif gelişim ile birlikte fiziksel görünüşün de dahil, kişiye kendisiyle alakalı sağlık yönünü pozitif açıdan geliştirmesi yer alır. Yetişkinlerde, spor ve kuvvet içeren egzersiz aktivitelerine katılım sağlamanın ruhsal anlamda da birçok pozitif etkisi olduğu görülmüştür. (Steptoe ve Butler, 1996)

Egzersizin bağışıklık sistemi üzerine de önemli etkileri bulunmaktadır. Egzersiz, bağışıklık sistemini ve antiviral savunmayı etkiler. Hormonal veya oksidatif stres ve fiziksel egzersiz nedeniyle sitokin üretimi değişebilir. Kas kasılması, egzersizin süresine, yoğunluğuna ve hareketlere katılan kas kütesinin hacmine göre değişen seviyelerde antiinflamatuvar ve proinflamatuvar sitokinlerin salınımını artırma etkisine sahiptir (Ergin E ve ark. 2021).

2.2.2. Fitness Egzersizi

Spor ve insan tarih boyunca ayrılmayan bir ikili olmuştur. Tarihteki ilk devletlerden olan Mısır ve Babil’de spor bir çeşit beceri yarışırma oyunu olarak meydana çıkmıştır. Tarihte araç kullanılarak ya da araç kullanılmadan yapılan ilk spor türleri, kişilerin doğadaki zorunlu fiziksel hareketlerinden kaynaklanan gelebilecek saldırılara karşı kendini savunma veya saldırı amacıyla yapılan hareketlerdir (Fişek, 2003).

Fitness egzersizlerini uygulayan kişilerin birçoğu, sağlıklarını korumak ya da sağlıklarını daha iyi bir noktaya getirmek, kilo kontrolü sağlamak, esneklik kabiliyetlerini geliştirmek, çevik olmak ve mevcut kas kütlelerini arttırmayı hedeflemektedir. Günümüz toplumunda bulunan kişiler sportif aktiviyelerin yaşam tarzı olduğunu kabul etmiş ve egzersize başlayarak bunu sürdürmüştür. Kısaca fitness egzersizlerini, kişilerin fiziksel görüntülerini sıkılaştırmak, sağlıklarını arttırmak ve ruhsal açıdan daha sağlıklı bir hal kazanmak için uyguladıkları egzersiz türü olarak tanımlayabiliriz (Uğur ve Baysaling, 2002).

Yetişkin kişilerin bedensel açıdan fit oranlarda olması gerekir. Gerçekleştirilen birçok projede bedensel yönden fitness'a net bir şekilde ihtiyaç duyulmaktadır. Birleşik Devletler Sağlık Dairesi 1996 yılında bu açıklamayı destekler nitelikte bir rapor yayımlamıştır. Uygulanan bir anketin sonuçlarına bakıldığında, Amerika'da yaşayan yetişkin kişilerin %12'sinin şiddet düzeyi yüksek olan egzersiz çeşitlerini uyguladıkları ve yaşamlarını daha aktif şekilde sürdürdükleri gözlemlenmiştir (Davis, 2008).

2.2.2.1. Fitness'in Bireye Faydaları

Fiziksel performansta artış sağlanır, zihinsel açıdan güçlenilir, kas kütlelerinde artış gerçekleşir, bağışıklık sisteminin direnci artar, odaklanma problemleri giderilir, uyku ve dinlenme anının kalitesi artar, ciltteki yaşlanma hızı yavaşlar, kişinin kendine olan güveninde artış gerçekleşir, postür bozukluklarının önüne geçilir, denge ve koordinasyon becerileri geliştirilir, esneklik kabiliyeti gelişir, kişilerin yaşam kalitelerinde artış gözlemlenir, yoğun ve stresli yaşamın negatif etkilerinden korunmayı artırır, kalp sağlığı, dolaşım sağlığı korunur ve geliştirilir, kaslar ve iskelet sistemimiz güçlenir. Fitness egzersizi yapan bireyler egzersizi yapan bireyler yeni sosyal alanlar keşfedebilir ve sosyalleşme yönünden de fayda sağlar (Taşdemir, 2015).

Kronik psikiyatrik hastalığı bulunan kişilerin tedavilerinde uygun hedefler doğrultusunda uygulanan fitness egzersizi iyi bir yöntemdir. Egzersiz yapmak kişilerde stres, kaygı ve depresyon gibi ruhsal problemlerin önüne geçmede ve ruhsal sağlık halinin olumlu şekilde devam etmesinde pozitif etkiler gösterir. Haliyle egzersiz psikiyatrik sorunların giderilmesinde kullanılan etkili yöntemlerden biridir. (Lök ve Lök, 2016)

Sistemli ve düzenli şekilde egzersiz yapan kişilerin öfke problemlerini gidererek daha kontrol edilebilir bir noktaya getirdiği, problemler ve zorluklara karşı daha mücadeleci tavır gösterdiği, gerek iş hayatında gerekse özel yaşantılarında daha başarılı bir konuma geldikleri gözlemlenmiştir (Türk, 2016).

2.2.2.2. Fitness Egzersizinin Tarihsel Gelişimi.

Günümüz Dünyası'nda sağlıklı yaşam ve iyi bir fiziksel görüntüye sahip olmak için gerçekleştirilen fitness eski çağlarda yaşamın bir parçası olan zorunlu bir aktiviteydi. Fitness faaliyetlerinin geçmişi tarih öncesi dönemlere kadar uzanıyor. Doğal ve vahşi yaşamda hayatta kalmak, avlanmak ve bu koşullarla mücadele edebilmek için sağlıklı, güçlü, kondisyonlu ve dirençli bir vücuda sahip olmak gerekliydi (<https://sporzade.com/fitness-sporunun-tarihcesi/>).

Paleolitik Çağ'da fitness modern spor tesislerindeki ekipmanlara gelmeden çok uzun zaman öncesinde konaklama gibi bir temel ihtiyaçtan daha önemliydi. İnsanlar yaşamını canlı ölümlerini ve yemişlerle sürdürmeye çalışıyordu. Bu nedenle her insan iyi bir avcı olmak zorundaydı. Özellikle büyük türlerin avlanmasında insanlar çok ciddi performanslar sergilemek zorundaydı. O dönemde insanlar avcı olmanın yanında doğal yaşamdaki diğer canlılar tarafından av olarakta görülebiliyordu. Henüz tekerlek dahi icat edilememişken insanların hayatta kalmak için atletik kapasitesinin oldukça gelişmiş duruma gelmesi en temel ihtiyaç haline gelmiştir. İnsanoğlu bu dönemlerde bilinçli ya da bilinçsiz şekilde sportif becerilerini geliştirmek zorundaydı. Doğal yaşamda hayatta kalma ve mücadele etme içgüdüleri insanlar için sporun kökenidir (<https://www.bodytr.com/fitnessin-kisa-tarihi>).

Spor, insanoğlunun doğa ve toplumla etkileşime girdiği, yaşamını sürdürebilmek için doğayla mücadele ettiği esnada kazandığı fiziksel beceriler ve araç kullanarak ya da kullanmayarak izlediği yöntemlerle birlikte insanı her yönden geliştiren bir süreçtir (Yorulmazlar, 2012).

Spor, böylelikle tarihin ilk anlarından itibaren insanoğlunun canlarını koruma güdüsüyle, koşu, atlama, sıçrama, tırmanma gibi atletik performansı etkileyen becerilerinin gelişmesine katkı sağlamıştır. Avlanma iç güdüsüyle birlikte ise insanların güreşme, kuvvet, güç, gibi özellikleri gelişmiştir. Daha sonraki zamanlarda ise egzersiz, rekreasyonel faaliyet amacıyla gerçekleştirilmeye devam etmiştir (Yalçın, 2006).

2.3. Kaygı

Hayatta karşılaşılan olumsuz koşullar, bireyler üzerinde farklı düzeylerde ve çeşitli şekillerde etkiler bırakabilir. İnsan yaşamı boyunca bu tür durumlarla yüzleşmek zorunda kalabilir; ancak asıl önemli olan, bu zorluklarla başa çıkma becerisi geliştirebilmektir. Özellikle stres ve baskı altında, ruhsal sorunlar bireylerin sosyal ve profesyonel yaşamlarını olumsuz etkileyerek yaşam standartlarında ciddi düşümlere neden olabilir. Bu süreçte, psikoloji literatüründe önemli bir yere sahip olan kaygı kavramı öne çıkmaktadır (Görün vd., 2020).

Kaygı, kişilerin yaşamlarında dönemsel zamanlarda karşılaştığı ve gelecekte karşılaşılabileceği zorluklar ile şekil alan; güvensiz hissetme, kararsız kalma ve çatışma hissettiği anlar karşısında verdiği reaksiyon olarak ifade edilebilir (Koç, 2004).

Spor müsabakalarında kaygısız durumda olmak ve pasif bir hal almak pek mümkün değildir. Bu nedenle rekabet ortamının doğası gereği, spor branşları kaygıyı da beraberinde getirebilmektedir. Bedensel kaygının arttığı süre zarfında kalp atım hızı, kassal gerginlik, sinir vb. belirtiler belirli bir yere kadar sportif performansa

pozitif yansıyabilir. Ancak bedensel kaygıdaki artışın devam etmesi durumunda sportif performansın ortadan kaybolmasına neden olabilmektedir. Endişelenmek, kaygılanmak, korkmak sporcunun performansında ciddi anlamda negatif etkiler gösterebilir. Teknik direktörler ve antrenörler spor psikologlarından yardım alarak sporcularının bu tarz durumlarla mücadele edebilmeleri ve kaygı düzeylerini kontrol altında tutabilmeleri için yöntemler öğretmelidirler (Sonstroem ve Bernardo, 1982).

Duygusal bir konu olarak karşımıza çıkan kaygı, endişeli olma hali, sinir ve gerginlik duygularını barındırmakta ve kişileri geleceğine yönelik hissettikleri endişe, korku hallerinden dolayı gerçekleşen strese karşı meydana gelen doğal bir tepkidir. Kaygı, kişilerin hayatları boyunca birden fazla nedenle karşısına çıkabilmektedir (Toy, 2021).

Sportif performans kaygı ile direkt olarak ilişkilidir. Aşırı kaygılı halde olma durumuyla bağlantılı olan nedenlerin azalan öz saygı, kırılan ve düşen özgüven, sosyal hayat yoksunluğu, başaramama endişesi, sosyal açıdan değerlendirilme endişesi ve yetişkin kişilerin beklentilerinden daha düşük bir performans ortaya koyma korkusu yaşadıkları bahsedilmektedir (Davis ve Cox, 2002).

2.3.1. Kaygı ile İlgili Teori ve Kuramları

2.3.1.1. Psikanalitik Kuram

Psikanalitik kuramcılarının birçoğu, kaygının geldiği yeri bilinçaltı olarak nitelendirmekle beraber psikoanalitik kuramın ortaya çıkaran Sigmund Freud, kaygıyı kişinin kendi içinde yaşadığı bir çatışma olarak tanımlamaktadır. Kişinin kendi içinde yaşadığı bu çatışma id-ego-süperego arasında gerçekleşmesinin yanında iç ve dış dünyanın beraberinde getirdikleriyle oluşmaktadır (Yıldız, Sezen ve Yenen, 2007).

Psikanalitik kuramın gelişim göstermesinde kaygı çok önemli bir faktördür. Freud en başlarda kaygıyı fizyolojik bir görüngü olarak ele almış olsa dahi sonraki zamanlarda cinsel kısıtlamalara maruz kalan kişilerde kaygı durumunun daha fazla yaşandığını gözlemlemiştir. Freud'a göre kaygı kişiyi çevresinden gelebilecek olumsuzluklara karşı uyarıp, kişinin bu şartlara uyum sağlamasına neden olarak yaşamda kalmasına katkıda bulunan bir işarettir (Gençtan, 1997).

Psikanalitik kuramın temellerini Sigmund Freud ve Josef Breuer 1890'lı yıllarda Viyana'da atmıştır. Sigmund Freud bir nörologdur ve insan davranışlarına karşı ilgi duymuştur. Ve bunları dürtüler, saldırganlık, cinsellik ile açıklamış ve bu sebeple toplumun bir kesimi tarafından tepki toplamıştır. Günümüzde dahi Freud'a hayran olan bir kitle varken bunun yanında bilimselliğe dayanmadığını iddia ederek Freud'a

karşı olan ve değersizleştirmeye çalışan bir kesim yine mevcuttur (<https://kemalozcan.org/sigmund-freud-psikanalitik-kuramin-degerlendirilmesi/>).

Freud, psikanalitik kuram kurusuydu, fakat kızı Anna Freud da içlerinde olmak üzere farklı düşünürler de bu kurama önemli katkılar sağladı. Psikanalizin en bilinen temsilcileri arasında Erik Erikson, Erich Fromm ve Carl Jung vardır. Karl Abraham, Otto Rank, John Bawlbly, Melanie Klein, Karen Horney ve Sabina Spielrein de psikanalitik kuram dünyasına büyük katkılar sağlamıştır (<https://dusge.com/psikanalitik-kuram-ve-psikanaliz-nedir-donum-noktalari-ve-giris/>).

2.3.1.2. Gerçeklik Kaygısı

Dış dünyada tehlikeli bir durumun varlığı söz konusudur. Var olan bir tehdit unsuruna karşı ortaya çıkan şey; korku duygusudur. Gerçeklik kaygısı, ön görülen veya karşımıza çıkmaya hazır bir dış tehlikenin idrak edilmesi sonucu geliştirilen bir tepki türüdür. Hayatı sürdürme ve korunma içgüdüleriyle oluşabilecek bu tepki birçok kez kaçma refleksiyle kendini gösterir (Geçtan, E. 2002).

2.3.1.3. Moral Kaygısı

Benlik duygusu alt benlikten kaynaklanan uyarılara karşı doyum sağlamaya çalıştığı esnada üst benliğin ilke, kural ve sınırlılıklarına da aynı esnada uygun hareket etmek zorundadır (Ak, 2019). Üst benlik belirlediği sınırlamaların dışına çıkmadığı esnada bireyde utanç, değersiz hissetme gibi duyguların gerçekleşmesine neden olabilir. Bu durumla birlikte meydana gelen kaygı türüne ise moral kaygısı denir (Öztürk ve Uluşahin, 2011).

2.3.1.4. Nevrotik Kaygı

Nevrotik kişilik özelliklerini barındıran bireyler, yüksek derecede kaygı hisseden, duygusal ruh halinin yoğun şekilde yaşandığı, agresif, depresif, endişeli durumlarla tarif edilir. Yapılan akademik çalışmalar, bu kişilik özelliğinin irrasyonel fikirler ve sorunlarla başa çıkma, mücadele etme gibi özelliklerin eksik kalmasıyla alakalı olduğunu belirtmektedir. Bu özelliğe sahip olan kişilerin, dürtülerini kontrol edemedikleri kendilerini suçlama eğilimlerinin fazla olduğu ve öz saygılarının yetersiz düzeyde olduğu gözlemlenmektedir (Basım, 2009). Bu kişilik özelliklerinden ötürü, bu bireyler duygusal açıdan sık sık değişkenlikler gösterir ve haliyle yaşantılarında sık sık yoğun düzeyde kaygı hissedebilirler (Deniz, 2011).

Nevrotik kaygı, çevre ve psikolojik etkenlere olumsuz tepkide bulunma yatkınlığı olan bir kaygı türüdür (Moyle, 1995). Nevrotik kaygı durumu, sinirlilik, kin, nefret, bıkınlık, suçluluk, kaygı ve gerginlik gibi birden fazla duygu halini barındıran,

nevrotiklik seviyesinin düşük düzeyde olması ise huzurlu ve iyi olma durumuyla alakalıdır (Watson ve Clark, 1988). Nevrotik yapıya sahip bireyler, diğer bireyler ile ilişki kurma konusunda ve bu ilişkiyi yürütmekte zorlanırlar. Sinirli, huzursuz, alıngan ve aşırı kabul edilebilecek düzeyde duyarlıdırlar. Yer yer ilgisizlik ve isteksizlik gösterirler (Kınık, 2007). Horney'e göre nevrotik; genel olarak belirli bir topluluk içerisinde yaşamını sürdüren kişiyi, toplumdan tamamıyla ayırmakla beraber bireyin sağlığını, aktifliğini ve verimlilik düzeyini olumsuz şekilde etkileyen davranışsal bozukluğudur (Horney, 1993).

2.3.1.5. Davranışçı Kuram

Davranışçılığın hareket alanını davranış bilimleri araştırmaları ve laboratuvar ortamında gerçekleştirilen deneyler oluşturmaktadır. Psikanalize karşı bir tepki olarak meydana çıkan bu paradigmadaki bilim alanının gözlemlenebilir tarafını temel ilkesi olarak benimsemiş şekilde ruhbilimin içsel açıdan gerçekleşen süreçlerini değil, gözlemlenebilir ve ölçümlenebilir birey davranışlarını incelemesi gerektiğini savunmuştur. Bu düşünce yapısını savunan kişilere göre birey dünyaya geldiği anda zihni boş bir levha durumundadır ve öğrenme yoluyla kazandığı tecrübelerle birlikte bazı davranışları kendisine kazandırır. Bahsedilen paradigmaya göre fizyolojik tepkilerle birlikte oluşan kişinin bilinçli şekilde zihinsel açıdan geçirdiği süreçlerinin veya bilinçdışı geçirdiği süreçlerinin ve savunma mekanizmalarının herhangi bir önemi yoktur (Türkçapar ve Sargin, 2012).

Duyguları düzenleme, dikkati düzenleme, üst biliş, maruz bırakma gibi uygulamalar farkındalık yaratmayı hedefleyen terapilerde kullanılmaktadır ve bu tür uygulamalar 33 bilişsel davranışçı terapilerinde kullanılan değişim sistemleriyle benzer nitelikte yönler bulundurduğu için farkındalık odaklı terapiler, davranışçı terapilerin “üçüncü evresi” olarak söylenmektedir (Çatak ve Ögel, 2010). Kaygı, psikolojinin ana unsurlarının titizlikle incelediği mühim konulardan biriyken davranışçılar kaygı veya daha genel bir ifadeyle duygu üzerinde fazla durmamışlardır. Böyle olmasının başlıca sebebi davranışçıların kaygıyı teknik açıdan bakıldığında tanım yapılamayan belirsiz bir metaforik kavram şeklinde görmeleridir (Friman, Hayes ve Wilson, 1998).

Dünya genelinde kaygının davranışsal-analitik bir görüngeden deneysel analiz ve çalışmaları gerçekleştiren laboratuvar ortamlarının sayısı çok azdır (Dymond ve Roche, 2009).

