

Wushu Sporcularının Antrenman Durumları Covid-19 Korkusu ve Pozitiflik Düzeyleri: Pandemi Süreci Örneği

ÖZ

2019 yılı sonlarında Çin'in Wuhan kentinde ortaya çıkan yeni tip koronavirüs, kısa zamanda tüm dünyaya yayılarak küresel bir sorun haline geldi. Katı izolasyon tedbirlerini gerekli kılan salgınla mücadele süreci, toplumun pek çok kesimini ekonomik, sosyolojik ve psikolojik açıdan ciddi şekilde etkilemektedir. Bu çalışmanın amacı, pandemi sürecinde wushu sporcularının antrenman durumları, Covid-19 korkusu ve pozitiflik düzeylerini farklı değişkenler açısından incelemektir. Araştırma gençler ve büyükler kategorisinde yer alan 250 gönüllü wushu sporcusunun katılımıyla gerçekleştirildi. Katılımcılara Covid-19 korkusu ölçeği ve Pozitiflik ölçeği internet ortamında uygulandı. Veriler normal dağılım gösterdiği için iki grup arası karşılaştırmalı analizlerde Bağımsız Örneklem t-Testi ve ilişki analizlerinde ise sıralı değişkenlerin yer aldığı için Spearman sıra-dizi korelasyon analizi kullanıldı. Araştırma sonunda, sporcuların %47.1'inin pandemi öncesi haftada 5 gün ve üzeri antrenman yaptıkları; pandemi ise antrenman gün sayısının haftada 3'e (%44.1) düştüğü tespit edildi. Pandemi sürecinde antrenman sıklığı ve antrenman saatleri ile pozitiflik düzeyleri arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulundu ($p < .01$). Milli sporcuların milli olmayanlara göre anlamlı derecede yüksek Covid-19 Korkusu ve pozitiflik puan ortalamasına sahip oldukları görülürken ($p < .05$) cinsiyetler arasında bir farka rastlanmadı ($p > .05$). Büyükler kategorisindeki sporcuların Covid-19 Korkusu gençler kategorisinden yüksek tespit edildi ($p < .05$). Araştırmada elde edilen sonuçlara göre Covid-19 pandemi sürecinde kısıtlamalar nedeniyle sporcuların antrenman sıklıkları ve süreleri azalmakla birlikte pozitiflik düzeylerinde düşüş yaşanması düşünülmektedir. Dolayısıyla pandemi sürecinin zorlu şartlarına uyum sağlayabilmek ve bu süreci daha pozitif geçirebilmek için sporcuların psikolojik durumlarının araştırılması ve gereken psikolojik desteklerin sunulmasının yanı sıra antrenman stratejilerinin yapılmasının önemli olduğu düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Covid-19 Korkusu, Pozitiflik, Antrenman, Wushu Sporcuları

Training Status, Fear of Covid-19 And Positivity Levels in Wushu Athletes: An Example during the Pandemic

ABSTRACT

The new type of coronavirus, which emerged in Wuhan, China, at the end of 2019, spread all over the world in a short time and became a global problem. This study aims to examine the training status, fear of Covid-19, and positivity levels of Wushu athletes in terms of different variables during the pandemic process. The research was conducted with the participation of 250 volunteer Wushu athletes of youth and adult categories. The Fear of Covid-19 Scale and Positivity Scale were applied to the participants via the internet. Since the data showed normal distribution, the Independent Samples t-Test was used in the comparative analysis between the two groups, and Spearman rank-sequence correlation analysis was used because there were ordinal variables in the correlation analysis. According to the results, 47.1% of the athletes used to train five days or more per week before the pandemic; however, in the pandemic, the number of training days decreased to 3 days (44.1%) per week. There were positive and significant relationships between both training frequency and training hours in the pandemic with positivity levels ($p < .01$). While it was observed that national athletes had significantly higher fear of Covid-19 and positivity mean scores compared to non-nationals ($p < .05$), but no difference was found between genders ($p > .05$). Fear of Covid-19 in the adult category was higher than the youth category ($p < .05$). According to the results of our study, during the pandemic, as the participants' training days and hours decreased, their positivity levels also decreased. Therefore, it could be argued that in order to adapt to the difficult conditions of the pandemic and to spend this process more positively, it is important to investigate the psychological states of people and the necessary interventions as well as making exercise strategies.

Key Words: Fear of Covid-19, Positivity, Training, Wushu Athletes

GİRİŞ

Koronavirüsler, geniş bir virüs ailesini içerir ve 50 yılı aşkın bir süredir hafif-orta dereceli solunum yolu enfeksiyonlarının nedenleri olarak rapor edilmiştir¹. Geçmişte, şiddetli akut solunum sendromu (SARS) veya Orta Doğu solunum sendromu (MERS) gibi solunum sendromları ile karşılaşıldı² ve 2019 yılının Kasım ayında da, klinik ifadesi Koronavirüs (Covid-19) olarak bilinen yeni bir virüs, Çin'in Wuhan kentinde ortaya çıkarak tüm dünyaya yayıldı³. Buna bağlı olarak Dünya Sağlık Örgütü, 31 Ocak 2020'de salgının uluslararası önemine dikkat çekerek bir halk sağlığı acil durumu olduğunu açıkladı ve 6 Kasım 2020 itibariyle de dünya çapında 47 milyondan fazla enfekte vaka ve 1 milyondan fazla ölüm bildirdi⁴. Son zamanlarda bu hastalık, yeni bir solunum yolu hastalığı grubu olarak, daha yüksek bulaşıcılık oranları, hastaneye yatış, yoğun bakım ünitesine yatış, hastalığın şiddeti, ölüm oranı vb. nedenlerle günlük yaşamımızda önemli bir yer tutmaktadır.⁵

