



SPORMETRE

The Journal of Physical Education and Sport Sciences
Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi



DOI: 10.33689/spormetre.967955

Geliş Tarihi (Received): 08.07.2021

Kabul Tarihi (Accepted): 13.01.2022

Online Yayın Tarihi (Published): 30.03.2022

SPORA YÖNELİK TUTUM VE MUTLULUK İLİŞKİSİ (SAĞLIK SEKTÖRÜNDE BİR ARAŞTIRMA)

Arif Özşarı^{1*}  Mehmet Çağrı Çetin² 

¹Gençlik ve Spor Bakanlığı, Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü, OSMANİYE

²Mersin Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, MERSİN

Öz: Bu araştırma ile Covid-19 salgını sürecinde çok önemli bir rol üstlenen sağlık çalışanlarının spora yönelik tutumları ve mutluluk ilişkilerinin araştırılması amaçlanmıştır. Araştırmanın evrenini Osmaniye ili sağlık sektörü çalışanları oluştururken, örneklem grubunu ise bu sektörden kolayda örnekleme yöntemiyle seçilerek araştırmaya katılmayı gönüllü olarak kabul eden 115 kişi oluşturmaktadır. Araştırmadaki verilerin toplanmasında Şentürk (2015) tarafından geliştirilerek, geçerlilik ve güvenilirliği sağlanan “Spora Yönelik Tutum Ölçeği” ile Hills ve Argyle (2002) tarafından mutluluk düzeyini değerlendirebilmek amacıyla geliştirilen, Türkçe’ye uyarlaması Doğan ve Çötök (2011) tarafından yapılan “Oxford Mutluluk Ölçeği” kullanılmıştır. Tanımlayıcı istatistiğin yanı sıra Independent-Samples t testi, One-Way Anova ve ilişki model kapsamında korelasyon ve regresyon yöntemlerine başvurulmuştur. Covid 19 sürecinde yürütülen bu araştırmanın sonucu olarak; spora karşı tutum ile mutluluk arasında pozitif yönde ilişkiler olduğu, spora yönelik tutumun mutluluk üzerindeki etkisini açıklamada “sporla yaşamın” anlamlı şekilde pozitif yönde katkısı olduğu bulgulanmıştır. Covid 19 süreci başta olmak üzere diğer zamanlarda da sporla yaşamın mutluluk düzeyini arttıracığı da söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Covid-19, spora yönelik tutum, mutluluk, sağlık çalışanları.

THE RELATIONSHIP BETWEEN ATTITUDE TOWARDS SPORTS AND HAPPINESS (A RESEARCH IN THE HEALTH CARE INDUSTRY)

Abstract: The aim of this research is to investigate the attitudes and happiness relationships of health workers who played a very important role in the process of the Covid 19 outbreak. The population of this study, in which the relationship between attitude toward sports and happiness is investigated, is composed of health care industry employees, while the sample group is 115 people who voluntarily accepted to participate in the study, selected by the convenience sampling method from this industry. The "Attitude towards Sports Scale", which was developed by Şentürk (2015) and provided validity and reliability, and the "Oxford Happiness Scale" developed by Hills and Argyle (2002), adapted to Turkish by Doğan and Çötök (2011) in order to evaluate the level of happiness were used. As well as the descriptive statistics, Independent-Samples t test, One-Way Anova test and correlation and regression methods were used within the scope of relational model. As a result; It has been found that there is a positive relationship between attitude towards sports and happiness, and that “living with sports” has a significant positive contribution in explaining the effect of attitude towards sports on happiness. It can also be said that living with sports at any time, especially during the Covid 19 process, will increase the level of happiness.

Key Words: Covid 19, attitude towards sports, happiness, health workers.

*Sorumlu Yazar: Arif ÖZSARI, Dr., E-mail: arifozsari@hotmail.com

GİRİŞ

Dünya sağlık örgütü (WHO) 11 Mart 2020 tarihinde Covid-19'u bir salgın olarak ilan etmiştir (Luceno-Moreno ve ark., 2020). Covid-19, şiddetli akut solunum sendromu korona virüs 2'nin (SARS-CoV-2) neden olduğu bulaşıcı bir hastalıktır (Weissleder ve ark., 2020). Herhangi bir bulaşıcı hastalık salgını sırasında, nüfusun psikolojik tepkileri hem hastalığın yayılmasının şekillenmesinde hem de salgın sırasında ve sonrasında duygusal sıkıntı ve sosyal düzensizliğin ortaya çıkmasında kritik bir rol oynamaktadır (Gullen ve ark., 2020). En başta sağlık sektörü olmak üzere sosyal yaşamın tüm alanlarını, ekonomik yaşamı, bireylerin gündelik pratiklerini köklü bir biçimde etkileyen Covid-19 salgını (Türkmen ve Özseri, 2020) içinde bulunduğumuz zaman içerisinde tüm dünyayı derinden etkilemiştir. Ortaya çıkan küresel salgın ile (Covid-19) günlük yaşamda zorunlu izolasyon, sosyal mesafe, ekonomik zorluklar, potansiyel olarak ölümcül bir hastalığa yakalanma korkusu, çaresizlik ve ümitsizlik baş göstermiştir (Polizzi ve ark., 2020).

Salgının faturası özellikle sağlık sektörü çalışanları için oldukça ağır olmuştur (Vanhaecht ve ark., 2020). Sağlık çalışanlarının genel olarak yaptıkları işler; bir kişinin hayatının korunması, kurtarılması ve sürdürülebilmesi ile ilgili olduğu için buldukları iş ortamı doğası itibariyle son derece streslidir. Bu durum düşünüldüğünde onların yaptıkları işler; psikolojik, sosyal, zihinsel ve iş ilişkileri açısından iş görenlere çok ağır sorumluluklar yüklemektedir (Yüncü ve Yılan, 2021). Bir pandemi sırasında sağlık personelinin ruh sağlığını korumak, bulaşıcı hastalıkları daha iyi kontrol etmek için hayati önem taşımaktadır (Sert ve ark., 2020). Covid-19 salgını sebebiyle yaşanan belirsizlik bireylerin kaygılarını arttırırken, psikolojik durumlarını da olumsuz etkilemiştir. Covid-19 tedbirlerinden biri, fiziksel mesafe veya kendi kendine izolasyon olmuştur. Bu durum insanların mutluluk düzeyinde hayati önem taşıyan sosyal bağlantılar için önemli bir zorluk oluşturmuştur (Akduman, 2021). Bunun yanında mutlu olmak insanların en temel ihtiyaç arayışlarından biridir (Aydın Küçük, 2021).

