



Covid 19 Pandemisi Sonrasında Amatör Futbolcuların Psikolojik İyi Oluş Hallerini Çözümlemek

Bekir Barış CİHAN¹, Yeşim KARAÇ ÖCAL², Necdet Can YÜCEL³

¹Yozgat Bozok Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Yozgat, Türkiye

<https://orcid.org/0000-0002-3107-3849>

²Yozgat Bozok Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Yozgat, Türkiye

<https://orcid.org/000-0003-2754-9274>

³Yozgat Bozok Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Yozgat, Türkiye

<https://orcid.org/0000-0002-3269-0005>

Email: bekirbaris_cihan@hotmail.com, ysm74@hotmail.com, Necdet.yucel@outlook.com

Türü: Araştırma Makalesi (Alındı: 10.04.2022 - Kabul: 29.06.2022)

Öz

COVID-19 virüsü, 2019 yılında ortaya çıkmış tüm dünyaya kısa zaman içerisinde yayılıp bulaşıcı bir özellik göstermesinden dolayı tüm dünya da pandemi ilan edilmiştir. Dünya da en fazla izleyiciye sahip olan futbol maçları da ülkelerin mevcut federasyonları tarafından durdurulmuştur. Bu çalışmanın amacı, covid 19 pandemisi sonrasında amatör futbolcuların psikolojik iyi oluş hallerini belirlemektir. Çalışmanın katılımcılarını, 2021-22 futbol sezonunda amatör olarak futbol oynayan 9 sporcudan oluşturmuştur. Araştırma verileri, nitel veri toplama araçlarından yarı yapılandırılmış görüşme ile elde edilmiştir. Katılımcılarla yapılan görüşmeler sonucunda elde edilen veriler, içerik analiziyle incelenmiştir. Verilerin analizi sonunda altı tema belirlenmiştir. Bu temalar öfke kontrolüne yönelik düşünceler, pandemi ve etkisi, pandemi ve antrenmana adaptasyonlar, virüse ilişkin düşünceler, ruhsal problemler, kendine güven ve gelecek şeklindedir. Çalışmamız sonucunda, virüs ile ilgili aşı çalışmalarının yeterli güveni vermemesi, bireylerde meydana gelen ekonomik kaygılar, ortada olan belirsizlik durumları bireyleri çok endişeli ve depresif bir ruh haline sürüklemekte olduğu belirlenmiştir. Elde ettiğimiz sonuçların literatüre, spor yöneticileri ve antrenörlere katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Anahtar Sözcükler: Covid 19, Psikolojik İyi Oluş, Nitel.



Analyzing the Psychological Well-Being of Amateur Footballers After the Covid 19 Pandemic

Abstract

The COVID-19 virus, which emerged in 2019, has spread all over the world in a short time and has been declared a pandemic all over the world due to its contagious feature. Football matches, which have the highest number of spectators in the world, have also been stopped by the existing federations of the countries. The aim of this study is to determine the psychological well-being of amateur football players after the covid 19 pandemic. The participants of the study consisted of 9 athletes who played amateur football in the 2021-22 football season. Research data were obtained by semi-structured interview, one of the qualitative data collection tools. The data obtained as a result of the interviews with the participants were analyzed by content analysis. At the end of the analysis of the data, six themes were determined. These themes are thoughts on anger control, pandemic and its effect, adaptations to pandemic and training, thoughts about the virus, mental problems, self-confidence and the future. As a result of our study, it has been determined that the vaccine studies about the virus do not give enough confidence, the economic concerns that occur in the individuals, the uncertainty situations that are in the middle lead the individuals to a very anxious and depressive mood. It is thought that the results we obtained will contribute to the literature, sports managers and trainers.

Key Words: Covid 19, Psychological Well-Being, Qualitative.



Giriş

COVID-19 virüsü, beta- korona virüs türleri içerisinde yer alan bir virüs olup, 2019 yılında ortaya çıkmış tüm dünyaya kısa zaman içerisinde yayılıp bulaşıcı bir özellik göstermesinden dolayı tüm dünya da pandemi ilan edilmiştir. (World Health Organization, 2020).

Yapılan bir tanıma göre ortaya çıkan bir hastalığın içinde bulunulan zaman ve mekân da sayısal olarak üstün olması durumuna “salgın (epidemi)”, kıtalar arasında ortaya çıkan salgın durumlarına ise “pandemi” denilmiştir (Arik, 1991). Salgın hastalıklar ülkeleri eğitim, sağlık, ekonomi gibi alanlar da her zaman olumsuz etkilemiştir. (Tutku vd. 2020; Yıldız 2014).

Covid 19 salgını da tüm dünya da etkili olduğu gibi Türkiye’de de bir takım aksaklıklara neden olmuştur (Şahinler, 2021). Türkiye’de salgın hastalık konusu Yeni tip korona virüs salgının ortaya çıkmasıyla yeniden gündeme gelmiştir. Pandemi sürecin de daha önceki yıllar da ortaya çıkan virüsler için alınan benzer önlemlerden bazıları alınmıştır. Bu uygulamalardan biri, gerçekleşecek olan organizasyon ve etkinliklerin ertelenmesi olmuştur. Dünya da en fazla izleyiciye sahip olan futbol maçları da ülkelerin mevcut federasyonları tarafından durdurulmuştur. Türkiye’de ise futbol federasyonu tarafından başta süper lig olmak üzere bütün alt ligler de karşılaşmaların ertelenmesi yönünde bir açıklama yapılmıştır (Afacan ve Onağ, 2020).

Dünya da popülaritesi en fazla olan spor branşı futboldur. Bireyleri içerisinde bulunduğu sosyo ekonomik düzeyi dikkate almaksızın takip ettiği futbol branşı önemli bir istihdam alanına sahiptir. (Öntürk vd., 2019). Futbol, geçmişten günümüze kadar insanları etkileyen önemli etkinliklerden biri haline gelmiştir (Erdoğan, 2008). Bakıldığı zaman dünya da en fazla sporcunun yer aldığı branş olma özelliği göstermektedir (Aşçı, 2009).

Spor etkinliklerinin bir süreliğine askıya alınması gerçekleşecek organizasyon ve maçların ertelenmesi sporcuları psikolojik ve fizyolojik olarak kötü etkilemiştir. Pandemi sürecinde maçlara katılamamak ve antrenman yapamamak sporcuların fiziksel uygunluk düzeylerinde düşüşe yol açmıştır. Fiziksel faktörlerin yanında sporcular da kaygı, aşırı sinir, stres ve duyu karışıklığı gibi psikolojik sorunlar da ortaya çıkmıştır (Şahinler, 2021).

Yapılan bir diğer araştırmaya göre korunma amacıyla yapılan “evinizde kalın “ duyurusunun ne kadar insanların beden sağlığının korunmasına yönelik olsa da bireylerde psikolojik ve ekonomik olarak çöktürlere yol açmıştır. Sosyal bireyler olan sporcular da yalnızlık, depresyon, finansal durumdan endişe gibi problemlerin de arttığını göstermiştir. (Reger vd., 2020).

COVID-19 pandemisi, sosyal, finansal, siyasi ve ruhsal sonuçlarıyla ele alınması gereken bir süreçtir (Akat ve Karataş, 2020). Bu süreç, sporcuların yaşamlarında ve varlıklarında sorunlara yol açıp sporcuların psikolojik iyi oluş düzeylerin de problemlere yol açmaktadır (Kaya, 2020).

Psikolojik iyi oluş, bireyleri potansiyel farkındalıklarını algılamaları, hayattaki amaçları ve insanlarla olan etkileşimlerinin kalitesini kapsamaktadır. Başka bir ifadeyle, bireyin kendini olumlu algılayıp, eksiklikleri olduğunu bildiği halde kendinden memnun olmasını, çevresiyle iletişimde iyi olmayı, kendi arzu ve isteklerini karşılayacak şekilde çevreyi şekillendirmeyi, özerk bir şekilde hareket edebilmesini, hayattaki amacının varlığını, kapasitesini bilmeyi ve bu kapasitesini arttırmayı içermektedir (Önder, 2010).