Global bir milat olma özelliğine sahip olan Covid-19, ilk vaka bildiriminden bu yana, hızla küresel bir yayılma göstermiş ve hayatı sosyal, psikolojik, ekonomik boyutlarıyla etkilemiş ve değiştirmeye başlamıştır⁶. Salgın henüz sonlanmadığı için, tedbirler ve çözümler ile ilgili araştırmalar hala devam etmektedir. Virüsün mutasyona uğraması ile birlikte mutant virüs tehlikesinin yine dünya gündeminde yer alması bu sürecin kısa vade de sonlanmasının da zor olduğunu göstermektedir. Covid-19 salgını, virüsün yayılmasını engellemek için katı izolasyon stratejilerinin uygulanması gerektirmektedir⁷. Bununla birlikte, bireylerde bulaşma korkusu, karantina, damgalanma ayrıca yanlış bilgi yüklemesi korkuya ve kronik strese neden olabilmekte ve mental sağlık üzerinde bir yük ile ilişkilendirilmektedir. Kronik stresin büyük bir bağışıklık modülatörü olduğu ve dolayısıyla enfeksiyon olasılığını doğrudan etkilediği bilinmektedir⁸.

Dünya çapında Covid-19 ile ilgili mevcut tedavi temel olarak enfeksiyon kontrolü, etkili aşı ve tedavi kür oranına odaklanmıştır⁹. Psiko-sosyal yönü henüz tam olarak düşünülmemiştir. Tekrar normal bir topluma sahip olma bütünsel hedefine ulaşabilmek için, hastalığın sadece fiziksel boyutu ile değil psikolojik boyutlarıyla da değerlendirilmesi, bireysel korkular üzerinde de çalışılması gerekmektedir. Korku, bir belirsizlik karşısında tehdit edici uyarıların algılanmasıyla tetiklenen hoş olmayan rahatsız edici bir duygusal durumdur¹⁰. Bu nedenle, bir bireyin Covid-19'dan nasıl korktuğuna dair bilgiler değerlendirilerek, sağlık hizmeti çalışanları korkuyla mücadele de uygun programları daha etkili bir şekilde tasarlayabilir¹¹.

Pozitiflik, bireylere kendilerini iyi hissettiren, çalışma şeklini değiştiren, geleceği dönüştüren ve olumsuzluğu sınırlayan bir kavramdır. Pozitiflik, bireylere bir sonraki varoluş düzeyine adım atma fırsatı sunar; zihni açar ve iyi bir gelecek inşa etme sürecine katkıda bulunur. Pozitif olmak, bireylerin dünya görüşünü, zihinsel enerjilerini, ilişkilerini ve potansiyellerini benzersiz bir şekilde canlandırabilir¹². Pandemi sürecinde belirsizlikle ilgili yaşanan olumsuz duygular pozitifliği ne yazık ki negatif kutba doğru götürmektedir. Salgınla mücadelede bireylerin psikolojilerini iyileştirmek¹³ ve bağışıklıklarını güçlendirmek için egzersiz uygulamaları önerilmektedir¹⁴. Egzersizin kişilerin psikolojik durumlarını düzelttiği bilinmektedir^{15,8}. Özellikle yoğun psikolojik baskının hissedildiği pandemi sürecinde fiziksel olarak aktif olmak psikolojik açıdan sağlıklı kalabilmek için önemli görülmektedir.

Pandemi, zorlu ve sıkıntılı süreciyle değişime ve yeni bir dünya düzeni oluşumuna zemin hazırlamaktadır. Salgının bireysel düzeyde çaresizlik, hastalık ve ölüm duygularını tetiklediği söylenebilir. Korku genellikle gerçek veya algılanan bir tehdit

karşısında ortaya çıkar. Covid-19 korkusunun bireylerin pozitiflik düzeylerini etkileyebileceği düşünülmektedir. Pandemi sürecinde yaşamın tahmin edilmez biçimde ani ve köklü değişiminin insanlar üzerindeki etkisi de araştırma konusu haline gelmiştir.

Covid-19'un bir hastalık olarak sağlığın fiziksel boyutuna verdiği zararların yanında sağlığın diğer boyutu olan psikolojik etkilerinin de ele alınmasının önemli olduğu düşünülmektedir. Bu kapsamda yapılan araştırmaların çoğunlukla toplumun genel kesimini kapsadığı, sporcular üzerindeki etkilerini belirlemek için yapılan çalışmaların yetersiz olduğu görülmüştür. Bir taraftan sporcular için kısıtlamalardan kaynaklı antrenman yapmayla ilgili problemler, diğer taraftan sürecin psikoloji üzerindeki olumsuz etkileri ile mücadele oldukça zorlu bir tabloyu gözler önüne serebilmektedir. Bu konu ile ilgili yapılan çalışmalarda da farklı branşlardaki sporcuların farklı boyutlarda etkilendikleri görülmüştür^{2,16}. Konunun branşların genel özelliklerinden yola çıkarak değerlendirilmesinin önemli olduğu düşünülmektedir. Pandemi sürecinin, fiziksel güç ve beceri gerektiren ama aynı zamanda ruhu ifade eden, beden ve ruh arasındaki uyumu gerekli kılması ile içsel niteliklerin de önemli olduğu bir mücadele sporu olan wushu branşı ile ilgilenen sporcuların psikolojik sağlıklarına etkileri merak konusu olmuştur. Dolayısıyla bu çalışmada, pandemi sürecinde wushu sporcularının antrenman durumlarının psikolojinin iki zıt kutbu olan korku ve pozitiflik düzeyleri ile ilişkisi araştırılmıştır.