Keyifli ruh ve duygu hali, iyi oluş ile pozitif tutum ve davranış şeklinde vuku bulan mutluluk kavramı (Fisher, 2010), tarih boyunca insanların ulaşmaya çalıştığı bir esenlik ve iyilik hali olarak tanımlanmıştır (Mumcu ve Mumcu, 2019). Mutluluk, insan varlığı problemine insanın bir cevap, bir çözüm bulmuş olduğunun belirtisi olup, yaşamda ulaşılmış olan kusursuzluğun ya da yetkinliğin kriteridir (Fromm,1994). Kamthan ve ark., (2019) göre mutluluk ve neşeyi tam olarak algılama yeteneği, sağlıklı olmak, profesyonel yaşamda olgunlaşmak ve nihayetinde insanlığa hizmet etmek için en büyük gerekliliktir. Mutluluğun hem bireyler için hem de kuruluşlar için çok önemli sonuçları olduğuna dair kanıtlar bulunmaktadır (Fisher, 2010). Çok mutlu kişilerin, olaylara uygun bir şekilde tepki verebilen duygu ve düşünce sistemine sahip oldukları da ifade edilebilir (Diener & Seligman, 2002).

Pfefferbaum ve North'a (2020) göre Covid-19 pandemisinin bireyler ve topluluklar üzerinde duygusal ve sosyal işlevsellik yönünden endişe verici etkileri mevcuttur. Peteet (2020) ilgili araştırmasında uzmanların tavsiyeleriyle birlikte Covid-19 sürecinde kişilerin günlük ritimler oluşturması, dikkatli olunması, olumlu düşünülmesi, başkalarıyla iletişim kurulması, mutluluk ve ilham kaynakları bulunması gibi çeşitli önerilerde bulunmuştur. Atılğan'a (2020) göre ise spor insanları etkileyen ve güçlü duygular uyandıran önemli bir olgudur. Bu duygular sayesinde bireyler mutluluğu önemser ve mutlu hissederler Covid-19 döneminde mutluluğu olumlu olarak etkileyen kriterlerden biri de egzersiz yani spor yapmadır (Akduman, 2021). Spor yapma bireyin ruhsal, bedensel ve sosyal gelişimine katkı da bulunan bir eylem biçimidir. Bireysel gibi görülen spor; imkân, hedef ve yapılaş şekliyle sosyaldır ve sosyal bir çevrede yapılır (Öztürk ve ark., 2003). Spor, içinde bulunduğumuz zamanda toplumsal yaşamın önemli bir unsurudur.

Ruhsal ve fiziksel sağlığı desteklemesi nedeniyle önemli bir değer elde etmiştir. Son yıllarda yapılan araştırmalarda sportif aktivitelerin fiziksel sağlığın yanında kişilerin mental sağlığı üzerinde de etkileri bulunduğu tespit edilmiştir (şahin ve ark., 2015; Gonzales-Hernandez ve ark.,2017). Thakur ve ark., (2020) göre zihinsel ve sosyal faydaları yönünden spora katılım için yeterince geçerli kanıt mevcuttur. Öte yandan spor yapma alışkanlığının azalmasının kişiler üzerinde birçok olumsuz fizyolojik etkileriyle birlikte psikolojik olarak da negatif etkileri mevcuttur (Mumcu ve Mumcu, 2019). Kişilerin bahse konu negatif etkilerden spor yoluyla kurtulabilecekleri de çok bilinen bir gerçektir.

Bu araştırma ile Covid-19 salgını sürecinde görev yapan sağlık sektörü çalışanlarının spora yönelik tutumları ve bu tutumlarının mutluluk seviyelerini etkileyip etkilemediği sorusunun cevabı bulunmaya çalışılmıştır. Araştırmanın sonuçlarının spor yapan ya da yapmayan tüm bireyler için önem taşıdığı söylenebilir.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Bu araştırmada ilişkiyel tarama modeline yer verilmiştir. İlişkiyel tarama modelleri, iki ve daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişimin varlığını veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelleridir (Karasar, 2019).

Araştırma Grubu

Araştırma için Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi Fen Bilimleri Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu 2021/2/08 karar sayısı ile etik kurul onayı alınmıştır. Çalışma grubunu Osmaniye ilinde sağlık sektöründe görev yapan bireyler (ATT ve Hemşire) oluştururken, örneklem grubunu ise bu çalışanlar arasından kolayda örnekleme yöntemiyle seçilerek, araştırmaya katılmayı gönüllü olarak kabul eden yaşları ortalaması 28,75; 85 kadın, 30 erkek olmak üzere toplamda 115 kişi oluşturmaktadır.

Veri Toplama Araçları

Spora Yönelik Tutum Ölçeği (SYTÖ): şentürk (2015) tarafından geliştirilerek, geçerlilik ve güvenilirliği sağlanmışır. Ölçekte toplam 25 önerme ve 3 alt faktör bulunmaktadır. Bunlar: Spora ilgi duyma (SİD-12 madde), Sporla yaşama (SY-7 madde), Aktif spor yapma (ASY-6 madde) şeklindedir. Ölçeğin bu çalışma için Cronbach's Alfa (α) değerleri: "SİD (,869)", "SY (,857)", "ASY (,793)", ölçek geneli (,924) olarak hesaplanmışır.

Mutluluk Ölçeği: Hills ve Argyle (2002) tarafından mutluluk düzeyini değerlendirebilmek amacıyla geliştirilmiştir. Türkçe geçerlilik çalışması Doğan ve Çötök (2011) aracılığıyla yapılmış 7 maddelik "Oxford Mutluluk Ölçeği kısa formudur. Mutluluk ölçeğinin bu çalışma için hesaplanan Cronbach's Alfa (α) değeri (,764) olarak hesaplanmışır.