2.3.1.6. Varoluşçu Kuram

Felsefi temeller üzerine kurulu ve birçok düşünürün ortaya koyduğu görüşlerden etkilenecek şekilde meydana çıkan kuramdır. Varoluşçu kuramın ilk temsilcisi

Kierkegaard'dır. Tüm bunlarla birlikte, ölüm ve varoluşçuluk kuramını birleştiren, ölüm konusunda tartışmayı ilk olarak konu eden Heidegger olmuştur (Kaufmann, 1992). Felsefe içeren bir akımın psikoterapi kuramına evrilmesi 1800'lü yılların sonlarında karşımıza çıkar. Psikoterapi kuramının muasır temsilcileri arasında ise Victor Frankl, Rollo May ve Irvin Yalom bulunur. Varoluşçu Kuram, kişinin muasır hayatta karşılaştığı yalnızlık, yabancılaşma, anlamsızlık problemleri üzerine odaklanır (Corey, 2008).

Varoluşçu kurama göre insan bilince sahip bir varlıktır. Bilinç ise bireyin herhangi bir durumu fark etmesinin ilerisine geçerek "fark ettiğini de fark edebilir" kılan bir seviyedir. İnsan, ileri düzey bilinçlilik esası ile kendinden farklı tüm canlılardan çok daha farklı bir konuma gelir (Dökmen, 2002). Bilinç sayesinde varoluşunun farkında olan kişi, diğer taraftan yokluğunun ve hiçliğinin de farkına erişir (Geçtan, 1998).

Kaygı, varoluşçu kuramın temel kavramlarından birisidir. Sorumluluk hisseden her kişinin yaşadığı iddia edilir. Kaygının ne olduğunu sorgulayan ve buna yanıt arayan varoluşçu düşüncesine sahip kişiler insanlığın kaygı olduğunu savunarak bu kavrama çarpıcı şekilde bir anlam yüklemişlerdir. Bu zihniyete göre anksiyete; kişiyi harekete teşvik eder, hatta hareketin temel şartıdır (Sartre, 1960).

2.3.1.7. Biyolojik Kuram

Kaygı, kişiyi negatif etkilerden korumak için ortaya çıkmış, kaçma, gelen bir saldırıya hazır bulunma ve uyarılmayı içeren kişinin karakteristik davranışsal ve psikolojik reaksiyonlarının bulunduğu bir durumdur. Genetik faktörler, patolojik kaygının meydana gelmesinde küçümsenmeyecek kadar mühim bir risk faktörüdür (Smoller, Block ve Young, 2009). Kaygılı bir kişinin çocuğunun da kişisel özellikleri kaygıya yatkınlık gösterebilir (Alisinanoğlu ve Ulutaş, 2003).

Fizyolojik sistemlerdeki aktivitelerin birçoğu, optimum düzeyleri korumaya programlanmış geribildirim mekanizmaları tarafından yönlendirilir. Ancak stres düzeyinin artış gösterdiği durumlarda fizyolojik aktivitelerde yükselmeler gözlemlenebilmektedir ve bu tarz durumları sık sık yaşamak patofizyolojik yönden farklılıklara sebep olabilmektedir. Böylelikle ruhsal açıdan bozuklukların etiyolojisi veya prognozuna katkı sağlayabilirler (T. Cox ve S. Cox, 1985). Beyinde bulunan kaygı duygularını düzende tutan kimyasal sistemler, beynin farklı noktalarında uygulama gösteren nörotransmitterin karmaşık etkileşiminin gerçekleşmesini gerektirir (Atkinson, 2002). Serotonin hormonunun salgılanmasının da kaygı bozulmalarında rol aldığı gösteren kanıtlar vardır (Carlson, 2011).

Çocukların gözlem yolunu izleyerek öğrenmeyi gerçekleştirdiğine değinmekle birlikte, çocuklar sıklıkla, anne veya babalarının hareketlerini ve davranışlarını taklit

ederler. Dolayısıyla anne ve babalarıyla bütünleştiği belirtilir. Bu sebeple de kaygılı bir ebeveynin davranışları kaygı duygusunun davranış açısından belirtilerinden biri olduğu için, bu duygu haline sahip bir ebeveynin çocuğu da bu davranışları taklit etme eğilimi gösterecektir (Kalyon, 2018).

2.3.1.8. Bilişsel Kuram

Kuhn'a göre, ergenlik zamanında baş gösteren 9 yürütücü işlevlerdeki farklılık, en mühim farklılıklardır. Bu bilişsel farklılıklar en üst seviye uygulamaları barındırmaktadır. Bunlar; fikir sağlama, karar alma, kişinin bilişsel açıdan geçirdiği zamanı kontrol altında tutma, eleştirel fikirleri kontrol etme gibi bilişsel süreçlerdir. Üst seviye bilişsel açıdan geçirilen zamanları sürdürmedeki gelişmeler, eleştirel bakış açısıyla düşünmeye, öğrenme becerisinin daha etkili halde gerçekleşmesine ve karar verme aşamalarında dikkatin toparlanarak daha etkili şekilde nasıl kullanılabileceğini belirlemeye yardımcı olur. Bu nedenle bilişsel gelişim, daha realist ve yararlı bir hale gelerek, daha yansıtıcı ve görelidir (Santrock, 2015).

Korku hali yaratan bir anla karşılaşmak, birey açısından hangi şekilde algılandığı ve karşılaşılan bu durumla ilgili oluşturulan bilişsel şemalar, kaygının kişi açısından problem oluşturmaya başladığı yerdir. Bu bilişsel şemaların, bireyin karşılaştığı durumlarda tekrar aktif hale gelmesi kaynağı kaygı olan problemlere sebep olmaktadır. Kişiler bu tarz durumlarla karşılaştığında, kendilerine zarar verilebileceğini akıllarından geçirmektedirler. Kendilerine zarar fikri, yaşanan olumsuz durum ya da nesneyle alakalı olabileceği gibi, sosyal, bedensel zarar görme fikrini de düşündürebilir. Kişilerin bu tarz düşüncelere kapıldıklarında, kaygıyı ortaya çıkaran durumla mücadele edemeyecek derecede güçsüz hissederler ve bu durumdan kurtulmaya, görmezden gelmeye başlarlar (Reilly, Sokol ve Butler, 1999).

Kaygılı kişilerde bazı ortak belirtiler gözlenmektedir. Biyolojik açıdan bakıldığında terleme durumu, titreme, uyku düzeninde bozukluk, ağızda oluşan kuruluk, baş ağrısı, günlük yaşantıda enerji düzeyinde düşüklük, iştahta azalma olarak kaydedilirken, psikolojik açıdan gözlemlenen belirtileri ise korku, gerilme, güvensizlik hali, endişeli ruh hali, panik reaksiyonlar ve tedirginlik gibi durumlardır (Köknel, 2005).

2.4. Kaygı Boyutları

2.4.1. Durumluk Kaygı

Bireyin tecrübe ettiği olaya karşı hissettiği durumdur. Her kişinin yaşayıp tecrübe edebileceği bir durum olup devamlı olmayan kaygı türleridir. Mevcut bu durum konudan konuya değişkenlik gösterebilmektedir (Özdemir ve ark., 2017).

Stres düzeyinin yoğunluğuna bağlı olarak durumluk kaygısının yoğunluğu da artış sağlayabilir, aynı şekilde stres düzeyinin düşmesi ya da ortadan yok olmasıyla beraber durumluk kaygı azalabilir. Durumluk kaygı bireyin kendisini tehlikeye maruz hissettiği anlarda ya da tehlikeli stres verici anlarla karşı karşıya kaldığında ortaya çıkan bir durumdur (Kılınç Akman, 2015).

Durumluk kaygı, dışsal bir uyarana, yaşanan olaya ya da mevcut duruma bağlı şekilde beliren kişiyi tehdit eden ve strese maruz bırakan bu uyarının yok olmasıyla birlikte kişinin tedirginlik ve huzursuzluk halinin de ortadan kalktığı görülür fakat kişinin bu uyarı düşünmesiyle birlikte ortaya çıkan mutsuzluk halinin sürdüğü bir durumdur. Kişi sorun yaratan durumu fark edip algılar ve buna göre bir duygu hali oluşturur. Oluşan bu duygu haliyle beraber durumluk kaygı türü kişinin sinir sistemi işlevlerindeki belirtilerle beraber ortaya çıkar (Köknel, 1985).

Durumluk kaygı kişiye özel bir sıkıntı veren olaya bağlı gerçekleşir, bu sıkıntı veren olayın ortadan yok olmasıyla beraber kaygı da ortadan yok olur. Durumluk kaygı seçici bir probleme bağlı olduğundan dolayı her durumda ortaya çıkmaz. Sürekli kaygı türüne sahip kişi, kaygıyı her an yaşar, durumluk kaygı türüne sahip olan kişi ise kaygıyı dönem dönem yaşar (Cüceloğlu, 2002).

2.4.2. Sürekli Kaygı

Sürekli kaygı, kişinin sosyal çevresine bağlı olarak herhangi bir uyarın olmaksızın kişinin iç dünyasındaki yorumlarına bağlı kendisini güvensiz ve tehlikeli şekilde hissetmesi sonucu ortaya çıkar. Kişiler genellikle strese maruz kaldığı, mutsuz ve huzursuz hissettiği anlarla beraber yaşadıkları kaygının temel sebeplerini bilmemektedir. Günümüzde bulunan kişiler sınav, okul ve iş hayatının zorlukları konusunda ön görülü olamadıkları için geleceklerine yönelik belirsizlik içerisindedirler. Bu belirsizlikler kişilerin sürekli kaygı yaşamalarına sebep olan etkenlerdendir. Kişiler yaşam süresi içerisinde gerçek kaygıyı oluşturan hallerle oluşturmayan halleri ayırt edemezler ve sürekli kaygı yaşarlar (Cüceloğlu, 2002).

Diğer kişilere göre sürekli kaygı türüne sahip kişilerin az stresli durumları ya da yaşanan olayları daha tehlikeli olarak değerlendirdikleri gözlemlenmiştir. Sürekli kaygı durumunu yaşayan kişiler diğer kişilere nazaran daha hassas olup en küçük olumsuzluklarda bile konuyu daha fazla büyütümler. Sürekli kaygı türüne sahip olan insanların diğer kişilere kıyasla durumluk kaygı türünü yaşama varsayımları

daha fazladır. Sürekli kaygı türü durumluk kaygı türüne göre daha sakindir. Sürekli kaygının şiddetini ve zamanını kişinin kişilik özellikleri ve yatkınlığı belirler (Öner ve Le Comte, 1998).

Sürekli kaygı; performans, motorik özellikler ve yaratıcı düşünce açısından eksi yönlü bir etkidir. Mevcut ruh hali ve sürekli kaygı bireylerin hayatlarını her açıdan negatif şekilde etkiler. Özellikle gerçekleştirilen görev dikkat çekici ve karmaşık ise kaygıyla karşılaşmak kaçınılmazdır (Zoltak, 2013).

Sürekli kaygı, kişisel tehdit unsurlarıyla ilgili yoğun inançları korumakta, bireyin tehditlere fazla değer göstermesini engellemeye veya etkili bir biçimde mücadele etmesi için kendi yetenek ve özelliklerini küçümsemesine sebep olabilir. Bunlarla beraber sürekli kaygı performansı ve verimlilik düzeyini düşürme eğilimi gösterir (Aşçı ve Gökmen, 1995).

2.4.3. Normal ve Patolojik Kaygı

Yaşanılan süreç içerisinde kişiler yer yer kaygı sorunu çekmektedir. İnsanın en doğal duygularından olan kaygının kişi açısından olumsuz sonuçlar doğurabilecek durumlarda ortaya çıkması normaldir. Kaygı duygusu bireyler tarafından çok yoğun şekilde yaşanmadığı zaman, bireyler açısından fazla problem doğurmaz ve aynı zamanda kişilerin işlevlerini arttırabilir. Haliyle kaygı duygusu belirli bir değere kadar yaşandığı zaman durum normal karşılanır ve ihtiyaç olarak kabul edilmektedir (Kelly, 2002). Ancak kaygı hali belirli bir seviyenin üzerinde yaşandığı taktirde kişinin yaşamında farklı sorunlar oluşturmaktadır. Kişi bu kaygı durumunu kontrol altında tutamadığı ve kişinin günlük yaşamındaki işlevlerini negatif açıdan etkilediği zamanlarda patoloji ile ilişkilendirilmektedir (Barkovec, ve ark., 1998).

Literatürü incelediğimiz zaman patolojik kaygı, özellikle yaygın kaygı bozukluğuyla bağdaştırılmaktadır. Kaygı sık sık ve yoğun yaşandığı zaman, kişide uyum sorunu ve farklı psikolojik problemlere sebep olur. Diğer yandan kaygı, kişinin yaşına göre de normal ya da patolojik olarak değerlendirilebilir. Örnek verecek olursak; 1-2 yaşlarında olan bir çocuğun annesinden ayrıldığında hissettiği kaygı türü ve bu kaygı türüne göre vermiş olduğu reaksiyonlar normal olarak değerlendirilirken, yetişkin bir kişinin böyle bir ayrılma kaygısı yaşaması normal olarak değerlendirilmemektedir (Çifter, 1985).

Gelişimsel açıdan baktığımız zaman, bebeklik zamanından başlayarak yaşanan normal kaygı hali, somut bir neden gerçekleşmeden yerini yetişkin bireylerin yaşamlarında patolojik bir kaygıya bırakabilmektedir. Geçerli bir neden olmadığından ötürü bu tarz tepkiler patolojik olarak nitelendirilmektedir. Bu sebeple çocukluk kaygıları, yaygın olma durumu ve şiddetiyle birlikte çocuğun işlevselliğini

negatif açıdan etkilediği zaman müdahale edilmezse, çocuk kaygı belirtilerini yetişkinlik yaşlarına taşır (Kendall, 1992).

2.4.4. Ekzojen (Dış) ve Endojen (İç) Kaygı

Kişinin yaşamını sürdürdüğü çevreden gelen tehlikeli durumlara, tehdit unsurlarına ve travmalara cevap olarak dış kaygı yani ekzojen kaygı türü meydana çıkar (Ak, 2019). Uyarının şiddet düzeyi ve süresi ile uyum içerisindedir, uyumsuzluk gözlenmez (Işık, 1996). Bireye özel içsel yürütülen zamanlarla ilişkili olan, çevreden gelen uyarımlarla herhangi bir bağlantısı olmadan ortaya çıkan, bunun yanında kalıtsal ve biyolojik açıdan değişkenlerin de rol oynadığı tahmin edilen kaygı türü ise iç kaygı yani endojen kaygı türü olarak tanımlanır (Ak, 2019). İç kaygıda ise gözlemlenen belirtiler dalgalı şekildedir (Işık, 1996).

2.5. Kaygının Belirtileri

Kaygının ruhsal ve bedensel belirtileri bireyin savunma mekanizmasına göre belirmektedir. Kaygı çeken kişilerin sızlanmaları öznel ve nesnel olabilmektedir. Duygu haline eşlik eden bir diğer duygu ve duyular, korku, panik, gerginlik hali, rahatsızlık, endişeli olma, sıkıntı çekme, tedirgin olma ve şaşırma olabilir. Somatik belirtiler ise, ağızda kuruluk, baş ağrısı, baş dönmesi, mide bulantısı, kalpte çarpıntı, kuvvetsizlik, yorgunluk hali, iştahta azalma, kan basıncının düşmesi ya da yükselmesi, kas dokularında gerginlik, mide ve bağırsak yanmaları, solunumun artması, terleme, titreme ve uyku problemleri olarak sıralanabilir (Köknel, 1998).

Gözbebeklerinin büyümesi, nabız hızında artış, vücutta titreme hali, cildin solgun bir halde görünmesi, iştahta azalma gibi belirtiler Kuru açısından kaygının doğal belirtileri arasındadır. Kararsızlık, pasif davranış hali, cesaretsiz hissetme, saldırganlık, sorumlulukları yerine getirme konusunda isteksizlik gibi belirtiler ise kaygının davranışsal açıdan görülen belirtileridir. Koordinasyon bozuklukları, düşük performans, uyum sorunu, kaslarda kasılma, gerilme ve kramplar, vücut eylemlerinde çekimser ve tereddütlü davranış biçimleri ise kaygının hareket belirtileri arasındadır (Kuru, 2000).

Dışarda tehlikeli bir durum söz konusu olsun ya da olmasın, bireyin tehlikedeyim uyarıları aktifleşerek sinir sistemi otonom sistemin çalışma uygulamalarını tehlike anına uygun şekilde, kaçmaya ya da saldırmaya yönelik programlayacaktır (İşlek, 2016). Korku ve kaygı arasında mühim farklar vardır. Korku hali, mevcut bir dış tehlikeye karşı tepkisel bir duygudur. Dehşet içerisinde olumsuzluğun kendisine geleceği beklentisi içerisinde bulunan kişinin yaşadığı kaygı duygusunun belirtileri ise korku ile benzer. Benzerlikten öte aynı olsa dahi tehlikenin varlığı bilinmemektedir, bilinç dışı gerçekleşmesinden kaynaklanıyor olabilir (Yüksel,

2001). Kaygıyı yoğun şekilde yaşayan bireylerin davranışlarında bariz düzeyde aksamalar gözlemlenebilir. Kaygının belirli bir seviyeden daha fazla olması algılamada güçlük ve dikkatte dağınıklık ya da bozulmalara sebep olabilmektedir. Kaygının yoğun şekilde yaşandığı zamanlarda kişi mevcut davranışlarını kaygı oluşturan durumdan uzaklaşmak için şekillendirdiğinden dolayı çevresindeki farklı seçenekleri mantıklı şekilde algılayamaz. Mevcut bu hal kişide gerginlik ve huzursuzluk haline sebep olur (Kaya ve Varol, 2004).

2.6. Kaygının Nedenleri

Kaygının meydana gelmesine sebep olan şeyler arasında bireyin yaşamında bulunan içsel çatışmalar yer almaktadır. Bir veya birden çok ihtiyacını aynı zamanda tatmin düzeyine ulaştırması veya ulaştıramaması durumunda çatışma ortaya çıkar. Kişinin amacına göre hareket ve tutumlarının engellenmesi ya da azaltılması, kişiyi engellenme duygusu ile yüz yüze getirir; gerçekleşen bu duygu da beraberinde kaygıyı getirebilir (Morgan, 1977).