MATERYAL VE METOT

Katılımcılar

Araştırma evrenini Türkiye'deki gençler ve büyükler kategorisindeki wushu sporcuları, örneğini de Diyarbakır, Kayseri, Konya, Batman, İstanbul, Ordu, Ankara, Antalya, Bursa Manisa ve İzmir illerinde basit tesadüfi örnekleme yöntemi ile seçilen gençler ve büyükler kategorisindeki toplam 250 gönüllü wushu sporcuları oluşturdu. Veri setinin dağılımı kontrol edildi, mantık hataları, ölçekte tekrar eden ifadeler olmak üzere toplam 12 anket analiz dışında bırakılarak kalan 238 anket ile analizler yapıldı. Bu çalışma, 61 karar sayısı ile Selçuk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu tarafından 25/ 03/ 2021 tarihinde onaylanmıştır.

Araştırma Modeli

Bu araştırma, "geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekliyle tespit etmeyi amaçlayan bir araştırma modeli" olan tarama modelidir¹⁷.

Verilerin Toplanması

Çalışmada kullanılan veri toplama aracı 3 bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde, araştırmacı tarafından hazırlanan katılımcıların demografik bilgilerini içeren ankete, ikinci bölümde Covid-19 korkusu ölçeğine ve üçüncü bölümde de pozitiflik ölçeğine yer verilmiştir. Bu araştırma 30 Mart ile 29 Nisan 2021 tarihleri arasında pandemi sürecinden dolayı internet ortamında (Google Forms) ölçek uygulaması şeklinde gerçekleştirilmiştir.

Pozitiflik Ölçeği

Çalışmamızda, kişilerin pozitiflik durumlarını değerlendirebilmek amacıyla Caprara ve ark. (2012)¹⁸ tarafından geliştirilen pozitiflik ölçeği kullanılmıştır. 8 maddeden oluşan ölçeğin 6. maddesi ters puanlanmaktadır ve 5'li likert tipi (1-Hiç uygun değil, 5-Tamamen uygun) bir değerlendirmeye sahiptir. Ölçekteki toplam puan artışı, pozitifliğin arttığını gösterir. Çıkrıkçı ve ark. (2015)¹⁹ tarafından Türkçeye çevrilen ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları yapılarak toplam korelasyon kat sayılarının .46 ile .72 arasında değişkenlik gösterdiği, iç tutarlılık kat sayısının .73 olduğu belirtilmiş ayrıca doğrulayıcı faktör analizine göre de modelin iyi düzeyde uyum gösterdiği rapor edilmiştir. Bu araştırmada ölçeğin Cronbach Alpha değeri ($\alpha=.88$) olarak belirlenmiştir.

Covid-19 Korkusu Ölçeği

Ahorsu ve ark. (2020)¹² tarafından geliştirilmiş Covid-19 Korkusu Ölçeğinin (The Fear of Covid-19 Scale), iç tutarlılığı 0,82 ve test tekrar test güvenilirliği ise 0,72 olarak bulunmuştur. Ölçek Satıcı ve ark. (2020)²⁰ ile Ladikli ve ark. (2020)²¹ tarafından geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılarak Türkçe'ye uyarlanmıştır. 7 sorudan oluşan ölçeğin bütün maddeleri pozitif puanlanmaktadır. Sorularda 5'li likert tipi bir ölçeklendirme kullanılarak 1-5 arası (1-Kesinlikle katılmıyorum...5-Kesinlikle katılıyorum) puanlanmıştır. Ölçekten 7-35 arası puan alınmaktadır. Yüksek puan almak Covid-19 korku düzeyinin 'yüksek' olduğunu göstermektedir. Satıcı ve ark. (2020)²⁰ ölçeğin Türkçe geçerlilik güvenilirlik çalışmasında Cronbach Alfa değerini ($\alpha=.84$) olarak, Ladikli ve ark. (2020)²¹ ise ($\alpha=.86$) olarak bulmuşlardır. Bu araştırmada ölçeğin Cronbach Alfa değeri ($\alpha=.86$) olarak belirlenmiştir.

Verilerin Analizi

Bu çalışmadan elde edilen verilerin istatistiksel analizleri SPSS 25 programı ile yapıldı. Verilerin normal dağılımını incelemek amacıyla çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerler incelenip, tüm değerlerinin -1.5 ve +1.5 arası olduğu ve böylece verilerin normal olduğu tespit edilmiştir²². Araştırmanın amaçları doğrultusunda ikili karşılaştırmalarda Bağımsız Örneklem t-Testi ve değişkenler arası ilişkiyi incelemek için ise, sıralı değişkenlerin de mevcut olması nedeniyle, Spearman sıra-dizi korelasyon analizi kullanılmıştır. Ayrıca, Cronbach Alfa katsayısı, Covid-19 Korkusu ölçeği için .86 ve Pozitiflik ölçeği için ise .88 olarak elde edilmiştir. Böylece, uygulanan ölçeklerin güvenilir araçlar olduğu sonucuna varılmıştır.