Waterman (1993) ise psikolojik iyi oluşu, “bireylerin kendi gelişimlerini tamamlamak amacıyla hayatla mücadele etmesi ” olarak tanımlarken, Topuz (2013) psikolojik iyi oluşu, “mutluluk denilen olgunun kendini iyi hissetme düşüncesinin yanı sıra kendini gerçekleştirebilecek adımlar atabilme düşüncesi ” olarak tanımlamaktadır.

Verilen bilgiler ışığında Covid 19 salgınının sporcular da psikolojik iyi oluş düzeylerini etkilediği düşünülmektedir. Literatür incelendiğinde pandemi sonrası da futbolcularda psikolojik iyi oluş düzeyleri hakkında yeterli çalışma bulunmamaktadır. Bu bağlamda çalışmanın amacı pandemi sonrası futbolcular da psikolojik iyi oluş düzeylerinin ortaya konulmasıdır.

Materyal ve Metod

Bu bölümde araştırmanın modeli, çalışma grubu, veri toplama aracı, verilerin toplanması ve verilerin analizi tanıtılacaktır.

Araştırma Modeli

Bu çalışmada nitel araştırma modeli kullanılmıştır. Nitel araştırma daha önceden fark edilen veya gün yüzüne çıkarılmamış problemlerin algılanmasına, probleme ilişkin doğal olguların samimi bir şekilde ele alınmasına yönelik öznel bir süreci ifade etmektedir (Seale, 1999). Pandemi sonrası da futbolcuların psikolojik iyi oluş düzeylerinin incelenmesini içeren bu çalışmada fenomenoloji deseni kullanılmıştır. Fenomenoloji, kişilerin seçilmiş olgusal durumlara yönelik fikirlerinin, duygularının, yorumlarını ve deneyimlerini ortaya çıkaran ve deneyimleyen aynı zaman da bu deneyimleri tanımlamak amacıyla kullanılmakta olan nitel araştırma yöntemlerinden biridir (Rose, Beeby ve Parker, 1995). Bireylerin yaşantılarını derinlemesine inceleyen fenomenoloji (Balcı, 2018) mevcut çalışmanın amacına uygun görüldüğünden dolayı araştırmacılar tarafından kullanılmıştır.

Çalışma Grubu

Mevcut araştırmanın çalışma grubunu; 2021-2022 sezonun da amatör olarak futbol oynayan sporcular çalışmaya dâhil edilmiştir. Araştırmada katılımcıların belirlenmesinde kolayda örnekleme yöntemi kullanılmıştır.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada spor yöneticiliği öğrencilerinin uzaktan eğitim ile ilgili görüşlerinin incelenmesi için yarı-yapılandırılmış görüşme formundan yararlanılmıştır. Görüşme formu araştırmacılar tarafından geliştirilmiştir. Form hakkında nitel araştırma konusunda uzman üç akademisyen görüşü alınmıştır. Yarı-yapılandırılmış görüşmelerde araştırmacı katılımcılara önceden araştırmanın amaçlarına uygun olarak hazırladığı soruları yöneltmektedir. Görüşme formu 7 sorudan oluşmaktadır. Araştırmanın verileri, 9 sporcudan yüz yüze görüşme yöntemiyle toplanmıştır. Görüşmeler 25.11.2021-25.12.2021 tarihleri arasında yapılmıştır. Görüşme öncesinde katılımcı öğrencilere araştırma ve yapılacak görüşme hakkında ön bilgi verilmiştir. Verilerin toplanması kapsamında görüşme sürecinde araştırmacılar katılımcılara soruları yöneltmiştir. Soruların içten ve samimi olarak cevaplanması sağlanmaya çalışılmıştır.

Verilerin Analizi

Katılımcılarla gerçekleştirilen görüşmelerden elde edilen veriler içerik analizi ile çözümlenmiştir. İçerik analizi sürecinde; (i) verilerin kodlanması, (ii) temaların oluşturulması,

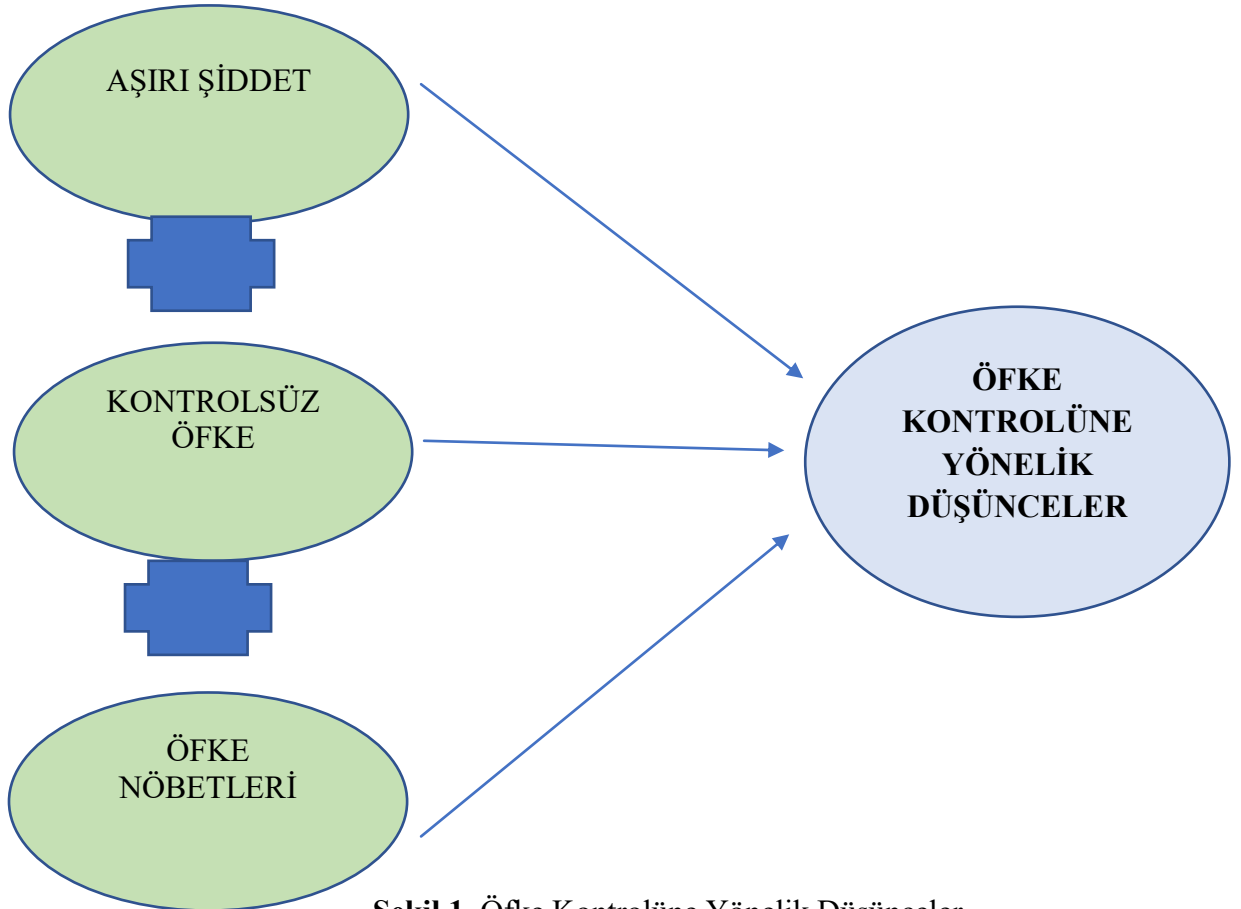


(iii) temaların düzenlenmesi (iv) bulguların yorumlanması aşamaları izlenmiştir (Corbin ve Strauss, 2007). Araştırmada katılımcıların görüşmelerde verdikleri yanıtlar araştırmanın amacı ve hipotezleri dikkate alınarak kodlanmıştır. Temalar bu hipotezler doğrultusunda oluşturulmuştur. Kodlama işleminden sonra elde edilen kodlar bir araya getirilerek ortak yönleri belirlenmiş ve kodlanan verilerin, düzenlenen temalara yerleştirilmesi ile sürece devam edilmiştir. Araştırmanın dış geçerliliği için katılımcılardan elde edilen veriler sunulurken doğrudan alıntılarla ayrıntılı betimlenme yapılması, yöntem bölümünde, örneklem, veri toplama aracı, verilerin çözümlenmesi süreçlerindeki işlemlere ayrıntılı olarak yer verilmiştir (Glesne, 2016). Araştırmanın iç güvenilirliğini sağlamak için kod ve temalar, uzman üç öğretim elemanı incelenmiş üzerinde uzlaşamadığı kod ve temalar tartışılarak yeniden yapılandırılmıştır.