Verilerin Analizi

Araştırmada kayıp değerler (missing values) ve uç değerler (outliers) kontrol edilmiştir. Sorunlu anket formları çalışmadan çıkarılmışır. Normal dağılımın iki unsuru basıklık ve çarpıklık değerleridir (Tabachnick ve Fidell, 2015). Tabachnick ve Fidell basıklık ve çarpıklık değerlerinin -1,5 ve +1,5 değerleri arasında bulunması halinde dağılımın normal dağılım olarak gerçekteştiğini kabul etmektedirler (Sevin ve Küçük, 2016). Araştırma kapsamında bulgularan basıklık ve çarpıklık değerleri göz önünde bulundurularak parametrik testlerin uygulanmasına karar verilmiştir. Tanımlayıcı istatistiğin yanı sıra, varyansların homojenliği kontrol edilmiş,

Independent-Samples t testi, One-Way Anova analizlerine yer verilmiştir. İlişkisel model kapsamında korelasyon ve regresyon yöntemlerine başvurulmuştur.

BULGULAR

Tablo 1. Araştırmada kullanılan ölçeklerin skewness (çarpıklık) ve kurtosis (basıklık) değerleri

Ölçekler	Std. Sp	Skewness	Kurtosis
Spora ilgi duyma	,608	-,651	,878
Sporla yaşama	,731	-,837	,934
Aktif spor yapma	,764	-,426	,202
Mutluluk	-,837	-,117	,645

Tablo 1’de görüleceği üzere araştırma ölçeklerinin basıklık ve çarpıklık değerleri literatürde uygun görülen aralıkta dağıldığı tespit edilmiştir. Bulgulara göre normallik varsayımın sağlandığı söylenebilir.

Tablo 2: Katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin bulgular

Değişkenler	N	%	
Cinsiyet	Kadın	85	73,9
	Erkek	30	26,1
Unvan	Hemşire	68	59,1
	ATT	47	40,9
Çalışma yılı	1-3 Yıl	12	10,4
	4-6 Yıl	13	11,3
	7 yıl ve üzeri	90	78,3
Yaş grupları	23-38	23	20,0
	29-34	18	15,6
	35-40	37	32,2
	41 ve üzeri	37	32,2
Toplam	115	100	

Tablo 2’de görüleceği üzere araştırmaya 85 kadın (% 73,9), 30 erkek (% 26,1) olmak üzere toplamda 115 sağlık çalışanı katılım sağlamıştır. Çalışanların 68’i (% 59,1) hemşire, 47’si ATT (% 40,9) oluşmaktadır. Çalışma yılına bakıldığında 1-3 yıl arası 12 kişi (% 10,4), 4-6 yıl arası 13 kişi (% 11,3), 7 yıl ve üzeri 90 kişi (% 78,3) şeklinde gruplanmıştır. Yaş grupları incelendiğinde ise 23-38 yaş grubu 23 kişi (% 20), 29-34 yaş grubu 18 kişi (% 15,6), 35-40 yaş grubu 37 kişi (% 32,2), 41 ve üzeri yaş grubu 37 kişi (% 32,2) olarak gruplanmaktadır.

Tablo 3. Sağlık çalışanlarının cinsiyet değişkeninde spora yönelik tutumları ve mutluluk düzeyleri t testi

Ölçekler	Cinsiyet	N	Ort.	Std. Sp	t	p
Spora ilgi duyma	Kadın	85	3,72	,568	-1,588	,115
	Erkek	30	3,93	,699		
Sporla yaşama	Kadın	85	3,52	,709	-1,835	,069
	Erkek	30	3,80	,763		
Aktif spor yapma	Kadın	85	2,95	,760	-2,353	,020*
	Erkek	30	3,33	,716		
Mutluluk	Kadın	85	3,56	,547	-,324	,748
	Erkek	30	3,61	,768		

*p<0.05

Tablo 3’te görüleceği üzere sağlık çalışanlarının cinsiyet değişkeninde spora yönelik tutum ve mutluluk düzeyleri t testi sonucuna göre, spora ilgi duyma, sporla yaşama ve mutluluk boyutlarında anlamlı değişimler söz konusu değilken ($p>0,05$), aktif spor yapma boyutunda erkek katılımcıların ortalama değerlerinin kadın katılımcılara göre anlamlı olarak daha yüksek bulunduğu söylenebilir ($p<0,05$). Ayrıca tüm boyutlarda erkek katılımcıların ortalama değerlerinin, kadın katılımcıların ortalama değerlerine göre daha yüksek olduğu söylenebilir.

Tablo 4. Sağlık çalışanlarının yaş değişkeninde spora yönelik tutumları ve mutluluk düzeyleri Anova testi

Ölçekler	Yaş grubu	N	Ort.	Std. Sp	f	p
Spora ilgi duyma	23-38	23	3,73	,614	1,072	,364
	29-34	18	3,67	,551		
	35-40	37	3,71	,614		
	41 ve üz.	37	3,92	,622		
Sporla yaşama	23-38	23	3,41	,747	,630	,597
	29-34	18	3,59	,561		
	35-40	37	3,62	,756		
	41 ve üz.	37	3,67	,776		
Aktif spor yapma	23-38	23	3,06	,814	,221	,882
	29-34	18	3,07	,610		
	35-40	37	3,12	,750		
	41 ve üz.	37	2,97	,833		
Mutluluk	23-38	23	3,39	,599	1,444	,234
	29-34	18	3,46	,508		
	35-40	37	3,64	,567		
	41 ve üz.	37	3,68	,684		

Tablo 3’te görüleceği üzere sağlık çalışanlarının yaş gruplarına göre spora yönelik tutumları ve mutluluk düzeyleri Anova testi sonucunda anlamlı değişimler bulgulanmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 5. Spora yönelik tutum ve Mutluluk arasındaki ilişkiyi belirlemeye yönelik korelasyon analizi

N=115	Ort.	Std. Sp	1	2	3	4
1. Spora ilgi duyma	3,78	,608	-			
2. Sporla yaşama	3,59	,731	,632**	-		
3. Aktif spor yapma	3,05	,764	,636**	,658**	-	
4. Mutluluk	3,58	,609	,292**	,366**	,276**	-