Kaygının temelinde terk edilme ve iğdiş edilme korkusunun bulunduğunu savunan Freud, mevcut iki durumun da ortak bir özelliğe sahip olduğunu söyler. Bu nedenle, doğum esnasında ayrılık kaygısı hisseden kişi anneden ayrılmayla birlikte iğdiş edilme kaygısına hazır hale gelmektedir (Freud, 1927). Kaygı nevrozların temelini oluşturan unsurlardır ve kişinin çocukluk zamanından bu zamana kadar yaşamış olduğu aşırı ilgi arzusu, bağımlılık hali, düşmanlık güdüsü ve güvensizlik hali gibi duyguların benlik tarafından bastırılması ve denetlenip önüne geçilmesinin çatışmalara ve tüm bunlarla beraber kaygıya sebep olduğunu söyleyebiliriz. (Köknel, 1998). Kaygının gerçekleşmesine sebep olan etkenleri, saygınlık kaybı, sosyal açıdan değişim, başarısız olunan anlar, sosyal çevre tarafından dışlanma, belirsizlik ve kararsızlık durumu, ölüm, duygusal açıdan yaşanan kayıplar, ayrılıklar, boşanma, kültürel açıdan toplum tarafından gerçekleştirilen baskılar ve ekonomik problemler olarak belirtebiliriz (Koç, 2013).

2.6.1. Desteğin Çekilmesi

Desteğin alınması: herhangi bir sebepten ötürü bireyin doğduğu, ait olduğu yerden ayrılıp, bilmediği farklı bir ortama girmesi ve buna göre hayatına değiştirmesi ya da yön vermesi kişide kaygıya sebep olabilir (Cüceloğlu, 1997). Birey alışkın olduğu çevrenin şartlarının dışına çıktığını sezdiği anlarda kaygı hissedebilir (Günel, 2020). Birey farklı bir ortama geçiş yaptığında ve bu ortama uyum sağlamaya çalıştığı süre zarfında kaygı düzeyi artar, yeni ortamda alışmış olduğu destek kendisine gösterilmediğinde endişe düzeyi de artış gösterir (Çiçekli, 2019). Farklı bir ülke veya farklı bir şehire taşınması durumunda, çevresindeki yakın kişiler, eş,

dost, akraba, arkadaş gibi kişilerin artık yakınında olmaması bireyde kaygıya sebep olur (Bostancı, 2019).

2.6.2. Olumsuz Sonucu Beklemek

Beklenmedik bir durumla, nesneyle ya da kişiyle karşı karşıya kalma, saplantılı duygu, düşünce, dahili ve harici çatışmalar kaygının doğmasına neden olur (Köknel, 1982). Ön görülenin haricinde gelişen negatif durumlara karşı zihnimizi meşgul etmek de kaygıya sebep olmaktadır (Çiçekli, 2019). Hazırlık süreci geçirilmeden ve gereklilikleri yerine getirilmeden girilen bir sınav, cezaya çarptırılma olasılığı olan bir mahkeme gibi durumlar, bireylerde kaygıya neden olan durumlardır (Bostancı, 2019).

2.6.3. İçsel Çelişkiler

Tutum veya davranışlarımızın, görgü, ahlak kurallarımız ve inandığımız değerler ile zıt durumda olması kaygı halini yaşatabilir. Bu tezatlık çözülene kadar mevcut duygu halimizi kaygı esir alır (Khojazada N. 2019).

Bireyin yaşamdaki hareketleri ve inandığı konular arasında uyumsuzluk, çelişti, tezatların olması, bireydeki kaygıları ve düzeylerini arttırır (Bostancı, 2019). Belirli bir değere sahip ve inanç duyulan fikirler arasında herhangi bir karışıklık olursa da kaygı türünde bir stres durumu ortaya çıkacak, böyle zamanlarda karışıklığı ortadan kaldıracak çözümler üretilene kadar kaygı durumu devam edecektir (Çiçekli, 2019). Kişi bu tutarsız durumdan kendisini kurtarmak için çözüm aramaya başlar, çözüm üretene kadar belirli seviyede kaygı hissetmeye devam eder (Günel, 2020).

2.6.4. Belirsizlik

Belirsizlik “Olayların gerçeğe dönüşme olasılığının bilinmediği durum” şeklinde tanımlanmaktadır. Daha açık bir şekilde belirsizlik, “belirsiz bir hal, kişi tarafından, yeterince bilgi bulunmaması sebebiyle tam olarak gerçekleştirilmeyen ya da kategorize edilemeyen durumdur”. (Türk Dil Kurumu, 2014).

Dünya'nın belirsizliklerle dolu bir yer olması kişiler üzerinde baskı ve stres yaratabildiği gözlemlenmiştir; fakat bu stres her birey, topluluk veya kültürel yapılar için aynı değildir. Bazı kültürler belirsizlik durumunu büyük bir tehlike olarak görüp üstesinden gelmek için kesin kurallar ve davranış şekilleri geliştirirken bazılarının toleransı ise daha fazla olmaktadır. Hatta bazı bireyler belirsizliği enerji arttırıcı, merak hissi yaratan ve gelişim sürecinin bir gerekliliği olarak görmektedir. Bu tarz farklılıklar, bireysel sebeplerden, geçmiş tecrübelerden veya kültürel şartlanmalardan oluşabilmektedir (Kavadar, 2011).

Belirsizliğin kaynaklarından bazıları şu şekilde sıralanmaktadır:

Gereksinimlerin yetersiz tanımlanması,
Yetersiz tecrübe, kişilerin niteliği,
Sebeplerin karmaşık yapıya sahip olması ve birbirleriyle etkileşiminin yüksek düzeyde olması,
Sorumlulukların yetersiz tanımlanması (Yıldırım, 2013).

2.7. Kaygının İnsan Yaşamındaki Önemi

Gündelik yaşantıda maruz kalınan durumlar göz önünde bulundurulduğunda birçok kaygı türü tanımlanabilir. Burada mühim olan kaygının türlerinden çok kaygı halinin seviyesidir. Kaygı durumunun seviyesi de kişiyi yaşadığı kaygının bozukluk veya sorun olarak değerlendirmesinde belirleyici olmaktadır (Rapee ve Melville, 1997).

Kaygının kişide oluşturduğu negatif duyguların yoğunluğu ve şiddeti kişiyi sergilediği bu davranışlarının sorun olarak nitelendirilmesinde belirleyicidir (Austin ve Sciarra, 2010). Kaygı kişide meydana geldikten sonra kısa zamanda sona erebileceği gibi uzun da sürebilir. Genellikle altı aydan daha uzun süren kaygılar genelleştirilmiş kaygı bozukluğu olarak nitelendirilmektedir (Şehirli, 2007).

Çocuklarda gerçekleşen kaygıların problem şeklinde nitelendirilebilmesi için en az sekiz ay sürmesi gerekmektedir (Furmark, 2000). Uzun bir süre, şiddetli seviyede gerçekleşen kaygılar kişide fizyolojik ve psikolojik problemler oluşturmaktadır (Kurt, 2019).

Kaygı, kişilerde bazı etkiler oluşturur. Oluşan bu etkiler kişinin düşüncelerinde, fizyolojisinde ve davranış biçimlerinde gözlemlenmektedir (Tosun-Sümer, 2008).

3. GEREÇ VE YÖNTEM

Fitness egzersizi yapan bireylerin covid-19'a yakalanma kaygıları, sportif sorunlarla başa çıkma durumları ve ilişkili faktörlerin farklılık gösterip göstermediğinin tespit edilmesi amacı ile bu araştırma gerçekleştirilmiştir. Çalışmanın gereç ve yöntem bölümünde araştırmanın modeli, evren ve örneklem büyüklüğü, verilerin toplanma süreci ve verilerin analizi ile ilgili açıklamalara yer verilmiştir.

3.1. Araştırma Modeli

Fitness egzersizi yapan bireylerin covid-19'a yakalanma kaygıları, sportif sorunlarla

başla çıkma durumları ve ilişkili faktörlerin düzeylerinin belirlenmesi ilişkisel tarama modeli kapsamında incelenirken, katılımcıların yaş, cinsiyet, eğitim durumu, Medeni durum, maddi durum, haftalık egzersiz yapma sıklığı, Spor geçmişi, covid olma durumu gibi değişkenler açısından farklılaşıp farklılaşmadığı genel tarama modeli kapsamında ele alınmıştır.

3.2. Evren ve Örneklem

Araştırma evrenini Antalya ilinin merkezinde bulunan spor merkezlerinde düzenli olarak fitness yapan 18-55 yaş aralığındaki yaklaşık bireyler oluşturmuştur. Çalışmanın yürütüleceği spor merkezlerinin seçiminde amaçlı örnekleme yöntemlerinden tipik durum örnekleme yönteminden yararlanılmıştır. Anket uygulaması Antalya ilinin merkezinde uygulanmıştır. Araştırmanın örneklemini seçkisiz örnekleme yöntemlerinden basit seçkisiz örnekleme yöntemi ile belirlenmiştir.

3.3. Veri Toplama Yöntemi

Anket uygulamaları Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulu'ndan ve Sağlık Bakanlığı'ndan izin ve onay alınarak uygulanmıştır. Anket uygulamaları öncesinde örnekleme oluşturacak bireylere araştırmanın amacı hakkında yazılı ve sözlü olarak bilgilendirme yapılmış olup, araştırmaya katılımında gönüllülük esas alınmıştır. Anket uygulaması katılımcılara yüz yüze yaptırılmıştır.

3.4. Veri Toplama Araçları

Çalışmada verilerin toplanması üç bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde araştırmacı tarafından oluşturulan kişisel bilgiler tablosu, anket formu ile

toplanmıştır. İkinci bölümde Smith ve arkadaşları (1995) tarafından geliştirilen Sportif Sorunlarla Başa Çıkma Becerileri ölçek, Türk kültürüne uyarlama çalışması Özcan (2017) tarafından yapılan Sportif Sorunlarla Başa Çıkma Becerileri Testi (ACSI-28) ve üçüncü bölümde Demir, Cicioğlu ve İlhan'ın 2020 yılında geçerlik ve güvenirlik çalışmasını yaptığı “Sporcuların Yeni Tip Koronavirüse (Covid-19) Yakalanma Kaygısı Ölçeği (SYTKYKÖ)” kullanılmıştır.

3.4.1. Kişisel Bilgi Formu

Katılımcılara ait yaş, cinsiyet, eğitim durumu, Medeni durum, maddi durum, haftalık egzersiz yapma sıklığı, Spor geçmişi, covid olma durumu gibi bilgilerini belirlemeye yönelik araştırmacı tarafından oluşturulan 8 soruluk kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

3.4.2. Sportif Sorunlarla Başa Çıkma Becerileri Testi (ACSI-28)

Araştırmada katılımcıların Sportif Sorunlarla Başa Çıkma Becerilerini ölçmek amacıyla Smith, Schutz, Smoll ve Ptacek (1995) tarafından geliştirilen ölçek, Türk kültürüne uyarlama çalışması Özcan (2017) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin daha önce geliştirilmiş 7 faktör ve 28 maddelik yapısının doğrulanıp doğrulanmadığı birinci düzey Doğrulamalı Faktör Analizi (DFA) ile incelenmiş, uygulanan ilk DFA’da istatistiksel olarak anlamlı olmayan t değerine sahip maddeler değerlendirilmiş ve sonrasında anlamlı olmayan t değerine sahip 9. ve 12. madde ölçekten çıkartılmıştır. Kalan 26 madde ile analizlerin tekrar incelendiği ve inceleme sonrası tüm maddelerin ölçekteki yerini koruduğu belirlenmiştir (Özcan, 2017). Alt boyutlarda madde dağılımı şu şekildedir: Hedef Belirleme/Zihinsel Hazırlık (4 madde), Konsantrasyon (4 madde), Zorlukla Baş Etme (4 madde), Baskı Altında Yüksek Performans (4 madde), Antrene Edilebilirlik (4 madde), Kaygıdan Uzak Olma (3 madde), Güven ve Başarı Güdüsü (3 madde). Her bir alt ölçek için toplam puan aralığı 0-12, toplam ölçek puan aralığı ise 0-78 arasında olup, yüksek puanlar sportif sorunlarla başa çıkma becerisinin yüksek olduğunu göstermektedir. ACSI-28 4’lü Likert tipinde geliştirilmiş bir ölçektir ve ölçekte katılımcılardan ilgili ifadelerde yer alan deneyimleri ne sıklıkta (hemen hemen hiçbir zaman= 0, bazen= 1, sıklıkla= 2, hemen hemen her zaman= 3) yaşadıklarını belirtmesi istenmiştir. Özcan (2017) tarafından uyarlanan ölçeğin iç tutarlılık katsayısı olan Cronbach Alpha değeri alt boyutlarda .62 ile .80 arasında değişmektedir (Özcan, 2017). Bu araştırma için cronbach Alpa değeri .864, bulunmuştur.

3.4.3. Sporcuların Yeni Tip Koronavirüse (Covid-19) Yakalanma Kaygısı Ölçeği (SYTKYKÖ)

Demir ve arkadaşları (2020) yılında geçerlik ve güvenirlik çalışmasını yaptığı “Sporcuların Yeni Tip Koronavirüse (Covid-19) Yakalanma Kaygısı Ölçeği (SYTKYKÖ)” ölçeği kullanılacaktır. Ölçek Bireysel Kaygı (BK) ilk 11 madde, ikinci faktör Sosyalleşme Kaygısı (SK) son beş madde alt boyutlarından oluşmaktadır. SYTKYKÖ toplam puan üzerinden yapılacak değerlendirmelerde alınabilecek en düşük puan 16 olup en yüksek puan 80'dir. 16 maddeden oluşan ölçek beşli likert tipindedir. Ölçekte yalnızca 2. madde olumsuz ifade içerdiği için ters kodlanmalıdır. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı olan Bireysel kaygı alt boyutunda .90 Sosyal kaygı alt boyutunda .84 ve ölçek toplamında .92 olarak bulunmuştur (Demir ve arkadaşları, 2020). Bu araştırma için Cronbach Alpa değeri 901, olarak bulunmuştur.

3.5. Verilerin Analizi

Bu çalışmada araştırma bulguları, katılımcılardan elde edilen veriler üzerinde Statistical Package for Social Sciences (SPSS) 25.00 paket programı kullanılarak %95 güven aralığında ve 0,05 anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir. Yaş, cinsiyet, eğitim durumu, medeni durum, maddi durum, haftalık egzersiz yapma sıklığı, spor geçmişi, covid olma durumu gibi kişisel bilgilere ilişkin tanımlayıcı istatistikler hesaplanmıştır. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediği çarpıklık ve basıklık değerlerinin ± 3 arasında olmasına bağlı olarak karar verilmiştir (Shao, 2002). İstatistiksel açıdan, korelasyon analizi, Manova analizi, t testi, frekans, yüzde ve güvenirlik katsayısı hesaplamaları yapılmıştır.

4. BULGULAR

Tablo 1. Katılımcıların demografik özelliklerinin dağılımı.

		f	%
Cinsiyet	Kadın	135	31,4
	Erkek	295	68,6
	Toplam	430	100
Yaş	20 yaş ve altı	139	32,3
	21-24 yaş	99	0,23
	25-28 yaş	74	17,2
	29 yaş ve üstü	118	27,4
	Toplam	430	100
Medeni Durum	Evli	93	21,6
	Bekar	337	78,4
	Toplam	430	100
Eğitim Durumu	Lise ve Altı	154	35,8
	Lisans/Ön Lisans	231	53,7
	Lisansüstü	45	10,5
	Toplam	430	100
Maddi Durum	Kötü	33	7,7
	Orta	188	43,7
	İyi	209	48,6
	Toplam	430	100
Spor Geçmişi	1 yıl ve altı	115	26,7
	2-3 yıl	125	29,1
	4-5 yıl	82	19,1
	6 yıl ve üstü	108	25,1
	Toplam	430	100
Haftalık Antrenman Yapma Sıklığı	3 gün ve altı	103	24
	4-5 gün	248	57,7
	6-7 gün	79	18,4
	Toplam	430	100
Covid 19 Olma Durumu	Evet	95	22,1
	Hayır	335	77,9
	Toplam	430	100

Tablo 1'i inceleme sonuçlarına göre katılımcıların çoğunluğunu 295 kişi ile erkekler (%68,6) oluşturmaktadır. Kendi kategorisinde en yüksek orana sahip olan değişkenler; 20 yaş ve aşağı aralığı (%32,3); bekar olanlar (%78,4); Lisans/Ön Lisans mezunu olanlar (%53,7); maddi Durumu iyi olanlar (%48,6); 2-3 yıl spor geçmişi olanlar (%29,1); haftada 4-5 gün antrenman yapanlar (%57,7) ve daha önce Covid 19 olmayan katılımcılardan oluşmaktadır (%77,9).

Tablo 2. Güvenirlilik analizi sonuçları.

Ölçek	Boyutları	Cronbach Alpha Katsayısı
SYTKYKÖ	Bireysel Kaygı	,884
	Sosyalleşme Kaygısı	,877
	SSSYTKYKÖ	,901
SSBÇB	Hedef belirleme / Zihinsel hazırlık	,846
	Konsantrasyon	,750
	Kaygıdan uzak olma	,794
	Baskı altında yüksek performans	,787
	Zorlukla baş etme	,813
	Güven ve Başarı güdüsü	,704
	Antrenörlük durumu	,744
	SSBÇB	,864

Sporcuların Yeni Tip Koronavirüse (Covid - 19) Yakalanma Kaygısı Ölçeği iç tutarlılığının belirlenmesi amacıyla gerçekleştirilen güvenilirlik analizinde Bireysel Kaygı alt boyutu Cronbach's Alpha değerinin 0,884; Sosyalleşme Kaygısı alt boyutunda 0,877; SYTKYKÖ toplam Cronbach's Alpha değerinin 0,901 olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre SYTKYKÖ ölçeğinin ve alt boyutlarının “yüksek derecede güvenilir” olduğu görülmektedir. Sportif Sorunlarla Başa Çıkma Becerileri Envanterinin iç tutarlılığının belirlenmesi amacıyla gerçekleştirilen güvenilirlik analizinde Cronbach Alpha değerler ise Hedef belirleme / Zihinsel hazırlık ,846; Konsantrasyon ,750; Kaygıdan uzak olma ,794; Baskı altında yüksek performans ,787; Zorlukla baş etme ,813; Güven ve Başarı güdüsü ,704; Antrenörlük durumu ,744 ve SSBÇB ölçek toplamında ,864 olduğu görülmüştür. Bu sonuçlar SSBÇB ölçeğinin güvenilir olduğu göstermektedir.

Tablo 3. Ölçeklere ilişkin tanımlayıcı değerler.

