

T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

Antrenör Eğitimi Anabilim Dalı
Spor Yönetimi Bilim Dalı

**AMATÖR FUTBOLCULARIN YENİ TİP
KORONAVİRÜSE YAKALANMA KAYGILARI İLE
PSİKOLOJİK İYİ OLMA DÜZEYLERİNİN
DEĞERLENDİRİLMESİ (İSTANBUL ÖRNEĞİ)**

Yüksek Lisans Tezi

Erdal SERBEST

Danışman
Dr. Öğr. Üyesi Aydın PEKEL

İstanbul – 2021

TEZ TANITIM FORMU

- YAZAR ADI** : Erdal SERBEST
SOYADI
- TEZİN DİLİ** : Türkçe
- TEZİN ADI** : Amatör Futbolcuların Yeni Tip Koronavirüse Yakalanma Kaygıları ile Psikolojik İyi Olma Düzeylerinin Değerlendirilmesi (İstanbul Örneği)
- ENSTİTÜ** : İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
- ANABİLİM DALI** : Antrenör Eğitimi Anabilim Dalı
- TEZİN TÜRÜ** : Yüksek Lisans
- TEZİN TARİHİ** : 12.02.2021
- SAYFA SAYISI** : 79
- TEZ DANIŞMANI** : Dr. Öğr. Üyesi Aydın PEKEL
- DİZİN TERİMLERİ** : Futbolcu, Koronavirüs, Kaygı, Psikolojik İyi Olma
- TÜRKÇE ÖZET** : Bu araştırmanın amacı, amatör futbolcuların yeni tip koronavirüse yakalanma kaygıları ile psikolojik iyi olma düzeyleri arasındaki ilişkinin değerlendirilmesidir. Veri toplama aracı olarak sporcuların demografik özelliklerini belirlemek için araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu, sporcuların yeni tip koronavirüse yakalanma kaygı ve psikolojik iyi olma ölçekleri kullanılmıştır. Sonuç olarak örneklem grubunda yer alan amatör futbolcuların yeni tip koronavirüse yakalanma kaygı düzeylerinin ve

psikolojik iyi olma seviyelerinin ortalamının
üzerinde olduğu saptanmıştır.

- DAĞITIM LİSTESİ** :
1. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü
Eğitim Enstitüsüne
 2. YÖK Ulusal Tez Merkezine

İmzası

Erdal SERBEST



BEYAN

Bu tezin hazırlanmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğu, kullanılan verilerin aslının bozulmadığı, tezin/projenin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez/proje olarak sunulmadığını beyan ederim.

Erdal SERBEST

2021



İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Erdal SERBEST'in Amatör Futbolcuların Yeni Tip Koronavirüse Yakalanma Kaygılar ile Psikolojik İyi Olma Düzeylerinin Değerlendirilmesi adlı tez çalışması, jürimiz tarafından ANTRENÖR EĞİTİMİ anabilim dalı, SPOR YÖNETİMİ bilim dalında YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

İmza

Başkan _____

Doç. Dr. Osman PEPE

İmza

Üye _____

Dr. Öğr. Üyesi Aydın PEKEL

Danışman

İmza

Üye _____

Dr. Öğr. Üyesi Mehmet SOYAL

İmza

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

... / ... / 2021

İmzası

Prof. Dr. İzzet GÜMÜŞ

Enstitü Müdürü

ÖZET

Bu araştırmanın amacı, amatör futbolcuların yeni tip koronavirüse yakalanma kaygıları ile psikolojik iyi olma düzeyleri arasındaki ilişkinin değerlendirilmesidir. Araştırmanın amacı doğrultusunda ilişkisel tarama yöntemi ve nedensel karşılaştırma yönteminden yararlanıldı. Veri toplama yöntemi olarak anket tekniğinden yararlanılan çalışmada, gönüllülük esasına dayalı yüz yüze ve online veri toplandı. Araştırmanın evrenini, İstanbul Bölgesel Amatör Futbol Liglerinde mücadele eden sporcular oluşturmaktadır. Araştırmanın örnekleme basit tesadüfi örnekleme yöntemi ile belirlenmiştir ve 230 amatör futbolcu çalışmanın örneklemini oluşturmaktadır. Veri toplama aracı olarak katılımcıların demografik özelliklerini belirlemek için kişisel bilgi formu, sporcuların yeni tip koronavirüse yakalanma kaygı ve psikolojik iyi olma ölçekleri kullanılmıştır. İstatistiki işlem olarak araştırma amacı doğrultusunda oluşturulan non parametrik testlerden Mann Whitney U, Kruskal Wallis-H Testi ve Spearman Korelasyon analizleri uygulandı.

Sonuç olarak örneklem grubunda yer alan amatör futbolcuların yeni tip koronavirüse yakalanma kaygı düzeylerinin ve psikolojik iyi olma seviyelerinin ortalamasının üzerinde olduğu, yaş değişkeni ile covid kaygı düzeyi arasında anlamlı farklılık olmadığı, psikolojik iyi olma genel skorunda ve çevresel hakimiyet boyutunda anlamlı farklılık olduğu, spor geçmişi değişkeni ile covid kaygı genel skoru ve bireysel kaygı boyutu arasında psikolojik iyi olma genel skorunda özerklik ve çevresel hakimiyet boyutlarında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Gelir düzeyi değişkeni ile covid kaygı düzeyi ve psikolojik iyi olma, yaşam amaçları boyutu arasında anlamlı farklılık olduğu görülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Futbolcu, koronavirüs, kaygı, psikolojik iyi olma,

SUMMARY

This study aims to evaluate the relation between the amateur football player's anxiety about getting Covid-19 and their psychological well-being's level. In accordance with this purpose, it's utilized correlational survey model and causal comparison method. This study's data collection method is survey technique and the data is collected by online and face to face techniques on a voluntary basis. The research universe is consisted of athletes who plays in Istanbul Amateur Football Leagues. The research sample is determined by simple random sampling and 230 amateur football players are consisted of this sample. It's used personal information form which determine participant's demographical speciality, psychological well being scale and footballer's getting Covid-19 anxiety scale as the data collection tool in this study. It's implemented Mann Whitney U, Kruskal Wallis-H non-parametric tests and Spearman correlation analysis as statistical processing for the purpose of this study.

As a result of this study, it's established that anxiety about getting Covid-19 and psychological well-being's level of the amateur football players who take a part in sample group is better-than-average. It's not been significant differences between age variable and anxiety level about getting Covid-19 but it's been significant differences between general psychological well-being's score and environmental domination. The results are show that it's been significant differences between sports background variable and general score of Covid-19 anxiety and between personal anxiety size and psychological well-being's score as environmental domination and autonomy. Also the results are established that is been significant differences between income rate variable, Covid-19 anxiety level, psychological well-being and life purpose.

Key Words: Footballer, coronavirus, anxiety, psychological well-being

İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	i
SUMMARY	ii
İÇİNDEKİLER	iii
KISALTMALAR	v
TABLolar LİSTESİ.....	vi
EKLER LİSTESİ ...	vii
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	viii
ÖN SÖZ	ix
GİRİŞ	1

BİRİNCİ BÖLÜM

KAYGI

1.1. Kaygı Kavramı ve Gelişimi	4
1.2. Kaygı Türleri	6
1.2.1. Durumluk ve Sürekli Kaygı	6
1.2.2. Olumlu ve Olumsuz Kaygı	8
1.2.3. Bilişsel ve Bedensel (Somatik) Kaygı	8
1.2.4. Sosyal Kaygı	9
1.3. Yeni Tip Koronavirüs Ve Etkileri.....	9

İKİNCİ BÖLÜM

İYİ OLMA

2.1. İyi Olma Kavramı	12
2.2. Öznel İyi Olma.....	13
2.2.1. Olumlu Duygu.....	14
2.2.2. Olumsuz Duygu	15
2.2.3. Yaşam Doyumu.....	15
2.3. Psikolojik İyi Olma	15
2.4. Rfyy'nin Psikolojik İyi Olma Modelleri	17
2.4.1. Özerklik.....	18

2.4.2. Çevresel Hakimiyet.....	18
2.4.3. Bireysel Gelişim.....	19
2.4.4. Yaşam Amacı.....	19
2.4.5. Kendini Kabul.....	19
2.4.6. Diğerleri ile Olumlu İlişkiler.....	20
2.5. Futbol.....	20
2.5.1. Futbolun Tarihsel Gelişimi.....	21
2.6. Alanyazın Taraması.....	25

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

MATERYAL VE YÖNTEM

3.1. Araştırma Modeli.....	27
3.2. Evren ve Örneklem.....	27
3.3. Veri Toplama Araçları.....	28
3.3.1. Sporcuların Yeni Tip Koronavirüse Yakalanma Kaygısı Ölçeği.....	28
3.3.2. Psikolojik İyi Olma Ölçekleri.....	29
3.4. İstatistiksel Analiz.....	30
BULGULAR.....	31
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	41
KAYNAKÇA.....	48
EKLER.....	56
ÖZGEÇMİŞ.....	64

KISALTMALAR

CDC	: Çin Hastalık Kontrol ve Önleme Merkezi
DSÖ	: Dünya Sağlık Örgütü
f	: Frekans
FİFA	: Federation Internationale de Football Association
TDK	: Türk Dil Kurumu
TFF	: Türkiye Futbol Federasyonu
yy	: Yüzyıl



TABLULAR LİSTESİ

Tablo 1. Öznel iyi olma halinin boyutları	14
Tablo 2. Katılımcıların demografik özellikleri.....	28
Tablo 3. Koronavirüse yakalanma kaygısı ve psikolojik iyi olma ölçek puanlarının çarpıklık-basıklık ve kolmogorov-smirnov testi anlamlılık düzeyi sonuçları	30
Tablo 4. Katılımcıların ölçeklere verdiği cevapların betimsel analizi	31
Tablo 5. Katılımcıların yaşlarına göre Covid kaygı düzeylerinin değerlendirilmesi.....	32
Tablo 6. Katılımcıların spor geçmişlerine göre Covid kaygı düzeylerinin değerlendirilmesi.....	32
Tablo 7. Katılımcıların gelir düzeylerine göre Covid kaygı düzeylerinin değerlendirilmesi.....	33
Tablo 8. Katılımcıların çalışma durumlarına göre Covid kaygı düzeylerinin değerlendirilmesi.....	33
Tablo 9. Katılımcıların pandemi sürecinde antrenman yapma durumlarına göre Covid kaygı düzeylerinin değerlendirilmesi	34
Tablo 10. Katılımcıların yaşlarına göre psikolojik iyi olma düzeylerinin değerlendirilmesi.....	35
Tablo 11. Katılımcıların spor geçmişlerine göre psikolojik iyi olma düzeylerinin değerlendirilmesi.....	36
Tablo 12. Katılımcıların gelir düzeylerine göre psikolojik iyi olma düzeylerinin değerlendirilmesi.....	37
Tablo 13. Katılımcıların çalışma durumlarına göre psikolojik iyi olma düzeylerinin değerlendirilmesi.....	38
Tablo 14. Katılımcıların pandemi sürecinde antrenman yapma durumlarına göre psikolojik iyi olma düzeylerinin değerlendirilmesi.....	39
Tablo 15. Covid kaygı durumu ile psikolojik iyi olma düzeyi arasındaki ilişki	40

EKLER LİSTESİ

Ek 1. Kişisel Bilgi Formu	56
Ek 2. Sporcuların Yeni Tip Koronavirüse Yakalanma Kaygısı Ölçeği.....	56
Ek 3. Psikolojik İyi Olma Ölçekleri	58



ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. İyi Olmanın Boyutları ve Teorik Kaynaklarının Çekirdeği..... 18



ÖN SÖZ

“Amatör Futbolcuların Yeni Tip Koronavirüse Yakalanma Kaygıları ile Psikolojik İyi Olma Düzeylerinin Değerlendirilmesi (İstanbul Örneği)” başlıklı tez çalışmasında;

Yüksek lisans eğitimim süresince, bilgi ve tecrübesiyle bana yol gösteren, çalışmanın bu sürece gelmesinde destek ve katkılarını bir an olsun esirgemeyen, yüksek lisans öğrenimine başlamamda beni teşvik eden ve akademik gelişimimde büyük emeği olan değerli danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Aydın PEKEL’e, akademik kariyerim boyunca bana bilgi, tecrübe ve düşünceleri ile destek olan tüm hocalarıma ve arkadaşlarıma teşekkür ederim.

Son olarak eğitim hayatım boyunca yanımda olan, bana her zaman güvenen, beni yetiştiren, desteklerini hiçbir zaman esirgemeyen sevgili aileme ve yüksek lisans eğitimim boyunca sabırla desteğini esirgemeyen ve her daim yanımda olan nişanlım Esra KASKATI’ya teşekkürlerimi sunarım.

GİRİŞ

Amatör futbolcuların yeni tip koronavirüse yakalanma kaygıları ile psikolojik iyi olma düzeylerinin arasındaki ilişki ve seçilmiş bazı değişkenlere göre değerlendirilmesi amaçlanmaktadır.

❖ *Araştırmanın Problem Durumu*

Araştırmanın ana problem cümlesi ve buna bağlı olarak cevaplandırılmaya çalışılacak olan alt problem cümleleri aşağıda yer almaktadır.

Problem Cümlesi: Amatör futbolcuların yeni tip koronavirüse yakalanma kaygıları ile psikolojik iyi olma düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

1. Alt Problem Cümlesi: Amatör futbolcuların yaş değişkenine göre koronavirüse yakalanma kaygıları ve psikolojik iyi olma düzeyleri arasında farklılık var mıdır?

2. Alt Problem Cümlesi: Amatör futbolcuların spor geçmişlerine göre koronavirüse yakalanma kaygıları ve psikolojik iyi olma düzeyleri arasında farklılık var mıdır?

3. Alt Problem Cümlesi: Amatör futbolcuların gelir düzeyi değişkenliklerine göre koronavirüse yakalanma kaygıları ve psikolojik iyi olma düzeyleri arasında farklılık var mıdır?

4. Alt Problem Cümlesi: Amatör futbolcuların başka işte çalışma durumlarına göre koronavirüse yakalanma kaygıları ve psikolojik iyi olma düzeyleri arasında farklılık var mıdır?

5. Alt Problem Cümlesi: Amatör futbolcuların pandemi sürecinde evde antrenman yapma durumlarına göre koronavirüse yakalanma kaygıları ve psikolojik iyi olma düzeyleri arasında farklılık var mıdır?

❖ *Araştırmanın Hipotezleri*

Hipotez, en genel açıklamasıyla, araştırmacının, araştırma probleminin değişkenleri hakkında veya değişkenler arasında istatistiksel olarak nasıl bir ilişkinin teorik temellerinin kurulduğuna dair yargılarını ve yorumlamalarını ifade etmektedir (Altunışık vd., 2010, s.72). Bu araştırmanın hipotezleri aşağıda detaylı bir şekilde yer almaktadır;

Hipotez H₁: Amatör futbolcuların yaş değişkenliklerine göre koronavirüse yakalanma kaygıları (**1. hipotez_a**) ve psikolojik iyi olma düzeyleri (**1. hipotez_b**) arasında farklılık vardır.

Hipotez H₂: Amatör futbolcuların spor geçmişi değişkenliklerine göre koronavirüse yakalanma kaygıları (**2. hipotez_a**) ve psikolojik iyi olma düzeyleri (**2. hipotez_b**) arasında farklılık vardır.

Hipotez H₃: Amatör futbolcuların gelir düzeyi değişkenliklerine göre koronavirüse yakalanma kaygıları (**3. hipotez_a**) ve psikolojik iyi olma düzeyleri (**3. hipotez_b**) arasında farklılık vardır.

Hipotez H₄: Amatör futbolcuların başka iş yapma durumlarına göre koronavirüse yakalanma kaygıları (**4. hipotez_a**) ve psikolojik iyi olma düzeyleri (**4. hipotez_b**) arasında farklılık vardır.

Hipotez H₅: Amatör futbolcuların pandemi döneminde evde antrenman yapma durumlarına göre koronavirüse yakalanma kaygıları (**5. hipotez_a**) ve psikolojik iyi olma düzeyleri (**5. hipotez_b**) arasında farklılık vardır.

Hipotez H₆: Amatör futbolcuların yeni tip koronavirüse yakalanma kaygıları ile psikolojik iyi olma düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

Ülkemizi ve dünyayı etkisi altına alan pandemi (Covid-19) sebebiyle, spor alanlarında da daha önce hiç yaşanmamış olması nedeniyle sporcu-futbolcular üzerine koronavirüs kaygı düzeyinin değerlendirildiği çalışmaların yeterli sayıda olmayışı nedeniyle bu çalışma literatüre katkı sağlaması açısından önem arz etmektedir.

Yapılan literatür taramalarında amatör futbolcuların yeni tip koronavirüse yakalanma kaygıları ile psikolojik iyi olma ilişkisinin incelendiği aynı yada benzer herhangi bir çalışmanın bulunmaması, çalışmanın spor bilimlerine katkısı açısından önem arz etmektedir.

Tüm dünya yeni tip koronavirüsle (Covid-19) mücadele halindeyken, spor dünyası da daha önce benzeri görülmemiş krizler yaşamaktadır. Ertelenen ligler karantinaya alınan sporcu, antrenör ve yöneticiler, kapatılan spor tesisleri gibi birçok olumsuzluklar yaşanmaktadır. Nitekim bu süreç sporcuları psikolojik açıdan olumsuz etkilemiştir. Dolayısıyla amatör futbolcuların kaygı düzeyleri ve psikolojik iyi olma durumlarının değerlendirilmesi önem arz etmektedir.

❖ *Araştırmanın Varsayımları*

Araştırmanın amacına yönelik oluşturulan varsayımlar şu şekildedir:

- Araştırmada, evrenden alınan örneklem büyüklüğünün uygun olduğu,
- Kullanılan ölçeklerin belirlenen amaçları ölçmede yeterli olduğu,
- Veri toplama yöntemi olarak anket tekniğinin araştırma için uygun ve yeterli olduğu değerlendirilmiştir.

❖ *Araştırmanın Sınırlılıkları*

- Araştırma İstanbul İli futbol amatör liglerinde mücadele eden sporcular ile sınırlı tutulmuştur.
- Pandemi sebebiyle veriler toplama online anket tekniği ile sınırlı tutulmuştur.

BİRİNCİ BÖLÜM

KAYGI

1.1. Kaygı Kavramı ve Gelişimi

Kaygı, insanoğlunun varolmasından günümüze kadar insanın yaşamında çok sık karşılaştığı, nedenlerinin değişkenlik gösterdiği, birçok farklı sebebe bağlı olarak yaşamın her anında ortaya çıkabilen, insan hayatını, davranışlarını, seçimlerini etkileyen bir kavramdır. Endişe, korku, tedirginlik anlamına gelen kaygı (anksiyete) Yunancada "anxietas" olarak ifade edilmektedir. Kaygı, insanın doğasında var olan ve zihinsel olaylara karşılık olarak gösterilen tepkilerdir. Kaygı geçmişte yaşanan ya da gelecekte karşılaşılabilecek herhangi bir olaya karşı gergin olma durumudur (Aydın, 1990, s. 25).

Varlığı insanlık tarihi kadar eski olan kaygıyla ilgili yapılan çalışmalar 20. yy.ın başlarından itibaren artış göstermekle beraber yapılan bu çalışmaların temel hedefi insan performansı üzerindeki etkilerini açıklamaya yönelik olduğu görülmektedir (Köknel, 1995, s. 40).

Kaygı birçok insanın hayatında gelişimin bir bileşeni olmakla birlikte, stresli veya tehlikeli durumlarla karşılaştığımızda hissedilen kaygıya panik, dehşet, korku ve sıkıntı gibi duygularda eşlik eder (Burger, 2016).

Gündelik hayatımızın olağan bir parçası olan kaygı, insan hayatının en sık gözlemlenebilen davranışlarından biridir. İnsanlar yaşamları boyunca farklı düzeylerde kaygıyı yaşarlar. Kaygı yaşamın bir parçası olduğundan hiç kaygı yaşamayan kimse, yok denecek kadar azdır. Kaygı sadece olumsuz olarak düşünülmemeli, baş edilebilen durumlarda insana olumlu etki ederek, daha verimli çalışılmasına olanak sağlar. Kuşkusuz her bireyin hayatında yaşadığı, hissettiği kaygı değişkenlik göstermekle birlikte belirli ölçüde hissedilen kaygı, insanın zihinsel olarak büyümesine ve olgunlaşmasına yol açmakla birlikte, sağlıklı ve mutlu bir yaşam sürmesinde insana yardımcı olur (Karagözoğlu, Özden ve Tokyıldız, 2013, s. 90-95).