** $p<0,01$

Korelasyon türü ilişki aramalarında, değişkenlerin birlikte değişim katsayıları öğrenilmeye çalışılır (Karasar 2019). Korelasyon katsayısını değerlendirmede şu değerler kullanılmaktadır: $0<r\leq 0,3$ arası zayıf, $0,3<r\leq 0,7$ arası orta, $0,7<r\leq 1$ olması güçlü bir ilişki şeklinde tanımlanabilir (Norusis, 2008). Spora yönelik tutum ölçeğinin alt boyutları arasındaki ilişkileri tespit etmek amacıyla yapılan korelasyon analizinin sonucuna göre; “spora ilgi duyma” ile “sporla yaşama” arasında ($r = ,632$; $p<0,01$) orta düzeyli ve pozitif, “spora ilgi duyma” ile “aktif spor yapma” arasında ($r = ,636$; $p <0,01$), orta düzeyli ve pozitif, “sporla yaşama” ile “aktif spor yapma” arasında ($r = ,658$; $p<0,01$) orta düzeyli ve pozitif yönlü ilişkiler olduğu bulgulanmıştır. “Spora ilgi duyma” ile “mutluluk” arasında ($r = ,292$; $p<0,01$) zayıf düzeyli ve pozitif, “sporla yaşama” ile “mutluluk” arasında ($r = ,366$; $p<0,01$) orta düzeyli ve pozitif, “aktif spor yapma”

ile “mutluluk” arasında ($r= ,292$; $p<0,01$) zayıf düzeyli ve pozitif yönlü bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Spora yönelik tutum arttıkça, mutluluğunda artacağı söylenebilir.

Tablo 6. Spora yönelik tutum ve mutluluk ilişkisi çoklu regresyon analizi

Bağımsız Değişkenler	Bağımlı Değişken	Beta (β)	P	F	R	R ²	Düz. R ²	VIF	D-W
SİD		,091	,460					1,941	
SY	Mutluluk	,292**	,022	6,047	,375	,140	,117	2,041	2,121
ASY		,026	,836					2,055	

** $p<0,01$

Oluşturulan regresyon modeli ile bağımsız değişken olan spora yönelik tutumun, bağımlı değişken olan Mutluluk üzerindeki açıklayıcılık gücü, etkisi ve yönü ortaya konulmuştur. Durbin-Watson (D-W) değerinin 1,5 ile 2,5 arasında bulunması değişkenler arasında çoklu bağlantı probleminin olmadığını doğrulamaktadır. Bulgular değerlendirildiğinde; spora karşı tutumun, mutluluk boyutu üzerindeki etkisini gösteren F değeri 6,047’in sig. 0,00 anlamlılık düzeyinde bulunması modelin geçerliliğini ve anlamlılığını göstermektedir. Kısaca çoklu regresyon modeli istatistiksel olarak anlamlıdır ($F_{(df=3,111)}=6,047$; $p<.001$). Modelin R² değeri 0,14; düzeltilmiş R² değeri 0,117 olarak tespit edilmiştir. Bu bulgu spora karşı tutum bağımsız değişkeninin, bağımlı değişken mutluluk boyutundaki değişimlerin yaklaşık %12’sini açıkladığını göstermektedir. Beta göstergelerinden hareketle bu ilişkideki bağımsız değişkenlerin, bağımlı değişkeni etkileme önemine göz atıldığında; tek ve anlamlı pozitif etki spora yönelik tutumun alt boyutu olan sporla yaşama ($\beta=,292$; $p<,01$) boyutundadır. Spora karşı tutumun, mutluluk üzerindeki etkisini açıklamada “sporla yaşamanın” anlamlı şekilde pozitif yönde katkısı olduğu; sağlık çalışanlarının spora karşı tutumlarındaki bir birimlik artışın mutluluk düzeylerini ,292 oranında olumlu yönde etkilediği söylenebilir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Covid 19 salgını sürecinde spora yönelik tutum ve mutluluk ilişkisinin araştırıldığı bu çalışmada sağlık çalışanlarının cinsiyet değişkeninde spora yönelik tutumlarında anlamlı değişimler bulgulanmıştır. Aktif spor yapma boyutunda erkek katılımcıların ortalama değerlerinin kadın katılımcılara nazaran anlamlı bir şekilde yüksek olduğu anlaşılmıştır. Spora yönelik tutum konusunda ilgili literatürde benzer yönlü bulgular mevcuttur (Ayandele ve Aramide, 2020; Güngör ve Çelik 2020; Lakot, 2019; Ünver ve ark., 2019; Yıldız ve ark., 2017; Singh ve Devi 2013; Tomik ve ark., 2012; Kamtsios 2010, Martin ve ark., 2004). Sağlık çalışanlarının cinsiyet değişkeni mutluluk düzeylerinde anlamlı değişimler söz konusu değildir (Tablo 2). Köse ve ark., (2018) eğitim hastanesinde görev yapan hemşirelerin katılımlarıyla gerçekleştirdikleri çalışmalarında benzer yönlü sonuç mevcuttur. Aynı yönlü bulguya Mumcu (2019), Aksoy ve ark., (2017), Lesani ve ark., (2016) ulaşmışlardır.

Araştırmada sağlık çalışanlarının yaş gruplarına göre spora yönelik tutumlarında anlamlı değişimler bulgulanmamıştır. İlgili alan yazında araştırma sonucuyla örtüşen nitelikte bulgular (Çoban ve ark., 2020; Ünver ve ark., 2019; Varol ve ark., 2017; Göksel ve ark., 2016; Türkmen ve ark., 2016; Laus ve ark., 2014) söz konusuysen, örtüşmeyen bulgular da mevcuttur (Aksoy ve ark., 2020; Togo ve Öztürk, 2020; Gökdağ ve ark., 2019). Farklı bulguların ortaya çıkmasında örneklem grupları veya yaşam koşullarının etkisi olduğu düşünülebilir. Sağlık çalışanlarının yaş gruplarına göre mutluluk düzeylerinde anlamlı değişimler tespit edilmemiştir (Tablo 3). Mutluluk konusunda ilgili literatürde benzer yönlü bulgular mevcuttur. Koç (2020), Kurtuldu (2020), Demir ve Duman (2019), Yıldız (2015) katılımcıların yaş gruplarına göre

mutluluk düzeyleri arasında anlamlı değişimler bulunmadığı bilgisini vermektedirler. Ancak Atılğan (2020), Hoseini Amiri ve Abbasi (2018) mutluluk puanı ile yaş arasında anlamlı farklılıklar bulunduğu ifade etmişlerdir. Farklı bulguların ilgili literatürü zenginleştireceği düşünülmektedir.