Bulgular

Bu bölümde amatör kulüplerde futbol oynayan futbolcular da yaşanan pandemi sürecinin psikolojik iyi oluş düzeylerine etkisine ilişkin görüşlerine yer verilmiş bulgular ise temalar halinde verilmiştir. Daha sonra belirlenen kategoriler çerçevesinde katılımcıların ifadelerinden alıntılara yer verilerek değerlendirilmiştir.

1)Pandemi Öncesi ve Sonrasında Öfke Kontrolünde Herhangi Bir Değişiklik Var Mıdır?

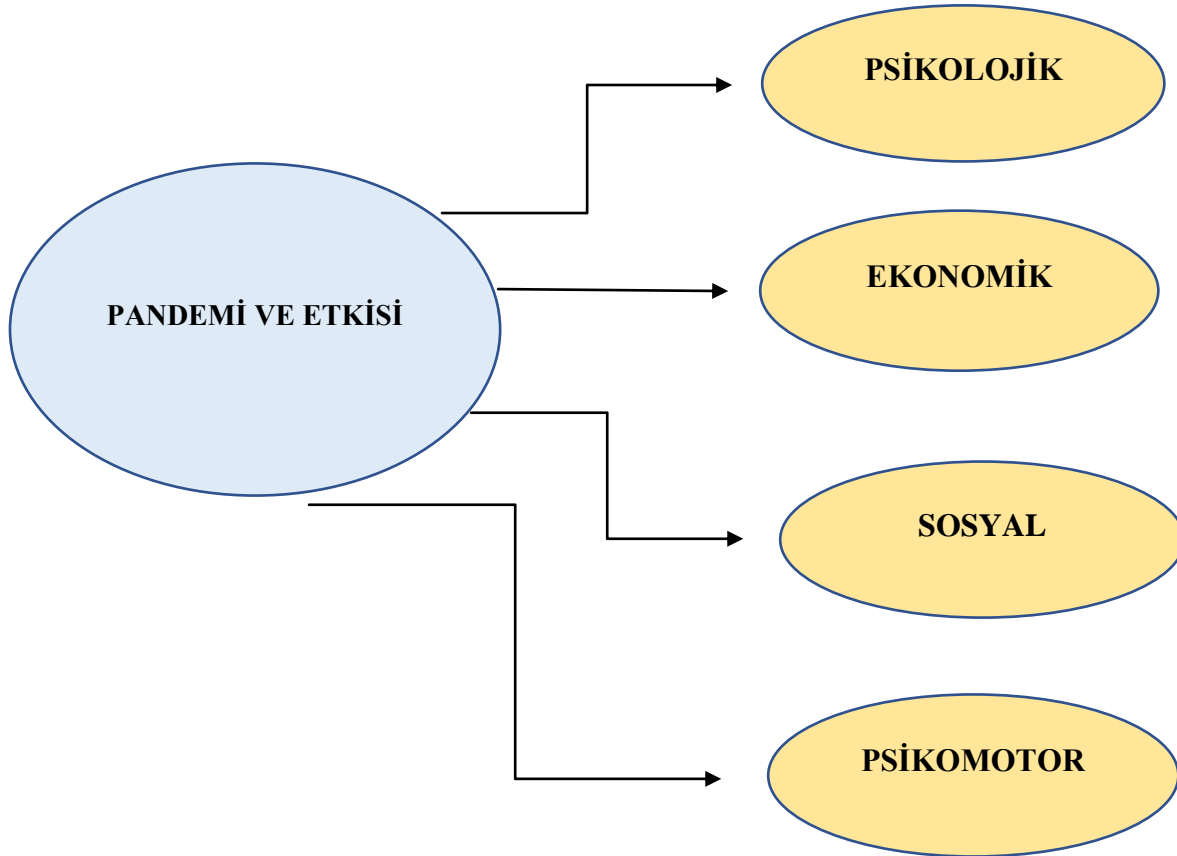


Şekil 1. Öfke Kontrolüne Yönelik Düşünceler



A1 “Pandemiden önce biraz daha öfkeliydim. Bunun da yaşım ile alakalı olduğunu düşünüyorum. Ama pandemi dolayısıyla öfkemde değişiklik olmadı” **A2** “Pandemi öncesinde daha sakin biriyken pandemi sonrasında daha agresif biri haline dönüştüm. Bunun etkilerini hem saha içinde hem de saha dışında görüyorum.” **A3** “Kısmen etkiledi. Sporcu uzun süre spor yapamadığı ve sporu özlediği için daha agresif oluyor.” **A4** “Herhangi bir değişiklik yok sadece pandemi döneminde evde kaldığımız için sıkıldık .” **A5** “Pandemi sürecinde daha öfkeli olmaya başladım ve stres yönetimi daha kötü yaptığımı düşünüyorum.” **A6** “Pandemi öncesinde bir düzen ve sistemim varken pandemi içerisinde bozulan sistemimden dolayı istemsiz bir şekilde öfke kontrollerimi yapamamaya başladığımı fark ettim”. **A7**. “Psikolojik yönetimim kuvvetli ve olaylara bakış açım farklı olduğu için herhangi bir değişkenlik yoktur.” **A8** “Vardır. Çok sosyal faaliyet yapamadığımdan dolayı insanlar kendini evin içinde bunaldığı için çabuk sinirlenme olmaktadır.” **A9**. “Pandemi öncesinde biraz daha sakinken pandemi sonrasında öfke problemleri yaşıyorum.”

2) Pandemi Sizi En Çok Hangi Alanda Etkiledi?