TDK'nin yayımladığı Ruhbilim Terimleri Sözlüğü'nde Dr. Mithat Enç, kaygı tanımına şu açıklamayı getirmektedir: "Kaygı, güçlü bir istek ya da dürtünün amacına ulaşmayacak gibi gözüktüğü durumlarda beliren tedirgin edici bir duygudur" (Hançerlioğlu, 1988).

Kaygı kavramı incelendiğinde kaygının kişileri birçok yönüyle tehdit eden ve olumsuz yönde etkileyen bir duygu olduğu ifade edilebilir. Kaygı hisseden kişilerde karar verme, odaklanma, sorumluluk alma, seçim yapma ve sıkıntı yaşama gibi problemlerle karşılaştıkları görülmektedir (Sekmenli, 2000).

Genel olarak kaygı kişinin yaşamında ne ile karşılaşabileceğini bilmediğinden ötürü gelecek kaygısı yaşamasına akabinde huzursuz ve gergin olmasına sebep olmaktadır. Duygusal bir tepki olan kaygının, nedenlerinin bilinmemesinden kaynaklı olarak bilinç düzeyinde belirsiz olsa bile, bunların sonucunda fiziksel olarak kişide değişime sebep olabilir (Kaya ve Varol, 2004, s. 31).

Kaygı hemen hemen tüm canlıların hissedebildiği bir olgu olmasına rağmen bu olguyu bilinçli bir şekilde ve tekrarlayarak yaşamak insanlara özgü bir özelliktir (Kılıçbay, 1999, s. 45). Araştırmacıların bir kısmı kaygıyı insan kişiliğinin ortaya çıkmasında en önemli güç olarak ele alırken, bazıları sonradan oluşan ama davranışların ortaya çıkmasında ve kişiliğin tamamlanmasında önemli bir etkisi olduğunu savunmaktadır (Köknel, 1995, s. 40).

Lee ve Graham (2001), kaygı belirtilerini zihinsel, psikolojik, davranışsal ve kişinin de farkına vardığı fiziksel belirtiler olarak belirtmiştir. Kişinin vücudunda hissettiği kas, mide ve baş ağrıları, iştahsızlık, ishal, kabızlık, kilo kaybı, titreme, terleme, yorgunluk ve halsizlik gibi birçok belirti fizyolojik açıdan, tedirgin olma, mutsuzluk, umutsuzluk, çaresizlik, öfkeli, kızgın, endişeli olma gibi belirtiler psikolojik açıdan, uykusuzluk, unutkanlık, odaklanamama, sorumsuz davranışlarda bulunma, kötü performans gibi belirtilerinde davranışsal belirtiler olduğunu belirtmiştir (Lee ve Graham, 2001, s. 652-659).

Kaygı kavramının anlaşılabilmesi için yapılan çalışmalara en fazla katkısı olan araştırmacılardan biri de Karen Homey'dir. Homey, korku ve kaygı arasındaki benzerliğe dikkat çekmiş ve her ikisinin de tehlikeye karşı geliştirilmiş duygusal tepkiler olduğunu varsaymıştır. Fakat korku ve kaygının birbirinden farklı olduğunu belirtmiştir. Homey'e göre korku; gerçek bir tehlike içerisinde duyulan tehlike ile orantılı bir duygu, kaygı ise; tehlikeli olarak algılanan bir duruma duyulan duygu yansımasıdır (Koç, 2004).

Yaşanılan kaygının türü ve derecesi önemlidir. Kişinin hissettiği baskı, o baskıyı taşıyabilme, baskıyı yönetebilme yeteneğinden fazla ise kişi baskının olumsuz

sonuçlarıyla karşı karşıya kalmaktadır. Kaygı kişinin günlük hayatının merkezi konumuna gelir ve kişi tamamen bu kaygıya odaklanırsa yaşamını sürdüremez hale gelir akabinde kişide değişik davranış bozukluklarının oluşmasına sebep olur (Karagözoğlu, Özden ve Tokyıldız, 2013, s. 90-95).

Hafif ve orta düzeyde hissedilen kaygının, öğrenme üzerine motive edici etkisine karşın, yüksek düzeyde hissedilen kaygı, dikkat, konsantrasyon ve öğrenmeyi kötü yönde etkileyerek, yapılan işte olumsuzluklara, kişilerarası ilişkilerde bozulmaya ve iş veriminde düşüşe sebep olabilmektedir (Çapkın, 2011).

1.2. Kaygı Türleri

Kaygı konusu ile ilgili yapılan ilk ölçümler ve çalışmalar “sürekli kaygı” ile ilgili yapılmıştır. Bu çalışmalara karşılık Spielberg 1966 yılında şu açıklamayı dile getirmiştir: “Kaygı durumları otonom sinir sisteminin uyarılması ya da etkilenmesi ile endişe ve gerilim hislerinin oluşması olarak nitelendirilmektedir. Oysaki sürekli kaygı, bir güdü ya da nesnel olarak tehlikeli olmayan durumların tehdit şeklinde algılanmasına neden olan kişisel yatkınlığın yaratılıştan edinilmesidir” (Martens, Rainer, Vealey, Robin ve Burton, 1990, s. 29).

Spielberger ve arkadaşları 1970 senesinde yayımladıkları bir diğer araştırmalarında sürekli kaygı kavramı üzerinden yeterli verilerin elde edilemediğini belirtmişlerdir. Bu sebeple kaygı olgusunun durumluk kaygı ve sürekli kaygı başlıklarını kapsayacak şekilde yapılması gerektiğini öne sürmüşlerdir (Mellalieu, Neil, Hanton ve Fletcher 2009, s. 729-744).

1.2.1. Durumluk ve Sürekli Kaygı

Spielberger ve ark. (1983), sürekli ve durumluk kaygının farklı türler olmasına rağmen birbirlerinden bağımsız olmadıklarını belirtmektedir. Durumluk kaygının belli başlı süresi ve şiddetinin olduğunu söylerken, sürekli kaygının gizli olduğunu, verilen reaksiyon şiddetinin değişkenlik gösterdiğini savunmaktadır. (Spielberger, Gorsuch, Lushene, Vagg ve Jacobs, 1983, s. 3).

Kaygı, insanların en önemli duygularından biri olarak gözlemlenmektedir. İnsanlar, kendi hayatlarında karşılaştıkları tehlikeli, güvensiz, belirsizlik durumlarında kaygı hissederler. Bu kaygı karşısında çoğunlukla her insanın yaşayabileceği kısa süreli, geçici veya o duruma bağlı hissedilen kaygı “durumluk kaygı” olarak ifade edilir (Öner ve Le Comte, 1983, s. 1-3).

Durumluk kaygı, her sporcu üzerinde benzer etkilere sahip değildir. Bu kaygı sporcuların performanslarını olumlu ve olumsuz etkileyebileceği gibi onların mental, fiziksel, sosyal ve duyuşsal olarak gelişimlerine yardımcı olurken bir yandan da zorlaştırıcı bir etkisi de olabilir (Akarçeşme, 2004).

Yapılan çalışmalar incelendiğinde Spielberger durumluk ve sürekli kaygıyı tanımlayan ve üzerinde çalışan ilk bilim adamıdır (Erbaş, 2000).

Durumluk kaygı, kişinin karşılaştığı stresli olayı hissettiği öznel korkudur. Fizyolojik olarak otonom sinir sisteminde meydana gelmiş olan herhangi bir uyarılma sonucunda terleme, titreme, vücudun herhangi bir yerinde kırmızılaşma, sararma gibi gözlemlenen fizyolojik değişiklikler, kişinin huysuz, gergin ve huzursuzluk duygularını açığa vurmasıdır. Stres ne kadar yüksekse durumluk kaygı seviyesinde yükselme, stresin ortadan kalkması yada azalması sonucunda ise azalma olur (Öner ve Le Comte, 1983, s. 1-3). Durumluk kaygıda, kişide gerginlik ve huzursuzluk yaratan o an karşılaştığı durumların ortadan kalkmasıyla, yaşanan olumsuz duygular ortadan kalkmaktadır (Yavuz, 2002).

Kişinin karşılaştığı durumlar karşısında hissettiği kaygının sürekli hale gelip süreklilik kazanmasına sürekli kaygı denilebilir. Bu kaygının şiddeti, zamanı ve süresi kişilik yapısına göre değişkenlik gösterebilir. Kişilik yapısının kaygıya elverişli olması, kişinin sürekli kaygı düzeyine etki yapmaktadır (İkizler, 1993).

Kaygıya olan yatkınlık, bireyin bulunduğu ortamlarda, durum değerlendirmesi yaparken genel olarak stresli olarak olayları algılamasına ve değerlendirmesine sebep olur. Kaygı seviyesi bu tür yüksek olan bireyler, olaylar karşısında kolaylıkla incinebildikleri gibi karamsar bir tavır içerisine girmektedir (Özgül, 2003).

Sürekli kaygı durumu bireyin ruhsal gerginliği ve devamında huzursuzluğu ile sonuçlanır (Kılıçbay, 1999, s. 45).

Kişi herhangi bir durumda ve zamanda kendisini tehlikede ya da rahatsız hissediyor ise, bu kişi için sürekli bir kaygı hali olduğunu söyleyebiliriz. Bu açıdan değerlendirdiğimizde sürekli kaygıyı kronik kaygı olarak da adlandırabiliriz (Jones, 2008).

1.2.2. Olumlu ve Olumsuz Kaygı

Kaygı her ne kadar olumsuz olarak düşünülse de, kaygının bireyleri araştırmaya, başarılı olmak için çalışmaya, çaba göstermeye, mental ve psikomotor alanlarda bireyi güdülediği için olumlu bir etki yarattığı da görülmektedir. Kişinin iş hayatında yaşayacağı kaygının kişinin başarılı olması açısından motivasyonunu arttırdığı söylenebilir. Stres ve kaygının bireyin gelişimi ve iyi bir yaşam sürdürülmesi açısından her insanda az ya da çok yaşanması gereklidir (Öner ve Le Comte, 1983, s. 1-3).

1.2.3. Bilişsel ve Bedensel (Somatik) Kaygı

Bilişsel açıdan kaygı, bireyin geleceğe dair düşüncelerini, başarılı olup olamayacağını, gelecekte başına kötü bir şeyin gelebileceğini, yakın çevresinde ki insanların zarar görebileceği gibi düşünceleri içerir. Bireyin aynı zamanda karşılaştığı olaylar karşısında yaşadığı stresle beraber bu olaylarla başa çıkabilme adına mental olarak ortaya koyduğu davranışlar, savunmalardır (Öztürk, 2001).

Bilişsel kaygı, kaygının mental ve zihinsel kısmıdır. Bilişsel kaygı, bireyin kendi olumsuz değerlendirmelerini ya da başarıyla ilgili olarak olumsuz beklentiler sonucunda ortaya çıkmaktadır. Spor branşlarında da sıkça karşılaşılan bilişsel kaygı özellikle futbolda, futbolcunun kendisini başarısız bulması, kendisini sürekli olumsuz olarak değerlendirmesi ve düşük performans beklentisi içerisinde girmesi durumlarında görülmektedir (Dorel ve Jenifer, 1998, s. 256-257).

Kaygı, bireyde fizyolojik açıdan yaşantılar sonucu gözlemlenebilir değişimlere neden olmaktadır. Fizyolojik olarak bireylerde; terleme, kalp atım sayısında hızlanma, avuçların terlemesi, el ve ayak parmaklarında hissedilen soğukluk, vücudun çeşitli yerlerinde ağrı, uykusuzluk, iştahsızlık gibi benzer bedensel tepkiler yaşanmaktadır (Baltaş ve Baltaş, 1990).

Bedensel (somatik) kaygı, direkt olarak otonom uyarılmadan gelişen ve kaygı üzerinde artışa neden olan fizyolojik değişimler olarak adlandırılabilir. Somatik kaygı, yüksek kalp atım oranı, kısa, hızlı ve kesik nefes alma-verme, aşırı terleme, midede hissedilen ağrı ve sancı, mide bulantısı, gergin kaslar ve odaklanmayı güçleştiren vücudun tepkisel reaksiyonlarla kendisini göstermektedir (Konter, 1996).

Sakatlığı devam eden bir futbolcu, gelecek maç oynayıp oynayamayacağı konusunda yaşadığı belirsizlik dolayısıyla bilişsel olarak kaygı yaşamaktadır. Fakat bu futbolcu kulüp doktorunun maçta oynamasına bir engel bulunmadığını söylediğinde bilişsel kaygı düzeyinde azalma olduğu görülecektir. Bedensel kaygı, bilişsel kaygıya göre daha geç ve müsabakaya yakın bir tarihte yükselme gösterir. Bedensel kaygının artması sporcudan sporcuya değişkenlik gösterebilmektedir. Kimi sporcularda müsabakadan birkaç gün önce, bazılarında müsabaka saatinde, bazılarında müsabaka hazırlık evresinde, soyunma odasında ve müsabakaya çıkarken arttığı görülmektedir. (Konter, 1996).

1.2.4. Sosyal Kaygı

Sosyal kaygı, bireyin çevresindeki insanların gözünde olumsuz, kötü bir görüntü sergilemekten korkma ve çekinme, kendisine verilen değer azalmasından endişe etme, aşağılanma korkusu, küçük düşme ve bu gibi durumlardan kaçınma şeklinde tanımlanmaktadır (Amerikan Psikiyatri Birliği, 1994).

Sosyal kaygı, bireyin sosyal çevresine uygun olmayan davranışlarda bulunması sonucu olumsuz durumlarla karşılaşabileceği, çevresindekilere karşı kötü bir profilinin oluşabileceği ve çevresindeki insanlar tarafından yeteneksiz, eksik ve yetersiz olarak değerlendirileceğini düşündüğü ruh halinde kendisini görmesidir (Gümüş, 2006).

Dilbaz (1997), sosyal kaygı yaşayan bireylerin kendilerinin farkında olduklarını ve öz eleştiri eğilimi içinde olduklarını vurgulamıştır.

1.3. Yeni Tip Koronavirüs ve Etkileri

2019 Aralık ayında Çin'in Hubei eyaletindeki en büyük metropol alanı Wuhan'da nedeni bilinmeyen düşük solunum yolu enfeksiyonu, 31 Aralık 2019'da Çin'deki DSÖ Ülke Ofisine bildirildi. Sebebi bilinemediğinden, ilk vakalar "bilinmeyen etiyojisi olan pnömoni" olarak sınıflandırıldı. Çin Hastalık Kontrol ve Önleme Merkezi (CDC) ve yerel CDC'ler yoğun bir salgın araştırma programı düzenledi ve bu hastalığı da koronavirüs (CoV) ailesine ait yeni bir virüs olarak açıkladı (www.who.int, Erişim tarihi: 20 Haziran 2020).

13 Ocak 2020'de tanımlanan yeni bir koronavirüs hastalığı (Covid-19) ortaya çıkmıştır. Koronavirüsün çevreye yayılma hızı ve insan sağlığı üzerindeki etkisi nedeniyle genel çapta koruyucu önlemlerin artırılmasını sağlamak adına 11 Mart 2020'de DSÖ tarafından pandemi ilan edilmiştir. Koronavirüs, Eylül 2020 sonu

itibariyle 189 ülkede ve denizaşırı bölge ve topluluklarda 32 milyondan daha fazla hasta ve 988 binden fazla ölüm vakasına neden olmuştur ve sayı hızla artmaktadır (WHO Coronavirus Disease, 2020).

Koronavirüs, insandan insana bulaşma, doğrudan ve dolaylı temas yoluyla veya koronavirüs hastası olan bir kişiden öksürme veya hapsirme ile çevreye yayılan damlacıklar yoluyla bulaşmaktadır. Ayrıca koronavirüsün bulaşmasında koronavirüs hastalarından çevreye yayılan damlacıkların yüzeye düşmesi ve bu damlacıklara sağlıklı insanların temas ederek yüzüne, gözüne, burnuna veya ağız ve çevresine eli ile temas etmesi de en önemli etkenleri arasında yer almaktadır. Koronavirüsün kuluçka süresi 2-14 gün arasındadır ve koronavirüs bulaşan hastaların % 20'si hastane koşullarında tedavi edilmektedir (Chen, Guo, Wang, Fan, Yu ve Wei, 2020, s. 395).

Ülkemizde ki duruma bakılacak olursa koronavirüs ile ilgili çalışmalar 10 Ocak'ta başlamış ve 22 Ocak'ta T.C. Sağlık Bakanlığı Bilimsel Danışma Kurulu ilk toplantısı gerçekleştirilmiş, alınan önlemler ile ilk koronavirüs vakası Avrupa ve İran gibi komşu olduğumuz ülkelere sonra 11 Mart'ta görülmüştür. Eylül 2020 sonu itibariyle ülkemizde toplam 310 binden fazla hasta, 1600'den fazla ağır hasta, 7800'den fazla ölüm ve 275 binden fazla iyileşen hasta vakaları tespit edilmiştir. Ülkemizde, ilk vakanın tespit edilmesinden günümüze salgın ile ilgili en temel strateji, bakanlık tarafından vakıf, devlet ve özel tüm sağlık kuruluşlarında halk sağlığı önlemleri, toplumun bilinçlenmesi ile vaka görülme hızının düşürülmesi ve salgın eğrisindeki yükselişin yavaşlatılması ile sağlık hizmetine olabilecek yoğun talebin önüne geçilmesi olmuştur (Bilgilendirme Sayfası, 2020).

Tüm dünya yeni tip koronavirüs ile mücadele ederken, spor camiası da daha önce karşılaşmamış bu salgın sonrası büyük bir kriz yaşamıştır. Karantina altına alınan sporcular, iptal edilen antrenmanlar, ertelenen şampiyonalar gibi birçok olumsuz durumla karşı karşıya kalmıştır. Koronavirüsün spor dünyasında ki olumsuz etkilerinin sonuçlarına bakıldığında başta EURO 2020, Grand National 2020, Tokyo 2020 Olimpiyat Oyunları, ulusal şampiyonalar ve dünya şampiyonaları gibi birçok organizasyonun iptal edildiği veya ertelendiği bilinmektedir. Dünyada ve ülkemizde ki tüm sportif faaliyetlerin durdurulması, ertelenmesi koronavirüsün olumsuz etkilerinin açık bir kanıtıdır (Gallego, Nishiura, Sah, Rodriguez ve Morales, 2020).

Koronavirüs birçok alanı etkilediği gibi spor alanını da fazlasıyla etkilemiştir. Türkiye’de yurt içinde müsabakalar ilk etapta alınan önlemler sonucunda müsabakaların seyircisiz oynanması yönünde karar alınmıştır. Fakat artan vakalar, hastalığın kolayca geniş kitlelere yayılma hızının yükselmesi sonucunda Spor Bakanlığı bünyesinde 19 Mart 2020 tarihinde yapılan toplantıya katılan futbol, basketbol, voleybol ve hentbol federasyon temsilcileri ile alınan ortak kararlar doğrultusunda müsabakaların durdurulması kararı alınmıştır (www.hsgm.saglik.gov.tr, Erişim Tarihi: 30 Mayıs 2020).

Alınan bu kararların, sporcuların yeni tip koronavirüse yakalanma kaygı düzeylerini arttırdığı söylenebilir (Demir, Cicioğlu ve İlhan, 2020, s. 458-468.).

Sportif faaliyetlerin bir anda durdurulması, organizasyonların iptali veya ertelenmesi sporcuları psikolojik ve sosyal anlamda da olumsuz yönde etkilemiştir (Şahinler ve Ulukan, 2020).

İKİNCİ BÖLÜM

İYİ OLMA

2.1. İyi Olma Kavramı

İyi olma hali, genel anlamda bireyin kendi hayat durumunun ne seviyede olduğunun bir göstergesi olarak ifade edilmektedir (McGillivray, 2007).

İyi olma hali insanın ruhsal anlamda ideal bir eşikte ve gün içerisindeki yaşantılarının sonucu olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu kavram sadece günlük insan ilişkilerini değil aynı zamanda yoğun bilimsel çalışmalarında ilgisini çekmektedir (Ryan ve Deci, 2001, s. 141-166).