Ölçek boyutları	N	Min.	Max.	Mean	Std. Dv.
Bireysel Kaygı	430	4,00	25,00	11,2628	4,96076
Sosyalleşme Kaygısı	430	16,00	80,00	45,4884	13,32763
SYTKYKÖ	430	4,00	16,00	11,6279	2,98187
Hedef belirleme / Zihinsel hazırlık	430	4,00	16,00	11,7581	2,70752
Konsantrasyon	430	5,00	15,00	11,3860	2,58376
Kaygıdan uzak olma	430	4,00	16,00	10,0884	3,17942
Baskı altında yüksek performans	430	4,00	16,00	11,3767	2,93955
Zorlukla baş etme	430	3,00	12,00	9,3837	2,02415
Güven ve Başarı güdüsü	430	1,00	8,00	3,6907	1,85730
Antrenörlük durumu	430	33,00	96,00	64,4698	10,97392
SSBÇB	430	4,00	25,00	11,2628	4,96076

Sporcuların Yeni Tip Koronavirüse (Covid-19) Yakalanma Kaygısı değerlendirildiğinde çok düşük düzeyde olduğu görülürken ($\bar{x}=11,62$); sosyalleşme kaygılarının orta düzeyde olduğu ($\bar{x}=45,48$) ve bireysel kaygı düzeylerinin düşük düzeyde olduğu görülmektedir ($\bar{x}=11,26$). Yaşam kalitesi ölçeğinin ise etki düzeyinin 1 ile 5 arasında değerlendirildiğinde ($\bar{x}=3,56$) orta düzeyde olduğu görülmektedir. Sportif Sorunlarla Başa Çıkma Beceri düzeylerini incelediğimizde ise Antrenörlük durumu alt boyutu ($\bar{x}=64,46$) orta düzeyde olduğu ölçek toplamı ve diğer tüm alt boyutların ise düşük düzeyde olduğu görülmektedir.

Tablo 4. Değişkenlere yönelik pearson korelasyon analizi sonuçları.

	1-	2-	3-	4-	5-	6-	7-	8-	9-	10-	11
1- Bireysel	1										
	-										
2- Sosyal	,491**	1									
	,000	-									
3- SYTKYKÖ	,946**	,747**	1								
	,000	,000	-								
4- Hedef belirleme	,020	-,048	-,003	1							
	,679	,322	,958	-							
5- Konsantrasyon	-,023	-,159**	-,077	,514**	1						
	,638	,001	,112	,000	-						
6- Kaygıdan uzak olma	-,095*	-,106*	-,112*	-,061	-,042	1					
	,048	,028	,020	,205	,386	-					
7- Baskı altında yüksek performans	-,148**	-,065	-,137**	,301**	,340**	-,151**	1				
	,002	,178	,004	,000	,000	,002	-				
8- Zorlukla baş etme	-,016	,008	-,009	,360**	,407**	,021	,397**	1			
	,738	,870	,846	,000	,000	,659	,000	-			
9- Güven ve başarı güdüsü	,093	-,085	,040	,477**	,593**	-,002	,306**	,440**	1		
	,053	,079	,412	,000	,000	,965	,000	,000	-		
10- Antrenörlük durumu	-,012	,223**	,074	-,011	-,063	-,459**	,181**	,000	-,066	1	
	,803	,000	,127	,824	,195	,000	,000	,992	,170	-	
11- SSBÇB	-,004	-,018	-,010	,689**	,710**	-,370**	,685**	,657**	,659**	,294**	1
	,927	,715	,837	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	-

$p < 0,01$ **, $p < 0,05$ *

Tablo 4 inceleme sonuçlarına göre sporcuların yeni tip koronavirüse yakalanma kaygıları ile sportif sorunlarla başa çıkma becerileri arasında anlamlı ilişkisinin olmadığı ($p>0.05$) görülmektedir. Bu sonuca göre de sporcuların bu süreçte herhangi bir kaygı yaşamadıkları sonucuna ulaşılmaktadır.

Tablo 5. Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre t testi puan ortalamalarının karşılaştırılması.

Boyutlar	Cinsiyet	N	\bar{X}	SS	t	p
Bireysel	Kadın	135	36,50	9,22	3,175	,002
	Erkek	295	33,18	10,42		
Sosyal	Kadın	135	11,98	4,75	2,050	,041
	Erkek	295	10,93	5,02		
SYTKYKÖ	Kadın	135	48,48	12,23	3,192	,002
	Erkek	295	44,11	13,59		
Hedef belirleme	Kadın	135	3,66	1,04	-3,017	,003
	Erkek	295	3,97	,95		
Konsantrasyon	Kadın	135	11,65	2,72	-,550	,582
	Erkek	295	11,80	2,70		
Kaygıdan uzak olma	Kadın	135	10,77	2,39	-3,341	,001
	Erkek	295	11,66	2,62		
Baskı altında yüksek performans	Kadın	135	9,08	3,15	-4,543	,000
	Erkek	295	10,54	3,08		
Zorlukla baş etme	Kadın	135	10,89	2,81	-2,304	,022
	Erkek	295	11,59	2,97		
Güven ve Başarı güdüsü	Kadın	135	9,05	2,09	-2,259	,024
	Erkek	295	9,53	1,97		
Antrene Edilebilirlik	Kadın	135	13,97	2,23	-,544	,587
	Erkek	295	14,11	2,61		
SSBÇB	Kadın	135	76,42	10,68	-4,198	,000
	Erkek	295	81,17	10,97		

$p<0,05^*$

Tablo 5'e baktığımızda Sporcuların Yeni Tip Koronavirüse (Covid - 19) Yakalanma Kaygısı ölçeğinin bireysel kaygı ve sosyalleşme kaygısı ve ölçek toplam puanı ile cinsiyet değişkeni arasında yapılan t testi analizi sonucu istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmektedir ($p<0.05$). Katılımcıların Sportif Sorunlarla Başa Çıkma Becerileri ile cinsiyet değişkeni arasında yapılan analizi sonucu sadece konsantrasyon ve Antrene Edilebilirlik, alt boyutları dışında Hedef belirleme, Zorlukla Baş Etme, Baskı Altında Yüksek Performans, Kaygıdan Uzak Olma, Güven ve Başarı Güdüsü alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmektedir ($p<0.05$).

Tablo 6. Yaş değişkenine göre manova analizi sonuçları.

Boyutlar	Yaş	N	\bar{X}	SS	F (grup)	p	Bonferonni	F (model)	P
Bireysel	(1) 20 yaş ve altı	139	32,61	9,82	2,627	,050	4>1	1,902	,000
	(2) 21-24 yaş	99	34,80	9,76					
	(3) 25-28 yaş	74	33,60	10,56					
	(4) 29 yaş ve üstü	118	36,02	10,44					
Sosyal	(1) 20 yaş ve altı	139	10,68	5,33	,999	,393	-		
	(2) 21-24 yaş	99	11,64	4,86					
	(3) 25-28 yaş	74	11,32	4,85					
	(4) 29 yaş ve üstü	118	11,58	4,63					
SYTKYKÖ	(1) 20 yaş ve altı	139	43,29	13,49	2,494	,059	-		
	(2) 21-24 yaş	99	46,45	12,92					
	(3) 25-28 yaş	74	44,93	13,54					
	(4) 29 yaş ve üstü	118	47,61	13,06					
Hedef belirleme	(1) 20 yaş ve altı	139	3,65	1,02	3,398	,018	2>1		
	(2) 21-24 yaş	99	4,00	,87					
	(3) 25-28 yaş	74	3,97	,94					
	(4) 29 yaş ve üstü	118	3,96	1,04					
Konsantrasyon	(1) 20 yaş ve altı	139	11,92	2,82	,669	,571	-		
	(2) 21-24 yaş	99	11,83	2,56					
	(3) 25-28 yaş	74	11,39	2,84					
	(4) 29 yaş ve üstü	118	11,72	2,60					
Kaygıdan uzak olma	(1) 20 yaş ve altı	139	11,20	2,54	1,594	,190	-		
	(2) 21-24 yaş	99	11,15	2,61					
	(3) 25-28 yaş	74	11,36	2,65					
	(4) 29 yaş ve üstü	118	11,81	2,53					
Baskı altında yüksek performans	(1) 20 yaş ve altı	139	10,12	3,23	1,429	,234	-		
	(2) 21-24 yaş	99	10,60	3,25					
	(3) 25-28 yaş	74	9,75	2,93					
	(4) 29 yaş ve üstü	118	9,82	3,17					
Zorlukla baş etme	(1) 20 yaş ve altı	139	11,06	3,04	2,019	,111	-		
	(2) 21-24 yaş	99	11,92	2,73					
	(3) 25-28 yaş	74	11,06	2,98					
	(4) 29 yaş ve üstü	118	11,47	2,91					

Tablo 6. Yaş değişkenine göre manova analizi sonuçları (Devamı).

Boyutlar	Yaş	N	X	SS	F (grup)	p	Bonferonni	F (model)	p
Güven ve Başarı güdüsü	⁽¹⁾ 20 yaş ve altı	139	9,38	1,90	1,818	,143	-		
	⁽²⁾ 21-24 yaş	99	9,69	1,90					
	⁽³⁾ 25-28 yaş	74	8,97	2,28					
	⁽⁴⁾ 29 yaş ve üstü	118	9,37	2,06					
Antrene Edilebilirlik	⁽¹⁾ 20 yaş ve altı	139	14,11	2,80	,161	,923	-		
	⁽²⁾ 21-24 yaş	99	14,17	2,40					
	⁽³⁾ 25-28 yaş	74	14,01	2,22					
	⁽⁴⁾ 29 yaş ve üstü	118	13,95	2,37					
SSBÇB	⁽¹⁾ 20 yaş ve altı	139	78,79	11,15	1,413	,238	-		
	⁽²⁾ 21-24 yaş	99	81,39	10,04					
	⁽³⁾ 25-28 yaş	74	78,50	11,80					
	⁽⁴⁾ 29 yaş ve üstü	118	80,05	11,34					

p<0,05*

Tablo 6'a baktığımızda Sporcuların Yeni Tip Koronavirüse (Covid - 19) Yakalanma Kaygısı ölçeğinin sadece bireysel kaygı ile yaş değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmektedir (p<0.05). Farklılığın tespiti amacıyla yapılan Bonferonni testinde 21-24 yaş aralığı katılımcıların puanlarının 20 yaş ve altı katılımcılardan daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmaktadır. Katılımcıların Sportif Sorunlarla Başa Çıkma Becerileri ile yaş değişkeni arasında yapılan analizi sonucu ise hedef belirleme alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmektedir (p<0.05). Gruplar arası farklılığa baktığımızda 21-24 yaş aralığı katılımcıların puanlarının 20 yaş ve altı katılımcılardan daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmaktadır.

Tablo 7. Medeni durum değişkenine göre t testi analizi sonuçlar.

Boyutlar	Medeni Durum	N	X	SS	t	p
Bireysel	Evli	93	35,55	9,52	1,430	,153
	Bekar	337	33,85	10,32		
Sosyal	Evli	93	11,60	5,35	,745	,457
	Bekar	337	11,16	4,85		
SYTKYKÖ	Evli	93	47,16	12,64	1,369	,172
	Bekar	337	45,02	13,49		
Hedef belirleme	Evli	93	3,85	,94	-,251	,802
	Bekar	337	3,88	1,00		
Konsantrasyon	Evli	93	11,70	2,46	-,195	,846
	Bekar	337	11,77	2,77		
Boyutlar	Medeni Durum	N	X	SS	t	p
Kaygıdan uzak olma	Evli	93	11,65	2,52	1,138	,256
	Bekar	337	11,31	2,59		
Baskı altında yüksek performans	Evli	93	9,56	2,91	-1,781	,076
	Bekar	337	10,23	3,23		
Zorlukla baş etme	Evli	93	11,08	2,72	-1,078	,282
	Bekar	337	11,45	2,99		
Güven ve Başarı güdüsü	Evli	93	9,22	2,00	-,850	,396
	Bekar	337	9,42	2,03		
Antrene Edilebilirlik	Evli	93	13,69	2,30	-1,703	,090
	Bekar	337	14,16	2,54		
SSBÇB	Evli	93	78,50	10,67	-1,162	,246
	Bekar	337	80,01	11,20		

$p < 0,05^*$

Tablo 7'e baktığımızda Sporcuların Yeni Tip Koronavirüse (Covid - 19) Yakalanma Kaygısı ölçeği ve alt boyutları ve Sportif Sorunlarla Başa Çıkma Becerileri ölçeği alt boyutları ile medeni durum değişkeni arasında yapılan analiz sonucu istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir ($p > 0,05$).

Tablo 8. Eğitim durumu değişkenine göre manova analizi sonuçları.

Boyutlar	Eğitim Durumu	N	\bar{X}	SS	F(grup)	p	Bonferonni	F (model)	p				
Bireysel	⁽¹⁾ Lise ve altı	154	32,68	8,92	4,310	,014	3>1	2,718	,000				
	⁽²⁾ Lisans/Ön Lisans	231	34,61	10,78									
	⁽³⁾ Lisansüstü	45	37,48	10,14									
Sosyal	⁽¹⁾ Lise ve altı	154	11,37	5,08	1,527	,218	-			2,718	,000		
	⁽²⁾ Lisans/Ön Lisans	231	10,97	4,83									
	⁽³⁾ Lisansüstü	45	12,35	5,13									
SYTKYKÖ	⁽¹⁾ Lise ve altı	154	44,06	12,40	3,324	,037	2>1					2,718	,000
	⁽²⁾ Lisans/Ön Lisans	231	45,58	13,87									
	⁽³⁾ Lisansüstü	45	49,84	12,80									
Hedef belirleme	⁽¹⁾ Lise ve altı	154	3,72	,97	3,173	,043	2>1	2,718	,000				
	⁽²⁾ Lisans/Ön Lisans	231	3,94	,97									
	⁽³⁾ Lisansüstü	45	4,05	1,09									
Konsantrasyon	⁽¹⁾ Lise ve altı	154	11,90	2,72	,375	,688	-			2,718	,000		
	⁽²⁾ Lisans/Ön Lisans	231	11,67	2,70									
	⁽³⁾ Lisansüstü	45	11,64	2,68									
Kaygıdan uzak olma	⁽¹⁾ Lise ve altı	154	10,94	2,61	7,268	,001	3>1,2					2,718	,000
	⁽²⁾ Lisans/Ön Lisans	231	11,44	2,54									
	⁽³⁾ Lisansüstü	45	12,57	2,31									
Baskı altında yüksek performans	⁽¹⁾ Lise ve altı	154	10,27	3,26	,435	,647	-	2,718	,000				
	⁽²⁾ Lisans/Ön Lisans	231	9,97	3,13									
	⁽³⁾ Lisansüstü	45	10,02	3,16									
Zorlukla baş etme	⁽¹⁾ Lise ve altı	154	11,25	3,13	,430	,651	-			2,718	,000		
	⁽²⁾ Lisans/Ön Lisans	231	11,39	2,85									

Boyutlar	Eğitim Durumu	N	\bar{X}	SS	F(grup)	p	Bonferonni	F (model)	p
	⁽³⁾ Lisansüstü	45	11,71	2,67					
Güven ve Başarı güdüsü	⁽¹⁾ Lise ve altı	154	9,38	2,06	,718	,489	-		
	⁽²⁾ Lisans/Ön Lisans	231	9,31	1,96					
	⁽³⁾ Lisansüstü	45	9,71	2,19					
Antrene Edilebilirlik	⁽¹⁾ Lise ve altı	154	13,86	2,79	,828	,438	-		
	⁽²⁾ Lisans/Ön Lisans	231	14,16	2,28					
	⁽³⁾ Lisansüstü	45	14,26	2,49-					
SSBÇB	⁽¹⁾ Lise ve altı	154	78,80	11,67	1,558	,212	-		
	⁽²⁾ Lisans/Ön Lisans	231	79,80	10,73					
	⁽³⁾ Lisansüstü	45	82,08	10,76					

$p < 0,05^*$

Tablo 8 inceleme sonuçlarına göre kurulan modelin anlamlı olduğu görülmektedir ($F=2,718$; $p=,000$). Sporcuların Yeni Tıp Koronavirüse (Covid - 19) Yakalanma Kaygısı ölçeği ile eğitim durumu değişkeni arasında yapılan Manova analizi sonucu sadece ölçek toplam puanı ile eğitim durumu değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmektedir ($p < 0.05$). Farklılığın tespiti amacıyla yapılan Bonferonni testi sonucu Lisans/ ön lisans mezunu katılımcıların puanlarının Lise mezunu katılımcılardan yüksek olduğu sonucuna ulaşılmaktadır. Katılımcıların Sportif Sorunlarla Başa Çıkma Becerileri ile eğitim durumu değişkeni arasında yapılan analiz sonucu ise hedef belirleme ve kaygıdan uzak olma alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmektedir ($p < 0.05$). Hangi gruplar arasında farklılık olduğunu tespit etmek amacıyla yapılan Bonferonni analizi sonucu hedef belirleme alt boyutunda Lisans/ ön lisans mezunu katılımcıların puanlarının Lise mezunu katılımcılardan yüksek olduğu; kaygıdan uzak olma alt boyutunda ise lisansüstü mezunlarının puanlarının Lisans/ ön lisans ve Lise mezunu katılımcılardan yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 9. Maddi durum değişkenine göre manova analizi sonuçları.