Şekil 2. Pandemi ve Etkisi

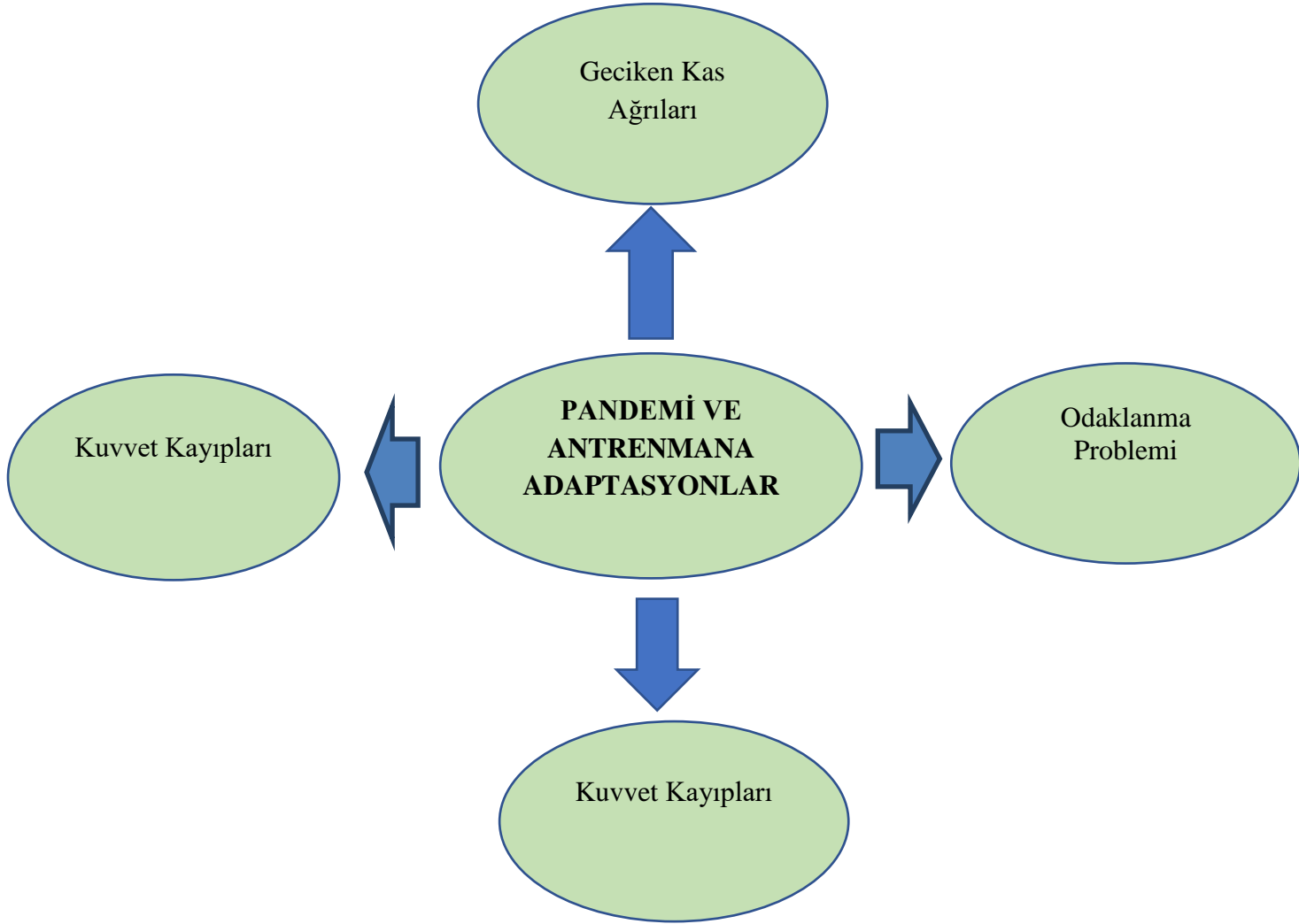


Şekil 2'ye göre amatör futbolculara pandemi sürecinin sizi en çok hangi alanda etkiledi sorusu araştırmacılar tarafından dört farklı temaya ayrılmıştır. Bunlara ilişkin amatör futbolcuların görüşlerine aşağıda yer verilmiştir.

A1 “Psikomotor olarak sürekli spor yapıp bir anda bırakmak benim sportif yeteneklerimin sınırlanmasına veya geriye gitmesine yol açtı. Psikolojik olarak ise sporun rahatlatıcı özelliği olması sebebiyle spor yapamayınca gerginlik durumları oluşuyor.” **A2** “Fiziksel olarak etkilendim. Verimli antrenman yapamamak beni kötü etkiledi.” **A3** “En çok psikolojik alanda etkiledi. Sağlık çalışanlarındaki panik havası beni de pandeminin etkisinde bıraktı.” **A4** “Öncelikle sosyal alanda etkiledi arkadaşlarımızdan ve çevremizden uzak kalmak bizi çok kötü etkiledi. Ekonomik yönden iş olanakları düştüğü için zor durumda kaldık. Evde kalmak bizleri psikolojik olarak kötü etkiledi aile tartışmaları yaşadık.” **A5** “Maddi açıdan işsizlik sebebiyle etkiledi. Psikolojik olarak yıprattı ama kendimi geliştirmeme sebep oldu. Sosyal olarak insanlarla iletişim kuramamak beni kötü etkiledi.” **A6** “Ruhsal ve ekonomik pandemiden dolayı işsizlikten dolayı borçlarımı ödeyemedim bu durum beni çok fazla zorladı ruhsal anlamda ise 27 yaşında olmamadan dolayı beklentileri karşılayamadığım için psikolojimi olumsuz etkiledi.” **A7** “Beni en çok fiziksel anlamda geriye itti. Diğer alanlar da pek bir eksiklik olmadı. Ekonomik anlamda ise futbol oynayamamak ve okulumun bitmesi bende sıkıntılara yol açtı.” **A8** “Sosyal alanda etkiledi rahat bir şekilde bir cafeye gidip yemek yeme çay içme konusunda endişelerim oldu. Futbol oynamadım para kazanamadım.” **A9** “Ruhsal olarak düşüncelerim değişti sorunlarım çoğaldı, ekonomik olarak fiziksel olarak kendi işimizi yapamadığımız için etkilendik.”



3)Pandemi Öncesi ve Sonrasında Antrenmana Adaptasyonunuz Sorunlar Yaşıyor Musunuz?



Şekil 3. Pandemi ve Antrenmana Adaptasyonlar

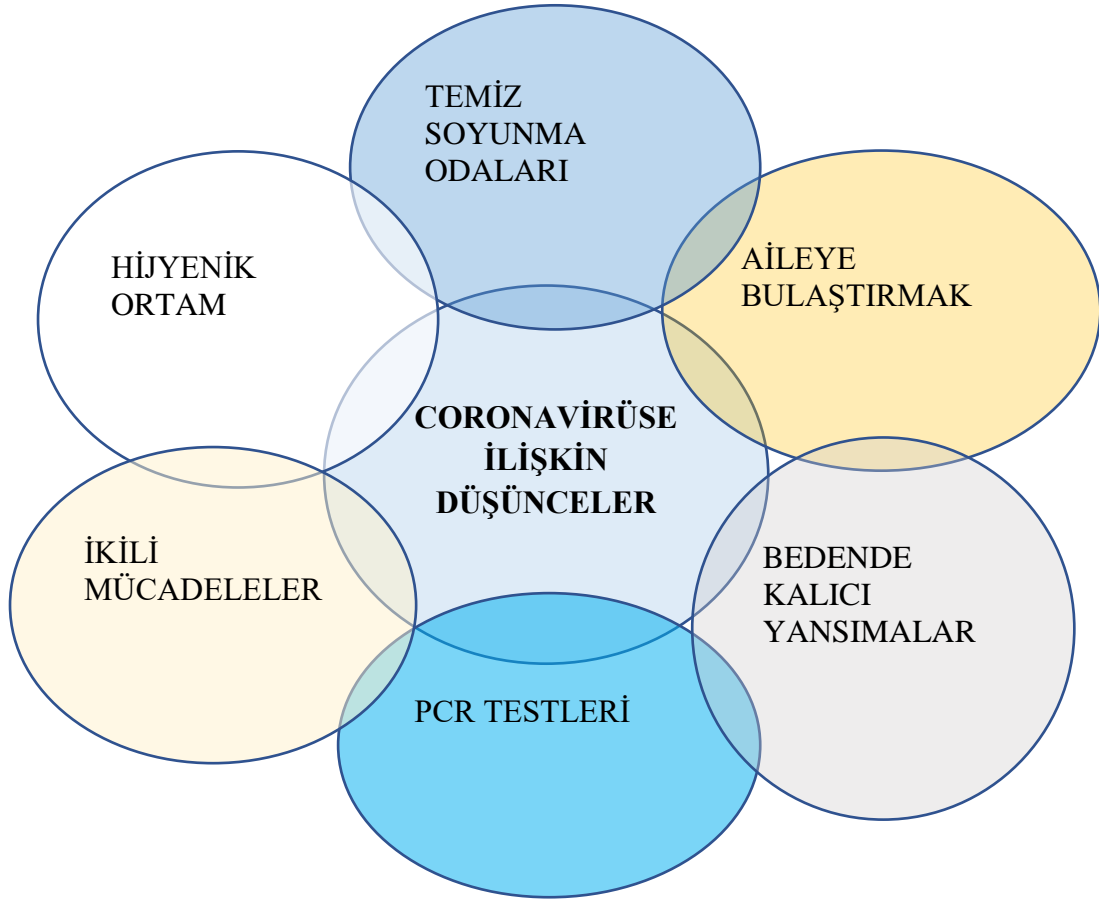
Amatör sporcuların pandemi sonrasında antrenmana adaptasyonlarına ilişkin görüşleri araştırmacılar tarafından 4 temaya ayrılmıştır. Sporcuların antrenman adaptasyonuna ilişkin görüşleri aşağıda verilmiştir.