Andrews (1974), iyi olma durumunu, kişinin yaşam kalite seviyesinin yüksek düzeyde yaşaması olarak ifade etmiştir. Yaşam kalitesinin, insanın yaşamından duyduğu memnuniyet, karşılaştığı durumlar karşısında ki tatmin seviyesi gibi duygularından oluştuğu gözlemlenmiştir. Tarih boyunca bilim adamları, filozoflar, din adamları ve kuramcılar iyi yaşamın nasıl elde edileceği kavramı üzerinde çalışmalar yapmışlardır (Andrews, 1974, s. 279-299).

Yapılan farklı alanlardaki birçok araştırma incelendiğinde iyi olma hali sadece kişinin bir rahatsızlık veya eksikliğe sahip olmayan kişi olmadığı, aynı zamanda ruhsal, sosyal ve manevi açıdan da kendisini iyi hissedebilen kişi olarak ifade etmiştir (Huppert, Baylis ve Keverne, 2004, s. 131-132).

Kişinin mental ve bedensel iyilik halinin belirlenebilmesi adına bazı soruların cevaplanması gerekmektedir. Bu sorular; bugüne özgü ve kendini mutlu edecek şeyler yaptın mı? Yaşamın anlamlı ve bir hedefin var mı? Çevren tarafından seviliyor ve ilgi gördüğünü düşünüyor musun? Tüm bu soruların cevabı, kişinin hayata aktif olarak katılması sayesinde anlamlı bir şekilde cevaplanabilmektedir (Ryff ve Singer, 1998, s. 1-28).

Bu sebeple iyi olma durumu, bireylerin hayat hedeflerinin ne ölçüde olduğuyla, halihazırdaki gizil güçlerinin farkına varma durumlarıyla, çevresi ile olan ilişkilerinin niteliğiyle ve şahsen yaşamlarına dair sorumluluk hisleri ile aşinalık göstermektedir (Ryff ve Keyes, 1995, s. 719-727).

İyi olma kavramının tek bir tanımının olmamasının en büyük sebebi, kişiden kişiye göre değişen bir olgu, durum olmasıdır. İyi olma durumu kavramını teorik

olarak tanımlamaya çalıştığımızda ise memnuniyet, mutlu olma ve maneviyat gibi bileşenleri içerdiğini görmekteyiz. Bu kavramların da iyi olma kavramı gibi tek bir tanımı yapılamamaktadır. Kişiden kişiye göre değişen bu kavramlar, yaşanan deneyimlere göre değerlendirilirken, değişkenlik gösterebileceği de unutulmamalıdır (Spirduso, 1995).

İyi olma, bireyin yaşamının keyifli olmasına ve neşeli hale getiren durumların, olayların ve tecrübelerin tümü olarak ifade edilmektedir (Kahneman, Diener ve Schwartz, 1999).

2.2. Öznel İyi Olma

Öznel iyi olma, bireylerin hassas reaksiyonlarını ve yaşamdan tatmini ile ilgili hükümlerini içinde barındıran genel bir kavram kategorisidir. Bu karışık yapının kendi içinde anlaşılabilmesi gerekmektedir. Bu sebeple öznel iyi olma hali üzerinde incelemeler yapan araştırmacıların en nihai hedefi, bu görüşün öğelerini ortaya çıkarmaktır (Stones ve Kozma, 1985, s. 19-28).

Diener vd. (1999), tarafından öznel iyi olma kavramının unsurlarına yönelik en fazla tercih edilen sınıflama yapılmıştır. Bunlar; pozitif his, negatif his, hayat doyumu ve yaşam alanlarıdır.

Bu yargıya göre; bireyin ruh durumu, olağan hayatında karşılaştığı durumlara karşı bakış pencerelerini yönlendirmektedir (Diener, 1984, s. 543-575).

Farklı durumlarda tanımı yapılmış ve ölçülmesine rağmen öznel iyi olma durumunun kapsamına dair ortak yaklaşım Tablo 1.'deki şekildedir:

Tablo 1. Öznel iyi olma halinin boyutları

Olumlu Duygu	Olumsuz Duygu	Yaşama Doyumu	Yaşam Alanları
- Mutluluk - Haz - Hoşnutluk - İftihar - Şefkat - Heyecan	- Suçluluk - Hicap - Üzüntü - Kaygı ve tedirginlik - Kızgınlık - Gerginlik - Depresyon - Kıskançlık	- Yaşamı değiştirme isteği - Mevcut yaşamından duyulan tatmin - Geçmiş yaşamından duyulan tatmin - Geleceğe dair tatminkar düşünceler - Başkalarının bireyin yaşamı hakkındaki görüşleri	- İş - Aile - Boş zaman faaliyetleri - Sıhhat - Gelir - Kişilik - Arkadaşlık

Kaynak: Diener, S., Suh, E. M., Lucas, R. E. ve Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: three decades of progress. *Psychological Bulletin* 125(2): 276-302.

2.2.1. Olumlu Duygu

Olumlu duygu durumu; itimat, haysiyet, mutluluk, umut ve coşku gibi duygulardan oluşmaktadır. Kişinin negatif sezgilerinden çok pozitif sezgiler hissetmesi öznel iyi olma durumuna katkıda bulunmaktadır (Diener, Sandvik ve Pavot, 1991).

Olumlu duygular, öznel iyi olma durumunun duyuşsal/duyarlı boyutunu kapsamaktadır (Diener vd., 1985, s. 71-75).

Olumlu duygulanım yaşayan birey heyecanlı, hareketli ve coşku içerisinde davranış biçimleri ortaya koyar. Bu bireyler pozitif enerji, ikna kabiliyeti yüksek ve kuvvetli bir etkileme gücüne sahip insanlardır (Watson ve Clark, 1988, s. 1063-1070).

Sahip olunan olumlu duygusal his neticesinde insanlar yaşamlarından mutluluk duymaktadırlar (Weiss ve Cropanzano, 1996, s. 1-74).

2.2.2. Olumsuz Duygu

Olumsuz duygulanım içinde olan bireyler agresif, nefret dolu, birçok şey karşısında hoşnutsuzluk duygusu barındıran, suçluluk psikolojisi baskın, gergin bir ruh düzeyi, üzgün ve uyuşukluk içerisinde olurlar (Watson ve Clark, 1988, s. 1063-1070).

Negatif duyguya sahibi insanların mutlak olmamakla birlikte depresyona girme olasılıkları daha fazladır. Bu sebeple negatif duygu ile depresyon arasında ilişki kurulabilir; ancak bu görüşler birbirleri yerine kullanılamazlar (Danhauser vd., 2013, s. 535-552).

2.2.3. Yaşam Doyumu

Yaşam doyumu, öznel iyi olma durumunun kognitif/yargısal ölçüsünü ifade etmektedir (Diener vd., 1985, s. 71-75).

Yaşam doyumu ifadesi; muayyen olaylara ilişkin doyumu değil, bireyin tüm hayatı üzerine doyumu açıklamaktadır (Avşaroğlu, Deniz ve Kahraman, 2005).

Yaşam doyumu ölçüsü; kişinin farklı yaşantı alanlarına yönelik kapsamlı algılarını ifade etmektedir (Myers ve Diener, 1995, s. 10-19).

2.3. Psikolojik İyi Olma

Psikolojik iyi olma görüşü ilk olarak 1960'lı yıllarda Brandburn tarafından ortaya atılmış olsa da günümüzdeki anlamıyla ilk kullanan kişi Ryff'dir (Tatlılıoğlu, 2012, s. 2860-2861).

Psikolojik iyi olma, bireyin hayata ilişkin hedeflerinin farkında olması, samimiyete ve güvene dayalı sosyal ilişkiler kurup devam ettirebilmesi, kişiliğini olumlu algılayıp sınırlılıklarının farkında olması, çevresini kişisel istek ve ihtiyaçlarına karşılık verecek şekilde biçimlendirmesi, bağımsız ve girişken olması, yeteneklerinin farkına varıp ve bunları geliştirebilmesi gibi özellikleri kapsamaktadır (Tütüncü, 2012).

Psikolojik iyi olma kavramını literatürde birçok görüşle eş değer olarak kullanılmıştır. Örneğin refah, hayat doyumu, hayat kalitesi, ruhsal veya duygusal sağlık ve öznel iyi olma gibi yapılan birçok değerlendirmede psikolojik iyi olmayla aynı anlamda kullanıldığı görülmektedir. Ancak bu ifadeler benzerlik göstermesine rağmen aynı değildir (Turgut, 2017).

Literatürü incelediğimizde psikolojik iyi olmanın pozitif yönüyle ilgili çok fazla çalışma yapılmadığı görülmektedir. Bu açıdan kavramın tanımlanmasında belli başlı tanımlara yer verilmiştir. Psikolojik iyi olma kavramı ve süreci ise; kişinin hayat hedeflerini, yapabileceklerinin farkında olup olmamasını ve diğer insanlarla ilişkisinin kalite düzeyini içeren bir kavram ve süreç olarak değerlendirilmektedir (Ryff ve Keyes, 1995, s. 719-727).

Ryff psikolojik iyi olmayı, mutluluğu elde etmekten ziyade, kişinin gerçek potansiyelini yükseltme çabası olarak görmekte ve bu yönüyle öznel iyi olmadan ayırmaktadır (Doğan, 2004).

Psikolojik iyi olmayı açıklamaya çalışan farklı görüş ve teoriler mevcuttur. Bunlardan bazıları şunlardır:

Bradburn'a göre psikolojik iyi olma, pozitif ve negatif duygular arasındaki dengedir. Pozitif duygular, negatif duygulardan fazla olduğu ölçüde psikolojik iyi olma düzeyi de artar. Burada hedeflenen kişinin pozitif duygulara da negatif duygulara da sahip olabileceği ama pozitif duyguları diğerlerinden üstte tutmanın önemli olmasına vurgu yapmaktadır (Tütüncü, 2012).

Böylelikle sıkıntı, acı ve mutsuzluk karşısında bocalamaktan kurtulur. Sağlıklı bir bireyde güçlü bir benlik, alt benlik ve üst benliğin kişi üstünde fazlasıyla otoriteye sahip olmasına izin vermez ve dengeyi korumasına yardımcı olur (Burger, 2006).

Dengede olduğunun farkına varan organizma da kendisini mutlu hisseder (Gülaçtı, 2009).

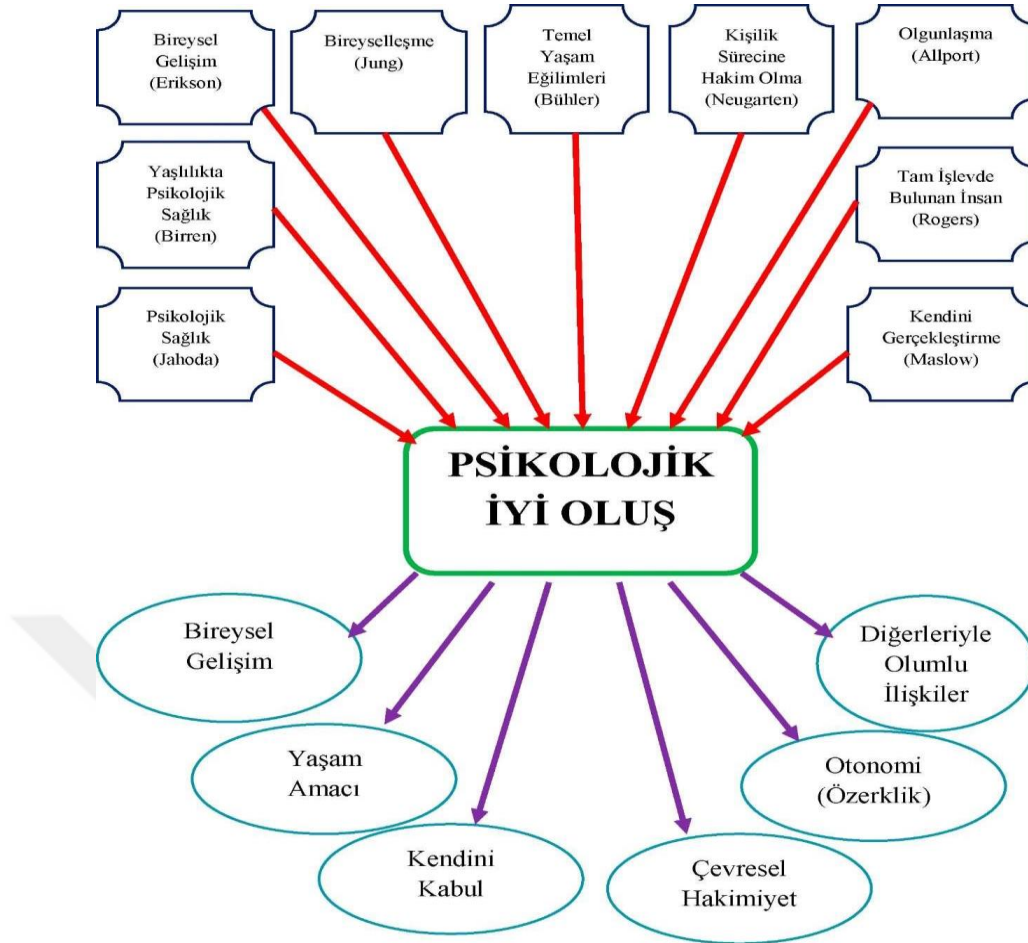
Maslow, ruhsal açıdan sıhhatli olan kişi kendini gerçekleştirmiş insanlardır ve her insan doğuştan buna meyillidir. Kendini gerçekleştirmiş insan modeli, tüm yetenek ve niteliklerini aktif olarak kullanmayı ve potansiyelini geliştirmeyi bilmektedir. Maslow'a göre bireyin kendini gerçekleştirebilmesi için hiyerarşik olarak dizilmiş ihtiyaçlarını karşılamış olması gerekir. Birey bu ihtiyaçlarını gidermeye en alt basamaktan başlar. Doyuma ulaşan her bir ihtiyaç, bireyi bir sonraki basamakta bulunan ihtiyacı karşılamak için harekete geçirir. Bu ihtiyaçlar sırasıyla fizyolojik ihtiyaçlar (yiyecek, su ve cinsellik), güvenlik ihtiyacı (barınma ve düzen), ait olma ve sevgi ihtiyacı, kendinden ve başkalarından saygı görme ihtiyacı ve en üst basamaktaki kendini gerçekleştirme ihtiyacıdır. Maslow'a göre psikolojik açıdan sağlıklı ve kendini gerçekleştirmiş birey nesnel gerçeklik algısına sahiptir. Kendi yaratılışını olduğu gibi

kabul eder. Davranışlarında sadelik ve doğallık vardır. Yoğun mistik ve doğaüstü deneyimlere sahiptir. Empati duyguları gelişmiştir, demokratik bir karakter yapısına ve yüksek düzeyde sosyal ilgiye sahiptir (Schultz, 2007).

2.4. Rffyy'nin Psikolojik İyi Olma Modelleri

Ryff psikolojik iyi olmayı açıklayan önceki yaklaşımları yetersiz bulmuş, onları kuramsal temele dayanmadıkları ve yeteri kadar deneysel çalışmaya yer vermedikleri gerekçesiyle eleştirmiştir. Ryff, Maslow'un kendini gerçekleştirme; Allport'un olgunlaşma; Rogers'ın tam işlevsel birey; Jung'un bireyselleşme kavramları; Erikson'un psiko-sosyal gelişim dönemleri; Buhler'in temel yaklaşım eğilimleri; Neugorten'in yetişkinlik ve yaşlılıkta kişilik değişiminin özellikleri; Franklin'in yaşamın anlamı ve amacı; Jahoda'nın olumlu psikolojik sağlık kriterleri gibi kavramlarının görüşlerinden yararlanarak "Çok Boyutlu Psikolojik İyi Olma Modeli"ni oluşturmuştur (Demirci, 2012).

Rffyy'nin çok boyutlu psikolojik iyi olma modeli, psikolojik sağlığın temel bir özelliği olarak kişinin kendini pozitif ve negatif tüm yönleriyle kabul etmesi, kendini kabul boyutu, kişinin kendini gerçekleştirmek için sahip olduğu potansiyellerinin farkında olması ve bunları geliştirmesi bireysel gelişim, bireyin yaşamına ait sürdürebilir ve gerçekleştirilebilir amaçlarının olması ve bunları hayata geçirmeye olan inancını ifade eden hayat amacı boyutu, sağlıklı sosyal ilişkiler kurabilmeyi ve devam ettirebilmeyi ifade eden diğerleriyle pozitif ilişkiler boyutu, bireyin çevresindeki kişileri yönetebilme yeteneği olan çevresel hâkimiyet boyutu ve kişinin kendi hayatı ile ilgili kararlar verebilmesi ve bağımsızlık dürtüsüne sahip olmayı karşılayan özerklik boyutu (otonomi) olmak üzere altı alt boyuttan oluşmaktadır (Göcen, 2012).



Şekil 1. İyi Olmanın Boyutları ve Teorik Kaynaklarının Çekirdeği

Kaynak: Ekşioğlu, H. (2011).

2.4.1. Özerklik

Ryff'in çok boyutlu psikolojik iyi olma modelinin birinci boyutu, özerkliktir. Özerklik, "hür iradeyi, bağımsızlığı ve davranışın içsel düzenlenmesini" içermektedir. Kendini gerçekleştirmiş ve tam işlevsel olan bireyler, kendi davranışlarını düzenleme ve sosyal yapıya bağımlı olmadan yaşayabilme becerilerine sahiptir (Tütüncü, 2012).

Özerklik düzeyi normalin üstünde olan kişiler, sosyo alışkanlıklara özgü düşünce ve davranma mecburiyetlerinin olmadığını düşünürken, özerklik seviyesi normalin altında bulunan kişiler kendilerini sosyo zorlamalara uyma, çevresindeki insanların kendilerine özgü düşüncelerine önem ve karar alırken çevresindeki kişilerin düşüncelerini alma mecburiyetini hissetmektedirler (Akın, 2009).

2.4.2. Çevresel Hakimiyet

Ryff (1989), çevresel hakimiyeti kişinin günlük yaşadığı durumları ve yükümlülükleri üzerinde otorite sahibi olduğunu hissetmesi olarak ifade etmektedir.

Allport ergin bireylerin diğerlerine karşı aşırı ilgi gösterdiğini ve ilgi gösterdiği alanlar doğrultusunda çalışmalara katıldığını, Buhler ise kişinin yaşamı güzel yaşanılacak bir yer yapma hedefinin bulunduğunu ifade etmiştir (Ryff, 1989, s. 1069-1081).

Çevresel otoritesi büyük olan insanların, etrafındaki imkanları etkin bir şekilde değerlendirebilen, etrafındakileri yönlendirebilme yeteneğine yetkin olan ve öznel değer ve gereksinimlerine uygun durumları seçebilen kişilerin olduğu ifade edilebilir. Çevresel otoritesi az olan insanların gün içerisinde karşılaştıkları olayları değerlendirmede güçlük çektikleri, çevre koşulların ve durumların farkına varamayan, etrafındaki herhangi bir kontrolü olmayan insanlar olduğu ifade edilebilir (Akın, 2009).

2.4.3. Bireysel Gelişim

Ryff (1989), bireysel gelişimi “bireyin kendisi olarak gelişmesi ve büyümesi için var olan potansiyellerini geliştirme becerisi” olarak tanımlamaktadır. Rogers tam işlev yapan insandan bahsederek bu bireyin bir yere takılıp kalmadan gelişmesi olarak bireysel gelişimi tanımlamıştır. Maslow, kendini gerçekleştirme çerçevesinde kişinin devamlı gelişmeyi hedefleyen olduğunu vurgulamıştır (Ekşioğlu, 2011).

2.4.4. Yaşam Amacı

Yaşamın amacı ruhsal iyi olmanın bir sonucu olarak vurgulanmıştır. Yaşam amacı; bireyin arzuları, amaçları ve bunlara eşlik eden anlamlılık ve bütünlük hisleri ve bireyin hayatının amaç ve anlamı olduğuna inanması olarak ifade edilebilir (Ryff, 1989, s. 1069-1081).

Yaşam amacı olan bireylerin, geçmiş ve içinde yaşanan zamanın daha açıklayıcı olduğunu öne sürmekte, amaçlarını kesin olarak belli edebilmekte ve yaşam amaçlarına ulaşabilmek adına belli bir plan programa ihtiyaç duyduğu ifade edilmektedir. Yaşam amaçları belirsiz insanlar, yaşamlarına anlam katabilecek herhangi bir hedefleri bulunmadığında hayat doyumlarının normalin altında olması beklenebilir (Akın, 2009).