Boyutlar	Maddi Durum	N	\bar{X}	SS	F (grup)	p	Bonferonni	F (model)	p				
Bireysel	(1) Kötü	33	34,57	11,08	7,760	,000	3>2	2,459	,001				
	(2) Orta	188	32,11	10,28									
	(3) İyi	209	36,07	9,58									
Sosyal	(1) Kötü	33	12,45	6,58	6,091	,002	3>2			2,459	,001		
	(2) Orta	188	10,34	4,52									
	(3) İyi	209	11,90	4,92									
SYTKYKÖ	(1) Kötü	33	47,03	15,83	9,069	,000	3>2					2,459	,001
	(2) Orta	188	42,45	12,87									
	(3) İyi	209	47,97	12,80									
Hedef belirleme	(1) Kötü	33	3,69	1,15	1,295	,275	-	2,459	,001				
	(2) Orta	188	3,82	,92									
	(3) İyi	209	3,94	1,02									
Konsantrasyon	(1) Kötü	33	11,51	2,93	,518	,596	-			2,459	,001		
	(2) Orta	188	11,65	2,54									
	(3) İyi	209	11,89	2,81									
Kaygıdan uzak olma	(1) Kötü	33	11,12	2,63	1,131	,324	-					2,459	,001
	(2) Orta	188	11,59	2,48									
	(3) İyi	209	11,23	2,65									
Baskı altında yüksek performans	(1) Kötü	33	9,60	2,89	,436	,647	-	2,459	,001				
	(2) Orta	188	10,09	3,22									
	(3) İyi	209	10,16	3,18									
Zorlukla baş etme	(1) Kötü	33	10,45	3,37	1,903	,150	-			2,459	,001		

Boyutlar	Maddi Durum	N	\bar{X}	SS	F (grup)	p	Bonferonni	F (model)	P
	(2) Orta	188	11,37	2,98					
	(3) İyi	209	11,52	2,81					
Güven ve Başarı güdüsü	(1) Kötü	33	9,00	1,96	,846	,430	-		
	(2) Orta	188	9,48	1,94					
	(3) İyi	209	9,35	2,10					
Antrene Edilebilirlik	(1) Kötü	33	14,15	3,07	4,599	,011	2>3		
	(2) Orta	188	14,45	2,50					
	(3) İyi	209	13,70	2,34					
SSBÇB	(1) Kötü	33	76,93	13,78	1,169	,312	-		
	(2) Orta	188	80,13	10,66					
	(3) İyi	209	79,71	11,00					

p<0,05*

Tablo 9'a baktığımızda sonuçlarında kurulan modelin anlamlı olduğu görülmektedir (F=2,459; p=,001). Sporcuların Yeni Tip Koronavirüse (Covid - 19) Yakalanma Kaygısı ölçeği toplam puanı, bireysel kaygı, sosyalleşme kaygısı alt boyutları ile gelir durumu değişkeni arasında yapılan Manova analizi sonucu ölçek toplam puanı bireysel kaygı, sosyalleşme kaygısı alt boyutları ile gelir durumu değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmektedir (p<0.05). Farklılığın tespiti amacıyla yapılan Bonferonni testi sonucu ölçek toplam puanı ve her iki alt boyutunda da maddi durumu iyi olan katılımcıların puanlarının gelir durumu orta olan katılımcılardan yüksek olduğu sonucuna ulaşılmaktadır. Katılımcıların Sportif Sorunlarla Başa Çıkma Becerileri ölçeği ile gelir durumu analizi sonucu ise sadece antrene edilebilirlik alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmektedir (p<0.05). Gruplar arası farklılığı tespit etmek amacıyla yapılan Bonferonni analizi sonucu maddi durumu orta olan katılımcıların puanlarının gelir durumu iyi olan katılımcılardan yüksek olduğu sonucuna ulaşılmaktadır.

Tablo 10. Spor geçmişi değişkenine göre manova analizi sonuçları.

Boyutlar	Spor Geçmişi	N	\bar{X}	SS	F (grup)	p	Bonferonni	F (model)	p
Bireysel	⁽¹⁾ 1 yıl ve altı	115	33,96	9,59	,973	,405	-	2,137	,001
	⁽²⁾ 2-3 yıl	125	33,20	10,26					
	⁽³⁾ 4-5 yıl	82	34,56	11,01					
	⁽⁴⁾ 6 yıl ve üstü	108	35,42	9,99					
Sosyal	⁽¹⁾ 1 yıl ve altı	115	11,80	4,74	1,032	,378	-	2,137	,001
	⁽²⁾ 2-3 yıl	125	10,68	4,53					
	⁽³⁾ 4-5 yıl	82	11,34	5,73					
	⁽⁴⁾ 6 yıl ve üstü	108	11,28	5,03					
SYTKYKÖ	⁽¹⁾ 1 yıl ve altı	115	45,77	12,54	,942	,420	-	2,137	,001
	⁽²⁾ 2-3 yıl	125	43,89	12,99					
	⁽³⁾ 4-5 yıl	82	45,90	15,21					
	⁽⁴⁾ 6 yıl ve üstü	108	46,71	12,98					
Hedef belirleme	⁽¹⁾ 1 yıl ve altı	115	3,60	,88	5,261	,001	3>1	2,137	,001
	⁽²⁾ 2-3 yıl	125	3,88	1,04					
	⁽³⁾ 4-5 yıl	82	4,14	,93					
	⁽⁴⁾ 6 yıl ve üstü	108	3,94	1,03					
Konsantrasyon	⁽¹⁾ 1 yıl ve altı	115	11,01	2,53	5,316	,001	4>1	2,137	,001
	⁽²⁾ 2-3 yıl	125	11,88	2,73					
	⁽³⁾ 4-5 yıl	82	11,71	2,71					
	⁽⁴⁾ 6 yıl ve üstü	108	12,42	2,69					

Kaygıdan uzak olma	(¹) 1 yıl ve altı	115	10,95	2,65	3,248	,022	1>4		
	(²) 2-3 yıl	125	11,17	2,45					
	(³) 4-5 yıl	82	11,56	2,40					
	(⁴) 6 yıl ve üstü	108	11,95	2,70					
Baskı altında yüksek performans	(¹) 1 yıl ve altı	115	9,44	3,22	3,296	,020	2>1		
	(²) 2-3 yıl	125	10,55	3,20					
	(³) 4-5 yıl	82	9,78	2,81					
	(⁴) 6 yıl ve üstü	108	10,47	3,25					
Zorlukla baş etme	(¹) 1 yıl ve altı	115	10,63	3,06	3,650	,013	2,4>1		
	(²) 2-3 yıl	125	11,68	2,87					
	(³) 4-5 yıl	82	11,41	3,03					
	(⁴) 6 yıl ve üstü	108	11,77	2,69					
Boyutlar	Spor Geçmiş i	N	\bar{X}	SS	F (grup)	p	Bonferonni	F (model)	p
Güven ve Başarı güdüsü	(¹) 1 yıl ve altı	115	8,95	1,96	3,516	,015	4>1		
	(²) 2-3 yıl	125	9,29	2,11					
	(³) 4-5 yıl	82	9,59	2,03					
	(⁴) 6 yıl ve üstü	108	9,77	1,90					
Antrene Edilebilirlik	(¹) 1 yıl ve altı	115	13,84	2,78	,948	,417	-		
	(²) 2-3 yıl	125	13,96	2,41					
	(³) 4-5 yıl	82	14,12	2,55					
	(⁴) 6 yıl ve üstü	108	14,37	2,20					
SSBÇB	(¹) 1 yıl ve altı	115	75,66	11,56	8,277	,000	2,3,4>1		

	⁽²⁾ 2-3 yıl	125	80,23	11,34					
	⁽³⁾ 4-5 yıl	82	80,63	9,54					
	⁽⁴⁾ 6 yıl ve üstü	108	82,62	10,29					

p<0,05*

Tablo 10 inceleme sonucu kurulan modelin anlamlı olduğu gör÷lmektedir ($F=2,137$; $p=,001$). Sporcuların Yeni Tip Koronavir÷se (Covid - 19) Yakalanma Kaygısı ölçeği toplam puanı, bireysel kaygı, sosyalleşme kaygısı alt boyutları ile spor geçmişı değişkeni analizi sonucu istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı gör÷lmektedir ($p>0.05$). Katılımcıların Sportif Sorunlarla Başa Çıkma Becerileri ölçeği ile gelir durumu analizi sonucu ise sadece antrene edilebilirlik alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı diğer tüm alt boyutlarda istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu gör÷lmektedir ($p<0.05$). Gruplar arası farklılığı tespit etmek amacıyla yapılan Bonferonni analizi sonucu hedef belirleme alt boyutunda 4-5 yıl spor geçmişine sahip olan katılımcıların puanlarının 1 yıl ve altı spor geçmişine sahip olan katılımcılardan yüksek olduğu; konsantrasyon alt boyutunda 6 yıl ve üstü spor geçmişine sahip olan katılımcıların puanlarının 1 yıl ve altı spor geçmişine sahip olan katılımcılardan yüksek olduğu; kaygıdan uzak olma 1 yıl ve altı spor geçmişine sahip olan katılımcıların puanlarının 6 yıl ve üstü spor geçmişine sahip olan katılımcılardan yüksek olduğu; Baskı altında yüksek performans alt boyutunda 2-3 yıl spor geçmişine sahip olan katılımcıların puanlarının 1 yıl ve altı spor geçmişine sahip olan katılımcılardan yüksek olduğu; Zorlukla baş etme alt boyutunda 2-3 yıl ve 6 yıl üstü spor geçmişine sahip olan katılımcıların puanlarının 1 yıl ve altı spor geçmişine sahip olan katılımcılardan yüksek olduğu; Güven ve Başarı güdüsü alt boyutunda 6 yıl üstü spor geçmişine sahip olan katılımcıların puanlarının 1 yıl ve altı spor geçmişine sahip olan katılımcılardan yüksek olduğu; Sportif Sorunlarla Başa Çıkma Becerileri ölçeği toplam puanlarında ise 1 yıl ve altı spor geçmişine sahip olan katılımcıların puanlarının diğer tüm gruplardan düşük olduğu sonucuna ulaşılmaktadır.

Tablo 11. Haftalık spor yapma sıklığı değişkenine göre manova analizi sonuçları.

Boyutlar	Sıklık	N	\bar{X}	SS	F (grup)	p	Bonferonni	F (model)	p
Bireysel	⁽¹⁾ 3 gün ve altı	103	36,99	10,12	6,960	,001	1>2,3	5.028	,000
	⁽²⁾ 4-5 gün	248	33,95	9,71					
	⁽³⁾ 6-7 gün	79	31,48	10,86					
Sosyal	⁽¹⁾ 3 gün ve altı	103	12,45	4,93	4,291	,014	1>2,3		
	⁽²⁾ 4-5 gün	248	11,00	4,87					
	⁽³⁾ 6-7 gün	79	10,50	5,06					
SYTKYKÖ	⁽¹⁾ 3 gün ve altı	103	49,44	13,67	7,696	,001	1>2,3		
	⁽²⁾ 4-5 gün	248	44,95	12,56					
	⁽³⁾ 6-7 gün	79	41,98	14,07					
Hedef belirleme	⁽¹⁾ 3 gün ve altı	103	3,58	,98	10,011	,000	3,2>1 3>2		
	⁽²⁾ 4-5 gün	248	3,87	,95					
	⁽³⁾ 6-7 gün	79	4,24	1,00					
Konsantrasyon	⁽¹⁾ 3 gün ve altı	103	11,07	2,68	15,581	,000	3>1,2		
	⁽²⁾ 4-5 gün	248	11,58	2,62					
	⁽³⁾ 6-7 gün	79	13,17	2,50					
Kaygıdan uzak olma	⁽¹⁾ 3 gün ve altı	103	10,93	2,59	2,160	,117	-		
	⁽²⁾ 4-5 gün	248	11,55	2,43					
	⁽³⁾ 6-7 gün	79	11,44	2,95					
Baskı altında yüksek performans	⁽¹⁾ 3 gün ve altı	103	8,88	2,90	13,327	,000	3,2>1 2>3		
	⁽²⁾ 4-5 gün	248	10,22	3,13					
	⁽³⁾ 6-7 gün	79	11,21	3,18					

Boyutlar	Sıklık	N	\bar{X}	SS	F (grup)	p	Bonferonni	F (model)	p
Zorlukla baş etme	⁽¹⁾ 3 gün ve altı	103	11,48	2,75	1,141	,320	-		
	⁽²⁾ 4-5 gün	248	11,20	2,93					
	⁽³⁾ 6-7 gün	79	11,75	3,18					
Güven ve Başarı güdüsü	⁽¹⁾ 3 gün ve altı	103	9,00	1,96	10,767	,000	3>1,2		
	⁽²⁾ 4-5 gün	248	9,25	2,04					
	⁽³⁾ 6-7 gün	79	10,29	1,76					
Antrene Edilebilirlik	⁽¹⁾ 3 gün ve altı	103	14,00	2,19	,529	,590	-		
	⁽²⁾ 4-5 gün	248	14,00	2,52					
	⁽³⁾ 6-7 gün	79	14,32	2,79					
SSBÇB	⁽¹⁾ 3 gün ve altı	103	76,15	10,44	15,018	,000	3,2>1 3>2		
	⁽²⁾ 4-5 gün	248	79,48	10,80					
	⁽³⁾ 6-7 gün	79	84,93	10,97					

p<0,05*

Tablo 11'e baktığımızda kurulan modelin anlamlı olduğu görülmektedir (F=5,028; p=,000). Sporcuların Yeni Tip Koronavirüse (Covid - 19) Yakalanma Kaygısı ölçeği toplam puanı, bireysel kaygı, sosyalleşme kaygısı alt boyutları ile haftalık spor yapma sıklığı değişkeni analizi sonucu istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu görülmektedir (p<0.05). Gruplar arası farklılığı tespit etmek amacıyla yapılan Bonferonni analizi sonucu SYTKYKÖ toplam puanı bireysel kaygı, sosyalleşme kaygısı alt boyutlarında haftalık 3 gün ve altı spor yapan katılımcıların puanlarının haftalık 4-5 gün ve 6-7 gün spor yapan katılımcılardan düşük olduğu görülmektedir. Katılımcıların Sportif Sorunlarla Başa Çıkma Becerileri ölçeği ile haftalık spor yapma sıklığı analizi sonucu ise kaygıdan uzak olma, zorluklarla baş edebilme ve antrene edilebilirlik alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı diğer tüm alt boyutlarda istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu görülmektedir (p<0.05). Hangi gruplar arasında farklılık olduğunu tespit etmek amacıyla yapılan Bonferonni analizi sonucu hedef belirleme alt boyutunda haftalık 4-5 ve 6-7 gün spor yapan katılımcıların

puanlarının haftalık 3 gün ve altı spor yapan katılımcılardan yüksek olduğu ve haftalık 6-7 gün spor yapan katılımcıların puanlarının haftalık 4-5 gün puanlarından yüksek olduğu; Konsantrasyon alt boyutunda haftalık 6-7 gün spor yapan katılımcıların puanlarının haftalık 4-5 ve 3 gün ve altı spor yapan katılımcılardan yüksek olduğu; Baskı altında yüksek performans alt boyutunda haftalık 4-5 ve 6-7 gün spor yapan katılımcıların puanlarının haftalık 3 gün ve altı spor yapan katılımcılardan yüksek olduğu ve haftalık 4-5 gün spor yapan katılımcıların puanlarının haftalık 6-7 gün spor yapan katılımcıların puanlarından yüksek olduğu; Güven ve Başarı güdüsü alt boyutunda haftalık 6-7 gün spor yapan katılımcıların puanlarının haftalık 4-5 ve 3 gün ve altı spor yapan katılımcılardan yüksek olduğu; Sportif Sorunlarla Başa Çıkma Becerileri ölçeği toplam puanlarında ise haftalık 4-5 ve 6-7 gün spor yapan katılımcıların puanlarının haftalık 3 gün ve altı spor yapan katılımcılardan yüksek olduğu ve haftalık 6-7 gün spor yapan katılımcıların puanlarının haftalık 4-5 gün puanlarından yüksek olduğu sonucuna ulaşmaktadır.

Tablo 12. Covid 19 olma durumu değişkenine göre t testi analizi sonuçları.

Boyutlar	Covid Olma	N	\bar{X}	SS	t	p
Bireysel	Evet	335	34,17	11,60	-,046	,963
	Hayır	95	34,23	9,74		
Sosyal	Evet	335	12,42	5,61	2,357	,020
	Hayır	95	10,93	4,71		
SYTKYKÖ	Evet	335	46,60	15,80	,811	,419
	Hayır	95	45,17	12,54		
Hedef belirleme	Evet	335	4,08	,89	2,325	,021
	Hayır	95	3,81	1,01		
Konsantrasyon	Evet	335	12,07	2,67	1,288	,198
	Hayır	95	11,66	2,71		
Kaygıdan uzak olma	Evet	335	11,62	2,41	1,004	,316
	Hayır	95	11,31	2,63		
Baskı altında yüksek performans	Evet	335	10,37	3,02	1,009	,313
	Hayır	95	10,00	3,22		
Zorlukla baş etme	Evet	335	12,02	2,53	2,684	,008
	Hayır	95	11,19	3,02		
Güven ve Başarı güdüsü	Evet	335	9,52	1,99	,785	,437
	Hayır	95	9,34	2,03		
Antrene Edilebilirlik	Evet	335	13,98	2,47	-,344	,731
	Hayır	95	14,06	2,49		
SSBÇB	Evet	335	81,86	9,90	2,173	,030
	Hayır	95	79,07	11,35		

p<0,05*

Tablo 12'e baktığımızda Sporcuların Yeni Tip Koronavirüse (Covid - 19) Yakalanma Kaygısı ölçeği sosyalleşme kaygısı alt boyutu ile Covid 19 olma değişkeni arasında yapılan analiz sonucu sadece sosyalleşme kaygısı alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmektedir ($p<0.05$). Katılımcıların Sportif Sorunlarla Başa Çıkma Becerileri ölçeği ile Covid 19 olma durumu değişkeni arasında yapılan analiz sonucu ise Hedef belirleme, Zorlukla baş etme alt boyutlarında ve Sportif Sorunlarla Başa Çıkma Becerileri ölçeği toplam puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmektedir ($p<0.05$).

5. TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu araştırmada Fitness egzersizi yapan bireylerin covid-19'a yakalanma kaygıları, sportif sorunlarla başa çıkma durumları ve ilişkili faktörlerin farklılık gösterip göstermediğinin tespit edilmesi amaçlanmıştır. Araştırmada katılımcıların çoğunu erkek katılımcılar, yaş kategorisinde 20 yaş aşağısı, bekar katılımcılar, Lisans/Ön Lisans mezunu olanlar, Maddi Durumu iyi olanlar, 2-3 yıl spor geçmişi olanlar, haftada 4-5 gün antrenman yapanlar ve daha önce Covid 19 olmayan katılımcılardan oluşmaktadır.

Sporcuların Yeni Tip Koronavirüse (Covid-19) Yakalanma Kaygısı değerlendirildiğinde çok düşük düzeyde olduğu görülürken ($\bar{x}=11,62$); sosyalleşme kaygılarının orta düzeyde olduğu ($\bar{x}=45,48$) olduğu ve bireysel kaygı düzeylerinin düşük düzeyde olduğu görülmektedir ($\bar{x}=11,26$). Literatür incelendiğinde Şenel (2021) ve Serbest (2021) sporcuların yeni tip koronavirüse yakalanma kaygılarının hem ölçek toplamı hem de bireysel kaygı ve sosyal kaygının orta düzeyde üzerinde olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu sonuçlar çalışmamızla yakınlık gösterdiği ve sporcuların genel olarak koronavirüse yakalanma kaygılarının yüksek olmadığı sonucuna ulaşılmaktadır. Batu (2020) yüzme sporcularıyla yaptığı çalışmada katılımcıların ölçek genel ve alt boyutlarda ortalama puanlarının orta seviyede olduğu görülmektedir.