BULGULAR

Katılımcılar, yaş 20.75 ± 5.1 yıl, kilo 57.88 ± 11.12 kg, boy 164.78 ± 9.01 cm, Wushu spor yaşı 5.85 ± 3.53 yıl, pandemi öncesi haftalık antrenman gün sayısı 4.32 ± 1.27 gün ve pandemide haftalık antrenman gün sayısı 2.64 ± 1.55 gün ortalamalarına sahiplerdir. Diğer demografik özellikler, frekans (f) ve yüzde (%) olarak Tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 1. Katılımcıların Frekans ve Yüzde Değerleri

Değişkenler	f	%	Değişkenler	f	%
Cinsiyet			Covid-19 tanı durumu		
Kadın	118	49.6	Evet	62	26.1
Erkek	120	50.4	Hayır	176	73.9
Toplam	238	100	Toplam	238	100
Milli sporcu			Covid-19 yakalanma seviyesi		
Evet	117	49.2	Hafif	35	14.7
Hayır	121	50.8	Orta	10	4.2
Toplam	238	100	Şiddetli	17	7.1
			Toplam	62	26.1
Pandemi öncesi her antrenmanın süresi			Pandemi sürecinde her antrenmanın süresi		
1saat	20	8.4	Hiç	36	15.1
1.5 saat	102	42.9	En az 30dk.	43	18.1
2 saat	79	33.2	1 saat	91	38.2
2 saat üzerinde	37	15.5	1.5 saat	68	28.6
Toplam	238	100	Toplam	238	100
Pandemi öncesi haftalık antrenman gün sayısı			Pandemide haftalık antrenman gün sayısı		
3 gün ve daha düşük	62	26.1	2 gün ve daha düşük	82	34.5
4 gün	64	26.9	3 gün	105	44.1
5 gün ve üzeri	112	47.1	4 gün	51	21.4
Toplam	238	100	Toplam	238	100
Wushu Branşı			Yakınların Covid-19 tanı durumu		
Sanda	143	60.1	Evet	179	75.2
Tao	95	39.9	Hayır	59	24.8
Toplam	238	100	Toplam	238	100
Wushu kategorisi			Yakınlarının Covid-19 olmasının katılımcıya etkisi		
Gençler	83	34.9	Hiç	109	45.8
Büyükler	155	65.1	Orta derecede	86	36.1
Toplam	238	100	Çok	43	18.1
			Toplam	238	100

Tablo 2. Çeşitli Değişkenlere Göre Covid-19 Korkusu ve Pozitiflik Ölçeklerinin t-Test Sonuçları

Ölçekler	Değişken	\bar{X}	S.S	t	p
Covid-19 Korkusu	Cinsiyet				
	Erkek	20.47	9.33	1.58	.115
Kadın	18.75	7.37			
Pozitiflik	Erkek	29.82	5.97	-0.70	.489
	Kadın	30.35	5.86		
Covid-19 Korkusu	Milli sporculuk				
	Evet	21.61	8.29	3.68	.001**
Hayır	17.69	8.17			
Pozitiflik	Evet	30.86	5.67	2.03	.044*
	Hayır	29.32	6.05		
Covid-19 Korkusu	Branş				
	Sanda	18.94	8.87	-1.57	.119
Tao	20.63	7.68			
Pozitiflik	Sanda	29.88	6.19	-.636	.525
	Tao	30.38	5.47		

		Covid-19 tanı durumu			
Covid-19 Korkusu	Evet	24.35	8.80	5.44	.001**
	Hayır	17.94	7.67		
Pozitiflik	Evet	29.44	5.36	-1.00	.319
	Hayır	30.31	6.09		
		Yakınların Covid-19 tanı durumu			
Covid-19 Korkusu	Evet	20.44	8.70	2.94	.004**
	Hayır	17.12	7.10		
Pozitiflik	Evet	30.21	5.83	.602	.548
	Hayır	29.68	6.15		
		Wushu kategorisi			
Covid-19 Korkusu	Gençler	16.20	7.93	-4.76	.001**
	Büyükler	21.44	8.16		
Pozitiflik	Gençler	30.49	5.95	.791	.432
	Büyükler	29.86	5.89		

*p < .05, **p < .01.

Tablo 2'den görüldüğü gibi, cinsiyet ve branş değişkenlerine göre karşılaştırmalarda katılımcıların Covid-19 korkusu ve Pozitiflik puan ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilmemiştir (p > .05). Milli sporculuk değişkenine göre gruplar arasında her iki ölçekte istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir (p < .05 veya p < .01). Buna göre milli olan bireylerin lehine Pozitiflik ölçeğinin puan değerleri anlamlı bir şekilde yüksek çıkmıştır. Ancak Covid-19 korkusu ölçeğinde milli olmayan sporcuların lehine anlamlı olarak farklılık tespit edilmiştir (p < .01). Katılımcıların sadece Covid-19 korkusu ölçeğinde Covid-19 tanı durumu, yakınların Covid-19 tanı durumu ve Wushu kategorisi değişkenlerine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılıklara rastlanmıştır (p < .01). Covid-19 tanısı almayanların, yakınları Covid-19 tanısı almayanların ve gençler kategorisinde yer alan bireylerin lehine Covid-19 korkusu ölçeğinin puan değerleri anlamlı bir şekilde düşük çıkmıştır.