2.4.5. Kendini Kabul

Psikolojik iyi olmanın bir başka boyutu, öz-kabuldür. Ryff ve Singer (1996) öz-kabulün, olumlu psikolojik işlevselliğin en temel unsuru ve olgun, kendini gerçekleştirmiş ve optimal düzeyde işlevsel olan kişinin en belirgin özelliği olduğunu

belirtmiştir. Yani kendini kabul etme ve kendine yönelik pozitif tutumlara sahip olma, psikolojik sağlık için gereklidir (Tütüncü, 2012).

Öz-kabul durumu fazla olan bireylerin kendilerine özgü pozitif tavır içerisinde buldukları, kendi limitlerinin farkında olduklarını ve bu yönlerini onayladıkları belirtilmektedir. Öz-kabul durumu az olan bireylerin kendi niteliklerinden farklı bir birey olmak isteyebilmeleri ve bu konuda hüsrarla karşılaşabilmeleri olasıdır (Ryff, 1989, s. 1069-1081).

2.4.6. Diğerleri ile Olumlu İlişkiler

Kişinin çevresiyle pozitif ilişkiler kurması ve devam ettirmesi psikolojik iyi olmanın farklı bir boyutudur. Ryff'a göre kişinin, çevresiyle olan ilişkilerine önem vermesi ve çevresindekilere güvenmesinin psikolojik iyi olmanın önemli bir yönü olduğunu belirtmiştir. Bu boyut, psikolojik iyi olmanın sosyal ve kişilerarası yönüyle ilişkilidir (Tütüncü, 2012).

Sözü edilen kuramların çoğunluğu samimi ve güvenli ilişkilerin önemini vurgulamaktadır. Sevebilme becerisi mental sağlığın merkezi öğelerinden biri olarak görülmektedir. Yetişkin gelişim aşama kuramları da çevresi ile yakın ilişkiler kurmayı ve çevresine rehberlik etmeyi vurgulamaktadır. Bu sebeple çevresi ile olumlu ilişkiler kurmak, psikolojik iyi olmanın bu bağlamdaki kavramsallaştırılmasında sürekli olarak vurgulanmıştır (Eşiğül, 2013).

2.5. Futbol

Futbol dünyada ve ülkemizde en popüler spor branşlarından birisidir. İlgi çekici olması ve farklı coğrafyalarda zevkle ve kolayca oynanabilmesinden dolayı geniş kitlelere mal olmuş, milyonlarca insanın ilgi gösterdiği bir spor dalı haline gelmiştir (Yüce ve Günay, 2008).

Bugün spor denilince kuşkusuz zihinsel olarak akıllara ilk gelen spor branşı olan futbol, on birer oyuncudan oluşan karşılıklı iki takımla oynanan, çember şekline benzer özel bir topa kaleci dışındaki oyuncuların elleriyle dokunmasının yasak olduğu, vücudun değişik bölgeleriyle vurarak, rakip takımın kalesine gol atma amacıyla oynanan bir spor müsabakasıdır. Takımlar sahada kendi takımları için belirledikleri taktik doğrultusunda sahanın farklı bölgelerinde duran ve birbirlerinden farklı görevleri yerine getiren futbolculardan oluşur (Hurley, 2011).

Futbol, hem kuralların yalın olması, hem ekstra bir ekipman gerektirmemesi, hem de her yerde oynanabilmesinin kolay olması futbolun cazibesini artırmaktadır (Dever, 2010).

Spor branşlarına bakıldığında futbolun kuşkusuz en genel ve sevilen bir spor branşı olduğu ifade edilebilir. Müsabaka sahasının geniş olması, futbolcu sayılarının fazla olması ve mücadele gücüne yönelik bir özellik barındırmasından dolayı diğer spor branşları ile kıyaslandığında kendine has bir yeri bulunmaktadır (Köklü vd., 2009, s. 61-68).

Futbol günümüzde amatör ve profesyonel olarak oynanabilen, rekabetçi bir takım oyunudur. Futbol müsabakasının oynanabilmesi için gerekli olan futbol topu her coğrafyada, toplumda, ırk ve din grubunda ilgi gören bir spor malzemesidir. Futbol top ile oynanabilen spor branşları düşünüldüğünde ilk sırada yer almıştır (Yüce ve Günay, 2008).

Futbol, toplumlar arasındaki kültür farklılıklarının en aza indirildiği günümüzde, komple dünyayı saran yaygın bir coşku ve çekişme gerektiren bir spor branşdır. Toplumlar ticari ve kültürel konularda başarılı olabilmek adına futboldan olağan bir şekilde fayda sağlama çabasına girmişlerdir. Futbol bugün amatör ve profesyonel olarak ortaya konulan bir takım oyunudur. Müsabaka esnasında futbolcular takımlarına en fazla fayda sağlama gayretinde bireysel sorumluluklarını yerine getirirler. Her futbolcunun verilen görevi en iyi şekilde yerine getirmesi ve takım içi koordinasyonun sağlanması kuşkusuz ki takımın başarıya giden en sağlam yoludur. Bu sebeple iyi bir takımın futbolcuları da bireysel bakımdan yetenekli olmalı ve müsabaka esnasında ki her türlü durumu iyi bir şekilde kavramalı, teknik, taktik, yetenek ve mücadele gösterebilecek fiziksel yeterliliğe sahip olmalıdır. Bireysel başarı yeteneklerinin gelişimine katkı sağlar (Yüce ve Günay, 2008).

2.5.1. Futbolun Tarihsel Gelişimi

Günümüzde futbol, spor branşları içerisinde ki en yüksek popülerliğe sahip olmasına rağmen, belirli dönemlere kadar bilimsel ve kültürel incelemeler arasında kendine çok fazla yer bulamamıştır. Futbol, yararsız bir uğraş olduğu gerekçesiyle akademik ve entelektüel çevre tarafından pek fazla önemsenmemiştir. Siyaset ve ekonomi gibi ağır konularla ilgilenen veya duyguları estetik yaratıcılıkla anlatan bireylerin uğraş göstermemesi gereken bir kavram olarak görülmüştür. Futbolun

araştırılmasında bilimsel bir yönünün olmayacağı düşüncesi, ilgisizliğin nedeni gibi görünse de futbolun medyatik ve popüler düzeyde ele alınış biçiminin de bu akademik çevrelerin futbola mesafeli durmasında etkisi vardır. Futbol, geniş kitlelere hızlı bir biçimde yayılmış ve hemen hemen dünyanın her kesimi tarafından benimsenmiştir. Futbolun yayıldığı sınırlarda toplumlar tarafından sevilmesi, futbolun yer aldığı toplumun kültürünü yansıtmaya fayda sağlamıştır. Futbola yüklenen anlam dünyanın her coğrafyasında birbirinden farklıdır. Bu nedenle futbol, özellikle modern kültürün incelenmesinde önemli bir veri sunmaktadır. Öte yandan futbolun gelişimi ekonomi ve siyaset ile iç içedir. Örneğin futbol, 19. yy.da Sanayi Devrimi sonucunda modernleşmiş, iki dünya savaşı arasında siyasileşmiş ve 1980 sonrası neoliberal politikalarla büyük ölçüde ticarileşmiştir. Futbola akademik çevrenin ilgisi de 1980'li yıllarda artan şiddet ve holiganizm olayları sonucunda artmıştır. Ve hemen peşinden neoliberal ekonomi politikalarının futbolu etkilemesiyle futbol çoğunlukla ticari boyutuyla akademik çevre tarafından ele alınmıştır. Futbol geniş coğrafyalara hızla yayılarak kısa sürede paranın etkisi altına girmiştir. Bundan dolayı birleştiricilik özelliğinden uzaklaşarak kutuplaşmalara neden olmuştur. Futbolun birleştirici gücü vurgulanarak barış, dostluk içinde, centilmence oynanması gelecek nesillere bırakılacak miras açısından büyük önem arz etmektedir. Futbolun fair-play doğrultusunda geniş bir coğrafyaya ulaşması ve terörizmden uzak olması sağlanmalıdır (Cenikli, Dalkılıç, Yiğit ve Bozkurt, 2017, s. 14).

Futbol tüm dünyada sosyolojik bir hareket olarak ortaya çıkmış ve adeta toplumların dili haline gelmiştir. Bireyler futbol yoluyla kimlik kazanma ve aitlik duygusu yaşamalarının yanı sıra futbol sevdası ile gündelik yaşamın yarattığı olumsuzlukları tersine çevirerek deşarj da olabilmektedir. Futbol; şiddet, öfke, sevinç ve neşe gibi birçok duyguyu barındırdığından incelenmeye değer ve üzerinde durulması gereken bir yapıya sahiptir (Hünerli, 2011, s. 97-108).

Futbolun ilk kez tam olarak nerede oynandığı bilinmemekle birlikte eski Yunanlıların “epyskros” Romalıların “harpastum” Türklerin “tepük” ismini vererek oynadıkları yapılan çalışmalar sonucunda tarih kaynaklarında ifade edilmektedir. Farklı araştırmalarda futbolun ilk olarak Mısır, Meksika, Yunanistan, İtalya, Fransa ve İngiltere’de oynandığı belirtilmiştir. Geçmişten bugünüme kadar gelen büyük tarihi eserlerde La Tartarie, Divan-ı Lügat-it-Türk, Timur Tarihi ve Hidayetname bugünün futbol oyununa benzerlik gösteren ve Tepük adı verilen bir oyunun Türkler tarafından

Orta Asya'da milattan önce 2500'lü yıllarda oynandığını, ayrıca Türklerle yakın yaşayan Çinlilerin, bu oyunu Türklerin düzenledikleri şenliklerde gözlemleyerek, özüksediklerinden bahsedilmektedir. Kronolojik olarak, Tepük görüşünden bahseden ilk eser, Kaşgarlı Mahmut'un 11. yy.da yazmış olduğu Divan-ü Lügati-it-Türk isimli eseridir. 11. ve 14. yy. arasında Türk ve Fars şiirinde mecazlı anlamda bir hayli fazla kullanılan ve bu yüzyıllarda moda bir olgu olarak toplumlar arası yayılan Tepük, son olarak 14. yy. da yazılan İbni-Mühenna Lügatinde yer aldıktan sonra hem oyun aracı malzemesi hem de görüş olarak bugünün Türk dillerinde iz bırakmadan ortadan kaybolduğu görülmektedir. Tepük fikrine 14. yy.dan itibaren rastlanılmamasının nedeni olarak oyunun ortadan kaybolmasını gösteren araştırmacılar, sonraki dönemlerde yaptıkları çalışmalarda 20. yy. dan itibaren, Doğu Türkistan'da, Uygurlar arasında olduğu belirlenen "Tepgüç" oyununun, hem oyun aracının şekli, hem de oynanış şekli açısından "Tepük" oyunuyla yakınlık göstermesi, isminde "tepmek" fiilinden doğan kavramsal bir yakınlıkta olan bu iki oyunun, aynı oyun olabileceğini de öne sürülmüştür. Divan-ü Lügati-it-Türk'ün çevirisinde Tepük; "kurşun eritilerek iş ağırşığı biçiminde dökülür, üstüne keçi kılı ya da buna benzeyen bir şey sarılır, çocuklar da bunu teperek oynarlar" şeklinde yer almaktadır (Taşkın, 2005).

Orta Çağ'da, Fransızlar tarafından oynanan "La Soule" bugünün futbolu ile benzerlik gösterdiği ve futbolun Romalı askerlerce Galya'ya götürülerek yaygınlaştırıldığı belirtilmektedir. Bu oyunda çeşitli sert hareketlerin serbestçe yapılabildiği ve oyun sahasının da bazen çok uzaklarda yer alan kazıklarla sınır çizilerek daraltıldığı da belirtilmektedir. Futbolun İngiltere'de ortaya çıktığına dair görüşler ise oldukça tartışılan bir meseledir. Fransızlar oyunun Normanların İngiltere'ye götürmüş oldukları La Soule oyunundan ilham aldıklarını, İtalyanlar ise futbolun ülkelerinde ortaya çıktığını ifade etmektedirler (Donuk ve Şen, 2006, s. 15-18).

Bunlarla birlikte, bütün araştırmaların benzeştiği ortak nokta ise, futbolun İngiltere'de 12. yy.dan beri oynanmakta olduğu görüşüdür. Futbolun geniş coğrafyalara yayılması ile rekabetin kaynağı olduğu, insanlar arasında büyük anlaşmazlıklara neden olması sebebiyle II. Edward tarafından oynanması yasaklanmıştır. Futbol, İngiltere'de belirli dönemlerde yasaklansada halk arasında her zaman popülerliğini muhafaza etmiştir. 17. yy.da ise, II Charles'ın vermiş olduğu destekle futbolun popülerliği en yüksek seviyelere taşınmıştır. Bu dönemde oynanan

futbol ise, günümüz futboluna en yakın halini almıştır. İtalya’da oynanan Calcio’nun da futbolun son şeklini almasında büyük etkisi olduğu görülmektedir. Başlangıç yeri neresi olursa olsun, ayakla oynanan bu sporun İngiltere’de “futbol” adını aldığı ve oradan da dünyanın her coğrafyasına, geniş kitlelere yayıldığı gerçeğin ta kendisidir ve dünyanın birçok ülkesine de bu popüler oyunu götürüp tanıtanların yine İngilizler olduğu yapılan araştırmalarda görülmektedir (Stemmler, 2000).

Futbolun Osmanlı Devleti’nde ise ilk defa nerede oynanmış olabileceği konusunda net bir bilgiye sahip olmamakla birlikte, yapılan yeni araştırmalar sonucunda ilk futbol müsabakasının başkent İstanbul’da görülmesinden çok daha önceki zamanlarda 1870’li yılların sonuna doğru İzmir ile İstanbul şehirlerinde Müslüman olmayan gençlerin oluşturduğu karma takımlar arasında gerçekleşmiştir. İngiliz aileleri 1897 yılı itibariyle İstanbul ve İzmir’de olmak üzere her sene bir şehirde yapılması planıyla beş yıl süreyle futbol ve rugby müsabakaları düzenlemişlerdir. Bu sebeple sınırlarımız dikkate alındığında futbolun ilk defa 19. yy.ın sonlarına doğru İngiliz ve Ermeniler tarafından İzmir’de oynandığı görüşüne ulaşabiliriz (Donuk ve Şen, 2006, s. 15-18).

Resmi kayıtlara göre ise 1905 senesine kadar İzmir’de hiçbir Türk vatandaşı futbol oynamamıştır. Bu tarihte Amerikan Koleji öğrencilerinden Talat (Erbay) Bey, Şerif Remzi (Reyent), Sabri Süleymanoviç ve Nejat Evliyazade okul futbol takımlarıyla sahaya çıkan ilk Türk futbolcular olmuşlardır. İstanbul’da ise çağdaş futbol oyunu yaklaşık olarak 1890’lı yıllarda oynamaya başladığı bilinmektedir. II. Meşrutiyet’in ilanından hemen önce İzmir ve İstanbul’da futbolu yabancılar serbestçe oynarken Türklere futbol oynamak yasaktı. Türkiye’de ilk futbol ligi 1904 yılında İstanbul’da kurulmuştur ve bu lige İmojen, Moda, Elpis ve Kadıköy isimli takımlar katılmışlardır. Tamamen ilk Türk futbol takımı olan Galatasaray 1905 yılında sahalarda boy göstermiş olup 1906 senesi itibariyle ise liglere katılım gerçekleştirmiştir (Yıldırım, 2003).

Dünyada olduğu gibi ülkemizde de futbolun ortaya çıkması İngilizler yardımıyla olmuştur. Bu dönemde Türklerin futbol oynaması hoş karşılanmadığından, bunun sonucu olarak ülkemizde futbol oldukça geç başlamıştır. Osmanlı zamanında ki ilk futbol müsabakası Selanik’te 1877 senesinde oynandığı bilinmektedir. İlk futbol kulübü ise İzmir’deki İngilizler tarafından 1894 yılında “Football Club Smyrna” ismiyle kurulmuştur. İstanbul’da ise Kadıköy Moda’da 1895 senelerinde futbol

oyunmaya başlanmıştır. 1903 yılı itibariyle Beşiktaş ilk kurulan İstanbul takımı unvanını almış, sonraki zamanlarda ise bu takımı bugünkü 3 büyükler olarak bilinen Galatasaray, Fenerbahçe ve diğer takımlar takip etmişlerdir. Türkiye’de uzun yıllar yapılan çalışmalar sonucu 13 Nisan 1923 tarihinde Türkiye Futbol Federasyonu (TFF) kurulmuştur. TFF’nin resmi başvurusu üzerine de 12 Mayıs 1923’de FIFA üyeliğine kabul edilmiştir. Bu tarihlerden itibaren de futbol Türkiye’de ulusal ve uluslararası düzeyde artan bir ilgi ile oynanmakta olup, popülerliği günden güne artmaktadır (Taşkın, 2005).

2.6. Alanyazın Taraması

Yapılan literatür taramasında amatör futbolcuların yeni tip koronavirüse yakalanma kaygıları ile psikolojik iyi olma kavramlarıyla aynı yada benzer çalışmalara rastlanılmamıştır. Bu sebeple psikolojik iyi olma kavramıyla ilgili yapılan taramada yurt içinde ve yurt dışında gerçekleştirilen benzer çalışmalardan bazı örneklere ve bu çalışmalarla ilgili genel bir değerlendirmeye yer verilmiştir.

Tütüncü (2012) yapmış olduğu çalışmada yönetici ve çalışanların psikolojik iyi olma ve stres düzeylerini ele almıştır. Çalışmanın örneklemini özel bir endüstri firmasında çalışan 299 çalışan oluşturmaktadır. Çalışma neticesinde yönetici ve çalışanların psikolojik iyi olma ve stres düzeyleri arasında negatif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bir başka deyişle, yönetici ve çalışanların stres düzeyleri yükseldikçe psikolojik iyi olma düzeyleri azalmakta veya stres düzeyleri düştükçe psikolojik iyi olma düzeyleri artmaktadır.

Demirci (2012) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yapılan araştırmada, öz bilgi ve psikolojik iyi olma arasındaki ilişki ele alınmıştır. Araştırma neticesinde, öz bilgi ile psikolojik iyi olma düzeyleri arasında anlamlı düzeyde pozitif bir ilişki olduğu görülmektedir.

Göcen (2012) tarafından şükür ve psikolojik iyi olma arasındaki ilişkiyi ele aldığı doktora tezinde, çalışmanın örneklemini 2010 yılında İstanbul’da hayatlarını sürdüren 611 yetişkin birey oluşturmaktadır. Çalışma bulgularına göre psikolojik iyi olma ile şükür arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu sonucuna varılmıştır.

Cenkseven’in (2004) yaptığı çalışma bulgularında üniversite öğrencilerinin sosyoekonomik durumlarına göre hayat doyumu, öznel iyi olma, çevreleriyle pozitif

ilişkiler, özerklik, çevresel hakimiyet, özkabul ve psikolojik iyi olma puanlarının yüksek sosyo-ekonomik düzey yönünde farklılaştığı sonucuna varılmıştır.

Kuyumcu (2012) duygularını fark etme ve ifade etme ile psikolojik iyi olma arasındaki ilişkiyi araştırdığı doktora tezinde, çalışmasını üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirmiştir. Çalışma neticesinde, duygusal farkındalık ve duyguları ifade etme düzeyinin psikolojik iyi olma düzeyinin destekleyicisi olduğu ifade edilmiştir.

Ryff (1989) psikolojik iyi olma modelinin teorik yapısını oluşturduğu araştırmasını, 321 birey üzerinde gerçekleştirmiştir. Yapılan bu çalışma, yaş ve eğitim durumu, psikolojik iyi olma ile en düşük ilişkiye sahip bulunurken; yaş değişkeni, çevresi ile olumlu ilişkiler ve kişisel gelişim alt boyutlarıyla; medeni durum ise sadece kendini kabul ve yaşam amaçları alt boyutlarıyla ilişkili olduğu saptanmıştır.

Nakano (1991) psikolojik iyi olmanın başa çıkma ile ilişkisini araştırdığı araştırmasında, sorunlarıyla mücadele etmek için açık davranışsal çaba içerisinde bulunan bireylerin depresyon düzeylerinin daha düşük seviyede olduğu sonucuna varmıştır.