Sportif Sorunlarla Başa Çıkma Beceri düzeylerini incelediğimizde ise Antrenörlük durumu alt boyutu ($\bar{x}=64,46$) orta düzeyde olduğu ölçek toplamı ve diğer tüm alt boyutların ise düşük düzeyde olduğu görülmektedir. Yılmaz (2021) Paralimpik Sporcuların Sportif Sorunlarla Başa Çıkma Beceri düzeylerini incelediği çalışmada ölçek toplamı, İçsel Motivasyon ve motivasyonsuzluk boyutlarının çok yüksek düzeyde olduğu Dışsal Motivasyon puanının ise yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Sporcuların Yeni Tip Koronavirüse (Covid 19) Yakalanma Kaygısı ölçeğinin bireysel kaygı ve sosyalleşme kaygısı ve ölçek toplam puanı ile cinsiyet değişkeni arasında yapılan analiz sonucu kadınlar lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmektedir ($p<0.05$). Literatür incelendiğinde Yıldız ve arkadaşları (2021) bireysel kaygılar alt boyutunda kadın sporcuların erkek sporculara göre puanlarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Türktemiz ve arkadaşları (2020) araştırmalarında cinsiyet değişkeni ile bireysel kaygı arasında anlamlı farklılık olduğu ve kadın sporcuların puanlarının erkek sporculardan daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Batu (2020) araştırmasında da ölçek toplamı ve bireysel kaygı boyutunda kadın sporcular lehine anlamlı farklılık olduğu sonucuna ulaşmıştır. Genel sonuçlara bakıldığında kadın katılımcıların kaygı düzeylerinin erkek katılımcılara oranla daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Kadınların vücut dirençlerinin zayıf olması, daha duygusal olmaları bu durumu açıklayabilmektedir. Bu durumu destekleyen bir başka çalışmada, Yaraş ve Ekici (2023) kadınların erkeklere göre hijyen tedbiri farkındalıklarının yüksek olduğu sonucunu elde etmişlerdir. Gümüşgül ve arkadaşları (2020) araştırmalarında kadın katılımcıların erkek katılımcılara göre Yeni Tip Koronavirüse yakalanma kaygılarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Çalışmamızdan farklı olarak Polatcan ve Kaptangil (2021), Şenel (2021) Ağduman'da (2021) çalışmalarında ölçek toplam, bireysel kaygı ve sosyalleşme kaygısı boyutlarında kadın ve erkek katılımcılar arasında anlamlı farklılık olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Doğan (2021) ise Bireysel ve Takım Sporcularının Yeni Tip Korona Virüse Yakalanma Kaygılarını incelediği araştırmada bireysel kaygı ve ölçek toplam puanında çalışmamızdan farklı olarak erkek katılımcılar lehine anlamlı farklılık olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Katılımcıların Sportif Sorunlarla Başa Çıkma Becerileri ile cinsiyet değişkeni arasında yapılan analiz sonucu sadece konsantrasyon ve Antrene Edilebilirlik, alt boyutları dışında Hedef belirleme, Zorlukla Baş Etme, Baskı Altında Yüksek Performans, Kaygıdan Uzak Olma, Güven ve Başarı Güdüsü alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmektedir ($p<0.05$). Özcan (2017) araştırmasında katılımcıların cinsiyetleri ile sportif sorunlar ile başa çıkma becerileri arasında sadece “Kaygıdan Uzak Olma” ve “Baskı Altında Yüksek Performans” alt boyutlarında kadın katılımcılar lehine anlamlı farklılığa ulaşılmıştır. Yılmaz (2021) paralimpik sporcuların Sportif Sorunlarla Başa Çıkma Becerilerinin cinsiyet değişkenine göre hedef belirleme ve mental hazırlık boyutunda kadın sporcuların lehine anlamlı farklılık tespit edilirken, endişelerden kurtulma boyutunda ise erkek sporcuların lehine anlamlı farklılık olduğu sonucuna ulaşmıştır. Zorluklarla baş edebilme, öğrenmeye açık olabilme, konsantrasyon, güven ve başarı motivasyonu, baskı altında iyi performans gösterebilme boyutlarında herhangi bir anlamlı farklılığa ulaşamamıştır. Berk, (2017) çalışmasında katılımcıların stresle başa çıkma skorları istatistiksel açıdan incelendiğinde cinsiyet değişkeni açısından anlamlı bir farklılık oluşturmamıştır. Acar, (2019) yapmış olduğu çalışmada bocce branşıyla ilgilenen katılımcıların stresle başa çıkma ölçeğinin alt boyutlarında almış olduğu skorlar incelendiğinde cinsiyet değişkeni açısından anlamlı farklılıklar oluşmamıştır. Katılımcıların stresle başa çıkma durumları incelendiğinde cinsiyet değişkeni açısından Akyol, (2019) çalışmasına göre sosyal geri çekilme alt boyutunda istatistiksel açıdan anlamlı farklılığa rastlanılmıştır. Erkek katılımcıların skoru, kadın katılımcılara göre daha yüksek bulunmuştur. Diğer alt boyutlarda ise anlamlı farklılık gösteren bulgulara rastlanmamıştır.

Sporcuların Yeni Tip Koronavirüse (Covid 19) Yakalanma Kaygısı ölçeğinin sadece bireysel kaygı ile yaş değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmektedir ($p<0.05$). Farklılığın tespiti amacıyla yapılan Bonferonni testinde 21-24 yaş aralığı katılımcıların puanlarının 20 yaş ve altı katılımcılardan daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmaktadır. Batu (2020) yüzme sporcularının yaş değişkeni ile Yeni Tip Koronavirüse Yakalanma Kaygıları arasında hem ölçek toplam hem de alt boyutlarda anlamlı farklılıklar olduğu gözlemlenmiştir. Bu sonuç çalışmamızla benzerlik göstermektedir. Şahinler ve Ulukan (2020) araştırmalarında 26-30 yaş grubundaki sporcuların sosyalleşme kaygısının, 31-35 yaş grubundaki sporcuların ise bireysel kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Çalışmamızdan farklı olarak Doğan (2021) araştırmasında ölçek toplam ve tüm alt boyutlarda yaş gruplarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmediği sonucuna ulaşmıştır. Güler ve Cicioğlu (2021) araştırmasında bireysel kaygı boyutunda anlamlı farklılık olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Özgün ve arkadaşları (2021) araştırmalarında katılımcıların yaş değişkeni ile SYTKYKÖ ve alt boyutları arasındaki istatistiksel olarak anlamlı ilişki olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Polatcan ve Kaptangil (2021) sporcuların yeni tip koronavirüse yakalanma kaygıları ile yaş değişkeni arasında ölçek toplam ve alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Gümüşgül ve arkadaşları (2020) araştırmalarında yaş değişkeni ile koronavirüse yakalanma kaygısı arasındaki istatistiksel bir anlamlılığa ulaşılmamıştır.

Katılımcıların Sportif Sorunlarla Başa Çıkma Becerileri ile yaş değişkeni arasında yapılan analizi sonucu ise hedef belirleme alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmektedir ($p<0.05$). Gruplar arası farklılığa baktığımızda 21-24 yaş aralığı katılımcıların puanlarının 20 yaş ve altı katılımcılardan daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmaktadır. Yılmaz (2021) paralimpik sporcuların yaş değişkenleri ile sportif sorunlarla başa çıkma becerileri ve alt boyutları arasında herhangi bir anlamlı farklılığa ulaşamamıştır. Özcan (2017) araştırmasında katılımcıların yaşları ile sportif sorunlar ile başa çıkma becerileri arasında Hedef belirleme / Zihinsel hazırlık, Konsantrasyon, Baskı altında yüksek performans, Zorlukla baş etme arasında genel olarak yaşı küçük olan öğrencilerin puanlarının diğer yaş gruplarından daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Kural (2013) yapmış olduğu çalışmada Stresle Başa Çıkma Ölçeğinin aktif planlama boyutunda katılımcıların yaş değişkeni açısından stresle başa çıkma skor ortalamaları incelendiğinde istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık oluşmadığı ortaya çıkmıştır. Aktif planlama alt boyutunda katılımcıların yaş düzeyinin artmasıyla birlikte stresle başa çıkma tutumlarının da artış gösterdiği gözlemlenmiştir. Acar, (2019) yapmış olduğu çalışmada bocce

branşıyla ilgilenen katılımcıların stresle başa çıkma ölçeğinin çaresiz yaklaşım alt boyutunda yaş değişkenine göre anlamlı farklılığa rastlanmıştır. 20 yaş ve altı katılımcıların, 31-40 ve 40 yaş üstü katılımcılara göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Kahveci, (2020) yapmış olduğu çalışmada stresle başa çıkma ölçeğinin alt boyutlarından olan kendine güvenli yaklaşım ile yaş değişkeni istatistiksel açıdan incelendiğinde birbirleri arasında anlamlı farklılıklara rastlanılmıştır. Akyol ve Taşkiran (2023) yaptıkları araştırmada da stresle başa çıkma ve yaş değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edememişlerdir. Bir diğer alt boyut olan kendine güvensiz yaklaşım ile yaş değişkeni arasında ise anlamlı bir farklılığa rastlanılmamıştır. Katılımcıların stresle başa çıkma tarzları incelendiğinde tüm alt boyutlarda kullanım seviyesinin gelir düzeyine göre anlamlı şekilde farklılıklar oluşturduğu gözlemlenmiştir.

Sporcuların Yeni Tip Koronavirüse (Covid - 19) Yakalanma Kaygısı ölçeği ve alt boyutları ve Sportif Sorunlarla Başa Çıkma Becerileri ölçeği alt boyutları ile medeni durum değişkeni arasında yapılan Manova analizi sonucu istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir ($p>0.05$). Özcan (2021), fitness merkezlerinde egzersiz yapan bireylerle yaptıkları araştırmada katılımcıların medeni durum değişkeni ile Yeni Tip Koronavirüse Yakalanma Kaygısı arasında anlamlı farklılık olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Kural'ın (2013) çalışmasına bakıldığında katılımcıların medeni durumları açısından stresle başa çıkma durumları incelendiğinde aktif planlama boyutunda bekâr katılımcıların tutumları ile evli katılımcıların tutumları arasında anlamlı bir fark oluşmamıştır. Stresle başa çıkma yöntemleri tüm alt boyutlarıyla birlikte medeni durum değişkeni ile incelendiğinde Kahveci'nin (2020) yapmış olduğu çalışmada istatistiksel olarak anlamlı bulgular tespit edilememiştir.

Sporcuların Yeni Tip Koronavirüse (Covid - 19) Yakalanma Kaygısı ölçeği ile eğitim durumu değişkeni arasında yapılan Manova analizi sonucu sadece ölçek toplam puanı ile eğitim durumu değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmektedir ($p<0.05$). Farklılığın tespiti amacıyla yapılan Bonferonni testi sonucu Lisans/ ön lisans mezunu katılımcıların puanlarının Lise mezunu katılımcılardan yüksek olduğu sonucuna ulaşılmaktadır. Şenel (2021) yapmış olduğu araştırma bulgularında Eğitim durumu değişkeni ile bireysel kaygı alt boyutu ve toplam puanı arasında istatistiki olarak anlamlı bir farklılığa ulaşamamışken sosyal kaygı boyutunda arasında anlamlı farklılık olduğu sonucuna ulaşmış ve İlk ve Ortaöğretim mezunu katılımcıların sosyalleşme kaygılarının Önlisans/Lisans mezunu katılımcılardan daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Budak ve ark (2020), Türktemiz ve arkadaşları (2020) çalışmalarında sporcuların eğitim durumu ile koronavirüse yakalanma kaygıları arasında anlamlılık farklılığa ulaşamamıştır.

Katılımcıların Sportif Sorunlarla Başa Çıkma Becerileri ile eğitim durumu değişkeni arasında yapılan analiz sonucu ise hedef belirleme ve kaygıdan uzak olma alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmektedir ($p<0.05$). Hangi gruplar arasında farklılık olduğunu tespit etmek amacıyla yapılan Bonferonni analizi sonucu hedef belirleme alt boyutunda Lisans/ ön lisans mezunu katılımcıların puanlarının Lise mezunu katılımcılardan yüksek olduğu; kaygıdan uzak olma alt boyutunda ise lisansüstü mezunlarının puanlarının Lisans/ ön lisans ve Lise mezunu katılımcılardan yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Kural'ın (2013) çalışmasında Stresle Başa Çıkma Ölçeğinin aktif planlama boyutuna bakıldığı zaman katılımcıların öğrenim durumuna göre stresle başa çıkma skorları istatistiksel açıdan anlamlı farklılıklar oluşturmuştur. Bu farklılığı lisansüstü öğrenime sahip katılımcıların stresle başa çıkma konusunda, lise öğrenimine sahip katılımcılara göre daha yüksek tutuma sahip olması sağlamıştır. Berk (2017) yapmış olduğu çalışmada katılımcıların stresle başa çıkma skorları istatistiksel açıdan incelendiğinde öğrenim durumu değişkeni açısından anlamlı bir farklılık oluşturmamıştır. Acar, H. (2019)'nin çalışmasında katılımcıların stresle başa çıkma ölçeğinin çaresiz yaklaşım ve iyimser yaklaşım alt boyutları katılımcıların eğitim durumlarıyla kıyaslandığında istatistiksel açıdan anlamlı farklılıklar oluşturmuştur. Lise ve lisansüstü mezunlar arasında lise mezunları lehine anlamlı farklılık gözlemlenmiştir.

Sporcuların Yeni Tip Koronavirüse (Covid - 19) Yakalanma Kaygısı ölçeği toplam puanı, bireysel kaygı, sosyalleşme kaygısı alt boyutları ile gelir durumu değişkeni arasında yapılan Manova analizi sonucu ölçek toplam puanı bireysel kaygı, sosyalleşme kaygısı alt boyutları ile gelir durumu değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmektedir ($p<0.05$). Farklılığın tespiti amacıyla yapılan Bonferonni testi sonucu ölçek toplam puanı ve her iki alt boyutunda da maddi durumu iyi olan katılımcıların puanlarının gelir durumu orta olan katılımcılardan yüksek olduğu sonucuna ulaşılmaktadır. Uzundağ ve arkadaşları (2020), Şenel (2021), Batu ve Aydın (2020) katılımcıların aylık gelir durumları ile yeni tip koronavirüse yakalanma kaygıları arasında ölçek toplam ve alt boyutlarda anlamlı bir farklılığa ulaşamamıştır. Serbest'in (2021) yapmış olduğu çalışmadaki katılımcıların gelir düzeylerine göre koronavirüse yakalanma kaygı düzeyleri incelendiği zaman, koronavirüse yakalanma kaygısı ve her iki alt boyutta da istatistiksel olarak anlamlı farklılığa ulaşılmıştır. Genel olarak bakıldığında gelir düzeyi yükseldikçe kaygı düzeyinin arttığı sonucuna ulaşılmıştır.

Katılımcıların Sportif Sorunlarla Başa Çıkma Becerileri ölçeği ile gelir durumu analizi sonucu ise sadece antrene edilebilirlik alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmektedir ($p<0.05$). Gruplar arası farklılığı tespit etmek amacıyla yapılan Bonferonni analizi sonucu maddi durumu orta olan katılımcıların puanlarının gelir durumu iyi olan katılımcılardan yüksek olduğu sonucuna

ulaşmaktadır. Berk (2017) çalışmasında katılımcıların gelir düzeyleri incelendiğinde stresle başa çıkma skor puanları açısından anlamlı bulgular oluşmamıştır. Bocce sporcularının stresle başa çıkma tarzlarının gelir durumlarına etkisi incelendiğinde, Acar'ın (2019) çalışmasında tüm alt boyutlar ve toplam skorlar arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık oluşmadığı gözlemlenmiştir. Kahveci'nin (2020) yapmış olduğu çalışmada stresle başa çıkma ölçeğinin alt boyutlarından olan kendine güvensiz yaklaşım ile gelir değişkeni arasında yapılan inceleme sonucunda istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılığa rastlanılmıştır. Daha sonra yapılan incelemelerde ise bu sonucun yüksek gelirden diğer gelir gruplarına doğru olduğu tespit edilmiştir.

Sporcuların Yeni Tip Koronavirüse (Covid - 19) Yakalanma Kaygısı ölçeği toplam puanı, bireysel kaygı, sosyalleşme kaygısı alt boyutları ile spor geçmişini değişkeni analizi sonucu istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir ($p>0.05$). Karabulut ve arkadaşları (2013), Bingöl ve arkadaşları (2012), Adalı (2006), Şenel (2021), Batu (2020) sporcuların spor geçmişleri ile yeni tip koronavirüse yakalanma kaygıları arasında ölçek toplam ve alt boyutlarda anlamlı bir farklılığa ulaşamamıştır. Serbest (2021) yapmış olduğu çalışmadaki katılımcıların spor geçmişleri açısından koronavirüse yakalanma kaygıları incelendiği zaman, bireysel kaygı ve ölçek toplam puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklara ulaşmıştır. Hem ölçek toplamında hem de bireysel kaygı alt boyutunda 1-5 yıl spor geçmişine sahip katılımcıların, 11 yıl ve üzeri spor geçmişine sahip katılımcılara göre kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Nihan ve arkadaşları (2021) göre spor yılı geçmişi ve bireysel kaygı skor ortalamaları incelendiğinde istatistiksel açıdan anlamlı fark oluşmamıştır. Bu sonuca göre 6-10 yıl spor geçmişine sahip katılımcıların sosyalleşme kaygı düzeyleri 1-5 yıl ve 11 yıl üzeri spor geçmişine sahip katılımcılardan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Katılımcıların Sportif Sorunlarla Başa Çıkma Becerileri ölçeği ile gelir durumu analizi sonucu ise sadece antrene edilebilirlik alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı diğer tüm alt boyutlarda istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu görülmektedir ($p<0.05$). Gruplar arası farklılığı tespit etmek amacıyla yapılan Bonferonni analizi sonucu hedef belirleme alt boyutunda 4-5 yıl spor geçmişine sahip olan katılımcıların puanlarının 1 yıl ve altı spor geçmişine sahip olan katılımcılardan yüksek olduğu; konsantrasyon alt boyutunda 6 yıl ve üstü spor geçmişine sahip olan katılımcıların puanlarının 1 yıl ve altı spor geçmişine sahip olan katılımcılardan yüksek olduğu; kaygıdan uzak olma 1 yıl ve altı spor geçmişine sahip olan katılımcıların puanlarının 6 yıl ve üstü spor geçmişine sahip olan katılımcılardan yüksek olduğu; Baskı altında yüksek performans alt boyutunda 2-3 yıl spor geçmişine sahip olan katılımcıların puanlarının 1 yıl ve altı spor geçmişine sahip olan katılımcılardan yüksek olduğu; Zorlukla baş etme alt boyutunda 2-3 yıl ve 6 yıl üstü

spor geçmişine sahip olan katılımcıların puanlarının 1 yıl ve altı spor geçmişine sahip olan katılımcılardan yüksek olduğu; Güven ve Başarı güdüsü alt boyutunda 6 yıl üstü spor geçmişine sahip olan katılımcıların puanlarının 1 yıl ve altı spor geçmişine sahip olan katılımcılardan yüksek olduğu; Sportif Sorunlarla Başa Çıkma Becerileri ölçeği toplam puanlarında ise 1 yıl ve altı spor geçmişine sahip olan katılımcıların puanlarının diğer tüm gruplardan düşük olduğu sonucuna ulaşılmaktadır. Berk (2017) çalışmasında katılımcıların stresle başa çıkma istatistikleri incelendiğinde spor geçmişi değişkeni açısından anlamlı bir farklılık oluşturmamıştır. İnsan (2022) çalışmasına bakıldığında katılımcıların kaç yıldır spor ile uğraştıklarına bakıldığında iyimser yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım alt boyutlarında istatistiksel açıdan anlamlı farklılıklar olduğu gözlemlenmiştir. İyimser yaklaşım alt boyutunda 1-3 yıldır spor yapan katılımcıların stresle başa çıkma düzeyleri, 7-9 ve 9 yıl üzeri spor yapan katılımcılara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Güvenli yaklaşım ve çaresiz/kendini suçlayıcı yaklaşım alt boyutlarında ise katılımcıların kaç yıldır spor ile uğraştıklarının istatistiksel açıdan herhangi bir anlamlı farklılığı yansıtmadığı gözlemlenmiştir.