Araştırmada ilişkisel model kapsamında spora ilgi duyma, aktif spor yapma ve sporla yaşama ile mutluluk” arasında pozitif ilişkiler bulgulanmıştır. Spora yönelik tutumun mutluluk üzerindeki etkisini açıklamada “sporla yaşamanın” anlamlı şekilde pozitif yönde katkısı olduğu ifade edilebilir. Spora yönelik tutum arttıkça yani sporla yaşandıkça mutluluk düzeyinin arttıracağı söylenebilir (Tablo 4,5). İlgili yazında araştırma bulgusunu destekler nitelikte çalışmalar mevcuttur. 8 haftalık fiziksel egzersiz programının yaşlı yetişkinlerin mutluluğunda önemli ölçüde etkili olduğu bulgulanmış, düzenli spor yapmanın yaşlı yetişkinler arasında mutluluk üzerinde olumlu etkileri olduğu sonucuna varılmıştır (Khazae-pool ve ark., 2015). Mutluluk puanı yüksek olan kişilerin daha sağlıklı bir yaşam tarzına sahip oldukları, yani daha fazla fiziksel aktivite yaptıkları tespit edilmiştir (Lesani ve ark., 2016). Egzersiz yapmanın fitness merkezi üyelerinin mutluluklarına olumlu etkisi olduğu görülmüştür (Başaran ve ark., 2019). Rodriguez-Bravo ve ark., (2020) fiziksel-spor aktivitelerinin İspanyol ve Kolombiyalı gençlerin psikolojik esenliği üzerindeki etkisini inceledikleri araştırmalarında, fiziksel-spor aktivitelerinin gerçekleştirilmesinin psikolojik iyi oluşun üzerinde olumlu bir etkisi olduğunu vurgulamaktadırlar. Özsarı ve Altın (2021) hokey sporcularının katılımlarıyla gerçekleştirmiş oldukları ilgili araştırmalarında sporcuların sportmenlik değerlerinden sosyal sorumluluklara bağlılık ve rakibe saygıları arttıkça, mutluluklarının da arttığını bulgulamışlardır. Düzenli olarak spor yapan bireylerin mutluluk değerlerinin, yapmayanlara göre anlamlı olarak daha yüksek olduğu bulgulanmıştır (Başar ve Sarı, 2018). Bireylerin mutluluk seviyelerinin, spor yapan kişilerde yapmayanlara göre daha pozitif düzeyde olduğu ve dolayısıyla sporun kişilerin mutluluk seviyeleri üzerinden psikolojilerine olumlu katkılarda bulunduğu ifade edilebilir (Demir ve Duman, 2019). Fiziksel aktivite (spor) ile mutluluk arasında pozitif ilişkiler bulunduğu tespit edilmiştir (Zhang ve Chen, 2019; Yavuz, 2019). Gonzales ve ark., (2017) spor ve mutluluk başlıklı araştırmalarını Madrid’te üniversite öğrencilerinin katılımlarıyla gerçekleştirmişlerdir. Araştırmada sportif faaliyetlerin daha yüksek mutluluk seviyelerini desteklediği, bunun yanında sosyalleşmeyi geliştirdiği ve bu sayede insanlara yardım ettiği sonucuna ulaşmışlardır. Karageorghis ve arkadaşları (2021) Covid-19 karantinası altında fiziksel aktivite ve zihinsel esenlik: kesitsel çok uluslu bir çalışma isimli bir çalışmayı Amerika, İngiltere, Fransa ve Avusturalya ülkelerinde yürüterek, Covid 19 sürecinin hareketsiz davranış ve zihinsel sağlık üzerindeki etkilerini araştırmışlardır. Araştırma sonucunda hareketsiz yaşamın ruh sağlığı üzerinde zararlı etkileri olduğunu bulgulamışlardır. Alan yazındaki ilgili araştırma sonuçlarında da görüleceği üzere spor faaliyetlerine katılımın bireylerin mutluluk seviyelerine yani ruhsal dünyalarına pozitif yönde katkısı olduğu, spor faaliyetlerine katılmayanlar bireylerin ise çeşitli problemlerle karşılaştığı söylenebilir. Bulgulardan hareketle kişilerin mekân ve zaman sınırlarını belirleyerek az da olsa devamlı olarak spor yapmaları önerilebilir.

Bu araştırmada kullanılan ölçeklerden katılımcıların orta seviyede bir puan aldıkları araştırmanın diğer önemli bir bulgusu olarak değerlendirilebilir. Diğer bir ifadeyle örneklem grubuyla sınırlı olan bulgularda sağlık çalışanlarının spora yönelik tutumları ve mutluluk seviyelerinin orta düzeyde olduğu söylenebilir (Tablo 2,4). Nguyen (2021) Çin, Japonya, Güney Kore, İtalya, İngiltere ve Amerika Birleşik Devletlerinden toplam 6089 kişinin katılımlarıyla gerçekleştirdiği ilgili araştırmasında Covid-19 pandemisinin insanları mutsuz edip etmediğini araştırmış ve sonuç olarak bu pandeminin insanların mutsuzluğuna neden olduğunu saptamıştır. Yeni-Elbay ve ark., (2020), 442 hekimin katılımlarıyla yürüttükleri

araştırmalarında katılımcıların 286'sında (%64,7) depresyon, 224'ünde (%51,6) anksiyete ve 182'sinde (%41,2) stres unsurları tespit etmişlerdir. Çankaya'nın (2020) ilgili araştırmasına Türkiye'nin farklı bölgelerinden 525 sağlık çalışanı katılım sağlamışlardır. Çalışma sonucunda; pandemi süreciyle birlikte sağlık çalışanlarının depresyon ve anksiyete düzeylerinde pandemi öncesine göre anlamlı artışlar yaşandığı görülmüşür. Luceno-Moreno ve ark., (2020) İspanya'da 1422 sağlık çalışanının katılımlarıyla gerçekleştirdikleri bir araştırmada sağlık çalışanlarının %56,6'sının Covid-19 travma sonrası stres bozukluğu belirtileri, %58,6'sının anksiyete bozukluğu, %46'sının depresif bozukluk ve %41,1'nin duygusal olarak tükenmiş hissine kapıldıklarını bulgulamışlardır. Brown ve ark., (2020) ailelerin Covid 19'dan kaynaklanan yüksek stres faktörleri yaşadıklarını rapor etmişlerdir. Mo ve ark., (2021) Covid 19 sürecinde Amerika Birleşik Devletleri (n = 2931) ve Çin'de (n = 2793) gönüllülerin ve sağlık çalışanlarının mental stres ve mutluluk düzeylerini değerlendiren bir araştırma gerçekleştirmişlerdir. Araştırma sonucuna göre gönüllüler ve sağlık çalışanları yüksek mental stres, aynı zamanda yüksek mutluluk seviyesine sahip olduklarını bildirmişler. Bu durumun duygusal durumlarının karmaşıklığına işaret ettiğini, bunun yanı sıra bir ay sonra Çin'deki takipte (n=1914) sağlık çalışanları mutluluk seviyelerinin arttığı sonucuna ulaşmışlardır. Mental stres seviyesindeki değişikliklere kısmen ilk zamanlarda mutluluğun aracılık ettiği ve mutluluğun mental stres ile başa çıkmada potansiyel rolüne işaret ederek, pandemi sürecindeki bireylerin kaçınılmaz stresin yanı sıra mutluluğu deneyimleme yeteneğine sahip olduklarını bildirmişlerdir. İlgili araştırma sonuçları da dikkate alındığında, bu araştırma sonucunda ulaştığımız bulgu özellikle içinde bulunulan zaman nedeniyle Türk toplumu adına sevindirici ve gurur verici olarak nitelendirilebilir.