- A1** “Sorun yaşamıyorum. Çünkü futbol benim için bir tutku bu sebeple antrenmana daha fazla konsantre olabiliyorum. Bunun sebebinin aşırı özlem olduğunu düşünüyorum.” **A2** “Covid yaşadktan sonra takıma adaptasyonda sorunlar yaşadım ve antrenmana adaptasyonum çok düştü. Bir kuvvet antrenmanı yaparken yaptığım işe odaklanamıyorum.” **A3** “Antrenmana adaptasyonda herhangi bir değişiklik yaşamadım. Pandemi de çalışma fırsatı buldum.” **A4** “Yaşıyorum. Pandemi öncesinde ara verilmediği için bıkkınlık yoktu çalışmayı seviyorduk pandemi de ise ara verilince adaptasyonlar da sorunlar yaşadık ve toparlanmakta zorlanıyoruz.” **A5** “Antrenmana odaklanmada ciddi anlamda problemler yaşıyorum. Takım arkadaşlarıma ve hocalarıma karşı tahammül seviyem çok azaldı. Çok çabuk sıkılmaya başladım.” **A6** “2 yıldır futbol oynamamamızdan ötürü bunun geri dönüşü ve vücudumuzun toparlanması daha uzun zaman aldı.” **A7** “Özellikle kuvvet antrenmanların



da kendimi motive etme ve odaklanma problemleri yaşıyorum.” A8 “Aradan uzun bir zaman geçtiği için hem vücut olarak hem mental olarak geriye düştüğüm için toparlanmam zor oluyor.” A9 “Pandemi sonrasında adaptasyon da sorunlar yaşamadım çünkü 1,5 yıldır işimizi yapamadığımız için işimize bağlandık.”

4) Bulduğunuz Tesis ve Saha Ortamında Korona Virüse Yakalanmak Sizde Endişe Yaratıyor Mu?



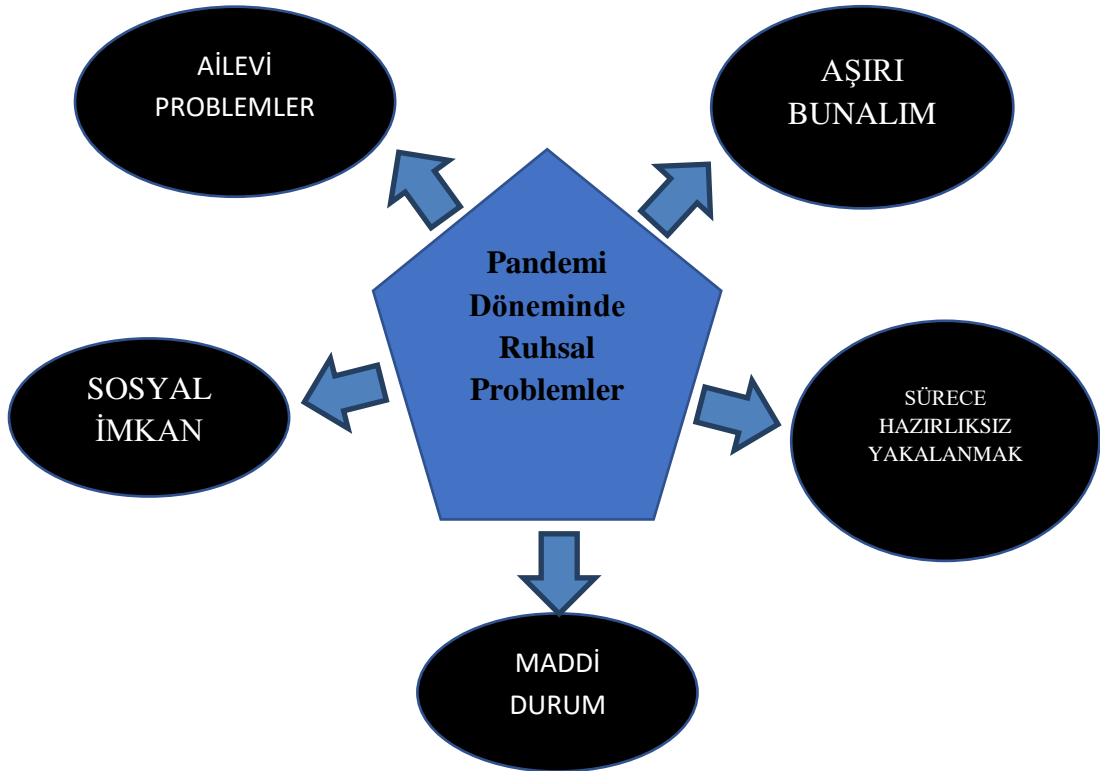
Şekil 4. Coronavirüs Hakkındaki Düşünceler



Amatör futbolcuların tesis ve saha ortamında korona virüse yakalanmak sizde endişe yaratıyor mu sorusuna ilişkin görüşleri araştırmacı tarafından 6 temaya ayrılmıştır. Bunlara ilişkin futbolcuların görüşlerine aşağıda yer verilmiştir.

A1 “2 açıdan yaratıyor. Hem kendime hem de aileme ve arkadaşlarıma bulaştırmak benim için endişe yaratıyor.” **A2** “Benden önce ailemi düşündüğüm için covid-19 hastalığına yakalanmak bende endişe yaratıyor.” **A3** “Askere gitmeden önce otobüste, soyunma odasında yanımda kolonya ile gezerken askerde 150 adamla birlikte yaşadığımız için sonrasında pek dikkat etmemeye başladım.” **A4** “Elbette yaratıyor izinler de ailemin yanına gittiğimde onlara virüs bulaştırmaktan ve bende kalıcı etkiler yaratmasından endişe duyuyorum.” **A5** “Başta yaratıyordu ancak şu an da pek fazla bir önemi kalmadı bence” **A6** “Endişelendiriyor. Saha içerisinde rakip oyuncular ve kendi oyuncularımızla mücadeleye girmemizden dolayı endişeleniyoruz.” **A7** “Gerek tesis ortamında gerekse sahalar da yeterli hijyen ortamının tam olarak sağlamamasından dolayı virüse yakalanmak bende endişe uyandırıyor.” **A9** “Maçlara gittiğimiz de ve rakip soyunma odalarının yeterli düzeyde hijyene sahip olmaması hem kendime hem de aileme bulaştırma konusunda endişe yaratıyor”

5) Pandemi Öncesi ve Sonrasında İçinde Bulduğunuz Ruhsal Durumlar Arasında Farklılık Var Mıdır?