Sporcuların Yeni Tip Koronavirüse (Covid - 19) Yakalanma Kaygısı ölçeği toplam puanı, bireysel kaygı, sosyalleşme kaygısı alt boyutları ile haftalık spor yapma sıklığı değişkeni analizi sonucu istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu görülmektedir ($p<0.05$). Gruplar arası farklılığı tespit etmek amacıyla yapılan Bonferonni analizi sonucu SYTKYKÖ toplam puanı bireysel kaygı, sosyalleşme kaygısı alt boyutlarında haftalık 3 gün ve altı spor yapan katılımcıların puanlarının haftalık 4-5 gün ve 6-7 gün spor yapan katılımcılardan düşük olduğu görülmektedir. Şenel (2021) voleybolcuların spor yapma sıklıkları ile yeni tip koronavirüse yakalanma kaygıları arasında ölçek toplam ve alt boyutlarda anlamlı bir farklılığa ulaşamamıştır. Batu ve Aydın (2020) araştırmalarında sporcuların yeni tip koronavirüse yakalanma kaygıları ile haftalık antrenman sayıları arasında anlamlılık tespit edilememiştir.

Katılımcıların Sportif Sorunlarla Başa Çıkma Becerileri ölçeği ile haftalık spor yapma sıklığı analizi sonucu ise kaygıdan uzak olma, zorluklarla baş edebilme ve antrene edilebilirlik alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı diğer tüm alt boyutlarda istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu görülmektedir ($p<0.05$). Hangi gruplar arasında farklılık olduğunu tespit etmek amacıyla yapılan Bonferonni analizi sonucu hedef belirleme alt boyutunda haftalık 4-5 ve 6-7 gün spor yapan katılımcıların puanlarının haftalık 3 gün ve altı spor yapan katılımcılardan yüksek olduğu ve haftalık 6-7 gün spor yapan katılımcıların puanlarının haftalık 4-5 gün puanlarından yüksek olduğu; Konsantrasyon alt boyutunda haftalık 6-7 gün spor yapan katılımcıların puanlarının haftalık 4-5 ve 3 gün ve altı spor yapan katılımcılardan yüksek olduğu; Baskı altında yüksek performans alt boyutunda

haftalık 4-5 ve 6-7 gün spor yapan katılımcıların puanlarının haftalık 3 gün ve altı spor yapan katılımcılardan yüksek olduğu ve haftalık 4-5 gün spor yapan katılımcıların puanlarının haftalık 6-7 gün spor yapan katılımcıların puanlarından yüksek olduğu; Güven ve Başarı güdüsü alt boyutunda haftalık 6-7 gün spor yapan katılımcıların puanlarının haftalık 4-5 ve 3 gün ve altı spor yapan katılımcılardan yüksek olduğu; Sportif Sorunlarla Başa Çıkma Becerileri ölçeği toplam puanlarında ise haftalık 4-5 ve 6-7 gün spor yapan katılımcıların puanlarının haftalık 3 gün ve altı spor yapan katılımcılardan yüksek olduğu ve haftalık 6-7 gün spor yapan katılımcıların puanlarının haftalık 4-5 gün puanlarından yüksek olduğu sonucuna ulaşılmaktadır.

Sporcuların Yeni Tip Koronavirüse Yakalanma Kaygısı ölçeği sosyalleşme kaygısı alt boyutu ile Covid 19 olma değişkeni arasında yapılan analiz sonucu sadece sosyalleşme kaygısı alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmektedir ($p<0.05$). Katılımcıların Sportif Sorunlarla Başa Çıkma Becerileri ölçeği ile Covid 19 olma durumu değişkeni arasında yapılan analiz sonucu ise Hedef belirleme, Zorlukla baş etme alt boyutlarında ve Sportif Sorunlarla Başa Çıkma Becerileri ölçeği toplam puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmektedir ($p<0.05$). Literatüre baktığımızda Covid 19'a yakalanma durumu ile hem Koronavirüse Yakalanma Kaygısı hem de Sportif Sorunlarla Başa Çıkma Becerileri ile Covid 19'a yakalanma kaygıları ile ilgili yapılan çalışmaya ulaşılammıştır.

ÖNERİLER

- Araştırmamızın evreni genişletilerek diğer bölgelere de ulaştırılarak araştırmanın kapsamı genişletilebilir.
- Araştırmada bireysel sporlar yapan ve takım sporları yapan bireyler arasında karşılaştırma yapılabilir.
- Fitness egzersizi yapan bireylerin Covid-19 kaygıları ve bu dönemde yaşadıkları sorunlarla ilgili nitel araştırmalar yapılabilir.
- Farklı branşlarda, farklı sağlık unsurlarının sporcularda oluşturduğu kaygı durumları incelenebilir.
- Covid-19 süreci bittikten sonra fitness egzersizi yapan bireylerin kaygı ve stres durumları tekrar incelenip karşılaştırma yapılabilir.
- Pandemi döneminde Covid-19 geçirmiş ve geçirmemiş kişilerin stres ile kaygı düzeyleri arasındaki farklar incelemeye alınabilir.

KAYNAKLAR

- Abhijit, Upadhyay. (2024). The effects of anxiety on sports performance. *BSSS journal of management*, 15(1):126-136. doi: 10.51767/jm1509
- Acar, H. (2019). Bocce (Volo) Sporcularının Stresle Başa Çıkabilme İle Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Master's Thesis, Bartın Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bartın.
- Ak, Ö.K. (2019). İş Tatmini ve Kaygı Düzeyinin İşten Ayrılma Niyeti Üzerine Etkisi: Banka Çalışanları Üzerine Ampirik Bir Araştırma. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Akyol, A. (2019). Sporcuların Stresle Başa Çıkma Yöntemlerinin Belirlenmesinde Sürekli Sportif Güven ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin Rolü. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Akyol, G., Başkan, A. H., & Başkan, A. H. (2020). Yeni tip koronavirüs (covid-19) döneminde spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin karantina zamanlarında yaptıkları etkinlikler ve sedanter bireylere önerileri. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 7(5), 190-203.
- (Akyol, G., & Taşkıran, C. (2023). Elit Düzey Güreşçilerin Bilişsel Esneklik Düzeyleri ve Stresle Başa Çıkma Stratejileri. *Gazi Journal of Physical Education and Sport Sciences*, 28(4), 267-275.)
- Ali Burak, T. (2021). Akılcı Duygusal Davranışçı Yaklaşım Temelli Psiko-Eğitim Programının Sporda Kaygı ve Akıldışı Performans İnançları Üzerine Etkisi. Doktora Tezi. Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Alisinanoğlu, F. & Ulutaş. İ. (2003). Çocukların kaygı düzeyleri ile annelerinin kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Eğitim ve bilim*, 28(128).
- Ardıç, F. (2014). Egzersizin sağlık yararları. *Türkiye Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon Dergisi*, 60, 9-14.
- Aşçı, F. H., & Gökmen, H. (1995). Bayan hentbolcularda yarışma kaygısı, başarı, spor deneyimi ve atletik yeterlilik ilişkisi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 6(2), 38-47.
- Atkinson, R. L., Atkinson, R. C., Smith, E. E., Bem, D.J. ve Nolen-Hoeksema, S. (2002). Psikolojiye giriş. (Y. Alogan, Çev.). *Ankara: Arkadaş Yayınları*.
- Austin, V. L. & Sciarra, D. T. (2010). Children and adolescents with emotional and behavioral disorders. UK: Pearson
- Barkovec, T. D., Ray, W. J., & Stober, J. (1998). Worry: a cognitive phenomenon intimately linked to affective, physiological, and interpersonal behavioral processes. *Cognitive Therapy And Research*, 22(6), 561-576.

- Basım, H. N., Çetin, F., & Tabak, A. (2009). Beş faktör kişilik özelliklerinin kişiler arası çatışma çözme yaklaşımlarıyla ilişkisi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 24(63).
- Batu, B. (2020). Yüzme Sporcularının Yeni Tip Korona Virüse (Covid-19) Yakalanma Kaygısının incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Kafkas Üniversitesi, Sağlık Bilimleri, Kars.
- Berk, A. (2017). Elit Atletlerin Problem Çözme Becerilerinin Stresle Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Master's Thesis, Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kütahya.
- Bostancı, M. (2019). Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Maruz Kaldıkları Mobbing ile Durum ve Süreklilik Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Atatürk Üniversitesi Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Bostancı, M. (2019). Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Maruz Kaldıkları Mobbing ile Durum ve Süreklilik Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Atatürk Üniversitesi Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Bozhüyük, A., Özcan, S., Kurdak, H., Akpınar, E., Saatçı, E., & Bozdemir, N. (2012). Sağlıklı yaşam biçimi ve aile hekimliği. *Turkish Journal of Family Medicine and Primary Care*, 6(1).
- Carlson, N. (2011). Foundations of behavioral neuroscience (8th ed.). *Pearson: Boston*.
- Corey, G. (2008). Psikolojik danışma kuram ve uygulamaları. *Ankara: Mentis Yayıncılık*.
- Cox, T., & Cox, S. (1985). The role of the adrenals in the psychophysiology of stress. In *current in clinical psychology* (pp. 175-190). Boston, MA.
- Cüceloğlu, D. (1996). İçimizdeki çocuk. *İstanbul: Remzi Kitabevi*
- Cüceloğlu, D. (2002). İnsan ve davranışı. 10. baskı. *İstanbul: Remzi Kitabevi*
- Çatak, P. D., & Ögel, K. (2010). Farkındalık temelli terapiler ve terapötik süreçler. *Klinik Psikiyatri*, 13(1), 85-91.
- Çiçekli, G. (2019). Okul Yöneticilerinin Bireysel Yenilikçilik Algılarının Sorumluluk Duygusu-Davranışı ile Yöneticilik Kaygısı Değişkenleri Açısından İncelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Rize.
- Çiçekli, G. (2019). Okul Yöneticilerinin Bireysel Yenilikçilik Algılarının Sorumluluk Duygusu-Davranışı ile Yöneticilik Kaygısı Değişkenleri Açısından İncelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Recep

Tayyip Erdoğan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri
Ana Bilim Dalı, Rize.

Çifter, İ. (1985). Psikitatri I. *Ankara: Gata Eğitim Yayınları*.

Davis, J. E., & Cox, R. H. (2002). Interpreting direction of anxiety within Hanin's individual zone of optimal functioning. *Journal Of Applied Sport Psychology*, 14(1), 43-52.

Davis, S. E. (2008). ACSM's health-related physical fitness assessment manual. *Lippincott Williams & Wilkins*

Demir GT, Cicioğlu H, Ğlhan E: Sporcuların Yeni Tip Koronavirüse (Covid-19) Yakalanma Kaygısı Ölçeği (SYTKYKÖ) Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Journal of Human Sciences*, 17(2), 458-468, 2020.

Deniz, M. (2011). Karar verme stilleri ve beş faktör kişilik özelliklerinin bağlanma stilleri açısından incelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 11(1), 97-113.

Dinç, N., Gökmen, M. H., & Ergin, E. (2017). Düzenli egzersiz yapan bireylerin beslenme alışkanlıklarının incelenmesi. *Ulusal Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 43-53.

Dinubile, NA. (1993). Gençlik fitness-sorunları ve çözümleri. *Koruyucu Hekimlik*, 22 (4), 589-593.

Doğan, E. (2021). Bireysel ve Takım Sporcularının Yeni Tip Korona Virüse (Covid-19) Yakalanma Kaygısının İncelenmesi. *Kesit Akademi Dergisi*, 7(28), 375-387.

Dökmen, Ü. (2002). Yarına kim kalacak?: evrenle uyumlaşma sürecinde varolmak, gelişmek, uzlaşmak. *İstanbul: Sistem Yayıncılık*.

Dymond, S., & Roche, B. (2009). A contemporary behavior analysis of anxiety and avoidance. *The Behavior Analyst*, 32(1), 7-27.

Ergin, E., Kartal, A., & Kaldan, N. (2021). COVID-19 Sürecinde Egzersiz: Geleneksel Derleme. *Türkiye Klinikleri Journal of Sports Sciences*, 13(2).

Erkal, M., Güven, Ö., & Ayan, D., (1998). Sosyolojik açıdan sor . *İstanbul: Der Yayınları*.

Eroğlu, E. (2006). Spor Merkezlerinde Üyelik Yöntemlerini Etkileyen Faktörlerin Araştırılması. Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Fişek K. (2003). Devlet politikası ve toplumsal yapıyla ilişkileri açısından spor yönetimi. (Vol. 40). *Dünya'da-Türkiye'de: YGS Yayınları*.

Freud, S., ve Clark, L. P. (1927). Inhibition, symptom and anxiety, Psychoanalytic institute.

- Friman, P. C., Hayes, S. C., & Wilson, K. G. (1998) Why behavior analysts should study emotion: the example of anxiety. *Journal Of Applied Behavior Analysis*, 31(1), 137-156.
- Furmark, T. (2000). Sosyal Fobi. Epidemiyolojiden Beyin Fonksiyonuna. Doktora Tezi, Acta Universitatis Upsaliensis.
- Garner, D. (1997). Body image survey results. *Psychology Today-New York-*, 30, 30-45.
- Geçtan, E. (1998). Psikanaliz ve sonrası. *İstanbul: Remzi Kitabevi*.
- Geçtan, E. (2002). Psikanaliz ve sonrası 13 baskı. *İstanbul: Metis Yayınları*
- Geçtan, E. N. (1997). Psikodinamik psikiyatri ve normal dışı davranışlar. 13. basım. *İstanbul: Remzi Kitabeci A.Ş.*
- Görün, L., Efek, E., Öntürk, Y., & Bingöl, E. (2020). Futbol hakemlerinin sürekli kaygı düzeylerinin incelenmesi. *Turkish Studies-Social*, 15(5), 2529-2541.
- Gümüşgöl, C., Ersoy, A., & Gümüşgöl, O. (2020). Amatör ve profesyonel sporcuların yeni tip koronavirüse (Covid-19) yakalanma kaygılarının incelenmesi-yönetmelik karar boyutu.
- Günel, S. (2020). Örgüt İklimi ile Kaygı (Durumluk-Süreklilik) Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Mersin Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü Çalışanları Üzerine Bir Araştırma.
- Horney, K. (1993). Nevrozlar ve insan gelişimi öz gerçekleştirme kavgası. (çev. Selçuk Budak). *Ankara: Öteki Yayınevi*
- <https://dusge.com/psikanalitik-kuram-ve-psikanaliz-nedir-donum-noktaları-ve-giris/>
- <https://kemalozcan.org/sigmund-freud-psikanalitik-kuramin-degerlendirilmesi/>
- <https://sporzade.com/fitness-sporunun-tarihcesi/>
- <https://www.bodytr.com/fitnessin-kisa-tarihi>
- Işık, E. (1996). Nevrozlar. 1. baskı. *Ankara: Baskı Kent*
- İnsan, F. (2022). Üniversite Gençliğinin Spor Yapma Durumlarına Göre Psikolojik Sağlık Düzeylerinin ve Stresle Başa Çıkma Tarzlarının İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Niğde Ömer Halis Demir Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Niğde.
- İşlek, M. (2016). Ergenlerde Kaygı ve Duanın Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Rize.
- Kahveci, A. (2020). Rekreatif Sporla Uğraşan Orta Yaş Bireylerin Stresle Başa Çıkma Stilleri ve Yaşam Tatminlerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hatay.

- Kalyon, A. (2018). Anksiyete Duyarlılığının ve Sosyal Anksiyeteye Eşlik Eden Anksiyete Duyarlılığının Azaltılmasında bilişsel-Davranışçı Müdahale Programının Etkisi. Doktora Tezi. Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Trabzon.
- Karavardar, G. (2011). Aile işletmelerinde kurumsallaşma yetki devri ve belirsizliğe tolerans. *Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 1(1), 157-179.
- Kartal, A., Ergin, E., & Kanmış, H. D. (2020). COVID-19 pandemik salgın döneminde yaşam kalitesini arttırmaya yönelik sağlıklı beslenme ve fiziksel aktivite önerileri. *Avrasya Sağlık Bilimleri Dergisi*, 3(COVID-19), 149-155.
- Kaufmann, W. (1992). Varoluşçuluk ve ölüm. Feifel, H. (Ed.), Ölümün anlamı içinde. Newyork.
- Kelly, W. E. (2002). Some evidence for nonpathological and pathological worry as separate constructs: an investigation of worry and boredom. *Personality And Individual Differences*, 33(3), 345-354.
- Kendall, P. C. (1992). Anxiety disorders in youth: cognitive-behavioral interventions, Allyn & Bacon.
- Khojazada N. (2019). Genç Yetişkin İşsizlerde Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Kaygı ve Erteleme Davranışı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kılınç Akman E. (2015). Kadın Hastalıklarından Ameliyat Olacak Hastalara Preoperatif Dönemde Yapılan Tanıtıcı Eğitimin Kaygı Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Kınık, S. (2007). Kişilik Özellikleri ile İş Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eskişehir.
- Koç, H. (2004). Profesyonel Futbolcularda Durumluk Kaygı Düzeyini Etkileyen Faktörlerin Değerlendirilmesi. Yüksek Lisans Tezi. Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kütahya.
- Koç, M. (2013). Dinsel yönelim kaygıyı nasıl etkiler? Almanyalı Müslüman-Türk göçmenler üzerine bir alan araştırması. *İstanbul Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, (29), 41-74.
- Köknal, O. (1985). Kaygıdan mutluluğa kişilik. *İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi*
- Köknal, Ö. (1982). Kaygıdan mutluluğa: kişilik. *İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi*.
- Köknal, Ö. (1998). Korkular takıntılar saplantılar. *İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi*.