Tablo 3. Covid-19 Korkusu, Pozitiflik ve Bazı Diğer Değişkenlerin İlişkileri

	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.
1. Wushu spor yaşı								
2. Covid-19 şiddeti	.174							
3. Yakınlarından Covid-19 geçirmenin etkisi	.267**	.552**						
4. Pandemide haftalık antrenman (gün)	.324**	.103	.039					
5. Pandemide her bir antrenman süre (saat)	.254**	.074	-.008	.679**				
6. Pandemi öncesi antrenman (gün)	.383**	-.073	.055	.437**	.147*			
7. Pandemi öncesi her bir antrenman süresi	.019	.066	-.066	.029	.201**	.218**		
8. Covid-19 Korkusu	.170**	.493**	.531**	-.003	-.107	-.072	-.249**	
9. Pozitiflik	.170**	-.001	.010	.235**	.237**	.100	-.027	.118

*p<0.05; **p<0.01

Tablo 3'e bakıldığında, Spearman korelasyon testi sonuçlarına göre, Wushu spor yaşı ile 3., 4., 5., 6., 8. ve 9. değişkenler arasında pozitif korelasyon vardır. Örneğin, spor yaşı yükseldikçe Covid-19 Korkusu ve Pozitiflik değişkenlerinin değerleri de yükselmekte olup, spor yaşı düştükçe, bu değişkenlerin değerleri de düşmektedir (Tablo 3). Covid-19 şiddeti değişkeni 3. ve 8. değişkenler ile pozitif korelasyona sahiptir. Başka bir deyişle, Covid-19 şiddeti yükseldikçe yakınların Covid-19' unun etkisi ve Covid-19 Korkusu değerleri de yükselmekte, aynı zamanda Covid-19 şiddeti düşünce bu iki değişkenin değeri de azalmaktadır. Üstelik yakınların Covid-19' inin etkisi ve Covid-19 Korkusu değeri arasında da pozitif bir korelasyon tespit edilmiştir

(Tablo 3). Pandemide haftalık antrenman gün sayısı 5., 6. ve 9. değişkenler ile pozitif bir ilişkiye sahiptir; örneğin, pandemide haftalık antrenman gün sayısı yükseldikçe Pozitiflik değeri de yükselmektedir. Pandemide her antrenman süreci ise 6., 7. ve 9. değişkenlerle pozitif ilişkiye sahiptir; örneğin, pandemide her antrenman süreci uzadıkça Pozitiflik değeri de yükselmektedir. Son olarak, Pandemi öncesi her antrenman süreci pandemi öncesi antrenman gün sayısı ve Covid-19 Korkusu değişkenleri ile pozitif korelasyona sahiptir (Tablo 3).

TARTIŞMA

Covid-19 salgını, potansiyel olarak halk sağlığı üzerinde ciddi etkisi olan küresel bir acil sağlık durumudur²³. Korku, mevcut salgın sırasında toplumdaki en sık görülen psikolojik reaksiyonlardan biri olmuştur²⁴. Bu hoş olmayan, rahatsızlık verici duygusal durumun¹¹ toplumun farklı kesimlerinde ne derecede yaşandığı da araştırmacılar tarafından merak edilen bir konu haline gelmiştir. Bu çalışmanın amacı, bütün dünyayı etkisi altına alan salgın bir hastalık olan Covid-19 pandemi sürecinde wushu sporcularının antrenman durumlarının Covid-19 korkusu ve pozitiflik düzeyleri ile ilişkisini araştırmaktır.

Araştırmada wushu sporcularının Covid-19 korkusu erkeklerde 20.47 ± 9.33 kadınlarda 18.75 ± 7.37 olarak bulundu ve cinsiyetler arası fark tespit edilemedi. Türkiye’de²⁵ ve Çin’de²⁶ üniversite öğrencilerinin katılımı ile yapılan diğer araştırmalarda da Covid-19 korkusunun cinsiyet açısından farklı olmadığı bildirildi. Yaşanılan bölge, toplumda kadının ve erkeğin rolü, Covid-19 açısından ülkelerin ve yerleşim yerlerinin risk profilleri gibi pek çok değişken korku duygusunun cinsiyet açısından farklı hissedilmesine neden olabilir. Covid-19 korkusu ile pozitiflik arasındaki ilişkide, belirsizliğe tahammülsüzlük, depresyon, anksiyete ve strese aracı rolü incelenmiş ve araştırma yaşları 18-76 arasında değişen 960 kişinin katılımı ile gerçekleştirilmiş. Çalışma sonunda kadınların Covid-19 korkusu erkeklerden daha yüksek bulunmuştur²⁷. Vietnamda 5423 üniversite öğrencisinin²⁸ ve Kübada 772 kişinin katılımı ile yapılan²⁹ diğer çalışmalarda da benzer sonuçlar rapor edilmiştir. Covid-19 salgını sırasında erkeklere kıyasla kadınların daha fazla psikolojik savunmasızlık gösterdiklerini rapor eden çalışmalar^{24,30,31}, aynı zamanda kadınların salgında daha yüksek stres, anksiyete ve depresyon seviyelerine maruz kaldıklarını da belirtmişlerdir^{27,29}. Bu sonuçlar, mevcut salgının kadınların mental sağlığı üzerindeki olumsuz etkisini azaltan müdahaleler tasarlama ihtiyacına işaret ediyor²⁹.