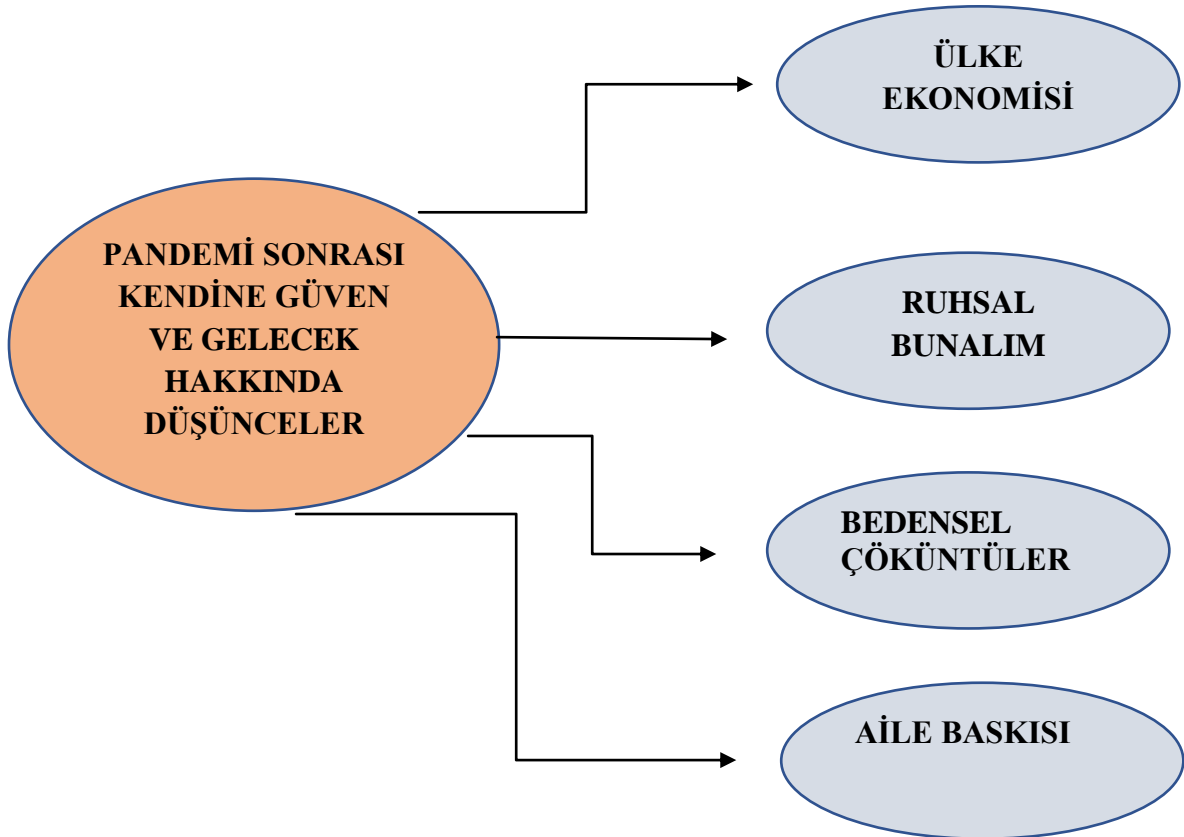
Şekil 5. Pandemi Döneminde Ruhsal Problemler



Spor yöneticiliği öğrencilerinin Pandemi döneminde uygulanan uzaktan eğitim ile ilgili görüşleri durumuna ilişkin görüşleri araştırmacılar tarafından 5 temaya ayrılmıştır. Bunlara ilişkin öğrencilerin görüşlerine aşağıda yer verilmiştir.

A1 “1,5 sene spor yapamadığımız ve çocukluktan beri spor yapamadığım için çeşitli ruhsal değişikliklerim oldu. **A2** “Pandemi öncesinde kafamız rahatken içinde bulunduğumuz belirsizlik durumlar, hastalığa yakalanma korkusu bende tedirginlik yaratıyor.” **A3** “Vardır. Pandemi öncesinde kendimi daha güvende hissederken pandemi sonrası da çeşitli panik durumları yaşadım. Geleceği görememek beni olumsuz etkiledi.” **A4** “Evde durduğumuz sürece çeşitli bunalımlara girdim ve sıkıldım. Çeşitli duygu değişimleri yaşadım bazen üzülürken bazen sevindim.” **A5** “Herhangi bir problem olmadı ancak mental olarak yorulduğumu hissettim.” **A6** “Pozitif ruh haline sahipken pandemi sonrasında çeşitli kaygılar oluşmaya başladı.” **A7** “Öncesinde daha rahat ve eğlenceliyken pandemi sonrası herhangi bir olaydan daha çabuk sıkılabiliyorum.” **A8** “Eskisi kadar rahat giremiyoruz toplum içine birinden bir şey kapar mıyız endişesi vardır.” **A9** “Pandemi öncesinde daha mutluymken pandemi sonrası sıkıntılardayım.”

6) Pandemi Sonrası Kendinize Güven Ve Geleceğe Yönelik Olumlu Bakmak Konusunda Endişeleriniz Var Mıdır?



Şekil 6. Pandemi Sonrası Geleceğe Ve Kendine Yönelik Düşünceler



Amatör sporculara pandemi sonrasında kendinize güven ve gelecek hakkındaki düşünceleriniz nedir sorusuna ilişkin görüşleri araştırmacılar tarafından 4 temaya ayrılmıştır. Bunlara ilişkin sporcuların görüşlerine aşağıda yer verilmiştir.

A1 “Belirli bir süre spora ara verip yeniden spora başladığın da eski performansına kavuşup kavuşamayacağım konusunda endişelerim olduğu için bende geleceğe yönelik olumsuz etkiler uyandırıyor.” **A2** “Pandemi öncesinde ve sonrasında benimle ilgili herhangi bir değişiklik olmadı. Yaşım itibarıyla herhangi bir sorumluluğum olmadığı için pek bir değişiklik beni etkilemedi. Ülkedeki ekonomik küçülmeler ve parasal anlamda sıkıntılar yaşamak beni kötü etkiledi.” **A3** “Ülkesel anlamda sıkıntı yaşamakta benim işlerim düzgün gittiği için pek fazla sıkıntı yaşamadım. Pandemi öncesinden daha iyi ekonomik durumum var o yüzden sorun yaşamıyorum.” **A4** “Evet var. Pandemi de gerekli önlemler fazla alınmadığı için ilerleyen zamanlar bu pandeminin etkilerinin bizler maddi manevi hasarlar açacağını düşünmekteyim. İş olanakları ve sağlık konusunda endişelerim var.” **A5** “Pandemi beni aksine gayet iyi etkiledi. Kendimi geliştirmeme ve kendimle ilgilenmeme sebep oldu. Utanmasam iyi pandemi oldu derim.” **A6** “Bulunulan dönemden dolayı eskiye yönelik kaygılarım çok fazla var. Geleceği tam olarak öngöremediğimizden dolayı endişelerim çok fazla var.” **A7** “Pandemiyle beraber ülkede yaşanan ekonomik daralmalar ve yaşımın ilerlemiş olmasından ve ülke sisteminden kaynaklı endişelerim vardır.” **A8** “Ülkemizde ekonomik anlamda sıkıntı olduğu için gelecek kaygısı mevcuttur. İş yerlerinin kapatılması ve işsizlik bende endişe uyandırıyor.” **A9** “Pandemi sonrasında kendime güvenim biraz azalsa da geleceğe yönelik endişelerim çok fazla olmaya başladı.”

Tartışma ve Sonuçlar

Bu bölümde pandemi sonrasındaki amatör sporcular da öfke kontrolüne ilişkin görüşlerine yer verilmiştir. Katılımcıların pandemi süreci ve sonrasındaki öfke kontrolüne ilişkin görüşlerine bakıldığında “Kontrolsüz Öfke”, “Aşırı Şiddet”, “Ani Sinirlenme”, “Öfke Nöbetleri” gibi çeşitli kategoriler oluşturulmuştur. (Smith vd., 2021) öfke kontrolüne ilişkin yaptıkları çalışmalarında Covid 19 salgınındaki belirsizliklerin ve açıklamaların yanlışlığının toplumda belirli dönemler de artışa sebep olduğunu ortaya koymuşlardır (Demir ve ark., 2021). Öfke kontrolüne ilişkin yaptıkları bir kesitsel çalışmada ise Covid 19 sürecinde salgının bitme süresinin aynı zamanda aşının ne zaman bulunacağına ilişkin düşüncelerin artması ve vaka sayıları ve ölümlerinde artış göstermesi sebebiyle kişilerde çeşitli öfke problemleri oluştuğunu ortaya koymuşlardır. Yapılan başka bir çalışmada ise (Mertoğlu, 2020) Covid 19 salgının da öfke problemlerini 8 başlık altında incelemiş öfke probleminin oluşmasındaki temel durumlardan bir tanesinin diğer çalışmalarda olduğu gibi belirsizlik ve ekonomik bunalım olduğunu ortaya koymuştur. Mevcut veriler incelendiğin de ve bizim çalışmamıza bakıldığın da Covid 19 salgını sırasında ve sonrasında ortaya çıkan belirsizlik durumunun ve ülkelerdeki ekonomik küçülmelerin bireyleri psikolojik olarak kötü etkilediği ve çeşitli öfke durumlarına ittiği düşünülmektedir.