Araştırmanın sonucu olarak; Covid 19 sürecinde spora yönelik tutum ve mutluluk ilişkisinin araştırıldığı ve sağlık sektörü çalışanlarının katılımlarıyla gerçekleştirilen bu çalışmada spora karşı tutum ile mutluluk arasında pozitif yönde ilişkiler olduğu, spora yönelik tutumun mutluluk üzerindeki etkisini açıklamada "sporla yaşamının" anlamlı bir şekilde pozitif yönde katkısı bulunduğu tespit edilmiştir. Sporla yaşamının mutluluk düzeyini arttıracak da söylenebilir. Sağlıklı ve mutlu bir toplum oluşturmak istiyorsak, bireylerin spora karşı ilgilerini arttıracak ve sporla yaşamalarını sağlayacak tedbirler almanın hayati derece de önemli olduğunu da dile getirebiliriz. Nitekim Chicago Üniversitesi Ulusal Fikir Araştırma Merkezi tarafından 2279 kişinin katılımıyla gerçekleştirilen bir araştırmada, 2018 yılında "çok mutlu" olduğunu söyleyenlerin oranı yüzde 31 iken, bu yıl aynı yanıtı verenlerin oranı yüzde 14'e gerilemiştir. Bu değişimde yeni tip korona virüsün önemli bir etkisinin olduğu belirtilmektedir (Euronews, 2020). Sakaoğlu ve arkadaşlarının (2020)'da belirttiği gibi sağlık çalışanların sağlık hizmetinin bir ekip işi olmasından hareketle her aşamasında görev alan hastane veya sağlık kuruluşu çalışanlarının pandemiye ilişkin etkili koruyucu donanımların sağlanması birincil aksiyon olarak belirtilebilecektir. Bunun yanında başta sağlık sektörü çalışanları olmak üzere tüm bireylere düzenli bir şekilde spor yapmalarını tavsiye edebiliriz. Nitekim sportif davranışlar sosyaliteyi arttıran ve sağlıklı kılan faktörlerin başında geldiği için sosyal bütünleşmede ve sosyal sorunların çözümünde de etkili olabilmektedir (Öztürk ve ark., 2003). Daha büyük örneklem gruplarının katılımlarıyla gerçekleştirilecek araştırma ya da araştırmalar yapılması önerilebilir.

KAYNAKLAR

- Akduman, G. (2021). Dünyanın mutluluk karnesi. Erişim adresi: <https://mag.bilgi.edu.tr/tr/haber/dunyanin-mutluluk-karnesi/>
- Aksoy, A.B., Güngör-Aytar, A., Kaytez, N. (2017). Üniversite öğrencilerinin mutluluk ve alçak gönüllülük düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 25(3), 1119-1132.
- Aksoy, D., Canlı, U., Atmaca, K. (2020). Üniversite öğrencilerinin spora yönelik tutumlarının incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 162-170. doi:1038021asbid.743961
- Atılğan, D. (2020). Investigation of Happiness levels of individuals actively exercising for recreational purposes during the Covid-19 outbreak. *Journal of Education and Recreation Patterns*, 1(1), 7-16
- Ayandele, O., Aramide, O.K. (2020). Personality traits predicting attitudes toward sports-betting among youths in Ibadan, Nigeria. *Academic Psychiatry and Psychology Journal*, 36(1),1-15.
- Aydın Küçük, B. (2020). Covid-19 Küresel salgın döneminde örgütsel destek algısının iş yerinde mutluluk üzerindeki etkisi: psikolojik güçlendirmenin aracı rolü. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 10 (2), 1348-1372.
- Başar, S., Sarı, İ. (2018). Düzenli egzersizin depresyon, mutluluk ve psikolojik iyi oluş üzerine etkisi. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(3),25-34.
- Başaran, Z., Doğanay, M., Çolak, S., Erdal, R. (2019). Fitness merkezi üyelerinin egzersiz bağımlılığı, mutluluk ve yaşam doyumlarının kişisel özellikler açısından incelenmesi. 2. Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresi, 25-28 Nisan, Antalya.
- Brown, S.M., Doom, J.R., Lechuga-Pena, S., Watamura, S. E., Koppelsa, T. (2020). Stress and parenting during the global Covid-19 pandemic. *Child Abuse & Neglect*, 110(2), doi.org/10.1016/j.chiabu.2020.104699
- Çankaya, M. (2020). Covid-19 pandemisi ve sağlık çalışanlarının iyilik hali değişimi. (Ed: H. Nagy, R. Huseynov) International Congress on Social Sciences 7, 23-25. Budapest, Hungary, Proceeding book, 446-460.
- Çoban, Ü., Bayazıt B., Atalı, L., Uca, M. (2020). Üniversite öğrencilerinin spora yönelik tutumlarının benlik saygısı düzeyine etkisinin incelenmesi (Doğu Marmara Bölgesi Üniversiteleri Örneği). *Turkish Studies*, 15(1), 105-116. doi.org/10.29228/TurkishStudies.39954
- Demir, K., Duman, S. (2019). Bireylerin spor yapma durumlarıyla, benlik saygıları ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4(4), 437-449.
- Diener, E., Seligman, M.E.P. (2002). Very happy people. *American Psychological Society*, 13(1),81-84.
- Doğan, T. Çötök, N.A (2011). Adaptation of the short form of the Oxford happiness questionnaire into Turkish: a validity and reliability study. *Turkish Psychological Counseling and Journal*, 4(36),165-172.
- Euronews (2020). Amerikalılar Covid-19 salgını yüzünden son 50 yılın en mutsuz dönemini yaşıyor. Erişim adresi: tr.euronews.com/2020/06/16/anket.
- Fisher, C.D. (2010). Happiness at work. *International Journal Of Management Reviews*, 12, 384-412. doi: 10.1111/j.1468-2370.2009.00270.x
- Fromm, E. (1995). *Mutluluk ve Erdem*. Türkiye İş Bankası Kültür Yay. (Çev: Ayda Yörükkan), s.200.
- Gonzalez-Hernandez, J., Lopez-Mora, C., Portoles-Arino, A., Munoz-Villena, A.J., Mendoza-Díaz, Y. (2017). Psychological well-being, personality and physical activity. *One Life Style for the Adult Life. Accion Psicologica*, 14(1), 65-78. doi:10.5944/ap.14.1.19262
- Gonzales, J.D., Fernandez, J.V., Ordonez, B.D.I., Morales, B.L. (2017). Sport and happiness. *Educacion Fisica y Deportes*, 130,18-28. doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.