Çalışmamızda büyükler kategorisindeki sporcuların Covid-19 Korkusu gençler kategorisinden yüksek tespit edildi. Büyükler kategorisi riskli yaş grubunu oluşturmamasına rağmen medyada sürekli olarak yaş faktörüne değinilmesinden etkilenmiş olabilirler. Ayrıca yapılan bir çalışmada Türkiye liglerinde oynayan profesyonel futbolcuların pandemi sürecinde Covid-19 korkusu puanlarının yaşlarına bağlı olarak farklılık göstermediği bildirilmiş ve Covid-19 pandemisinde genç futbolcular ile daha yaşlı futbolcuların aynı oranda psikolojik olarak etkilendiği rapor edilmiştir¹⁶. Covid-19 korkusunda yaş değişkeni açısından farklı sonuçların bulunması branş farklılıkları ve sosyo demografik özelliklerdeki farklılıklardan kaynaklanmış olabilir.

Araştırmada beklendiği gibi Covid-19 korkusu ve pozitiflik arasında anlamlı bir ilişki bulunamadı. Yaş aralıkları farklı olan (18-76 yaş) 960 kişinin katılımı ile gerçekleştirilen

başka bir araştırmada Covid-19 korkusu ile belirsizliğe tahammülsüzlük, depresyon, anksiyete ve stres arasında pozitif, Covid-19 korkusu ile pozitiflik arasında ise negatif bir ilişki tespit edilmiştir²⁷. Bu araştırma ile bizim çalışmamızın sonuçları arasında farklılık göstermektedir. Bizim çalışmamızda branşın özelliklerine baktığımızda, wushunun dışsal nitelik olarak fiziksel güç ve beceri gerektiren bir mücadele branşı olmasının yanı sıra, denge, nefes egzersizleri, esneklik, düşünce gücü ve meditasyon gibi zihin ve ruhu ifade eden içsel niteliklerinin de önemli olduğunu görüyoruz³². Wushu'nun sağlığı korumadaki rolü genelde merkezi sinir sistemi ile ilgilidir ve pek çok sağlığı koruma uygulamaları içerdiği bilinmektedir. Pratikler bedeni ve zihni rahatlatma ilkesine dayanarak uygulayıcıyı sakin ve odaklanmış hale getirir. Bireylerde beden ve ruh uyumunu sağlar. Wushu ekollerinin hepsi 'bedenle ruh arasındaki ahenk' durumunu wushu egzersizlerinin bir sonucu olarak kabul eder. İç organlara faydalı olan egzersizler Çin tıbbından ve sağlıklı kalmanın Taocu pratiğinden fikir alınarak uygulanır. Bundan ötürü Wushu; felsefe, tıp, saldırı ve savunma sanatı, sağlıklı kalma gibi pek çok farklı dalı harmanlayarak büyük ve derin bir kuramsal sistem oluşturur^{33,34}. Araştırmamızda wushu sporcularının pandemi sürecinde orta derecede pozitiflik sergilemeleri ve Covid-19 korkusu ile beklenildiği gibi negatif yönlü bir ilişki bulunamamasının branşın özellikleri ile ilgili olduğu düşünülmektedir.

Bu araştırmada Pozitiflik ile spor yaşı, pandemi de antrenman sıklığı ve pandemi de antrenman süreleri arasında pozitif anlamlı bir ilişki tespit edildi. Aynı zamanda pandemi sürecinde haftalık antrenman günü ve süresi arttıkça sporcuların pozitiflik düzeyleri de artmaktadır. Fiziksel aktivitenin anksiyete ve depresyon üzerinde güçlü ve yararlı etkilere sahip olduğu biliniyor^{15,8}. Düzenli fiziksel aktivitenin tüm nedenlere bağlı mortalite ve özellikle şiddetli Covid-19 hastalığı sonucu risk faktörleri olarak kabul edilen morbiditeler üzerindeki iyi bilinen avantajlı etkilerinin yanı sıra, fiziksel aktivitenin immünolojik faydaları, ani duygu değişimlerine karşı iyileştirici, stresi hafifletici ve psikolojik sağlığını uzun süreli iyileştirici etkileri¹⁴, pandemi sürecindeki mevcut sosyal durum için oldukça önemlidir¹⁵. Artan kanıtlar, beslenme ve fiziksel aktivite gibi değiştirilebilir yaşam tarzı faktörlerinin zihinsel sağlıkla yakından bağlantılı olduğunu göstermiştir³⁵. Fiziksel hareketsizlik gibi sağlıklı davranışların Covid-19 salgını sırasında daha kötü psikolojik sağlığı ile ilişkili olduğu öne sürülmektedir³⁶. Tersine, Covid-19 sırasında sağlıklı beslenme ve daha fazla fiziksel aktivite gibi sağlıklı davranışlar, depresif ve anksiyete semptomlarının düzeylerini hafifletmeye yardımcı olabilir^{13,37}.