Ryff ve Keyes (1995) çalışmalarında, psikolojik iyi olma ile mutluluk, yaşam doyumu ve depresyon arasındaki ilişkiyi ele almışlardır. Çalışma neticesinde psikolojik iyi olmanın tüm alt boyutlarıyla depresyon arasında negatif ilişki olduğu bilgisine varılmıştır.

Schmutte ve Ryff (1997) kişilik özellikleriyle psikolojik iyi olma arasındaki ilişkiyi konu almışlardır. Çalışmanın bulguları öz kabul, çevresel hâkimiyet ve yaşam amaçları alt boyutlarının nörotizm, dışadönüklük ve öz denetimle; deneyime açıklık ve dışa dönüklüğün bireysel gelişim alt boyutuyla; yumuşak başlılığın çevresi ile olumlu ilişkiler alt boyutuyla; özerkliğin ise nörotizm ile ilişkili olduğunu belirtmiştir.

Schimmack ve Diener (2003), öz saygı ile psikolojik iyi olma arasındaki ilişkiyi ele aldıkları ve Illinois Üniversitesi, Urbana-Champaign'de 141 üniversitesi öğrencisi üzerinde gerçekleştirdikleri çalışmalarında, öz saygı psikolojik iyi olmanın anlamlı bir tamamlayıcısı olduğu ifade edilmiştir.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

MATERYAL VE YÖNTEM

3.1. Araştırma Modeli

Bu araştırma; nicel araştırma, tarama modeli; ilişkisel tarama ve nedensel karşılaştırma yöntemlerinden yararlanarak uygulanmıştır. Veri toplama yöntemi olarak anket (survey) tekniği uygulanmış olup, gönüllülük esasına dayalı online veri toplanmıştır. Katılımcılara tanımlayıcı bilgi formu, Sporcuların Yeni Tip Koronavirüse (Covid-19) Yakalanma Kaygısı Ölçeği (SYTKYKÖ) ve Psikolojik İyi Olma Ölçekleri hakkında bilgi verildikten sonra veriler toplanmıştır.

3.2. Evren ve Örneklem

Çalışmanın popülasyonunu, İstanbul İli Bölgesel Amatör Liglerinde mücadele eden futbolcular oluşturmaktadır. Kullanılacak örnekleme yöntemi ise grubun örnekleme grubuna dâhil olma şansının eşit olduğu ayrıca araştırma sonuçlarının çabuk ve kolay bir şekilde ortaya konulmasını sağlayan basit tesadüfi örnekleme yöntemidir (Yazıcıoğlu ve Erdoğan, 2004). Araştırmanın örneklemini 230 gönüllü katılımcı oluşturmaktadır. Katılımcılara çalışma hakkında bilgi verildikten sonra çalışmaya katılım gönüllülük esasına dayalı olarak yürütülmüştür.

Tablo 2. Katılımcıların demografik özellikleri

		Frekans	Yüzde
Yaş	18 - 22 Yaş	83	36,1
	23-27 Yaş	69	30,0
	28 Yaş ve Üzeri	78	33,9
	Toplam	230	100,0
Spor Geçmişi	1-5 Yıl	46	20,0
	6-10 Yıl	57	24,8
	11 ve Üzeri	127	55,2
	Toplam	230	100,0
Gelir Düzeyi	Zayıf	61	26,5
	Orta	145	63,0
	Yüksek	24	10,4
	Toplam	230	100,0
Çalışma Durumu	Evet	99	43,0
	Hayır	131	57,0
	Toplam	230	100,0
Antrenman Yapma Durumu	Evet	128	55,7
	Hayır	102	44,3
	Toplam	230	100,0

Tablo 2. incelendiğinde, çalışmaya katılan gönüllülerin %36.1'inin 18-22 yaş, 30.0%'ının 23-27 yaş, %33.9'unun 28 yaş ve üzerinde olduğu, %20.0'sinin 1-5 yıl, %24,8'inin 6-10 yıl, %55.2'sinin 11 yıl ve üzeri mesleki tecrübeye sahip olduğu, %26.5'inin zayıf, 63.0'ının orta, %10.4'ünün yüksek gelir düzeyine sahip olduğu, %43.0'ının aktif olarak çalışmakta olduğu, %57.0'ının çalışmıyor olduğu, %55.7'inin düzenli olarak antrenman yapmakta olduğu, %44.3'ünün düzenli olarak antrenman yapmadığı belirlenmiştir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmacı tarafından oluşturulan kişisel bilgi formu; yaş, spor geçmişi, gelir düzeyi, çalışma durumu ve antrenman yapma durumu olmak üzere 5 sorudan oluşmaktadır.

3.3.1. Sporcuların Yeni Tip Koronavirüse Yakalanma Kaygısı Ölçeği

Demir ve ark. (2020) tarafından geliştirilen 16 madde ve 2 alt boyuttan oluşan ölçek kullanılmıştır. Ölçekte yalnızca 2. madde olumsuz ifade içermektedir, ters kodlanmıştır. Ölçeğin bireysel kaygı boyutu 11 madde, sosyalleşme kaygısı ise 5 madden oluşmaktadır. Bireysel Kaygı faktöründen alınabilecek en düşük puan 11 olup, en yüksek puan 55'tir. Sosyalleşme Kaygısı faktöründen alınabilecek en düşük puan 5 olup, en yüksek puan 25'tir. Ölçeğin tamamına ilişkin hesaplanan Cronbach Alpha katsayısı .917, "Bireysel Kaygı" alt boyutuna ilişkin hesaplanan Cronbach

Alpha katsayısı .904 ve “Sosyalleşme Kaygısı” alt boyutuna ilişkin hesaplanan Cronbach Alpha katsayısı .816’dır (Demir ve ark., 2020).

3.3.2. Psikolojik İyi Olma Ölçekleri

Katılımcıların psikolojik iyi olma düzeylerini belirlemek amacıyla, Ryff (1989) tarafından geliştirilen ve Akın ve ark. (2012) tarafından Türkçe uyarlaması yapılan Psikolojik İyi Olma Ölçekleri’nin (PİÖÖ) 42 maddelik formu kullanılmıştır. Ölçek her birinde 7’şer madde bulunan 6 boyuttan oluşmaktadır. Bu alt boyutlar özerklik, çevresel hâkimiyet, bireysel gelişim, diğerleriyle olumlu ilişkiler, yaşam amaçları ve öz-kabuldür. Ölçekte yer alan 3., 5., 8., 10., 13., 14., 15., 16., 17., 18.,19., 23., 26., 27., 30., 31., 32., 34., 36., 39., ve 41. maddeler ters kodlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 294, en düşük puan ise 42’tür. Kişinin her bir alt ölçekten elde etmiş olduğu puanların yüksek olması kişinin ilgili alt ölçeğin değerlendirdiği özelliklere sahip olduğunun göstergesidir. Ayrıca ölçek toplam bir psikolojik iyi olma puanı da vermektedir. Ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlılık güvenirlik kat sayıları Özerklik alt ölçeği için .86, Çevresel Hâkimiyet alt ölçeği için .90, Bireysel Gelişim alt ölçeği için .87, Diğerleriyle Olumlu İlişkiler alt ölçeği için .91, Yaşam Amaçları ve alt ölçeği için .90 ve Öz-kabul alt ölçeği için .93 olarak hesaplanmıştır. Ölçek 7’li (1- Hiç katılmıyorum/7-Tamamen katılıyorum) derecelendirmeye göre değerlendirilmektedir.

Tablo 3. Koronavirüse yakalanma kaygısı ve psikolojik iyi olma ölçek puanlarının çarpıklık-basıklık ve kolmogorov-smirnov testi anlamlılık düzeyi sonuçları

Boyutlar	N	Çarpıklık	Basıklık	p
Bireysel Kaygı	230	-,322	1-,650	,000
Sosyalleşme Kaygısı	230	-,333	-2,246	,000
Covid Kaygı Toplam	230	-1,379	-2,311	,000
Özerklik	230	-1,755	,476	,000
Çevresel Hâkimiyet	230	-,757	1,437	,000
Bireysel Gelişim	230	-1,696	,703	,000
Diğerleriyle Olumlu İlişkiler	230	,061	-2,187	,000
Yaşam Amaçları	230	2,039	-,451	,000
Öz Kabul	230	1,522	1,817	,000
Psikolojik İyi Olma Toplam	230	-,223	-,322	,000

Tablo 3.'te Kolmogorov-Smirnov testi sonuçları incelendiğinde, koronavirüse yakalanma ölçeği ve psikolojik iyi olma ölçeği alt boyutlarından elde edilen puanlara göre normallikten sapmaların olduğu görülmektedir. Kolmogorov-Smirnov normallik analizlerinden sadece biridir. Normal dağılım eğrileri incelendiğinde; normallikten sapmaların olduğu tespit edilmiştir. Büyüköztürk (2007) değişkenlerin çarpıklık basıklık değerlerinin ± 1 aralığında olmasının verilerin normal olduğunu ifade ederken, Tabachnick ve Fidell (2013) ise, verilerin çarpıklık basıklık katsayılarının $\pm 1,5$ arasında olmasında verilerin normal dağılım göstereceği anlamına gelmektedir. Ölçek puanlarında normallikten sapmalar olduğu, katsayıların ± 1 ile $\pm 1,5$ aralığında yer almadığı ve verilerin normal dağılım göstermediği görülmektedir.

3.4. İstatistiksel Analiz

Tanımlayıcı bilgi formu, koronavirüse yakalanma kaygısı ve psikolojik iyi olma ölçeklerinden elde edilen veriler IBM SPSS24.0 paket programına girilmiş ve analizler bu program aracılığıyla yapılmıştır. Adaylara ilişkin demografik bilgiler, ölçek ortalamaları ve faktör puanları frekans (f) ve yüzde (%) değerleri tespit edilerek verilmiştir. Ölçeklere normallik dağılım analizleri uygulanmıştır. Yapılan normal analizi ile ölçeklere verilen cevapların normal dağılım göstermediği tespit edilmiştir. Belirlenen hipotezleri analizi için Mann Whitney U, Kruskal Wallis-H Testi ve Spearman Korelasyon analizlerinden faydalanılmıştır.

BULGULAR

Tablo 4. Katılımcıların ölçeklere verdiği cevapların betimsel analizi

Alt Boyutlar	N	Min	Max	Mean±Ss
Bireysel Kaygı	230	11,00	55,00	35,90±10,09
Sosyalleşme Kaygısı	230	5,00	25,00	14,79± 4,63
Covid Kaygı Toplam	230	15,00	80,00	50,75±13,74
Özerklik	230	18,00	42,00	32,94±4,70
Çevresel Hâkimiyet	230	14,00	42,00	31,28±5,32
Bireysel Gelişim	230	12,00	42,00	30,08±6,13
Diğerleriyle Olumlu İlişkiler	230	11,00	42,00	30,28±5,08
Yaşam Amaçları	230	17,00	42,00	29,73±4,92
Öz Kabul	230	21,00	46,00	34,02±5,04
Psikolojik İyi Olma Toplam	230	174,00	320,00	249,58±29,71

Tablo 4. incelendiğinde, katılımcıların koronavirüse yakalanma kaygı ölçeği ve psikolojik iyi olma ölçeği bireysel kaygı alt boyutu ortalamasının 35,90±10,09, sosyalleşme kaygısı ortalamasının 14,79±4,63, koronavirüse yakalanma ölçeği toplam skorlarının 50,75±13,74 olduğu tespit edilmiştir.

Örneklem grubunun psikolojik iyi olma ölçeği özerklik alt boyutu ortalamasının 32,94±4,70, çevresel hâkimiyet ortalamasının 31,28±5,32, bireysel gelişim ortalamasının 30,08±6,13, diğerleriyle olumlu ilişkiler ortalamasının 30,28±5,08, yaşam amaçları ortalamasının 29,73±4,92, öz kabul ortalamasının 34,02±5,04, psikolojik iyi olma ölçeği toplam skorlarının 249,58±29,71 olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 5. Katılımcıların yaşlarına göre Covid kaygı düzeylerinin değerlendirilmesi

	Yaş	N	Sıra Ort.	sd	X ²	p	Fark
Bireysel Kaygı	18-22 ¹	83	116,42	2	,108	,947	-
	23-27 ²	69	113,30				
	28 ve Üzeri ³	78	116,47				
Sosyalleşme Kaygısı	18-22 ¹	83	122,87		1,606	,448	-
	23-27 ²	69	111,77				
	28 ve Üzeri ³	78	110,96				
Covid Kaygı Toplam	18-22 ¹	83	116,90		,058	,972	-
	23-27 ²	69	114,79				
	28 ve Üzeri ³	78	114,64				

*P<0,05; **P<0,01

Tablo 5.'te katılımcıların yaşlarına göre koronavirüse yakalanma kaygıları incelendiğinde, koronavirüse yakalanma kaygı ölçeği, bireysel kaygı, sosyalleşme kaygısı ve Covid kaygı toplam skorlarında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir (p>0,05).

Tablo 6. Katılımcıların spor geçmişlerine göre Covid kaygı düzeylerinin değerlendirilmesi

	Spor Geçmişi	N	Sıra Ort.	sd	X ²	p	Fark
Bireysel Kaygı	1-5 Yıl ¹	46	141,34	2	8,707	,013*	1-3
	6-10 Yıl ²	57	110,14				
	11 ve Üzeri ³	127	108,55				
Sosyalleşme Kaygısı	1-5 Yıl ¹	46	128,95		5,242	,073	-
	6-10 Yıl ²	57	124,54				
	11 ve Üzeri ³	127	106,57				
Covid Kaygı Toplam	1-5 Yıl ¹	46	138,34		7,724	,021*	1-3
	6-10 Yıl ²	57	116,91				
	11 ve Üzeri ³	127	106,59				

*P<0,05; **P<0,01

Tablo 6.'da katılımcıların spor geçmişlerine göre koronavirüse yakalanma kaygıları incelendiğinde, koronavirüse yakalanma kaygı ölçeği, bireysel kaygı ve Covid kaygı toplam skorlarında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir (p<0,05). Bu durum 1-5 yıl arası spor geçmişine sahip olanlar ile 11 yıl ve üzeri spor geçmişine sahip olanlar arasındaki farklılıktan kaynaklanmaktadır. Araştırma grubunun spor geçmişlerine göre koronavirüse yakalanma kaygıları sosyalleşme kaygısı alt boyutunda ise istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir (p>0,05).

Tablo 7. Katılımcıların gelir düzeylerine göre Covid kaygı düzeylerinin değerlendirilmesi

	Gelir Düzeyi	N	Sıra Ort.	sd	X ²	p	Fark
Bireysel Kaygı	Zayıf ¹	61	84,49	2	18,061	,000**	1-2 1-3
	Orta ²	145	126,73				
	Yüksek ³	24	126,48				
Sosyalleşme Kaygısı	Zayıf ¹	61	87,05		16,500	,000**	1-2
	Orta ²	145	128,08				
	Yüksek ³	24	111,79				
Covid Kaygı Toplam	Zayıf ¹	61	85,08		17,528	,000**	1-2
	Orta ²	145	127,33				
	Yüksek ³	24	121,33				

*P<0,05; **P<0,01

Tablo 7.'de araştırma grubunun gelir düzeylerine göre koronavirüse yakalanma kaygıları incelendiğinde, koronavirüse yakalanma kaygısı ölçeği, bireysel kaygı alt boyutunda istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir (p<0,05). Bu durum gelir düzeyi zayıf ile orta ve zayıf ile yüksek olanlar yönünde anlamlıdır. Katılımcıların koronavirüse yakalanma kaygı ölçeği, sosyalleşme kaygısı ve Covid kaygı toplam skorlarında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık görülmektedir. (p<0,05). Bu durum zayıf ile orta gelire sahip olanlar arasında anlamlıdır.

Tablo 8. Katılımcıların çalışma durumlarına göre Covid kaygı düzeylerinin değerlendirilmesi

	Çalışma Durumları	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
Bireysel Kaygı	Evet	99	129,76	12846,00	5073,00	,005*
	Hayır	131	104,73	13719,00		
Sosyalleşme Kaygısı	Evet	99	120,19	11899,00	6020,00	,351
	Hayır	131	111,95	14666,00		
Covid Kaygı Toplam	Evet	99	128,11	12682,50	5236,50	,012*
	Hayır	131	105,97	13882,50		

*P<0,05; **P<0,01

Tablo 8.'de katılımcıların bireysel kaygı ve koronavirüse yakalanma kaygısı toplam skorlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmektedir (p<0,05). Katılımcıların Covid kaygı toplam ve sosyalleşme kaygısı skorlarında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir (p>0,05).

Tablo 9. Katılımcıların pandemi sürecinde antrenman yapma durumlarına göre Covid kaygı düzeylerinin değerlendirilmesi

	Antrenman Yapma Durumları	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
Bireysel Kaygı	Evet	128	107,91	13812,00	5556,00	,052
	Hayır	102	125,03	12753,00		
Sosyalleşme Kaygısı	Evet	128	108,80	13926,00	5670,00	,086
	Hayır	102	123,91	12639,00		
Covid Kaygı Toplam	Evet	128	107,10	13709,00	5453,000	,032*
	Hayır	102	126,04	12856,00		

*P<0,05; **P<0,01

Tablo 9.'da katılımcıların pandemi sürecinde antrenman yapma durumlarına göre koronavirüse yakalanma kaygıları incelendiğinde, koronavirüse yakalanma kaygı ölçeği, bireysel kaygı ve sosyalleşme kaygısı skorlarında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$). Covid kaygı toplam skorlarında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$).

Tablo 10. Katılımcıların yaşlarına göre psikolojik iyi olma düzeylerinin değerlendirilmesi

	Yaş	N	Sıra Ort.	sd	X ²	p	Fark
Özerklik	18-22 ¹	83	107,22	2	3,889	,143	-
	23-27 ²	69	112,21				
	28 ve Üzeri ³	78	127,22				
Çevresel Hâkimiyet	18-22 ¹	83	104,31		8,284	,016*	1-3
	23-27 ²	69	109,33				
	28 ve Üzeri ³	78	132,86				
Bireysel Gelişim	18-22 ¹	83	113,83		2,814	,245	-
	23-27 ²	69	106,81				
	28 ve Üzeri ³	78	124,96				
Diğerleriyle Olumlu İlişkiler	18-22 ¹	83	108,63		2,443	,295	-
	23-27 ²	69	113,41				
	28 ve Üzeri ³	78	124,66				
Yaşam Amaçları	18-22 ¹	83	108,14		2,172	,338	-
	23-27 ²	69	115,22				
	28 ve Üzeri ³	78	123,57				
Öz Kabul	18-22 ¹	83	113,05		4,575	,102	-
	23-27 ²	69	104,67				
	28 ve Üzeri ³	78	127,69				
Psikolojik İyi Olma Toplam	18-22 ¹	83	107,88		6,377	,041*	1-3
	23-27 ²	69	107,21				
	28 ve Üzeri ³	78	130,94				

*P<0,05; **P<0,01

Tablo 10.'da katılımcıların yaşlarına göre psikolojik iyi olma durumları incelendiğinde, psikolojik iyi olma ölçeği, özerklik, bireysel gelişim, diğerleriyle olumlu ilişkiler, yaşam amaçları ve öz kabul skorlarında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir (p>0,05). Katılımcıların çevresel hakimiyet ve Psikolojik iyi olma ölçeği toplam skorlarında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir (p<0,05). Bu durum 18-22 yaş arası bireyler ile 28 ve üzeri yaş aralığına sahip olan katılımcılarda anlamlıdır.