Gökdağ, M., Türkmen, M., Akyüz, H. (2019). Okul yöneticilerinin spora yönelik tutumlarının belirlenmesi (Bartın Örneği). *International Journal of Contemporary Educational Studies*, 5(2), 200-219.

Göksel, A.G., Caz, Çağdaş., Yazıcı, Ö.F., İkizler, H.C. (2016). Farklı bölümlerdeki öğrencilerin spora yönelik tutumlarının karşılaştırılması. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 8(2), 123-134.

Gullen, W., Gulati, G., Kelly, B.D. (2020). Mental health in the Covid-19 pandemic. *QJM: An International Journal of Medicine*, 311-312. doi: 10.1093/qjmed/hcaa110

Güngör, N. B., Çelik, O. B. (2020). The Effect of attitude towards sport of sports science faculty students on mental well-being. *International Journal of Eurasian Education and Culture*, 8, 468-493.

Hills, P., Argyle, M. (2002). The Oxford Happiness Questionnaire: A compact scale for the measurement of psychological well-being. *Personality and Individual Differences* 33(7), 1071-1082.

Hoseini Amiri, M., Abbasi, M. (2018). Investigation of the level and correlates of happiness among the students of Qom university of medical in 2017 (Iran). *Qoom Univ Med Sci Journal*, 12(9), 58-65. doi.org/10.29252/qums.12.9.58

Karasar, N. (2019). *Bilimsel araştırma yöntemi*. 34. Baskı. Ankara, Nobel. S.114.

Karageorghis, C. I., Bird, J.M., Hutchinson, J.C., Hamer, M., Delevoeye-Turrell, Y.N., Guerin, S.M.R., Mullin, E.M., Mellano, K.T., Parsons-Smith, R.L., Terry, V.R., Terry, P.C. (2021). Physical activity and mental well-being under Covid-19 lockdown: a cross-sectional multinational study. *BMC Public Health*, 21, 988. doi.org/10.1186/s12889-021-10931-5

Kamthan, S., Sharma, S., Bansal, R., Pant, B., Saxena, P., Chansoria, S., Shukla, A. (2019). Happiness among second year MBBS students and its correlates using Oxford Happiness Questionnaire. *Journal of Oral Biology and Craniofacial Research*, 9(2), 190-192. doi.org/10.1016/j.jobcr.2018.06.003

Kamtsios, S. (2010). Gender differences in elementary school children in perceived athletic competence, body attractiveness, attitudes towards exercise and participation in physical activity. *International Quarterly of Sport Science*, 2, 10-18.

Khazae-pool, M., Sadeghi, R., Majlessi, F., Rahimi Foroushani, A. (2015). Effects of physical exercise programme on happiness among older people. *Journal of Psychiatric And Mental Health Nursing*, 22(1), 47-57. doi.org/10.1111/jpm.12168

Koç, M. (2020). *Spor yapan ve yapmayan işitme engelli bireylerin yaşam kalitesi ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Köse, B. G., Balık, T., Kurt, S., Öztürk, H. (2018). Happiness levels of the nurses working at a university hospital. *New Trends and Issues Proceedings on Advances in Pure and Applied Sciences*, 10, 62-68.

Kurtuldu, T. (2020). *Batı Karadeniz Bölgesinde görev yapan beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin yaşam kalitesi ve mutluluk düzeylerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Bartın Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Bartın.

Lakot, H. (2019). *8. sınıf öğrencilerinin sınav kaygısı ile fiziksel aktivite düzeyleri ve beden eğitimine ilişkin yatkınlıklarının incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Trabzon Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Trabzon.

Laus, D., Ribicic, G., Badrov, T. (2014). Differences in attitude towards sports by intervention police and regular police. *Journal of Criminal Justice and Security*, 16(2), 201-211.

Lesani, A., Mohammadpoorasl, A., Javadi, M., Ansari, H., Fakhari, A. (2016). Happiness among college students: a cross-sectional web-based study among Iranian medical students. *Biotechnology And Health Sciences*, 3 (2), 1-6. doi: 10.17795/bhs-36029.

Luceno-Moreno, L., Talavera-Velasc, B., Garcia-Albuerne, Y., Martin-Garcia, J. (2020). Symptoms of posttraumatic stress, anxiety, depression, levels of resilience and burnout in Spanish health personnel during the Covid-19 pandemic. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 17(15), 1-25. doi.org/10.3390/ijerph17155514

Martin, S. B., Lavallee, D., Kellmann, M., Page, S. J. (2004). Attitudes toward sport psychology consulting of adult athletes from the United States, United Kingdom and Germany. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 2, 146-160.

Mo, T., Layous, K., Zhou, X., Sedikides, C. (2021). Distressed but happy: health workers and volunteers during the Covid-19 pandemic. *Culture and Brain*. doi.org/10.1007/s40167-021-00100-1

Mumcu, N. (2019). *Aktif spor yapan ve yapmayan beden eğitimi öğrencilerinin stres ve mutluluk düzeylerinin belirlenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hitit Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Çorum.

Mumcu, N., Mumcu, H.E. (2019). *Sporun stres ve mutluluk üzerine etkileri*. Ankara, Akademisyen Kitabevi.