Araştırmamızda, milli sporcuların milli olmayanlara göre daha fazla Covid-19 Korkusu puan ortalamasına sahip oldukları görüldü. Diğer taraftan ise yakınlarından Covid geçiren sporcuların Covid-19 Korkusu yakınlarından Covid-19 geçirmeyen sporculara göre daha yüksek bulundu. Sporda milli düzeye ulaşabilmek büyük uğraş ve çaba gerektirir. Çalışmamızda milli sporcuların daha fazla Covid-19 korkusu içerisinde olması sağlıklarını daha fazla koruma çabalarından ve beklide bu anlamda koronavirüse yakalanmayla ilgili sağlık anksiyetesi yaşayabileceklerini düşündürmektedir. Sağlık anksiyetesi, sağlığa yönelik güçlü ve büyük bir tehdit düşüncesiyle beliren, bedensel ve duygusal kaygı semptomlarını tetikleyen psikolojik bir durumdur³⁸. Bu durum da milli sporcular herhangi bir rahatsızlıkları olmadığı halde salgının olumsuz fiziksel tahribatlarının spor kariyerleri açısından ciddi tehdit oluşturacağı düşüncesiyle daha fazla endişe duyarak hastalığa yakalanma korkusu yaşıyor olabilirler. Dolayısıyla milli sporcuların Covid-19 ile ilgili korkuları, virüsün

fiziksel tahribat oluşturması³⁹ ve bu durumun gelecekteki istihdamlarına²⁴ etkisiyle ilişkili olabilir.

Araştırmada elde edilen sonuçlara göre Covid- 19 pandemi sürecinde kısıtlamalar nedeniyle sporcuların antrenman sıklıkları ve süreleri azalmakla birlikte pozitiflik düzeylerinde düşüş yaşanması düşünülmektedir. Dolayısıyla pandemi sürecinin zorlu şartlarına uyum sağlayabilmek ve bu süreci daha pozitif geçirebilmek için sporcuların psikolojik durumlarının araştırılması ve gereken psikolojik desteklerin sunulmasının yanı sıra antrenman stratejilerinin yapılmasının önemli olduğu düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

1. Fung TS., Liu DX. (2019). Human coronavirus: Host-pathogen interaction. *Annual Review of Microbiology*. 73, 529-557.
2. Choi C., Bum CH. (2020). Changes in the type of sports activity due to Covid-19: hypochondriasis and the intention of continuous participation in sports. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 17(13), 4871.
3. Du Toit A. (2020). Outbreak of a novel coronavirus. *Nature Reviews Microbiology*. 18(3), 123.
4. World Health Organization. (2020). Coronavirus disease (covid-2019) situation reports. <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/situation-reports/> [Erişim tarihi 4 Mart 2021].
5. Bulut C., Kato Y. (2020). Epidemiology of Covid-19. *Turkish Journal of Medical Sciences*. 50(1), 563-570.
6. Aslan R. (2020). Covid-19 fizyoloji ve psikolojiyi nasıl etkiliyor? *Ayrıntı Dergisi*. 8(88), 47-53.
7. Brailovskaia J., Margraf J. (2020). Predicting adaptive and maladaptive responses to the Coronavirus (Covid-19) outbreak: A prospective longitudinal study. *International Journal of Clinical and Health Psychology*. 20, 183-191.
8. Burtscher J., Burtscher M., Millet GP. (2020) (Indoor) isolation, stress, and physical inactivity: Vicious circles accelerated by Covid-19? *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*. 30(8), 1544-1545.
9. Dong L., Hu S., Gao J. (2020). Discovering drugs to treat coronavirus disease 2019 (Covid-19). *Drug Discoveries & Therapeutics*. 14(1), 58-60.
10. Hoog N., Stroebe W., de Wit JB. (2008). The processing of fear-arousing communications: How biased processing leads to persuasion. *Social Influence*. 3(2), 84-113.
11. Ahorsu DK., Lin CY., Imani V., Saffari M., Griffiths MD., Pakpour AH. (2020). The fear of covid-19 scale: Development and initial validation. *International Journal of Mental Health and Addiction*. 1-9.
12. Fredrickson BL. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*. 56(3), 218.
13. Fullana MA., Hidalgo-Mazzei D., Vieta E., Radua J. (2020). Coping behaviors associated with decreased anxiety and depressive symptoms during the Covid-19 pandemic and lockdown. *Journal of Affective Disorders*. 275, 80-81.
14. Nieman DC., Wentz LM. (2019). The compelling link between physical activity and the body's defense system. *Journal of Sport and Health Science*. 8(3), 201-217.