Amatör sporcuların pandemi sürecinde en fazla hangi alanda etkilendiklerine ilişkin görüşlerine bakıldığın da “Psikolojik alan”, “Sosyal alan”, “Psikomotor Alan” ve “Ekonomik Alan” gibi 4 kategoriye ayrılmıştır. Şahinler (2021) yaptığı çalışma da spor bilimleri öğrencilerinin pandemi sonrasında tahammülsüzlük seviyelerinde ve ileriye olumlu bakmak konusunda çeşitli endişelerinin olduğu sonucuna varmışlardır. Cihan ve Ilgar Araç (2018)’a göre gençlerin yaşam becerilerini arttırmak açısından spor aktivitelerinin önemi büyük olduğunu belirtmişlerdir. Çiftçi (2020) yaptığı çalışma da Covid 19’un bireyler de korku ve



strese yol açtığına ilişkin düzeye bakıldığında da orta düzeyde bir kaygı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Pandemiye fiziksel olarak bakılan bir çalışmada ise Timpka (2020) antrenman da yaşanan detraining durumunun sporcuların solunum sistemlerini ve egzersiz düzeylerini olumsuz bir düzeyde etkilemiştir. Pandemiye sosyoekonomik açıdan bakılan bir çalışmada ise bireylerin sosyoekonomik düzeyleri arttıkça psikolojik iyi oluş düzeylerinin de arttığı sonucuna ulaşılmış küresel salgın ile beraber işten çıkarmalar ücretsiz izinler iş yerlerinin kapanması gibi durumlar bireylerin ekonomik kaygıları olduğunu düşündürmektedir. Covid 19 süreciyle beraber gelişimin birçok alanın da problemlerin olduğu ortadadır bunu hem mevcut veriler hem de çalışmamız da verilen cevaplar da desteklemektedir. Covid 19'un gelişimin birçok alanın da bireyim etkilediği düşünülmektedir.

Pandemi sonrasında antrenmana adaptasyon konusunda katılımcıların adaptasyona ilişkin görüşlerine bakıldığında da “Gecikmiş Kas Ağrıları”, “Çabuk Toparlanamamak”, “Odaklanma Problemleri”, “Kuvvet Kayıpları” gibi çeşitli kategoriler oluşturulmuştur. Antrenmana ara verilmesi durumunun da antrenmanlı ve antrenmansız bireyler karşılaştırıldığında da antrenmanlı bireyler de etkisi fizyolojik anlamda daha fazladır (Krustrup ve ark., 2006). Mujika ve Pandilla (2020) 4 haftalık bir antrenmana ara verme döneminin bireyler de VO2maks düzeylerinde düşüş olduğu sonucuna ulaşılmıştır. 3 haftalık bir antrenman dönemi sonrasında ise yağ kütlesinin arttığı sonucuna ulaşılmıştır (Gavanda vd, 2020). Yapılan birçok çalışma ve veriler incelendiğinde liglere ara verme sonucunda vücutta oluşan fizyolojik değişiklikler çalışmalarla desteklenmiştir. Bizim çalışmamızda da bireyler de antrenmana ara verme durumunun da ortaya çıkan psikolojik ve fizyolojik durumlar hakkında görüşlere yer verilmiştir.

Pandemi sırasında tesis ve saha ortamlarının bireylerde yarattığı etkiye yönelik görüşlerine bakıldığında “Hijyenik ortam”, “Temiz soyunma odaları”, “Aileye Bulaştırmak” “Bedende Kalıcı Etkiler” gibi çeşitli alt kategoriler oluşturulmuştur. Pandemi sürecinde aile ile aynı ortamda kalınma durumu arttıkça psikolojik iyi oluş düzeyleri azalmaktadır (Tasso ve ark., 2020). Bireyler de rahatsızlığa yakalanma konusunda kaygılar arttıkça psikolojik iyi oluş düzeylerinde düşüşler görülmektedir (Altuntaş ve Tekeci, 2020). Yapılan başka bir çalışma da ise hastalığa yakalanmış ve yakın arkadaşını ve aile fertlerinden birini kaybetmiş bireyler de kaygı, endişe gibi durumların arttığı sonucuna ulaşmışlardır (Li ve ark.,2020). Literatür incelendiğinde ve bizim çalışmamıza bakıldığında da Covid 19 sonrasında bireylerdeki kaygılar ailesine ve çevresindekilere virüsü bulaştırma konusunda artmaktadır.

Futbolcularda pandemi sonrasında kendine güven ve gelecek konusunda görüşlerine bakıldığında da “Ülke Ekonomisi”, “Bedensel Çöküntüler”, “Ruhsal Bunalım”, “Aile Baskısı” gibi çeşitli alt kategoriler oluşturulmuştur. Covid'e yakalanma korkusu aynı zamanda iyileşebilme kaygısı aynı zamanda antrenman yapamama gibi etkenler bireyler de strese yol açmış bu stresi yönetemeyen sporcularda kısa ve uzun süreli depresyon durumlarına yol açmıştır (Frank ve ark, 2020). Alt ligler de oynayan futbolcular da yapılan bir çalışma da ise Covid'e yakalanma korkusunun psikolojik performans arasındaki ilişkinin pozitif yönde olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Arısoy ve ark, 2020). Ayrıca Covid 19 sürecinde futbolcuların değerlerinde yüzde 28'lik bir azalma ortaya çıkmıştır. Futbolcuların piyasa değerlerinin düşmesi onları ekonomik anlamda sıkıntılara sokmuştur (www. Sporn.com, 2021). Bakıldığında da küresel çapta ortaya çıkan Covid 19 salgının maçların ertelenmesi ve iptal edilmesi gibi sonuçları olmuş bireylerin hem ekonomik hem de sosyal konularla karşıya kalmasına yol açmıştır. Literatüre bakıldığında ve yaptığımız çalışmalara bakıldığında da sporcuların yaşamış olduğu ekonomik sorunların geleceğe ve kendilerine yönelik olumlu bakış açılarını etkilediği düşünülmektedir.



Pandemi sürecinde ve sonrasında da futbolcular da meydana gelen ruhsal değişimlerine ilişkin görüşlere bakıldığında “Aşırı Bunalım”, “Sürece Hazırlıksız Olma”, “Maddi Durum”, Sosyal İmkânlar”, “Ailevi problemler” gibi çeşitli alt kategorilere ayrılmıştır. Salgın hastalık ne şekilde ortaya çıktığı ne olacağı tam olarak belli olmayan olaylar silsilesi olduğu için bireyler de korku ve panik havası yaratmaktadır. Bireylerin yaşamış oldukları belirsizlik ve panik durumunun geleceğe yönelik umut ve güven duyma konusunda endişeleri olmaktadır (Bozkurt, Zeybek ve Aşkın, 2020). Türkmen ve Özseri (2020) yaptıkları çalışmada salgının yalnızca sportif anlamda etkilemediğini ekonomik ve sosyal anlamda da sporcuları zorladığını ve bu durumların da bireylerde yıkıcı etkileri olduğunu ifade etmişlerdir. Bizim de çalışmamız bakıldığında bireylerin covid 19 sürecin de hissettikleri etki bireylerin olaylara baktığı açının ne kadar önemli olduğunu ortaya koymaktadır. Çalışmaya katılan birkaç kişi de covid pandemisini algılama durumlarının onlar da herhangi bir etki yaratmadığı görüşünü belirtmişlerdir.

Sonuç olarak, virüsle ilgili aşı çalışmalarının yeterli güveni vermemesi, bireylerde meydana gelen ekonomik kaygılar, ortada olan belirsizlik durumları bireyleri çok endişeli ve depresif bir ruh haline sürüklemektedir. Çalışmamız sonucun da elde ettiğimiz görüşler sporcularda ortaya çıkan çeşitli kaygıların giderilmesi konusunda yetkililere yardımcı olacaktır. Çalışmayı çeşitli amatör branşlarda yer alan sporcuların görüşlerine yer verilerek yapılabileceği gibi dünya çapında da amatör sporcuların Covid 19 sürecinde psikolojik durumlarına ilişkin görüşlere yer verilen çalışmalar yapılabilir.