Nguyen, C.V. (2021). Does the Covid-19 pandemic cause people to be unhappy? Evidence from a Six-Country Survey. *GLO Discussion Paper*, 768, 1-18.

Pfefferbaum, B., North, C. S. (2020). Mental health and the Covid-19 pandemic. *N. Eng. J. Med.* 383, 510–512. doi: 10.1056/NEJMp2008017

Sakaoğlu, H.H., Orbatu, D., Emiroğlu, M., Çakır, Ö. (2020). Covid-19 salgını sırasında sağlık çalışanlarında spielberger durumluk ve sürekli kaygı düzeyi: Tepecik hastanesi örneği. *Tepecik Eğitim ve Araştırma Hastanesi Dergisi*, 30, 1-9. doi:10.5222/terh.2020.56873

Sert, E.T., Mutlu, H., Kokulu, K., Sarıtaş, A. (2020). Anxiety levels and associated factors among emergency department personnel fighting Covid-19. *J Contemp Med*, 10(4), 556-561. doi: 10.16899/jcm.780820

Sevin, H.D., Küçük, S. (2016). İş görenlerin rekreasyonel etkinliklere katılım düzeyleri ile çalışma performansları arasındaki ilişkiyi belirlemeye yönelik bir araştırma. *Journal of Recreation and Tourism Research*, 3(1), 24-31.

Singh, R.K.C., Devi, K.S. (2013). Attitude of higher secondary level student towards games and sports. *International Journal of Physical Education, Fitness and Sports*, 2(4), 80-85. doi: 10.26524/13421

Şahin, B., Baş, M., Çelik, A. (2015). Öznel iyi oluş ve spor. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(1), 23-31.

Şentürk, H.E. (2014). Spora yönelik tutum ölçeği: Geliştirilmesi, geçerliliği ve güvenilirliği. *Celal Bayar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7(2), 8-18.

Özsarı, A., Altın, M. (2021). The relationship between sportsmanship and happiness. *Pak. Journal of Medical and Health Sciences*, 15(4), 1554-1559.

Öztürk, E., Hanbay, E., Kaya, B. (2003). Sabah sporlarına katılan ev hanımlarının spor konusundaki bilgiler, ilgiler ve görüşlerinin incelenmesi. *İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 1, 151-156.

Peteet, J.R. (2020). Covid-19 anxiety. *Journal of Religion and Health*, 59, 2203–2204. doi.org/10.1007/s10943-020-01041-4

Polizzi, C., Lynn, S.J., Perry, A. (2020). Stress and coping in the time of covid-19: path ways to resilience and recovery. *Clinical Neuro Psychiatry*, 17(2), 59-62. doi.org/10.36131/

Rodriguez-Bravo, A.E., De-Juanas, A., Garcia-Castilla, F.J. (2020). Effect of physical-sports leisure activities on young people's psychological wellbeing. *Front. Psychol*, 11, 1-9. doi: 10.3389/fpsyg.2020.543951

Tabachnick, B.G., Fidell, L.S. (2015). *Using multivariate statistics*. Nobel Press, p.79.

Thakur, T.S., Chanda, M., Gadhe, S. (2020). A study on attitude of engineering students towards sports and physical education. *Journal of Engineering Education Transformations*, 33, 204-208.

- Togo, O.T., Öztürk, A. (2020). Spor organizasyonlarına katılan çalışanların spora yönelik tutumlarının incelenmesi: şirketler ligi örneği. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 11(1), 55-64. doi: 10.17155/omuspd.541185
- Tomik, R., Olex-Zarychta, D., Mynarski, W. (2012). Social values of sport participation and their significance for youth attitudes towards physical education and sport. *Studies in Physical Culture and Tourism*, 19(2), 99-104.
- Türkmen, M., Abdurahimoğlu, Y., Varol, S., Gökdağ, M. (2016). İslami ilimler fakültesi öğrencilerinin spora yönelik tutumlarının incelenmesi. *International Journal of Contemporary Educational Studies*, 2 (1),48-59.
- Türkmen, M., Özşarı, A. (2020). Covid-19 salgını ve spor sektörüne etkileri. *International Journal of Sport Culture and Science*, 8(2), 55-67, doi:10.14486/IntJSCS.2020.596.
- Ünver, G., Kara, E., Kocaman, H. (2019). Farklı branşlardaki öğretmenlerin spora yönelik tutumlarının incelenmesi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 13(1),38-50.
- Yavuz, C. (2019).The relationships among attitude towards sports, loneliness and happiness in adolescents. *Universal Journal of Educational Research*, 7(3), 790-796. doi: 10.13189/ujer.2019.070319.
- Yeni-Elbay, R., Kurtulmuş, A., Arpacıoğlu, S., Karadere, E. (2020). Depression, anxiety, stress levels of physicians and associated factors in Covid-19 pandemics. *Psychiatry Research*, 290. doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113130
- Yıldız, Y. (2015). *Spor yapan ve spor yapmayan üniversite öğrencilerinin sosyalleşme ve mutluluk düzeylerinin incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Muğla.
- Yıldız, A.B., Arı, Ç, Yılmaz, B. (2017). Üniversite öğrencilerinin spora yönelik tutumlarının incelenmesi (Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Örneği). *Muş Alparslan Üniversitesi Uluslararası Spor Bilimleri Dergisi*,1(1),35-45.
- Yüncü, V., Yılan, Y. (2020). Covid-19 pandemisinin sağlık çalışanlarına etkilerinin incelenmesi: bir durum analizi. *Iğdır Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 373-401.
- Vanhaecht, K., Seys, D., Bruyneel, L., Cox, B., Kaesemans, G., Cloet, M., Van Den Broeck, K., Cools, O., De Witte, A., Lowet, K. (2020). Covid-19 is having a destructive impact on health-care workers' mental well-being. *Int. J. Qual. Health Care*,33,1-6. doi:10.1093/intqhc/mzaa158
- Weissleder, R., Lee, H., Ko, J., Pittet, M.J. (2020). Covid-19 diagnostics in context. *Science Translational Medicine*,12,546. doi: 10.1126/scitranslmed.abc1931
- Zhang, Z., Chen, W. (2019). A systematic review of the relationship between physical activity and happiness. *Journal of Happiness Studies*, 20, 1305–1322. doi.org/10.1007/s10902-018-9976-0