Tablo 11. Katılımcıların spor geçmişlerine göre psikolojik iyi olma düzeylerinin değerlendirilmesi

	Spor Geçmişi	N	Sıra Ort.	sd	X ²	p	Fark
Özerklik	1-5 Yıl ¹	46	112,70	2	7,156	,028*	2-3
	6-10 Yıl ²	57	96,80				
	11 ve Üzeri ³	127	124,91				
Çevresel Hâkimiyet	1-5 Yıl ¹	46	109,11		9,343	,009*	2-3
	6-10 Yıl ²	57	95,41				
	11 ve Üzeri ³	127	126,83				
Bireysel Gelişim	1-5 Yıl ¹	46	125,97		1,663	,435	-
	6-10 Yıl ²	57	109,33				
	11 ve Üzeri ³	127	114,48				
Diğerleriyle Olumlu İlişkiler	1-5 Yıl ¹	46	109,80		2,435	,296	-
	6-10 Yıl ²	57	106,56				
	11 ve Üzeri ³	127	121,57				
Yaşam Amaçları	1-5 Yıl ¹	46	121,23	4,016	,134	-	
	6-10 Yıl ²	57	100,23				
	11 ve Üzeri ³	127	120,28				
Öz Kabul	1-5 Yıl ¹	46	117,61	2,578	,276	-	
	6-10 Yıl ²	57	103,37				
	11 ve Üzeri ³	127	120,18				
Psikolojik İyi Olma Toplam	1-5 Yıl ¹	46	119,01	6,119	,047*	2-3	
	6-10 Yıl ²	57	96,77				
	11 ve Üzeri ³	127	122,63				

*P<0,05; **P<0,01

Tablo 11.'de katılımcıların spor geçmişlerine göre psikolojik iyi olma durumları incelendiğinde, psikolojik iyi olma ölçeği, bireysel gelişim, diğerleriyle olumlu ilişkiler, yaşam amaçları ve öz kabul skorlarında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir (p>0,05). Katılımcıların koronavirüse yakalanma kaygısı ölçeği, özerklik, çevresel hakimiyet ve psikolojik iyi olma ölçeği toplam skorlarında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir (p<0,05). Bu durum 6-10 yıl arası spor geçmişine sahip olanlar ile 11 yıl ve üzeri spor geçmişine sahip olan bireyler arasındaki farklılıktan kaynaklanmaktadır.

Tablo 12. Katılımcıların gelir düzeylerine göre psikolojik iyi olma düzeylerinin değerlendirilmesi

	Gelir Düzeyi	N	Sıra Ort.	sd	X ²	p	Fark
Özerklik	Zayıf ¹	61	110,34	2	,518	,772	-
	Orta ²	145	117,09				
	Yüksek ³	24	119,02				
Çevresel Hâkimiyet	Zayıf ¹	61	114,61		,015	,993	-
	Orta ²	145	115,82				
	Yüksek ³	24	115,81				
Bireysel Gelişim	Zayıf ¹	61	108,85		,968	,616	-
	Orta ²	145	117,13				
	Yüksek ³	24	122,54				
Diğerleriyle Olumlu İlişkiler	Zayıf ¹	61	103,27		3,058	,217	-
	Orta ²	145	118,89				
	Yüksek ³	24	126,08				
Yaşam Amaçları	Zayıf ¹	61	92,20		10,493	,005*	1-2
	Orta ²	145	125,00				
	Yüksek ³	24	117,33				
Öz Kabul	Zayıf ¹	61	99,00		5,902	,052	-
	Orta ²	145	123,29				
	Yüksek ³	24	110,35				
Psikolojik İyi Olma Toplam	Zayıf ¹	61	104,70		2,524	,283	-
	Orta ²	145	120,60				
	Yüksek ³	24	112,15				

*P<0,05; **P<0,01

Tablo 12.'de katılımcıların gelir düzeylerine göre psikolojik iyi olma durumları incelendiğinde, psikolojik iyi olma ölçeği, özerklik, çevresel hâkimiyet, bireysel gelişim, diğerleriyle olumlu ilişkiler, öz kabul ve psikolojik iyi olma ölçeği toplam skorlarında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir (p>0,05). Katılımcıların yaşam amaçları skorlarında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir (p<0,05). Bu durum düşük gelir düzeyine sahip olanlar ile orta gelir düzeyine sahip olan bireyler arasındaki farklılıktan kaynaklanmaktadır.

Tablo 13. Katılımcıların çalışma durumlarına göre psikolojik iyi olma düzeylerinin değerlendirilmesi

	Çalışma Durumları	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
Özerklik	Evet	99	114,20	11306,00	6356,00	,797
	Hayır	131	116,48	15259,00		
Çevresel Hâkimiyet	Evet	99	111,29	11017,50	6067,50	,403
	Hayır	131	118,68	15547,50		
Bireysel Gelişim	Evet	99	119,74	11854,00	6065,00	,400
	Hayır	131	112,30	14711,00		
Diğerleriyle Olumlu İlişkiler	Evet	99	115,66	11450,00	6469,00	,975
	Hayır	131	115,38	15115,00		
Yaşam Amaçları	Evet	99	119,21	11801,50	6117,50	,462
	Hayır	131	112,70	14763,50		
Öz Kabul	Evet	99	114,06	11291,50	6341,50	,774
	Hayır	131	116,59	15273,50		
Psikolojik İyi Olma Toplam	Evet	99	117,87	11669,00	6250,00	,638
	Hayır	131	113,71	14896,00		

*P<0,05; **P<0,01

Tablo 13.'te katılımcıların çalışma durumlarına göre psikolojik iyi olma durumları incelendiğinde, psikolojik iyi olma ölçeği, özerklik, çevresel hâkimiyet, bireysel gelişim, diğerleriyle olumlu ilişkiler, yaşam amaçları, öz kabul ve psikolojik iyi olma toplam skorlarında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$).

Tablo 14. Katılımcıların pandemi sürecinde antrenman yapma durumlarına göre psikolojik iyi olma düzeylerinin değerlendirilmesi

	Antrenman Yapma Durumları	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
Özerklik	Evet	128	116,47	14908,00	6404,00	,804
	Hayır	102	114,28	11657,00		
Çevresel Hâkimiyet	Evet	128	122,23	15646,00	5666,00	,085
	Hayır	102	107,05	10919,00		
Bireysel Gelişim	Evet	128	125,38	16049,00	5263,00	,011*
	Hayır	102	103,10	10516,00		
Diğerleriyle Olumlu İlişkiler	Evet	128	126,62	16207,00	5105,00	,004*
	Hayır	102	101,55	10358,00		
Yaşam Amaçları	Evet	128	122,26	15649,00	5663,00	,084
	Hayır	102	107,02	10916,00		
Öz Kabul	Evet	128	121,73	15582,00	5730,00	,111
	Hayır	102	107,68	10983,00		
Psikolojik İyi Olma Toplam	Evet	128	123,27	15779,00	5533,00	,037*
	Hayır	102	105,75	10786,00		

*P<0,05; **P<0,01

Tablo 14.'te katılımcıların pandemi sürecinde antrenman yapma durumlarına göre psikolojik iyi olma durumları incelendiğinde, psikolojik iyi olma ölçeği, özerklik, çevresel hâkimiyet, yaşam amaçları ve öz kabul skorlarında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$). Katılımcıların bireysel gelişim, diğerleriyle olumlu ilişkiler ve psikolojik iyi olma ölçeği toplam skorlarında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$).

Tablo 15. Covid kaygı durumu ile psikolojik iyi olma düzeyi arasındaki ilişki

		Özerklik	Çevresel Hâkimiyet	Bireysel Gelişim	Diğerleriyle Olumlu İlişkiler	Yaşam Amaçları	Öz Kabul	Psikolojik İyi Olma Toplam
B.K	r	,328	-,107	,001	-,044	,102	,321	,041
	p	,012*	,107	,991	,502	,123	,007*	,538
S.K	r	,050	-,114	-,040	-,079	,065	,118	-,010
	p	,446	,085	,551	,235	,325	,013*	,880
C.K.T	r	,094	-,224	-,015	-,066	,070	,347	,020
	p	,154	,011*	,823	,320	,288	,004*	,765

*P<0,05; **P<0,01; B.K= Bireysel Kaygı, S.K= Sosyalleşme Kaygısı, C.K.T=Covid Kaygı Toplam

Tablo 15.'te koronavirüse yakalanma kaygısı ile psikolojik iyi olma tutumları arasındaki ilişkinin yönü ve düzeyi incelendiğinde; bireysel kaygı ile özerklik ($r=,328$; $p=,012^*$), arasında pozitif yönde zayıf düzeyde, çevresel hâkimiyet ($r=-,107$; $p=,107$), negatif yönde zayıf düzeyde, bireysel gelişim ($r=,001$; $p=,991$), pozitif yönde zayıf düzeyde, diğerleriyle olumlu ilişkiler ($r=-,044$; $p=,502$), negatif yönde zayıf düzeyde, yaşam amaçları ($r=,102$; $p=,123$), pozitif yönde zayıf düzeyde, öz kabul ($r=,321$; $p=,007^*$), pozitif yönde zayıf düzeyde ve psikolojik iyi olma toplam skorlarında ($r=,041$; $p=,538$) pozitif yönde zayıf düzeyde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Araştırma grubunun sosyalleşme kaygısı ile özerklik algıları ($r=,050$; $p=,446$) arasında pozitif yönde zayıf düzeyde, çevresel hakimiyet ile ($r=-,114$; $p=,085$) zayıf düzeyde negatif yönlü, bireysel gelişim ile ($r=-,040$; $p=,551$) zayıf düzeyde negatif yönlü, diğerleriyle olumlu ilişkiler ile ($r=-,079$; $p=,235$) zayıf yönlü negatif düzeyde, yaşam amaçları ($r=,065$; $p=,325$) zayıf düzeyde pozitif yönlü, öz kabul ile ($r=,118$; $p=,013$) ve psikolojik iyi olma ölçeği toplam skorları ile ($r=-,010$; $p=,880$) zayıf düzeyde negatif yönlü bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Örnekleme grubunun Covid kaygı toplam skorları ile özerklik algıları arasında ($r=,094$; $p=,154$) zayıf düzeyde pozitif yönlü, çevresel hakimiyet ile ($r=-,224$; $p=,011$) pozitif yönde zayıf düzeyde, bireysel gelişim ile ($r=-,015$; $p=,823$) zayıf düzeyde negatif yönlü, diğerleriyle olumlu ilişkiler alt boyutu ile ($r=-,066$; $p=,320$) negatif yönlü zayıf düzeyde, yaşam amaçları ile ($r=,070$; $p=,288$) zayıf düzeyde pozitif yönde, öz kabul ile ($r=,347$; $p=,004$) pozitif yönde zayıf düzeyde, psikolojik iyi olma ölçeği toplam skorları ile ($r=,020$; $p=,765$) zayıf düzeyde pozitif yönde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırma grubunda yer alan katılımcıların yeni tip koronavirüse yakalanma kaygı ölçeği, bireysel kaygı boyutu ve genel skoru iyi seviyede, sosyalleşme kaygısı boyutu ise orta seviye olarak belirlenmiştir.

Örneklem grubunda yer alan katılımcıların psikolojik iyi olma ölçeği, özerklik, çevresel hakimiyet, bireysel gelişim, diğerleriyle olumlu ilişkiler, yaşam amaçları, öz kabul ve psikolojik iyi olma ölçeği toplam skorlarının iyi seviyede olduğu belirlenmiştir.

Araştırma grubunun yaş değişkenine göre yeni tip koronavirüse yakalanma kaygı ölçeği bireysel kaygı, sosyalleşme kaygısı ve koronavirüs kaygısı toplam skorlarında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir ($p>0,05$). Bulgularımızdan elde edilen sonuçlara göre örneklem grubunun tecrübeli veya meslek hayatında yeni olmasının koronavirüse yakalanma kaygısı konusunda anlamlı derecede bir etkisi bulunmamaktadır. Bu durum dünya genelinde koronavirüsle ilgili yapılan bilgilendirmelerin genç yaşta ve tecrübeli bireyler arasında farklılaşmadığı ve doğru bilginin tüm yaş gruplarındaki bireylere eşit düzeyde ulaştığının bir göstergesidir.

Şenkalfa (2020), gerçekleştirmiş olduğu çalışmada 9-12 yaş aralığındaki kistik fibrozisli çocuklar ile sağlıklı çocukların durumluluk ve sürekli kaygı düzeyleri arasında fark olduğunu tespit etmiştir. Araştırma bulguları bizim bulgularımız ile örtüşmemektedir.

Batu (2020), yüzme sporcuları üzerinde gerçekleştirmiş olduğu çalışmada yaş değişkenine göre bireysel kaygı ve sosyalleşme kaygısı ve ölçek toplam skorlarında 12-18 yaş aralığındaki bireyler ile 19-25 yaş aralığındaki bireyler arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğunu tespit etmiştir. Bu araştırma bulgularımızla benzerlik göstermemektedir.

Katılımcıların spor geçmişlerine göre yeni tip koronavirüse yakalanma kaygı ölçeği bireysel kaygı ve koronavirüs kaygı toplam skorlarında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Sıra ortalamaları dikkate alındığında bu durum 1-5 yıl arası spor geçmişine sahip olanlar ile 11 yıl ve üzeri spor geçmişine sahip olanlar arasında anlamlı bulunmuştur. Araştırma grubunun spor geçmişlerine göre koronavirüse yakalanma kaygıları sosyalleşme kaygısı alt

boyutunda ise istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık görülmemektedir ($p>0,05$). Spor geçmişleri 1-5 yıl arası bulunanların 11 yıl ve üzeri tecrübeye sahip olanlara göre daha yüksek derecede kaygı duymasının sebebi, kazanılan tecrübe ile birlikte hastalığa karşı kendini korumaya alması ve farkındalık düzeylerinin deneyim ile beraber artması olabilir.

Katılımcıların gelir düzeylerine göre yeni tip koronavirüse yakalanma kaygıları incelendiğinde, koronavirüse yakalanma kaygı ölçeği, bireysel kaygı alt boyutunda istatistiki açıdan anlamlı bir farklılık elde edilmiştir ($p<0,05$). Sıra ortalamaları baz alındığında gelir düzeyi zayıf ile orta ve zayıf ile yüksek olanlar paralelinde anlamlılık görülmektedir. Katılımcıların koronavirüse yakalanma kaygısı ölçeği, sosyalleşme kaygısı ve koronavirüse yakalanma kaygısı toplam skorlarında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir ($p>0,05$). Bu durum zayıf ile orta gelire sahip olanlar arasında anlamlıdır. Gelir düzeyi düşük olanların koronavirüs yaşamaları halinde yeteri kadar iyi sağlık hizmetine ulaşamayacak olmasının endişesi ve bu paralelde hayat standartlarında negatif etki halinin açığa çıkacak olması etkili olabilir.

Batu (2020), yüzme sporcularının koronavirüs kaygı düzeylerini incelediği çalışmasında ailesinin veya kendisinin maddi durum değişkenine göre bireysel kaygı ve sosyalleşme kaygısı ve ölçek toplam skorlarında düşük, orta ve yüksek gelire sahip bireyler arasında analiz sonuçlarına göre anlamlı farklılıklar olmadığını tespit etmiştir. Bu araştırma bulgularımızla benzerlik göstermemektedir.

Araştırma grubunun çalışma durumu değişkenine göre bireysel kaygı ve Koronavirüse yakalanma kaygısı toplam skorlarında açığa çıkan fark anlamlılık göstermektedir ($p<0,05$). Katılımcıların koronavirüse yakalanma kaygısı ölçeği, sosyalleşme kaygısı skorlarında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür ($p>0,05$). Aktif olarak çalışmakta olan bireyler koronavirüse yakalanmaları halinde iş imkânlarını ve maaşlarını yitirecekleri için bu kişilerde kaygı durumu hâsıl olabilir. Kişisel ve ailesel endişe hali bu bireylerin hayatlarını bütünüyle etkileyebilir.

Katılımcıların pandemi sürecinde antrenman yapma durumlarına göre koronavirüse yakalanma kaygıları incelendiğinde, koronavirüse yakalanma kaygı ölçeği, bireysel kaygı ve sosyalleşme kaygısı skorlarında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olmadığı gözlemlenmiştir ($p>0,05$). Katılımcıların koronavirüse

yakalanma kaygısı toplam skorlarında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Antrenman tesisine gidip gelirken insanlar ile temas etme durumu ve ilgili spor branşını icra ederken tesis içerisindeki insanlar ile diyalogu ve tesisin temiz olup olmama durumu göz önüne alındığında antrenmana devam eden sporcuların devam etmeyenlere nazaran daha yüksek kaygı durumunda olduğu düşünülebilir.

Katılımcıların yaşlarına göre psikolojik iyi olma durumları incelendiğinde, psikolojik iyi olma ölçeği, özerklik, bireysel gelişim, diğerleriyle olumlu ilişkiler, yaşam amaçları ve öz kabul skorlarında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olmadığı gözlemlenmiştir ($p>0,05$). Katılımcıların çevresel hâkimiyet ve psikolojik iyi olma ölçeği toplam skorlarında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir ($p<0,05$). Bu durum 18-22 yaş arası bireyler ile 28 ve üzeri yaş aralığına sahip olan katılımcılarda anlamlılık göstermektedir. Bulgularımızdan elde edilen sonuçlara göre yaşları 28 ve üzeri olan sporcuların daha yüksek bir psikolojik iyi olma durumuna sahip olmaları hayatlarında elde ettikleri kazanımlar neticesinde öz güven ve esenlik algısının dışa yansımaları olabilir.

Turgut (2017), yetişkin bireylerin dua tutumları ile psikolojik iyi olma durumları arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasında yaş değişkenine göre psikolojik iyi olma durumlarında ölçek alt boyutlarında ve toplam skorlarında anlamlı bir farklılık olmadığını tespit etmiştir. Çalışma bulguları, bizim çalışmamız ile kısmen örtüşmektedir.

Hassmen (2000), çalışmasında genç ve yaşlı bireylerin fiziksel aktivite sıklığı ile psikolojik iyi olma hali ile arasındaki ilişkiyi değerlendirmiştir. Çalışmasının neticesinde elde etmiş olduğu bulgularda psikolojik iyi olma durumunun düzenli egzersiz ile arasında ilişki olduğunu ifade etmiştir. Genç bireylerin yaşlı bireylere nazaran psikolojik iyi olma durumlarının daha pozitif olduğu ve fiziksel aktiviteye daha fazla katıldıklarını ifade etmiştir. Çalışma bulguları, bizim çalışmamız ile kısmen örtüşmektedir.

Ryff (1989), yapmış olduğu araştırmada yaş ile psikolojik iyi olma arasında doğrudan bir ilişki olmadığını ifade etmektedir. Yaş ile artan yaşantıya bağlı tecrübe ile birlikte kişisel gelişimin artacağından, artan sorumluluk ve azalan fiziksel fonksiyonların ket vuran etkisinden söz etmek mümkündür. Yaş ile psikolojik iyi olma

arasındaki ilişki konusunda söz konusu çelişki, Ryff'in kuramının temel kaynağını oluşturmuştur. Hayat boyu gelişim kuramı çerçevesinde, bireyin gelişimi sadece çocukluk ve gençlik dönemi dahilinde değil tüm hayatı boyunca sürecektir bu nedenle, yaş psikolojik iyi olmanın anlamlı bir yordayıcısı olarak değerlendirilmemekte, elde edilen sonuçlar da bunu ifade etmektedir. Elde edilen çalışma bulguları, bizim çalışmamızla kısmen benzerlik göstermektedir.

Araştırma grubunun spor geçmişlerine göre psikolojik iyi olma durumlarına bakıldığında, psikolojik iyi olma ölçeği, bireysel gelişim, diğerleriyle olumlu ilişkiler, yaşam amaçları ve öz kabul skorlarında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir ($p>0,05$). Katılımcıların koronavirüse yakalanma kaygısı ölçeği, özerklik, çevresel hâkimiyet ve psikolojik iyi olma ölçeği toplam skorlarında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Bu durum 6-10 yıl arası spor geçmişine sahip olanlar ile 11 yıl ve üzeri spor geçmişine sahip olan bireyler arasındaki farklılıktan kaynaklanmaktadır. Bulgularımızdan elde edilen sonuçlara göre sporcuların 11 yıl ve üzeri mesleki tecrübeye sahip olanlarının edinilen tecrübe ve alandaki bilgi birikiminin yükselmesi paralelliğinde daha iyi bir psikolojik iyi olma haline kavuşacakları düşünülebilir. Alanyazın incelendiğinde spor geçmişi değişkeni ile psikolojik iyi olma düzeyini inceleyen bir çalışmaya rastlanılmamıştır.

Araştırma grubunun gelir düzeylerine göre psikolojik iyi olma durumları incelendiğinde, psikolojik iyi olma ölçeği, özerklik, çevresel hâkimiyet, bireysel gelişim, diğerleriyle olumlu ilişkiler, öz kabul ve psikolojik iyi olma ölçeği toplam skorlarında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmadığı gözlemlenmiştir ($p>0,05$). Katılımcıların yaşam amaçları skorlarında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir ($p<0,05$). Bu durum düşük gelir düzeyine sahip olanlar ile orta gelir düzeyine sahip olan bireyler arasındaki farklılıktan kaynaklanmaktadır. Orta düzeyde gelire sahip olan sporcuların ortalamalarının daha yüksek olmasının sebebi hayatlarında iniş çıkışların daha az olması ve potansiyelleri ile beklentilerinin örtüşmesi sebebi ile açığa çıkabilir.