15. Stults-Kolehmainen MA., Sinha R. (2014). The effects of stress on physical activity and exercise. *Sports Medicine*. 44(1), 81-121.
16. Rossi R., Socci V., Talevi D., Mensi S., Niu C., Pacitti F., Di Marco A., Rossi A., Siracusano A., Di Lorenzo G. (2020). Covid-19 pandemic and lockdown measures impact on mental health among the general population in Italy. *Frontiers in Psychiatry*. 11, 790.
17. Karasar N. (2018). Bilimsel araştırma yöntemi kavramlar ilkeler teknikleri. Nobel. Ankara, 108.
18. Caprara GV., Alessandri G., Eisenberg N., Kupfer A., Steca P., Caprara MG., Abela J. (2012). The positivity scale. *Psychological Assessment*. 24, 701-712.
19. Çıkrıkçı Ö., Çiftçi M., Gençdoğan B. (2015). Pozitiflik ölçeği türkçe formunun psikometrik özellikleri. *The Journal of Happiness and Well-Being*. 3(1), 57-76.
20. Satici B., Gocet-Tekin E., Deniz ME., Satici SA. (2020). Adaptation of the fear of Covid-19 scale: Its association with psychological distress and life satisfaction in Turkey. *International Journal of Mental Health Addiction*. 8, 1-9.
21. Ladikli N., Bahadır E., Yumuşak FN., Akkuzu H., Karaman G. (2020). Covid-19 korkusu ölçeği'nin Türkçe güvenilirlik ve geçerlik çalışması. *Uluslararası Sosyal Bilimler Dergisi*. 3(2),71-80.
22. Tabachnick B., Fidell L. (2013). Using multivariate statistics, 6th international edition (cover) edn. New Jersey: Sage Publications, Thousand Oaks.
23. Xiang YT., Yang Y., Li W., Zhang L., Zhang Q., Cheung T. (2020). Timely mental health care for the 2019 novel coronavirus outbreak is urgently needed. *The Lancet Psychiatry*. 7, 228-229.
24. Wang C., Pan R., Wan X., Tan Y., Xu L., Ho CS. (2020). Immediate psychological responses and 347 associated factors during the initial stage of the 2019 coronavirus disease (Covid-19) epidemic among the 348 general population in China. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 17(5), 1729.
25. Duman N. (2020). Üniversite öğrencilerinde Covid-19 korkusu ve belirsizliğe tahammülsüzlük. *The Journal of Social Science*. 4(8), 426-37.
26. Cao W., Fang Z., Hou G., Han M., Xu X., Dong J., Zheng J. (2020). The psychological impact of the Covid-19 epidemic on college students in China. *Psychiatry Research*. 287, 112934.
27. Bakioğlu F., Korkmaz O., Ercan H. (2020). Fear of Covid-19 and positivity: Mediating role of intolerance of uncertainty, depression, anxiety, and stress. *International Journal of Mental Health and Addiction*. 28, 1-14.
28. Nguyen HT., Do BN., Pham KM., Kim GB., Dam HTB., Nguyen TT., Nguyen TTP., Nguyen YH., Sorensen K., Pleasant A., Duong TV. (2020). Fear of Covid-19 scale- associations of its scores with health literacy and health-related behaviors among medical students. *International Journal of Environment Research Public Health*. 17, 4164.
29. Broche-Pérez Y., Fernández-Fleites Z., Jiménez-Puig E., Fernández-Castillo E., Rodríguez-Martin BC. (2020). Gender and fear of Covid-19 in a Cuban population sample. *International Journal of Mental Health and Addiction*. 12, 1-9.
30. Liu N., Zhang F., Wei C., Jia Y., Shang Z., Sun L. (2020). Prevalence and predictors of PTSS during 322 Covid-19 outbreak in China hardest-hit areas: Gender differences matter. *Psychiatry Research*. 287, 112921.
31. Çiftçi F., Demir A. (2020). Covid-19 pandemisinde türk profesyonel futbolcuların Covid-19 korkusu ve kaygı düzeylerinin incelenmesi. *Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Dergisi*. 2(1), 26-38.

32. Lu C. (2008). Modern wushu: When chinese martial arts meet western sports. *Archives of Budo*. 4, 38.
33. Guangxi W. (2016). Çin kungfusu. 1. Baskı. Beykent İstanbul. Analiz Basım Yayın Tasarım Gıda Tic. ve San. Ltd. Şti. İstanbul, 67-140.
34. Cri online. (2010). Wushu nedir? <http://turkish.cri.cn/794/2010/04/26/1s125419.htm>. [Erişim tarihi: 27.12.2019].
35. Biddle SJH., Ciaccioni S., Thomas G., Vergeer I. (2019). Physical activity and mental health in children and adolescents: An updated review of reviews and an analysis of causality. *Psychology of Sport and Exercise*. 42, 146-155.
36. Werneck AO., Silva D R., Malta DC., Souza-Junior P., Azevedo LO., Barros M., Szwarcwald CL. (2021). Changes in the clustering of unhealthy movement behaviors during the Covid-19 quarantine and the association with mental health indicators among Brazilian adults. *Translational Behavioral Medicine*. 11(2), 323-331.
37. Nguyen HC., Nguyen MH., Do BN., Tran CQ., Nguyen TTP., Pham KM., Pham LV., Tran KV., Duong TT., Tran TV., Doung TH., Nguyen TT., Nguyen QH., Huang TM., Nguyen KT., Pham TTM., Yang S., Chao JCJ., Duong TV. (2020). People with suspected COVID-19 symptoms were more likely depressed and had lower health-related quality of life: The potential benefit of health literacy. *Journal of Clinical Medicine*. 9(4), 965.
38. Li S., Wang Y., Xue J., Zhao N., Zhu Wang. (2020). The Impact of Covic-19 epidemic declaration on psychological consequences: A study on active weibo users. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 17(6), 2032.
39. Cornine A. (2020). Reducing nursing student anxiety in the clinical setting: An integrative review. *Nursing Education Perspectives*. 41(4), 229-234.