- Köknel, Ö. (2005). Kaygıdan mutluluğa kişilik. 17. baskı. *İstanbul: Altın Kitaplar*.
- Kural, B. (2013). Dağcıların Stresle Başaçıkma Tutumlarının Karar Vermede Özsaygı ve Karar Verme Stilleriyle İlişkisi. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Kurt, E. (2019). Van Depremine Yaşayan Öğrencilerin Algıladıkları Sosyal Destek Düzeyleri ile Travma Sonrası Stres Bozukluğu ve Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi, Erzurum.
- Kuru, E. (2000). Sporda psikoloji. *Ankara: Gazi Üniversitesi İletişim Fakültesi Basımevi*.
- Lily, Zheng., Yuzhi, Liu., Mi, Liang., Fei, Huang., Guolin, Yu., Weihong, Tan. (2024). A Bibliometric Review of Sports Competitive State Anxiety. 1(1):1-9. doi: 10.62517/jmpe.202418101
- Lök, S., & Lök, N. (2016). Kronik psikiyatri hastalarına uygulanan fiziksel egzersiz programlarının etkinliği: sistematik derleme. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 8(4), 354-366.
- Mevlüt, K. & Varol, K. (2004). İlahiyat fakültesi öğrencilerinin durumluk-sürekli kaygı düzeyleri ve kaygı nedenleri (Samsun örneği). *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 17(17), 31-63.
- Morgan, C., T. (1980). Psikolojiye giriş. *Ankara: Hacettepe Üniversitesi Psikoloji Bölümü Yayınları*
- Moyle, P. (1995). Stres sürecinde olumsuz duygulanımların rolü: alternatif modellerin testleri. *Örgütsel Davranış Dergisi*, 16(S1), 647-668
- Nihan, S. U., Arslan, O., & Bekir, Ç. A. R. (2021). Pandemi Sürecinde Kadın Futbolcuların Yeni Tip Koronavirüse Yakalanma Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 7(1), 212-223.
- Öner, N. ve Le Comte, A. (1998). Süreksiz durumluluk/sürekli kaygı envanteri el kitabı. *İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınları*
- Öntürk, Y. (2020). *Spor ve para*. Ed. Hasan Şahan, Adil oyun ve spor (31-66). Ankara: Gece Kitaplığı
- Özcan, V. (2017). Ortaokul öğrencilerinin spora özgü psikolojik yetenek seviyelerinin incelenmesi (Doktora tezi). Erişim adresi: <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tez/SorguSonucYeni.jsp>.
- Özdemir, N., Kariptaş, E., Yalçın S. (2017). Gebelik Sayısı ve Doğum Yapma Şekilleri ile Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeyi Arasındaki İlişkilerin

- Doğum Öncesinde ve Doğum Sonrasında Değerlendirilmesi. Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi, Kırşehir.
- Öztürk, M. O., & Uluşahin, A. (2008). Ruh sağlığı ve bozuklukları. 11. baskı. *Ankara: Nobel Tıp Kitapevleri*.
- Polat, Y. (2004). Sedenterlere Uygulanan Akut ve Kronik Aerobik Egzersizlerin İmmünglobulinler, Bazı Hormonlar ve Hematolojik Parametreler Üzerine Etkilerinin İncelenmesi. Doktora Tezi. Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Polatcan, İ., & Kaptangil, İ. (2021). Beden Eğitimi ve spor yüksekokulunda eğitim alan öğrencilerin yeni tip koronavirüse (Covid-19) yakalanma kaygılarının incelenmesi. *Journal of Turkish Studies*, 16(3), 1179-1194.
- Polatcan, İ., & Kaptangil, İ. (2021). Beden Eğitimi ve spor yüksekokulunda eğitim alan öğrencilerin yeni tip koronavirüse (Covid-19) yakalanma kaygılarının incelenmesi. *Journal of Turkish Studies*, 16(3), 1179-1194.
- Powers, P.S., Thompson, R.A. (2007) Athletes and eating disorders. In clinical manual of eating disorders. *USA: American Psychiatric Publishing*.
- Rajchert, J., Zoltak, T., & Smulczyk, M. (2013). PISA’da akademik performans gelişimini öngörmeye sürekli kaygının düzenleyici rolü. *Polonya Uygulamalı Psikoloji Dergisi*, 11(3), 73-92.
- Rapee, RM. ve Melville, LF. (1997). Sosyal fobi ve panik bozukluğunda aile faktörlerinin hatırlanması: anne ve çocuk raporlarının karşılaştırılması. *Depresyon ve Anksiyete*, 5(1), 7-11.
- Reilly, C. E. (1999). A cognitive approach to understanding and treating anxiety. *Human Psychopharmacology Clinical And Experimental*, (14), 16-21.
- Santrock, J. W. (2015). Yaşam boyu gelişim: gelişim psikolojisi: life-span development. *Nobel Akademik Yayıncılık Eğitim Danışmanlık Tic. Limited Şti*.
- Sartre, J. P. (1960). Varoluşçuluk. (Çeviri: Asım Bezirci). *İstanbul: Ataç Kitapevi*
- Serbest, E. (2021). Amatör Futbolcuların Yeni Tip Koronavirüse Yakalanma Kaygıları İle Psikolojik İyi Olma Düzeylerinin Değerlendirilmesi (İstanbul Örneği) (Master's Thesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).
- Smith, R. E., Schutz, R. W., Smoll, F. L. ve Ptacek, J. T. (1995). Development and validation of a multidimensional measure of sport-specific psychological skills: The athletic coping skills inventory-28. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17(4), 379-398. doi:10.1123/jsep.17.4.379
- Smoller, JW. Block, SR. Young, MM. (2009). Anksiyete bozukluklarının genetiği: DSM’den DNA’ya giden karmaşık yol. *Depresyon ve anksiyete*, 26 (11), 965-975

- Sonstroem, R.J. Bernardo, F. (1982). Birey içi oyun öncesi durum kaygısı ve basketbol performansı: ters u eğrisinin yeniden incelenmesi. *Spor psikolojisi dergisi*, 4 (3).
- Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi, 7(SI1): 26-37. <https://doi.org/10.33468/sbsebd.129>
- Steptoe, AS., Butler, N. (1996) Ergenlerde spora katılım ve duygusal iyilik hali. *Lancet*, 347 (9018), 1789-1792.
- Şahin, İ. & Yaraş, A. (2021). *Spor, egzersiz ve stres*. Y. Öntürk (Ed.), Spor Bilimleri Alanında Akademik Araştırma ve Derlemeler (89-110). İzmir. Duvar Yayınları.
- Şehirli, N. (2007). Çocuk Davranışlarını Değerlendirme Ölçeğinin Geliştirilmesi ve Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi, Ankara.
- Şenel, E. (2021). Profesyonel Voleybol Oyuncularında Yeni Tip Korona Virüse (Covid-19) Yakalanma Kaygısı ile Zihinsel Dayanıklılık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, *Ordu Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü*, Ordu.
- Taşdemir, B. (2015). Fitness Merkezlerinde Üye Beklentileri Üzerine Bir Araştırma. Yüksek Lisans Tezi. Bahçeşehir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Tosun-Sümer, E. (2008). İlköğretim 6. ve 7. Sınıfı Öğrencilerinin Ebeveynlerinin Sosyal Kaygıları ile Çocukların Sosyal Beceri Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi, Ankara.
- Türk Dil Kurumu (1998). 1. Baskı. *Ankara: Türk Dil Kurumu Yayınları*
- Türk, N. (2016). Sedanter Bayanlarda Bosu Egzersizin Fiziksel Uygunluk ve Psikososyal Değişimlerine Etkisi. Yüksek Lisans Tezi. Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Türkçapar, M. H. ve Sargın, A. E. (2012). Bilişsel davranışçı psikoterapiler: tarihçe ve gelişim. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 1, 7-14.
- Türkel, Ç. (2010). İlköğretim öğrencilerinin sportif faaliyete katılım düzeyi ile sosyal uyum ve iletişim beceri düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Kayseri: Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Türktemiz, H., Bayraktar, I., Çobanoğlu, H. O. ve Nalbant, Ö. (2020, Aralık). Spor salonlarında egzersiz yapan sporcuların yeni tip koronavirüse

- (COVID-19) yakalanma kaygılarının incelenmesi. III. International Conference On COVID-19 Studies Kongresine sunulan bildiri, Ankara.
- Uğur, E. & Baysaling, Ö. (2002). Herkes için spor: vücut geliştirme, fitness ve formda kalma. 2. Basım. *İstanbul: Spor Kaynakları Dizisi*
- Uğurlu, A. (2023). Doğa ve macera eğitimin kazanımları ve yansımaları, K. Yıldız & B. Gürer içinde, *Teoriden Uygulamaya Doğa ve Macera Eğitimi* (41-61) Ankara: Gazi Yayınevi.
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: the PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063.
- Yalçın, K. Y. (2006). Yerleşik ve Taşınabilir Eğitim Yapan İlköğretim Okullarındaki Öğrencilerin Toplumsallaşmasında Beden Eğitimi ve Sporun Önemi (Kütahya İl Örneği). Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kütahya.
- Yaraş, A. (2023). *Saha Dışındaki Strateji: Futbol Kulüplerinin Finansal Yapıları ve Kriz Yönetimi*. Akademisyen Kitabevi.
- Yaraş, A., & Ekici, S. (2023). Üniversite öğrencilerinin covid-19 farkındalık düzeylerinin belirlenmesi: spor bilimleri fakültesi örneği. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 12(3), 874-884. doi:10.33206/mjss.1233087
- Yaraş, A. & Göksel, A. G. (2023). Sporda insan kaynakları konusunda yayınlanmış lisansüstü tezlerin bibliyometrik analizi. *Turkish Studies - Social*, 18(1), 313-330. <https://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.64709>
- Yıldırım, K., & Aröz, Ö. (2013). Türkiye’de çimento sektöründeki belirsizliklerin analizi. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(3).
- Yıldız, A. B., Nilüfer, Ç. A. T., ve Doğu, G. A. Sporcuların Yeni Tıp Koronavirüse (COVID-19) Yakalanma Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 26(4), 453-464.
- Yıldız, M., Sezen, A., & İ. Yenen. (2007). İlahiyat fakültesi öğrencilerinde durumluluk sürekli kaygı düzeyleri ile akademik güdülenmeler arasındaki ilişkinin incelenmesi. *D.E.Ü İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 213-239.
- Yılmaz, G. (2021). Paralimpik Sporcuların Spora Katılım Motivasyonlarının, Engellerinin, Kolaylaştırıcılarının ve Sportif Sorunlarla Başa Çıkma Becerilerinin İncelenmesi. Doktora Tezi, Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Yorulmazlar, M. (2012). Tarihi ve genel anlamıyla spor. *Din ve Hayat*, 17, 4-10.
- Yüksel, N. (2001). Ruhsal hastalıklar. *Ankara: Çizgi Tıp Yayınevi*.

EKLER

Ek 1. Anketler ve Ölçekler

FITNESS EGZERSİZİ YAPAN BİREYLERİN COVID-19'A YAKALANMA KAYGILARI, SPORTİF SORUNLARLA BAŞA ÇIKMA BECERİLERİ VE İLİŞKİLİ FAKTÖRLER

Değerli katılımcı, anketteki sorulara vereceğiniz cevaplar tamamen gizli kalacaktır. Bu araştırmaya katılmak gönüllülük esasına dayanmaktadır. Çalışmaya katılmamayı tercih edebilir veya anketi doldurken sonlandırabilirsiniz. Anket formunun üzerine adınızı ve soyadınızı yazmayınız. Bu anket ile toplanan bilgiler sadece bilimsel amaçlar için kullanılacaktır. Bu nedenle soruların nümine doğru ve eksiksiz yanıt vermeniz büyük önem taşımaktadır. Anket 42 sorudan oluşmaktadır. Anketi tamamlamak yaklaşık 15 dakikanızı alacaktır.

Burak ÇAKIR

ADÜ/Spor Bilimleri Fakültesi/Yüksek Lisans Öğrencisi

YAŞ:	CİNSİYET Kadın () Erkek ()	MEDENİ DURUM Evli () Bekâr ()	EĞİTİM DURUMU Lise ve Aln () Lisans/Ön Lisans () Lisansüstü ()
Maddi Durum Kötü () Orta () İyi ()	Haftalık Antrenman Yapma Sıklığı 3 Gün ve Aln () 4-5 Gün () 6-7 Gün ()	Spor Geçmişiniz (Yıl) 1 Yıl ve Aln () 2-3 Yıl () 4-5 Yıl () 6 Yıl ve Üzeri ()	Covid-19 Geçirdiniz Mi? Evet () Hayır ()

Sporcuların Yeni Tip Koronavirüse (Covid-19) Yakalanma Kaygısı Ölçeği						
Değerli katılımcı bu form Covid-19'a yakalanma kaygı düzeyinizi belirlemeye yönelik 16 sorudan oluşmaktadır. Lütfen size en uygun cevapları işaretleyiniz.						
		Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
1	Yeni tip koronavirüsün performansımı düşürebileceğini düşününce endişelenirim.	1	2	3	4	5
2	Yeni tip koronavirüse yakalanmış biriyle karşılaşsam bile kendimi rahat hissedirim. **	1	2	3	4	5
3	Sporif ortamlarda bulunursam yeni tip koronavirüs bana bulaşacak diye korkarım.	1	2	3	4	5
4	Yeni tip koronavirüs yaşamımı kısıtlayacağı için gerilirim.	1	2	3	4	5
5	Yeni tip koronavirüsün vücudumda yaratacağı fiziksel tahribattan korkarım.	1	2	3	4	5
6	Yeni tip koronavirüse yakalanmış biriyle karşılaşmaktan endişe ederim.	1	2	3	4	5
7	Yeni tip koronavirüsün bende yaratacağı duygusal tahribattan korkarım.	1	2	3	4	5
8	Yeni tip koronavirüse yakalanırsam kendi ihtiyaçlarımı karşılayamam diye endişelenirim.	1	2	3	4	5
9	Yeni tip koronavirüs bana bulaşmış olsa kaygılı hissederdim.	1	2	3	4	5
10	Yeni tip koronavirüs bulaşığında başıma neler geleceğini bilememek beni tedirgin eder.	1	2	3	4	5
11	Yeni tip koronavirüs bulaşırsa ne kadar sürede iyileşeceğimi bilememek beni kaygılandırır.	1	2	3	4	5
12	Yeni tip koronavirüs bulaşacak diye dışarı çıkmaktan sakınıyorum.	1	2	3	4	5
13	Yeni tip koronavirüs bulaşacak diye antrenmanlarımı ertelerim.	1	2	3	4	5
14	Yeni tip koronavirüs bulaşacak diye alış verişimi ertelerim.	1	2	3	4	5
15	Yeni tip koronavirüs bulaşacak diye egzersiz yapmak için dışarı çıkmaktan kaçınıyorum.	1	2	3	4	5
16	Yeni tip koronavirüs bulaşır diye kalabalığa girmekten kaçınıyorum.	1	2	3	4	5

Sportif Sorunlarla Başa Çıkma Becerileri Envanteri Ölçeği		Hemen Hemen Hiçbir Zaman	Bazen	Sıklıkla	Hemen Hemen Her Zaman
1	Günlük ya da haftalık olarak ne yapacağıma rehberlik edecek belirli hedefler koyarım.	1	2	3	4
2	Hedeflerime nasıl ulaşacağımı belirlemek için planlamalar yaparım.	1	2	3	4
3	Her antrenman için performans hedeflerimi belirlerim.	1	2	3	4
4	Daha oyun başlamadan kafamda kurduğum bir oyun planım vardır.	1	2	3	4
5	Spor yaparken dikkatimi toplayabilir, dikkat dağıtıcı şeyleri zihnimden uzaklaştırabilirim.	1	2	3	4
6	Dikkat dağıtıcı unsurlar, bir şeyler izlerken ya da dinlerken bana engel olmaz.	1	2	3	4
7	Uğraştığım sporda beklenmedik durumların testesinden en iyi şekilde gelirim.	1	2	3	4
8	Oyun esnasında dikkatimi toplayabilir ve tek bir nesne ya da kişiye odaklanabilirim.	1	2	3	4
9	Başkalarının performansım hakkında ne düşündükleri beni oldukça endişelendirir.	1	2	3	4
10	Yarışurken hata yapacağım ve başarılı olamayacağım diye kaygılanırım.	1	2	3	4
11	Başarısız olursam ya da işleri mahvedersem ne olur diye hayal ederim ve düşünürüm.	1	2	3	4
12	Baskı altında olduğumda daha iyi oynayabilirim; çünkü daha net bir şekilde düşünürüm.	1	2	3	4
13	Oyun sırasında ne kadar fazla baskı varsa oyundan o kadar zevk alırım.	1	2	3	4
14	Stres veren durumlara karşı kolay bir şekilde göğüs gerebilirim.	1	2	3	4
15	Baskı altındayken daha az hata yaparım; çünkü daha iyi konsantre olurum.	1	2	3	4
16	Yarışma sırasında, işler ne kadar kötü giderse gitsin, olumlu ve istekli olmaya devam ederim.	1	2	3	4
17	İşler kötü gittiğinde, kendi kendime sakin ol diyorum ve bu işe yarıyor.	1	2	3	4
18	Gerginleştiğimi hissettiğimde kendimi rahatlatıp sakinleştirebilirim.	1	2	3	4
19	Benim için işler nasıl giderse gitsin duygularımı kontrol altında tutabilirim.	1	2	3	4
20	Yetenek ve becerilerimden en iyi şekilde yararlanırım.	1	2	3	4
21	Antrenmana gitmem ya da iyi oynamam için birisinin bana baskı yapmasına gerek yok; her zaman elimden gelenin en iyisini yaparım.	1	2	3	4
22	Hedeflerime ulaşamadığımda daha çok çaba gösteririm.	1	2	3	4
23	Antrenör ya da idareci, yaptığım bir hatayı nasıl düzeltebileceğimi söylediğinde, olayı kişiselleştirip üzülürüm.	1	2	3	4
24	Antrenör ya da idareci beni eleştirdiğinde, bana yardım ettiklerini düşünmek yerine, üzülürüm.	1	2	3	4
25	Eğer antrenör beni eleştirir ya da bana bağırursa, bu duruma üzülmeden hatamı düzeltilirim.	1	2	3	4
26	Antrenörlerin ve idarecilerin öneri ve yönlendirmelerini dikkatle dinleyerek becerilerimi geliştiririm.	1	2	3	4