Cenkseven (2014), gerçekleştirmiş olduğu çalışma ile üniversite eğitim seviyesinde olanların hayat doyumu, öznel iyi olma, çevreleriyle pozitif ilişkiler, özerklik, çevresel hâkimiyet, özkabul ve psikolojik iyi olma durumlarında gelir düzeyi değişkenine göre anlamlı farklılık tespit etmiştir. Bu çalışmanın bulguları bizim bulgularımızla paralellik göstermemektedir.

Katılımcıların çalışma durumlarına göre psikolojik iyi olma durumları incelendiğinde, psikolojik iyi olma ölçeği, özerklik, çevresel hâkimiyet, bireysel gelişim, diğerleriyle olumlu ilişkiler, yaşam amaçları, öz kabul ve psikolojik iyi olma toplam skorlarında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir ($p>0,05$). Araştırma bulgularımızda elde edilen sonuçlara göre, çalışan sporcuların çalışmayanlara oranla psikolojik iyi olma durumlarında bir farklılık olmamasının sebebi benzer yaşam standartlarına sahip olmaları ile sporun sporcuya olan kazanımlarının yakınlık göstermesi ile açıklanabilir. Alanyazın incelendiğinde çalışma durumları değişkeni ile psikolojik iyi olma düzeyini inceleyen bir çalışmaya rastlanılmamıştır.

Araştırma grubunun pandemi sürecinde antrenman yapma durumlarına göre psikolojik iyi olma halleri incelendiğinde, psikolojik iyi olma ölçeği, özerklik, çevresel hâkimiyet, yaşam amaçları ve öz kabul skorlarında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$). Katılımcıların bireysel gelişim, diğerleriyle olumlu ilişkiler ve psikolojik iyi olma ölçeği toplam skorlarında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Araştırma bulgularımız baz alındığında antrenman yapan bireylerin kazandığı öz güven ile birlikte sosyalliğinin artacağı ve insanlar ile kuracağı ilişkilerin daha pozitif yönde seyredeceğini düşünebiliriz.

Önalgil (2012), gerçekleştirmiş olduğu çalışma ile fiziksel aktivite yapan bireylerin yapmayanlara nazaran daha iyi bir iyi oluşa sahip olduğunu tespit etmiştir. Bulgular bizim çalışmamızdaki bulgular ile kısmen örtüşmektedir.

Edwards vd. (2005), düzenli bir şekilde antrenman yapan bireylerin psikolojik iyi olma hali ölçeği alt boyutlarından özerklik, çevresel hâkimiyet, kişisel gelişim, başkalarıyla olumlu ilişkiler, yaşam amacı ve öz-kabul skorlarında pozitif yönlü bir artış tespit etmiştir. Bulgular bizim çalışmamızdaki bulgular ile kısmen benzerlik göstermektedir.

Doğan (2006), üniversite öğrencilerine yaptığı çalışmada iyi olma durumlarını inceleyerek, etkileyen faktörleri bulmayı amaçlamıştır. Çalışma sonunda fiziksel aktiviteye katılım sıklığının öğrencilerin iyi olma halleri üzerine pozitif etkisi olduğunu ifade etmektedir. Fiziksel aktiviteye katılım sıklığı arttıkça bireylerde iyi

olma durumlarının da doğru orantılı bir şekilde arttığını saptamıştır. Çalışma bulguları bizim çalışmamızdaki bulgular ile kısmen örtüşmektedir.

Psikolojik iyi olma ölçeği ile sporcuların yeni tip koronavirüse yakalanma kaygı ölçeği arasındaki ilişkinin yönü ve düzeyi incelendiğinde; bireysel kaygı ile özerklik arasında pozitif yönde zayıf düzeyde, çevresel hâkimiyet negatif yönde zayıf düzeyde, bireysel gelişim pozitif yönde zayıf düzeyde diğerleriyle olumlu ilişkiler negatif yönde zayıf düzeyde, yaşam amaçları ile pozitif yönde zayıf düzeyde, öz kabul ile pozitif yönde zayıf düzeyde ve psikolojik iyi olma toplam skorları ile pozitif yönde zayıf düzeyde bir ilişki olduğu görülmektedir. Araştırma bulgularına göre sporcunun psikolojik olarak kendini iyi hissetmesi az da olsa koronavirüse yakalanma kaygısı üzerinde pozitif yönde etkisini göstermektedir. Doğru bir psikolojik iyi olma haline kavuşan sporcuda kendine güven, sosyallik, çevresi ile kurulacak olumlu ilişkiler umulması ve pandemi hakkında doğru bilgiye ulaşarak gerekli önlemleri alması ve sonuç olarak iyi hissetmesi beklenilebilir. Alanyazın incelendiğinde Covid pandemi sürecinin 2020 yılında başlaması nedeniyle covid kaygısı ile psikolojik iyi olma düzeyi arasındaki ilişkiyi inceleyen ulusal ve uluslararası herhangi bir çalışmaya rastlanılmamıştır.

Sonuç olarak örneklem grubunda yer alan amatör futbolcuların covid kaygı düzeylerinin ve psikolojik iyi olma seviyelerinin ortalamasının üzerinde olduğu, yaş değişkeni ile covid kaygı düzeyi arasında anlamlı farklılık olmadığı, psikolojik iyi olma genel skorunda ve çevresel hakimiyet boyutunda anlamlı farklılık olduğu, spor geçmişi değişkeni ile covid kaygı genel skoru ve bireysel kaygı boyutu arasında psikolojik iyi olma genel skorunda özerklik ve çevresel hakimiyet boyutlarında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Gelir düzeyi değişkeni ile covid kaygı düzeyi ve psikolojik iyi olma, yaşam amaçları boyutu arasında anlamlı farklılık olduğu görülmektedir.

Futbolcuların pandemi sürecinde antrenman yapma durumları ile covid kaygı genel skorunda anlamlı farklılık görülürken, psikolojik iyi olma durumları arasında anlamlı farklılığın olmadığı tespit edilmiştir.

Koronavirüse yakalanma kaygısı, bireysel kaygı, psikolojik iyi olma özerklik ve öz kabul boyutu arasında, sosyalleşme kaygısı ile öz kabul boyutu arasında, covid

kaygı genel skoru ile psikolojik iyi olma, çevresel hakimiyet, yaşam amaçları ve öz kabul boyutları arasında ilişki olduğu anlaşılmaktadır.

❖ Öneriler

- Pandemi sürecinde futbolcuların olduğu gibi farklı branşlardaki sporcularında olumsuz etkilendiği, bu durumun kaygı ve psikolojik olumsuzluklara yol açtığı düşünülmektedir. Bu doğrultuda, bu sürecin en az olumsuzluklarla atlatılabilmesi için amatör profesyonel fark etmeksizin bütün sporculara ilgili federasyonlar tarafından psikolojik destek hizmetlerinin sunulması gerekliliği önerilmektedir.

- Karşılaşılan bu olumsuz süreç sonucunda sporcuların spora geri dönüşleri sürecinde, salgının etkilerini minimuma indirebilmek, gerekli ortam ve antrenman şartlarını sunabilmek, sportif faaliyetlerin tekrardan başlaması adına, spor federasyonları, sivil toplum kuruluşları, kulüpler ve sağlık kurumlarının iş birliği yapmaları önerilmektedir.

- Sporcuların daha sağlıklı bir yaşam sürebilmek, karantina koşullarında bağışıklık sistemlerini güçlendirebilmeleri adına ilgili federasyonlardan bu konu üzerine eğitim almalı ve bunu çevresindeki insanlara da aktararak teşvik etmeleri önerilmektedir.

- Bu süreçteki oluşan kaygı durumlarının ve psikolojik olumsuzlukların giderilmesi için futbolcular veya diğer sporculara yönelik antrenör, kulüp yöneticileri tarafından maddi veya manevi destek sağlanmalıdır. 2020 yılında başlayan pandeminin oluşturduğu kaygı ve psikolojik etmenler dikkate alınarak bu sürecin etkileri farklı örneklem gruplarına veya farklı bölgelere uygulanarak literatüre katkı sağlanabilir.

KAYNAKÇA

Akarçeşme, C. (2004). *Voleybolda müsabaka öncesi durumluk kaygı ile performans ölçütleri arasındaki ilişki* (Yüksek lisans tezi). GÜ Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Akın, A. (2009). *Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi Odaklı Grupla Psikolojik Danışmanın Psikolojik İyi Olma ve Öz-Duyarlık Üzerindeki Etkisi*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.

Altunışık, R., Çoşkun, R., Bayraktaroğlu, S. ve Yıldırım, E. (2010). *Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri-SPSS uygulamalı*. 6. Baskı, Sakarya: Sakarya Yayıncılık

Amerikan Psikiyatri Birliği: *Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı* (DSM-IV). Çev. Çev. Ed.: Köroğlu E: Hekimler Yayın Birliği, 4. Baskı, Ankara, 1994.

Andrews, F. (1974). Social Indicators of Perceiving Life quality. *Social Indicator Research*, s. 279-299.

Avşaroğlu, S., Deniz, M. E. ve Kahraman, A. (2005). *Teknik Öğretmenlerde Yaşam Doyumu İş Doyumu ve Mesleki Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi*.

Aydın, B. (1990). Üniversite öğrencilerinin kaygı düzeyleri ile ders çalışma ve alışkanlıklarının incelenmesi, *Psikoloji Dergisi*, 1, s, 25-37.

Baltaş, A. Ve Baltas, Z. (1990). *Stres ve Başa Çıkma Yolları* (9). İstanbul: Remzi Kitabevi.

Batu, B. (2020). *Yüzme Sporcularının Yeni Tip Koronavirüse Yakalanma Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi* (Yayımlanmış yüksek lisans tezi). Kafkas Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Kars.

Burger, J. M. (2006). *Kişilik*, çev. İnan Deniz Erguvan Sarıoğlu, İstanbul, Kaknüs Yayınları.

Büyüköztürk, Ş. (2007). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. 7.Baskı, Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.

Cenikli, A., Dalkılıç, M., Yiğit, E. ve Bozkurt, V. (2017). *Modern Futbolun Tarihi*. *Diyalektolog*, (14).

Chen, H., Guo, J., Wang, C., Fan, L., Yu, X. ve Wei, Z. (2020). *Clinical Characteristics And Intrauterine Vertical Transmission Potential Of COVID-19 Infection In Nine Pregnant Women: A Retrospective Review Of Medical Records*. Lancet, 809–1, s. 395.

COVID-19 Bilgilendirme Sayfası [Internet]. T.C. Sağlık Bakanlığı. 2020. Available from: <https://covid19.saglik.gov.tr/TR-66113/covid-19.html>. Erişim Tarihi:21/12/2020.

Çapkın, N. (2011). “*Personelin Kaygı Düzeyinin İş Tatminine Olan Etkisi: Sağlık Sektöründe Yapılan Bir Araştırma*” (Yüksek Lisans Dönem Projesi). Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Edirne.

Danhauer, S. C., Russell, G. B. ve Tedeschi, R. (2013). Positive and negative affect, depression, and cognitive processes in the cognition in the study of tamoxifen and raloxifene (co-star) trial. *Aging Neuropsychology and Cognition* 20(5): s. 532-552.

Deiner, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin* 95(3): s. 543-575.

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

Demirci, İ. (2012). “*Öğretmen Adaylarının Öz Bilgi ve Psikolojik İyi Olma Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi*” (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.

Dever, A. (2010). *Spor Sosyolojisi: Tarihsel ve Güncel Boyutlarıyla Spor ve Toplum*, Başlık Yayın Grubu, İstanbul.

Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J. ve Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*. 49(1): s. 71-75.

Diener, E., Sandvik, E. ve Pavot, W. (1991). Happiness is the frequency, not the intensity, positive versus negative affect (Pergamon Press, England).

Diener, S., Suh, E. M., Lucas, R. E. ve Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: three decades of progress. *Psychological Bulletin* 125(2): s. 276-302.

Dilbaz, N. (1997). *Sosyal fobi. Psikiyatri Dünyası Dergisi*, (1): 18–24.

Doğan, T. (2004). “*Üniversite Öğrencilerinin İyilik Halinin İncelenmesi*” (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Doğan, T. (2006). Üniversite öğrencilerinin iyilik halinin incelenmesi. *Eğitim Fakültesi Dergisi*, 30, 120-129.

Donuk, B. ve Duran, F. Ş. (2006). *Futbolun Anatomisi*, Ötüken Neşriyat, İstanbul, s.15-18.

Dorel, T. ve Jenifer, L. (1998). Personals Goals and Winning or Losing During Competitive Exercises: Effects On Anxiety, Lamar University U.S.A, s.256, 257.

Edwards, S. D., Ngcobo, H. S. B., Edwards, D. J. ve Palavar, K. (2005). Exploring the relationship between physical activity, psychological well-being and physical self-perception in different exercise groups. *South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation*, 27(1), 75-90.

Ekşioğlu, H. (2011). *İnanç Veya Dünya Görüşüne Sahip Olma Tarzıyla Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişki*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Cumhuriyet Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sivas.

Erbaş, M. (2000). *Türkiye Basketbol II. Ligindeki Oyuncuların Bazı Kişisel Değişkenlerinin Durumluk Kaygı Üzerine Etkileri ve Durumluk Kaygının Takım İçi ilişkilerine Etkisinin Araştırılması* (Yüksek lisans tezi). Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Edirne.

Eşigül, E. (2013). *Üniversite Öğrencilerinin Algıladıkları Stres İle Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişkide Sosyal Problem Çözmenin Aracı ve Düzenleyici Rolünün İncelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.

Gallego, V., Nishiura, H., Sah, R., Rodriguez, A. J. ve Morales, A.J. (2020). The Covid-19 Outbreak and Implications For The Tokyo 2020 Summer Olympic Games. *Travel Medicine and Infectious Disease*.

Göcen, G. (2012). “*Şükür ve Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişki Üzerine Bir Alan Araştırması*” (Yayınlanmamış doktora tezi). Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Gülaçtı, F. (2009). “*Sosyal Beceri Eğitime Yönelik Programın Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Beceri, Öznel ve Psikolojik İyi Olma Düzeylerine Etkisi*” (Yayımlanmamış doktora tezi). Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.

Gümüş, A. E. (2006). *Sosyal Kaygılı ile Başa Çıkma*. Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.

Hançerlioğlu, O. (1988). *Ruh bilim sözlüğü*. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Hassmen, P. K. (2000). Physical exercise and psychological well-being: A population study in Finland. *Preventive Medicine*, 30(1),17-25.

Huppert, F. A., Baylis, N. ve Keverne, B. (2004). Introduction: Why Do We Need A Science Of Well-Being. *Philosophical Transactions of Royal Society B*, 359: s. 131-132.

Hurley, M. (2011). *Futbol Oynuyorum: Defans*, Çev. Neşe Akın, Caretta Çocuk Yayınları, İstanbul.

Hünerli, S. (2011). “Türkiye’de Futbol İktidarı ve Fanatizmin Karikatürlerde Yansıması”. *Güzel Sanatlar Fakültesi Dergisi*, 19: 97-108.

İkizler, C. (1993). *Sporda Başarıyı Etkileyen Psikolojik Faktörler ve Psikolojik Antrenman*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Jones, C. L. M. (2008). *Examining the relationship of trait anxiety and worry among African-American female undergraduate students* (Doctoral dissertation). Tennessee State University.

Kahneman, D., Diener, E. ve Schwartz, N. (1999). *Well-Being: The Foundations of Hedonic Psychology*. New York: Russell Sage Foundation.

Karagözoğlu, Ş., Özden, D. ve Tokyıldız, F. (2013). “Entegre Program Hemşirelik Öğrencilerinin Klinik Stres Düzeyi ve Etkileyen Faktörler”, *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 16(2), s. 90-95.

Karasar, N. (2017). *Bilimsel araştırma yöntemi kavramlar ilkeler teknikler*. Ankara: Nobel Yayınları.

Kaya, M. ve Varol, K. (2004). İlahiyat Fakültesi Öğrencilerinin Durumluk-Sürekli Kaygı Düzeyleri ve Kaygı Nedenleri (Samsun Örneği). *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, (17), s. 31.

Kılıçbay, M. (1999). *Uygarlığın Ödülü Olarak Kaygı*. *Doğu Batı Dergisi*, 2(6): 45.

Koç, H. (2004). *Profesyonel Futbolcularda Durumluk Kaygı Düzeylerini Etkileyen Faktörlerin Değerlendirilmesi* (Yüksek lisans tezi). Dumlupınar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kütahya.

Konter, E. (1996). *Profesyonel futbolcuların bazı kişisel değişkenlerinin durumluk kaygı üzerine etkileri ve durumluk kaygının takım içi ilişkilerine etkisinin araştırılması* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). ÇÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.

Konter, E. (1996). *Profesyonel futbolcuların bazı kişisel değişkenlerinin durumluk kaygı üzerine etkileri ve durumluk kaygının takım içi ilişkilerine etkisinin araştırılması* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). ÇÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.

Köklü, Y., Özkan, A. Ve Alemdaroğlu, U. (2009). “Genç Futbolcuların Bazı Fiziksel Uygunluk ve Somatotip Özelliklerinin Oynadıkları Mevkilere Göre Karşılaştırılması”. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7 (2): 61-68.

Köknel, Ö. (1995). *Kaygıdan mutluluğa kişilik* (13.Baskı). İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi, s. 40.

Lee, J. ve Graham, A. V. (2001). Student’s Perception of Medical School Stress and Tehiri Evaluation of a Wellness Elective. *Medical Education*, 35, s.652-659.

Martens, A., Rainer, K., Vealey, R., Robin, S. ve Burton, D. (1990). *Competitive Anxiety in Sport, Human Kinetics Boks*, Champaign, Illinois, s.29.

McGillivray, M. (2007) *Human well-being: issues, concepts and measures*. In Mark McGillivray, ed. *Human Well-Being: Concept and Measurement*. Basingstoke, UK: Palgrave MacMillan.

Mellalieu, S. D., Neil, R., Hanton, S., ve Fletcher, D. (2009). Competition stress in sport performers: Stressors experienced in the competition environment. *Journal of sports sciences*, 27(7), 729-744.

Myers, D. G. ve Diener, E. (1995). *Who is happy?* Psychological Science 6(1), s. 10-19.

Öner, N. ve Le Comte, A. (1983). *Süreksiz durumluk /sürekli kaygı envanteri el kitabı*, Boğaziçi Üniversitesi Yayınları, s. 1, 3.

Özen, Y. (2010), Kişisel Sorumluluk Bağlamında Öznel ve Psikolojik İyi Oluş (Sosyal Psikolojik Bir Değerlendirme), *Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Elektronik Dergisi (DÜSBED)*, c.2, S.4, ss.46-58

Özgül, F. (2003). *Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu Öğrencilerinde Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeyleri* (Yüksek lisans tezi). Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sivas.

Öztürk, M. O. (2001). *Ruh Sağlığı ve Bozuklukları*. Ankara: Nobel Tıp.

Ryan, R. M. ve Deci, E. L. (2001). *On happiness and human potentials: a review of research on hedonic and eudaimonic well-being*. Annual Review of Psychology 52, s. 141–166.

Ryff, C. D. (1989). Happiness Is Everything, Or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), s. 1069-1081.

Ryff, C. D. ve Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. 69(4): s. 719-727.

Ryff, C. D. ve Keyes, C. L. M. (1995). The structure of Psychological Well – Being Revisited, *Journal of Personality and Social Psychology*, 69: s. 719 – 727.

Ryff, C.D. ve Singer, B. (1998). *The contours of positive human health* Psychological Inquiry 9(1): s. 1-28.

Schultz, D.P. (2007), *Modern Psikoloji Tarihi*, çev. Yasemin Aslay, İstanbul, Kaknüs Yayınları.

Sekmenli, T. (2000). *Lise 1. sınıf öğrencilerinin mesleki olgunluk düzeyleri ile sürekli kaygı düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İnönü Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Malatya.

Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L., Lushene, R., Vagg, P.R. ve Jacobs, G. A. (1983). *Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri El Kitabı*. Palo Alto, Psychologists Press, p.216-219, s 3.

Spirduo, W. (1995). *Physical Dimensions Of Aging*. USA: Human Kinetics.