KAYNAKLAR

- Akat, M. ve Karataş, K. (2020). Psychological Effects of Covid-19 Pandemic on Society and Its Reflections on Education. *Turkish Studies*, 15(4), 1-13.
- Altuntaş, O., ve Tekeci, Y. (2020). Effect of Covid-19 on Perceived Stress, Coping Skills, Self-Control and Self-Management Skills. *Research Square*.
- Arık, F. Ş. (1991). Selçuklular Zamanında Anadolu'da Veba Salgınları. *Tarih Araştırmaları Dergisi*, 15(26), 27-57.
- Arısoy, A., Pepe O. ve Karaoğlu, B. (2020). Covid 19 Sürecinde Futbola Dönüş Öncesi Futbolcuların Durumluk Kaygı Düzeyleri İle Psikolojik Performansları Arasındaki İlişki Belirlenmesi: Isparta Örneği. *Yalvaç Akademi Dergisi*, 5(1), 55-63.
- Aşçı, A. (2009). Futbolcularda Kuvvet Performansının Değerlendirilmesi. 3. Ulusal Futbol Bilim Kongresi, Bildiri Kitabı S.27.
- Aşkın, R., Bozkurt, Y, ve Zeybek, Z. (2020). Covid-19 Pandemisi: Psikolojik Etkileri Ve Terapötik Müdahaleler. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 19(37), 304-318.
- Balcı, A. (2018). Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntem, Teknik Ve İlkeler. (13. Baskı). Ankara: Pegem Akademi Yayınları.
- Cihan, B. B., Ilgar Araç, E. (2018). Spor Yapan ve Spor Yapmayan (Sedanter) Lise Öğrencilerinin Meraklılık Düzeylerinin Belirlenmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(2), 1649-1660. DOI:10.29299/kefad.2018.19.02.016
- Çiftçi, F., ve Demir, A. (2020). Covid-19 Pandemisinde Türk Profesyonel Futbolcuların Covid-19 Korkusu Ve Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi. *Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Dergisi*, 2(Özel Sayı 1), 26-38.
- Demir, B., Demir, S., ve Doğrul, A. C. (2021). Covid-19 Salgını Sürecinde Türkiye'de Endişe, Stres, Öfke Ve Korkudaki Değişim: Seri-Kesitsel Takip Bulguları. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 24(4), 537-546.
- Afacan, E., ve Zeynep, O. N. A. Ğ. (2020). Profesyonel Türk Futbolcularının Covid-19 Nedeniyle Ertelenen Maçların Başlaması Hakkında Görüşlerinin İncelenmesi: Nitel Bir Araştırma. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 6(1), 201-221.
- Erdoğan, İ. (2008). Futbol ve Futbolu İnceleme Üzerine Bir Araştırma. *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*, 26, 1-58.
- Frank, A., Fatke, B., Frank, W., Förstl, H., and Hölzle, P., (2020). Depression, Dependence and Prices Of The Covid-19-Crisis. *Brain Behav, Immunity*. <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2020.04.068>.
- Gavanda, S., Geisler, S., Quitmann, O. J., Bauhaus, H. and Schaffer, T. (2020). Three Weeks of Detraining Does Not Decrease Muscle Thickness, Strength or Sport Performance in Adolescent Athletes. *Int. J. Exerc. Sci.*, 13(6), 633-644.
- Kaya, B. (2020). Pandeminin Ruh Sağlığına Etkileri. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 23(2), 123-124. <https://doi.org/10.5505/Kpd.2020.64325>



- Krustrup, P., Mohr, M., Nybo, L., Jensen, J. M., Nielsen, J. J. and Bangsbo, J. (2006). The Yo-Yo Ir2 Test: Physiological Response, Reliability, And Application To Elite Soccer. *Med Sci Sports Exerc*, 8,1666-1673.
- Liu, N., Zhang, F., Wei, C., Jia, Y., Shang, Z., Sun, L., and Liu, W. (2020). Prevalence and Predictors Of Ptss During Covid-19 Outbreak In China Hardest-Hit Areas: Gender Differences Matter. *Psychiatry Research*, 287. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112921>
- Mertoğlu, M. (2020). Kovid-19 Salgınının Evde Kalma Sürecinde, Çocuk Ve Ebeveynlerin Kontrol Edilemeyen Öfke ve Şiddet Davranışlarına Etkileri. *İstanbul Kültür Üniversitesi Hukuk Fakültesi Dergisi*, 19(2), 255-266.
- Mujika, I., Padilla, S. (2000). Detraining: Loss Of Training-Induced Physiological And Performance Adaptations. Part 1: Short Term Insufficient Training Stimulus. *Sports Med.*, 30, 79-87.
- Öntürk, Y., Karacabey, K. ve Özbar, N. (2019). Günümüzde Spor Denilince İlk Akla Neden Futbol Gelir? Sorusu Üzerine Bir Araştırma. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(2), 1 – 1 Doi: 10.33689/Spormetre.533739
- Özen Y. (2010). Kişisel Sorumluluk Bağlamında Öznel Ve Psikolojik İyi Oluş (Sosyal Psikolojik Bir Değerlendirme). *Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Elektronik Dergisi*, 2: 46-58.
- Reger, M. A., Stanley, I. H., and Joiner, T. E., (2020). Suicide Mortality And Coronavirus Disease 2019—A Perfect Storm, *Journal Of The American Medical Association Psychiatry*, Doi:10.1001/Jamapsychiatry.2020.1060
- Rose, P., Beeby, J. and Parker, D. (1995). Academic Rigour In The Lived Experience Of Researchers Using Phenomenological Methods In Nursing. *Journal of Advanced Nursing*. 21(6), 1123-1129. <https://doi.org/10.1046/j.1365-2648.1995.21061123.x>
- Şahinler, Y. (2021). Covid-19 Sürecinde Spor Bilimler Fakültesi Öğrencilerinin Belirsizliğe Tahammülsüzlük Düzeylerinin İncelenmesi. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 8(1), 13-26.
- Tasso, A.F., Hisli Şahin, N., and San Roman, G.J. (2021). Covid-19 Disruption on College Students: Cademic and Socioemotional İmplicaions. *Psychological Trauma: Theory Reserach, Practice, and Policy*, 13(1), 9-15.
- Timpka T. (2020). Sports Health During The Sars-Cov-2 Pandemic. *Sports Medicine (Auckland, N.Z.)*, 50(8), 1413-1416.
- Topuz, C. (2013). Üniversite Öğrencilerinde Özgeciliğin Öznel İyi Oluş ve Psikolojik İyi Oluş İle İlişkinin İncelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi), Fatih Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Tutku, E., İlman, E. ve Dönmez, E. (2020). Bireylerin Sağlık Anksiyete Düzeyleri ile Covid-19 Salgını Kontrol Algısının Karşılaştırılması. *Uluslararası Sağlık Yönetimi ve Stratejileri Araştırma Dergisi*, 6(1), 139-54.
- Türkmen, M. ve Özsarı, A. (2020). Covid-19 Salgını ve Spor Sektörüne Etkileri. *International Journal of Sport Culture and Science*. 8(2), 55-67.



World Health Organization. (2020), Coronavirus Disease (Covid-19) Advice For The Public, (08.01.2021 tarihinde <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/needextra-precautions/people-at-higher-risk.html> Adresinden Alınmıştır.)

Www.Sporx.Com (2020). Korona virüs Futbolcu Değerlerinde %28'lik Kayba Neden Oldu. <https://www.sporx.com/koronavirus-futbolcu-degerlerinde28-kayba-neden-oldu-sxhbq841325>, Erişim Tarihi: 03.04.2020.

Yıldız, F. (2014). 19. Yüzyıl'da Anadolu'da Salgın Hastalıklar Veba, Kolera, Çiçek, Sıtma ve Salgın Hastalıklarla Mücadele Yöntemleri. Yüksek Lisans Tezi, Pamukkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Denizli.