Stemmler, T. (2000). *Futbolun Kısa Tarihi*, Çev. Necati Aça, Dost Yayınları, Ankara.

Stones, M. J. ve Kozma, A. (1985). *Structural relationships among happiness scales: a second order factorial study*. Social Indicators Research 17: s. 19-28.

Şahinler, Y. ve Ulukan, M. (2020). Covid-19 Sürecinde Fiziksel Aktivite Yapan Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Saldırganlık Düzeylerinin İncelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, (3)1.

Şenkalfa, B. P. (2020). *Covid-19 Pandemisi Sırasında Kistik Fibrozisli Çocuk Hastaların ve Ailelerinin Kaygı Durumlarının Anketle Değerlendirilmesi ve Hastaların Klinik Durumu ile İlişkisinin İncelenmesi* (Uzmanlık Tezi). Gazi Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı, Ankara.

Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S. (2013). *B.G. Tabachnick, L.S. Fidell using multivariate statistics*. Boston: Pearson.

Taşkın, H. (2005). “*Profesyonel Futbolcularda Teknik Parametrelerin Tespiti ve Liglere Göre Değerlendirilmesi*” (Yayınlanmış doktora tezi). Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Tatlılıoğlu, K. (2012). “*Üniversite Öğrencilerinin Kardeş Sayıları İle Psikolojik İyi Oluşları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*”, International Periodical For The Languages, Literature and History of Turkish or Turkic, c.4, S.7, s. 2860-2861.

Turgut, D. (2017). *7-17 Yaş Arasındaki Normal Gelişim Gösteren Ve Özel Gereksinimli Çocuğu Olan Aile Bireylerinin Psikolojik İyi Olma Hali Ve Başa Çıkma Yöntemlerinin İncelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

Tütüncü, M. (2012). “*Yönetici ve Çalışanların Psikolojik İyi Olma ve Stres Düzeyleri açısından Karşılaştırılması*” (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Üniversitesi, İstanbul.

Watson, D. ve Clark, L. A.(1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: the panas scales. *Journal of Personality and Social Psychology*. 54(6): s. 1063-1070.

Weiss, H. M. ve Cropanzano, R. (1996) Affective events theory: a theoretical discussion of the structure, cases and consequences of affective experiences at work *Research in Organizational Behavior* 18: s. 1-74.

WHO Coronavirus Disease (COVID-19) Dashboard [Internet]. World Health Organization. 2020. Available from: <https://covid19.who.int/>. Erişim Tarihi: 21.12.2020.

www.hsgm.saglik.gov.tr, Erişim Tarihi: 30 Mayıs 2020.

www.who.int, Erişim tarihi: 20 Haziran 2020.

Yavuz, H. U. (2002). *Yüzme, paletli yüzme ve atletizm branşlarındaki bazı sporcuların anksiyete ve depresyon durumları ile reaksiyon zamanlarının belirlenmesi ve karşılaştırılmaları* (Bilim uzmanlığı tezi). Sağlık Bilimleri Enstitüsü Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

Yazıcıoğlu, Y. ve Erdoğan, S. (2004). *SPSS uygulamalı bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Detay Yayıncılık.

Yıldırım, A. (2003). *İlköğretim Okulu Yöneticilerinin Empatik Eğilimleri ve Empatik Becerileri ile Çatışma Yönetimi Stratejileri Arasındaki İlişki* (Yayımlanmış doktora tezi). Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Yüce, A. ve Günay, M. (2008). *Futbol Antrenmanının Bilimsel Temelleri*, Gazi Kitabevi, Ankara.

EKLER

EK 1. Kişisel Bilgi Formu

Kişisel Bilgiler

Spor Geçmişi

1 - 5 Yıl 6 - 10 Yıl 11 Yıl ve Üzeri

Yaş

18 - 22 Yaş 23 - 27 Yaş 28 Yaş ve Üzeri

Gelir Düzeyi

Zayıf Orta Yüksek

Futbol Dışında Herhangi Bir İşte Çalışıyor musunuz?

Evet Hayır

Pandemi döneminde evde antrenman yapabiliyor musunuz?

Evet Hayır

EK 2. Sporcuların Yeni Tip Koronavirüse Yakalanma Kaygısı Ölçeği

1)Yeni tip koronavirüsün performansımı düşürebileceğini düşününce endişelenirim.

Kesinlikle katılmıyorum Katılmıyorum Kararsızım Katılıyorum
 Kesinlikle katılıyorum

2)Yeni tip koronavirüse yakalanmış biriyle karşılaştım bile kendimi rahat hissederim.

Kesinlikle katılmıyorum Katılmıyorum Kararsızım Katılıyorum
 Kesinlikle katılıyorum

3) Sportif ortamlarda bulunursam yeni tip korona virüs bana bulaşacak diye korkarım.

Kesinlikle katılmıyorum Katılmıyorum Kararsızım Katılıyorum
 Kesinlikle katılıyorum

4)Yeni tip koronavirüs yaşamımı kısıtlayacağı için gerilirim.

- Kesinlikle katılmıyorum Katılmıyorum Kararsızım Katılıyorum
 Kesinlikle katılıyorum

5)Yeni tip koronavirüsün vücudumda yaratacağı fiziksel tahribattan korkarım.

- Kesinlikle katılmıyorum Katılmıyorum Kararsızım Katılıyorum
 Kesinlikle katılıyorum

6)Yeni tip koronavirüse yakalanmış biriyle karşılaşmaktan endişe ederim.

- Kesinlikle katılmıyorum Katılmıyorum Kararsızım Katılıyorum
 Kesinlikle katılıyorum

7)Yeni tip koronavirüsün bende yaratacağı duygusal tahribattan korkarım.

- Kesinlikle katılmıyorum Katılmıyorum Kararsızım Katılıyorum
 Kesinlikle katılıyorum

8)Yeni tip koronavirüse yakalanırsam kendi ihtiyaçlarımı karşılayamam diye endişelenirim.

- Kesinlikle katılmıyorum Katılmıyorum Kararsızım Katılıyorum
 Kesinlikle katılıyorum

9) Yeni tip koronavirüs bana bulaşmış olsa kaygılı hissederdim.

- Kesinlikle katılmıyorum Katılmıyorum Kararsızım Katılıyorum
 Kesinlikle katılıyorum

10)Yeni tip koronavirüs bulaştığında başıma neler geleceğini bilememek beni tedirgin eder.

- Kesinlikle katılmıyorum Katılmıyorum Kararsızım Katılıyorum
 Kesinlikle katılıyorum

11)Yeni tip koronavirüs bulaşursa ne kadar sürede iyileşeceğimi bilememek beni kaygılandırır.

- Kesinlikle katılmıyorum Katılmıyorum Kararsızım Katılıyorum
 Kesinlikle katılıyorum

12)Yeni tip koronavirüs bulaşacak diye dışarı çıkmaktan sakınırım.

- Kesinlikle katılmıyorum Katılmıyorum Kararsızım Katılıyorum
 Kesinlikle katılıyorum

13)Yeni tip koronavirüs bulaşacak diye antrenmanlarımı ertelerim.

- Kesinlikle katılmıyorum Katılmıyorum Kararsızım Katılıyorum
 Kesinlikle katılıyorum

14)Yeni tip koronavirüs bulaşacak diye alışverişimi ertelerim.

- Kesinlikle katılmıyorum Katılmıyorum Kararsızım Katılıyorum
 Kesinlikle katılıyorum

15)Yeni tip koronavirüs bulaşacak diye egzersiz yapmak için dışarı çıkmaktan kaçınırım.

- Kesinlikle katılmıyorum Katılmıyorum Kararsızım Katılıyorum
 Kesinlikle katılıyorum

16)Yeni tip koronavirüs bulaşır diye kalabalığa girmekten kaçınırım.

- Kesinlikle katılmıyorum Katılmıyorum Kararsızım Katılıyorum
 Kesinlikle katılıyorum

EK 3. Psikolojik İyi Olma Ölçekleri

1) Çoğu insanın görüşlerine ters düşse bile düşüncelerimi dile getirmekten korkmam.

- Kesinlikle katılmıyorum Katılmıyorum Bazen Katılmıyorum Kararsızım
 Bazen Katılıyorum Katılıyorum Kesinlikle Katılıyorum

2) Genellikle yaşamımdaki olaylardan sorumlu olduğumu hissederim.

- Kesinlikle katılmıyorum Katılmıyorum Bazen Katılmıyorum Kararsızım
 Bazen Katılıyorum Katılıyorum Kesinlikle Katılıyorum

3) Ufkumu genişletecek aktivitelerle ilgilenmem.

- Kesinlikle katılmıyorum Katılmıyorum Bazen Katılmıyorum Kararsızım
 Bazen Katılıyorum Katılıyorum Kesinlikle Katılıyorum

4) Çoğu insan, beni sevecen ve şefkatli biri olarak görür.

- Kesinlikle katılmıyorum Katılmıyorum Bazen Katılmıyorum Kararsızım
 Bazen Katılıyorum Katılıyorum Kesinlikle Katılıyorum

5) İçinde bulunduğum günü yaşarım ve geleceğe yönelik hiçbir şey düşünmem.

- Kesinlikle katılmıyorum Katılmıyorum Bazen Katılmıyorum Kararsızım
 Bazen Katılıyorum Katılıyorum Kesinlikle Katılıyorum

6) Yaşamımı gözden geçirdiğimde, yaşamımdaki olayların sonuçlarından memnuniyet duyarım.

- Kesinlikle katılmıyorum Katılmıyorum Bazen Katılmıyorum Kararsızım
 Bazen Katılıyorum Katılıyorum Kesinlikle Katılıyorum

7) Verdiğim kararlar çoğunlukla diğer insanların davranışlarından etkilenmez.

- Kesinlikle katılmıyorum Katılmıyorum Bazen Katılmıyorum Kararsızım
 Bazen Katılıyorum Katılıyorum Kesinlikle Katılıyorum

8) Günlük yaşam gereksinimleri sıklıkla enerjimi tüketir.

- Kesinlikle katılmıyorum Katılmıyorum Bazen Katılmıyorum Kararsızım
 Bazen Katılıyorum Katılıyorum Kesinlikle Katılıyorum

9) Kendime ve dünyaya yönelik bakış açımı değiştirecek yeni deneyimleri önemserim.

- Kesinlikle katılmıyorum Katılmıyorum Bazen Katılmıyorum Kararsızım
 Bazen Katılıyorum Katılıyorum Kesinlikle Katılıyorum

10) Yakın ilişkilerimi sürdürmek benim için zordur.

- Kesinlikle katılmıyorum Katılmıyorum Bazen Katılmıyorum Kararsızım
 Bazen Katılıyorum Katılıyorum Kesinlikle Katılıyorum

11) Yaşamımın bir yönü ve amacı olduğunu düşünüyorum.

- Kesinlikle katılmıyorum Katılmıyorum Bazen Katılmıyorum Kararsızım
 Bazen Katılıyorum Katılıyorum Kesinlikle Katılıyorum

12) Genellikle kendimi güvenli ve iyi hissederim.

- Kesinlikle katılmıyorum Katılmıyorum Bazen Katılmıyorum Kararsızım
 Bazen Katılıyorum Katılıyorum Kesinlikle Katılıyorum

13) Diğer insanların benim hakkımdaki düşünceleri beni kaygılandırır.

- Kesinlikle katılmıyorum Katılmıyorum Bazen Katılmıyorum Kararsızım
 Bazen Katılıyorum Katılıyorum Kesinlikle Katılıyorum

14) Çevremdeki insanlara ve topluma pek uyum sağlayamam.

- Kesinlikle katılmıyorum Katılmıyorum Bazen Katılmıyorum Kararsızım
 Bazen Katılıyorum Katılıyorum Kesinlikle Katılıyorum

15) Bir birey olarak yıllardır kendimi gerçekten çok fazla geliştirmedeğimi düşünüyorum.

- Kesinlikle katılmıyorum Katılmıyorum Bazen Katılmıyorum Kararsızım
 Bazen Katılıyorum Katılıyorum Kesinlikle Katılıyorum

16) Problemlerimi paylaşabileceğim yakın arkadaşım az olduğu için kendimi çoğunlukla yalnız hissederim.

- Kesinlikle katılmıyorum Katılmıyorum Bazen Katılmıyorum Kararsızım
 Bazen Katılıyorum Katılıyorum Kesinlikle Katılıyorum

17) Günlük aktivitelerim çoğunlukla bana saçma ve önemsiz gelir.

- Kesinlikle katılmıyorum Katılmıyorum Bazen Katılmıyorum Kararsızım
 Bazen Katılıyorum Katılıyorum Kesinlikle Katılıyorum

18) Tanıdığım insanlardan çoğunun yaşamlarında benim elde ettiklerimden daha fazla şey elde ettiklerini düşünüyorum.

- Kesinlikle katılmıyorum Katılmıyorum Bazen Katılmıyorum Kararsızım
 Bazen Katılıyorum Katılıyorum Kesinlikle Katılıyorum

19) Güçlü fikirleri olan insanlardan etkilenme eğilimim var.

- Kesinlikle katılmıyorum Katılmıyorum Bazen Katılmıyorum Kararsızım
 Bazen Katılıyorum Katılıyorum Kesinlikle Katılıyorum

20) Günlük yaşamımdaki çoğu sorumluluğumu yerine getirmede gayet iyiyim.

- Kesinlikle katılmıyorum Katılmıyorum Bazen Katılmıyorum Kararsızım
 Bazen Katılıyorum Katılıyorum Kesinlikle Katılıyorum

21) Bir birey olarak zamanla kendimi çok geliştirdiğimi düşünüyorum.

- Kesinlikle katılmıyorum Katılmıyorum Bazen Katılmıyorum Kararsızım
 Bazen Katılıyorum Katılıyorum Kesinlikle Katılıyorum

22) Ailem ve arkadaşlarımla sohbet etmekten hoşlanırım.

- Kesinlikle katılmıyorum Katılmıyorum Bazen Katılmıyorum Kararsızım
 Bazen Katılıyorum Katılıyorum Kesinlikle Katılıyorum

23) Yaşamdan ne elde etmeye çalıştığıma yönelik sağlıklı bir hisse sahip değilim.

- Kesinlikle katılmıyorum Katılmıyorum Bazen Katılmıyorum Kararsızım
 Bazen Katılıyorum Katılıyorum Kesinlikle Katılıyorum

24) Kişiliğimin birçok yönünü beğenirim.

- Kesinlikle katılmıyorum Katılmıyorum Bazen Katılmıyorum Kararsızım
 Bazen Katılıyorum Katılıyorum Kesinlikle Katılıyorum

25) Genel kaniya ters düşse bile grşlerime güvenirim.

- Kesinlikle katılmıyorum Katılmıyorum Bazen Katılmıyorum Kararsızım
 Bazen Katılıyorum Katılıyorum Kesinlikle Katılıyorum

26) Çoğunlukla sorumluluklarımın altında ezildiğimi hissediyorum.

- Kesinlikle katılmıyorum Katılmıyorum Bazen Katılmıyorum Kararsızım
 Bazen Katılıyorum Katılıyorum Kesinlikle Katılıyorum

27) Eski alışkanlıklarımı değiştirmemi gerektiren yeni ortamlarda bulunmaktan hoşlanmıyorum.

- Kesinlikle katılmıyorum Katılmıyorum Bazen Katılmıyorum Kararsızım
 Bazen Katılıyorum Katılıyorum Kesinlikle Katılıyorum

28) İnsanlar beni özverili ve zamanını diğerleriyle paylaşmaya istekli birisi olarak tanımlarlar.

Kesinlikle katılmıyorum Katılmıyorum Bazen Katılmıyorum Kararsızım
 Bazen Katılıyorum Katılıyorum Kesinlikle Katılıyorum

29) Geleceğe yönelik planlar yapmaktan ve onları gerçekleştirmek için çalışmaktan zevk alırım.

Kesinlikle katılmıyorum Katılmıyorum Bazen Katılmıyorum Kararsızım
 Bazen Katılıyorum Katılıyorum Kesinlikle Katılıyorum

30) Birçok yönden yaşamdan elde ettiklerime ilişkin hayal kırıklığı yaşadığımı hissediyorum.

Kesinlikle katılmıyorum Katılmıyorum Bazen Katılmıyorum Kararsızım
 Bazen Katılıyorum Katılıyorum Kesinlikle Katılıyorum

31) Tartışmalı konularla ilgili görüşlerimi söylemek benim için zordur.

Kesinlikle katılmıyorum Katılmıyorum Bazen Katılmıyorum Kararsızım
 Bazen Katılıyorum Katılıyorum Kesinlikle Katılıyorum

32) Yaşamımı doyum sağlayacak şekilde düzenlemede zorluk yaşıyorum.

Kesinlikle katılmıyorum Katılmıyorum Bazen Katılmıyorum Kararsızım
 Bazen Katılıyorum Katılıyorum Kesinlikle Katılıyorum

33) Benim için yaşam sürekli bir öğrenme, değişim ve gelişim sürecidir.

Kesinlikle katılmıyorum Katılmıyorum Bazen Katılmıyorum Kararsızım
 Bazen Katılıyorum Katılıyorum Kesinlikle Katılıyorum

34) Diğer insanlarla çok sayıda samimi ve güvenilir ilişkiler yaşamadım.

Kesinlikle katılmıyorum Katılmıyorum Bazen Katılmıyorum Kararsızım
 Bazen Katılıyorum Katılıyorum Kesinlikle Katılıyorum

35) Bazı insanlar yaşamını amaçsızca geçirir ancak ben onlardan biri değilim.

Kesinlikle katılmıyorum Katılmıyorum Bazen Katılmıyorum Kararsızım
 Bazen Katılıyorum Katılıyorum Kesinlikle Katılıyorum

36) Kendime yönelik tutumlarım, muhtemelen diğer insanların kendilerine yönelik tutumları kadar olumlu değildir.

Kesinlikle katılmıyorum Katılmıyorum Bazen Katılmıyorum Kararsızım
 Bazen Katılıyorum Katılıyorum Kesinlikle Katılıyorum

37) Kendimi değerlendirirken başkalarının önemseydiği değerleri değil kendi düşüncelerimi dikkate alırım.

Kesinlikle katılmıyorum Katılmıyorum Bazen Katılmıyorum Kararsızım
 Bazen Katılıyorum Katılıyorum Kesinlikle Katılıyorum

38) Zevklerime uygun bir ev ve yaşam tarzı kurabildim.

Kesinlikle katılmıyorum Katılmıyorum Bazen Katılmıyorum Kararsızım
 Bazen Katılıyorum Katılıyorum Kesinlikle Katılıyorum

39) Yaşamımda büyük gelişimler veya değişiklikler yapmayı denemekten uzun zaman önce vazgeçtim.

Kesinlikle katılmıyorum Katılmıyorum Bazen Katılmıyorum Kararsızım
 Bazen Katılıyorum Katılıyorum Kesinlikle Katılıyorum

40) Arkadaşlarıma güvenebileceğimi bilirim, onlar da bana güvenebileceklerini bilirler.

Kesinlikle katılmıyorum Katılmıyorum Bazen Katılmıyorum Kararsızım
 Bazen Katılıyorum Katılıyorum Kesinlikle Katılıyorum

41) Bazen kendimi yapılması gereken her şeyi yapmış gibi hissedirim.

Kesinlikle katılmıyorum Katılmıyorum Bazen Katılmıyorum Kararsızım
 Bazen Katılıyorum Katılıyorum Kesinlikle Katılıyorum

42) Kendimi arkadaşlarım ve tanıdıklarımla karşılaştığımda kim olduğuma ilişkin kendimi iyi hissedirim.

Kesinlikle katılmıyorum Katılmıyorum Bazen Katılmıyorum Kararsızım
 Bazen Katılıyorum Katılıyorum Kesinlikle Katılıyorum

ÖZGEÇMİŞ

Ad, Soyad : Erdal SERBEST

Uyruğu : TC

Eğitim ve Akademik Bilgiler

Derece	Kurum	Mezuniyet Tarihi
Ön Lisans	Anadolu Üniversitesi / Açıköğretim Fakültesi / Spor Yönetimi	2016
Lisans	Anadolu Üniversitesi / İktisat Fakültesi/ Maliye	2013
Lisans	İstanbul Gelişim Üniversitesi / Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu / Spor Yöneticiliği	2018

Mesleki Bilgiler

Yıl	Kurum	Görev
2018-2020	Özel İstanbul Şafak Okulları	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni