



Voleybol ve Basketbol Sporcularının Covid-19'a Karşı Kaygı Düzeyleri

Fatih AKDOĞAN¹, Mehmet İNAN², Rezvan EMAMVIRDI³, Filiz Fatma ÇOLAKOĞLU⁴, Tekin ÇOLAKOĞLU⁴

¹ Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü, Balıkesir, TÜRKİYE

<https://orcid.org/0000-0001-7951-6939>

² Bozok Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Yozgat, TÜRKİYE

<https://orcid.org/0000-0002-6483-4704>

³ Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara, TÜRKİYE

<https://orcid.org/0000-0003-2683-2502>

⁴ Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Ankara, TÜRKİYE

<https://orcid.org/0000-0002-0635-7583>

⁴ Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Ankara, TÜRKİYE

<https://orcid.org/0000-0002-4250-6769>

Email: fatihocaa51@gmail.com, mehmet.inann@gmail.com, rezvanemamverdi@gmail.com, fcolakoglu@gmail.com, tcolakoglu@gmail.com

Türü: Araştırma Makalesi (Alındı: 20.08.2022 - Kabul: 21.11.2022)

Öz

Bu araştırmanın amacı, pandemi döneminde voleybol ve basketbol sporcularının Covid-19'a yakalanma kaygı düzeylerini farklı değişkenler açısından incelemektir. Araştırmaya Türkiye'deki çeşitli kulüplerin küçük, yıldız, genç ve A takımlarında müsabık olan 1125 voleybol ve basketbol sporcusu gönüllü olarak katılmıştır. Veri toplama aracı olarak kişisel bilgi formu ve Sporcuların Yeni Tip Koronavirüse (Covid-19) Yakalanma Kaygısı Ölçeği (SYTKYKÖ) kullanılmıştır. Araştırma bulgularına göre, kadın voleybolcuların bireysel kaygı (BK) ve SYTKYKÖ puan ortalamaları erkek voleybolculara göre ve kadın basketbolcuların BK, sosyalleşme kaygı (SK) ve SYTKYKÖ puan ortalamaları erkek basketbolculara göre anlamlı olarak yüksek bulunmuştur. Branş değişkeni açısından SK ve SYTKYKÖ puan ortalamalarında basketbolcuların lehine anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. 60 dk. ve üzeri evde antrenman yapan basketbolcuların BK, SK ve SYTKYKÖ'nin toplam puan ortalamaları hiç antrenman yapmayanlara göre anlamlı olarak düşük çıkmıştır. Aynı zamanda 60 dk. ve üzeri evde antrenman yapan basketbolcuların SK ve SYTKYKÖ toplam puan ortalamaları en az 30.dk antrenman yapanlara göre anlamlı olarak düşük çıkmıştır. En az 30 dk. spor yapanların SYTKYKÖ'nin puan ortalaması ise hiç spor yapmayanlara göre anlamlı olarak düşük çıkmıştır. Basketbolcuların spor yaşı yükseldikçe BK ve SYTKYKÖ'nin toplam puanı düşmüştür. Sonuç olarak sporcularda Covid-19'e yakalanma kaygısı cinsiyet, branş, günlük antrenman süresi ve spor yaşı faktörleri açısından önemli bir yere sahip olduğunu söyleyebiliriz. Covid-19 salgınının devam etmesiyle birlikte alınan önlemlerin sürekli değiştiği ve sürecinin nasıl ilerleyeceği belli olmadığı için yukarıda bahsedilen faktörleri göz önünde bulundurarak sporculara psikolojik açıdan destek sağlanmalı ve gelecekte oluşabilecek bu tür salgınlara karşı antrenman plan ve programları hazırlanarak, gerekli önlemlerin alınması önem arz etmektedir.

Anahtar Sözcükler: Covid-19, voleybol, basketbol, sporcu, pandemi, kaygı



Anxiety Levels of Volleyball and Basketball Athletes Against Covid-19

Abstract

This research aimed to examine the anxiety levels of catching novel coronavirus (Covid-19) in volleyball and basketball players in terms of different variables during the pandemic. 1125 volleyball and basketball players, who were contestants in the junior, star, youth, and A categories of various clubs in Turkey, voluntarily participated in the research. Personal information form and Athlete's Anxiety to Catch the Novel Coronavirus Scale (AACNCS) were used as the data collection tools. According to the findings, female volleyball players' individual anxiety (İA) and AACNCS total score were found to be significantly higher than male volleyball players, and female basketball players' İA, socialization anxiety (SA) and AACNCS total score were found to be significantly higher than male basketball players. In terms of sport branch variable, a significant difference was found in favor of basketball players in the mean scores of SA and total AACNCS. IA and SA scores and AACNCS total score of the basketball players who trained at home for 60 minutes or more were significantly lower than those who did not train at all. Also, SA scores and AACNCS total score of basketball players trained at least 60 minutes at home were significantly lower than those who did not train at all. The AACNCS total score of those who did sports for at least 30 minutes was significantly lower than those who did not do any sports. We may therefore conclude that the anxiety of catching Covid-19 in athletes has a prominent place in terms of gender, branch, daily training time, and sports age factors. Since the measures taken with the continuation of the Covid-19 epidemic are constantly changing and it is not clear how the process will progress, it is important to take the necessary precautions by preparing training plans and programs against such epidemics that may occur in the future.

Keywords: Covid-19, volleyball, basketball, athlete, pandemic, anxiety.



Giriş

Koronavirüs (Covid-19), 2019 yılı Aralık ayında Çin Halk Cumhuriyeti'nin Wuhan kentinde ortaya çıkan, SARS-CoV-2 adlı yeni bir koronavirüsün neden olduğu hastalıktır (World Health Organization [WHO], 2020). Covid-19 enfeksiyonu bazı semptomlara neden olmaktadır. Genel olarak ateş, öksürük, nefes darlığı, kas ağrısı, baş ağrısı, boğaz ağrısı, göğüs ağrısı ve ishal gibi semptomlar görülmüştür (Chen vd., 2020a).

Dünyada birçok ülkede Covid-19 ile ilgili yeterli bilgiye sahip olunmaması ve hastalığa yakalanan kişi sayısının fazla olması, insanların Covid-19'a yakalanma kaygılarının artmasına neden olmuştur (Bao vd., 2020). Tüm dünyada olduğu gibi Türkiye'de de insanların bir arada olduğu her alanda kısıtlamaların yapılması ihtiyacı doğmuştur. Covid-19'un yayılmasını önlemek için sosyal mesafe önlemleri, okulların, iş yerlerinin kapatılması, spor ve fiziksel etkinliklerin yapıldığı ortamlar da dahil olmak üzere yaşamın her alanında kısıtlamalar olmasına neden olmuştur (Bas vd., 2020). Özellikle spor alanına bakıldığında, birçok federasyonun faaliyetlerinde olduğu gibi mega etkinlik olan Olimpiyat Oyunları da tarihinde ilk kez ertelendi ve 2021 yılında yapılmasına karar verildi. Bu kararlar öncelikli olarak sporcuların, antrenörlerin ve spor alanında bulunan diğer kişilerin sağlığını korumak amaçlanmıştır. Ayrıca yapılan bu değişikliklerin neticesi olarak, spor ortamında bulunan kişilerin sosyal açıdan sıkıntı yaşamalarına sebep olmuştur (Jukic vd., 2020).

Covid-19'un getirdiği kısıtlamalar nedeniyle insanlar arasındaki yüz yüze etkileşim azalmıştır. Çünkü yeni normaller olarak adlandırılan bu düzenlemelerle insanlar birbirlerine belirli bir mesafeden fazla yaklaşmamaları, temas etmemeleri, maske takmaları gibi insanın ve sporun doğasına aykırı olan davranışları ortaya çıkarmıştır. Dolayısıyla insanların alışık olmadığı bu durum karşısında endişe, depresyon, korku, kaygı gibi ruh hallerini sıkça yaşadıkları ve psikolojik açıdan olumsuz etkilendikleri ifade edilebilir (Dursunvd., 2021). Kaygı; başarısızlık duygusu, üzüntü, öfke ve keder gibi olumsuz yöndeki duygusal durum ya da tepki olarak tanımlanmaktadır. Bir durum karşısında ortaya çıkan kaygı, gerginlik, endişe ve otonom sinir sisteminin aktivasyonundan meydana gelmektedir (Spielberger ve Rickman, 1990; Türkmen vd., 2013). Bütün bir sinir sistemini etkileyen bu durumu Spielberger vd. (2015) böyle bir olayı yaşayan bireylerin yüksek düzeyde kaygı duymakta ve bunu bir kişisel tehdit olarak algılaması yoğun duygusal tepki yaşamalarına neden olabileceğini ifade etmiştir.

Bhatia vd. (2020) sporcuların bu süreci kolay atlatmaları için antrenör, fizyoterapist ve doktorlarla uzaktan da olsa iletişime geçmeleri gerektiğini belirtmiştir. Bununla birlikte sporcuların sosyal hayattan kopmaması için aile ve arkadaşlarıyla uzaktan iletişime devam etmeleri, yeterli ve dengeli beslenme, kaliteli uyku gibi kişiye destek sağlayan durumlara dikkat etmeleri önem arz etmektedir. Özellikle belli tempoda ve aralıktaki yapılan antrenmanlara alışık olan sporcuların, aniden değişen sürece uyum sağlayabilmesi, fiziksel ve zihinsel açıdan zarar görmemesi için güç ve kuvvet antrenmanlarının ortama uygun revize edilmesi gerekmektedir (Andreato vd., 2020). Salgın süresince herkes gibi sporcuların da güvenli olan ev ortamında fazla vakit geçirilmesinden dolayı, ev ortamını egzersize devam edebilecek şekilde planlayarak, etkin fiziksel aktiviteye devam edilmesi gerekmektedir (Chen vd., 2020b).

Spor alanında yapılan kısıtlamalar ve yasaklar doğrultusunda performansın ön planda olduğu düzenli antrenman yapma ihtiyacı duyan sporcuların karşı karşıya kaldıkları ve daha önce hiç



yaşamadıkları bu tecrübeden dolayı değişik zorluklar yaşamalarına neden olmuştur. Sporcuların pandemide antrenman ve müsabakalara katılamaması nedeniyle, sadece fiziksel açıdan değil psikolojik açıdan da etkilenmesi söz konusudur. Buna bağlı olarak bir yandan bu durumun ne zaman sona ereceğinin belirsiz olması diğer bir yandan Covid-19'a yakalanma kaygısının olması sporcuların Covid-19'a yakalanma kaygı düzeylerinin belirlenmesinin önemli olduğu düşünülmektedir. Bu bilgiler ışığı altında araştırmada, voleybol ve basketbol branşıyla uğraşan sporcuların Covid-19'a yakalanma kaygı düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Materyal ve Metod

Araştırmanın Modeli

Araştırmada nicel araştırma yöntemlerinden genel tarama modeli kullanılmıştır. Genel tarama modelleri “Çok sayıda elemandan oluşan bir evrende, evren hakkında genel bir yargıya varmak amacı ile evrenin tümü ya da ondan alınacak bir grup, örnek ya da örnekleme üzerinde yapılan tarama düzenlemeleridir” (Karasar, 2006).

Araştırma Grubu

Araştırma evrenini Türkiye'deki voleybol ve basketbol branşında çeşitli kulüplerde küçük, yıldız, gençler ve A takımlarında müsabık olan sporcular, örneklemini de spor yaşı en az 3 yıl olan küçük, yıldız, gençler ve A takımlarından rastgele toplam 1150 gönüllü voleybol ve basketbol sporcuları oluşturmaktadır. Veri setinin dağılımı kontrol edilmiştir. Mantık hataları, ölçekte tekrar eden ifadeler olmak üzere toplam 25 anket analiz dışında bırakılarak kalan 1125 anket ile analizler yapılmıştır. Bu çalışma, Gazi Üniversitesi Etik Kurulu tarafından 17.06.2022 tarihinde onaylanmıştır.

Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada veri toplama aracı olarak araştırmacılar tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu ve sporcuların yeni tip koronavirüse (Covid-19) yakalanma kaygılarını inceleyen ölçek kullanılmıştır. Araştırma verilerini toplama süreci pandemi dönemi içerisinde olmasından dolayı, katılımcılara internet ortamından ulaşılmış olup, verilerin toplanması bu şekilde gerçekleştirilmiştir.

Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacılar tarafından sporcuların demografik özelliklerini ortaya çıkartmak için 8 sorudan oluşan kişisel bilgi formu hazırlanmıştır.

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

Bu araştırmanın amacı yönünde, bireysel kaygı (11 madde) ve sosyalleşme kaygısı (5 madde) olmak üzere 2 faktör, toplam 16 maddeden oluşan SYTKYKÖ kullanılmıştır (Tekkurşun Demir, Cicioğlu ve İlhan, 2020). Bireysel kaygı (BK), korku duyulan bir durum karşısında kaygı ve tedirginlik yaratan duyguların ortaya çıkmasıdır. Sosyalleşme kaygısı (SK), korku duyulan vakalarda sosyalleşme durumundan kaygı duyulması ve sosyalleşmeden kaçınma yaşanmasıdır. Ölçekte yer alan ifadeler “Hiç Katılmıyorum”, “Katılmıyorum”, “Kararsızım”, “Katılıyorum”, “Tamamen Katılıyorum” şeklinde 5’li Likert tipi sorulardan oluşmaktadır. SYTKYKÖ toplam puan üzerinden yapılacak değerlendirmelerde ölçekten alınabilecek en



düşük puan 16 olup en yüksek puan 80'dir. Bireysel Kaygı faktöründen alınabilecek en düşük puan 11 olup, en yüksek puan 55'tir. Sosyalleşme Kaygısı faktöründen alınabilecek en düşük puan 5 olup, en yüksek puan 25'tir. Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı ,92 olarak tespit edilmiştir. Mevcut araştırmada ise iç tutarlık katsayısı ,90 olarak hesaplanmıştır. İç tutarlık katsayısı ,80 ile 1 arasında olan ölçekler için literatür yüksek güvenilirliğe sahip ölçek tanımı yapmaktadır.

Verilerin Analizi

Bu araştırmada elde edilen verilerin istatistiksel analizleri SPSS 23 programı kullanılarak yapıldı. Her analiz için önce verilerin normal dağılımı çarpıklık (skewness) ve yığılma (kurtosis) değerleri incelenerek test edildi. Sonuçlara göre tüm çarpıklık ve yığılma değerleri -1.5 ve +1.5 arası olup, böylece verilerin dağılımı parametrik testler uygulanması için yeterince normal sayılmaktadır (Tabachnick ve Fidell, 2013).

Değişkenlere ilişkin iki grup arası karşılaştırmalı analizlerde Bağımsız Örneklem t-Testi ve ikiden fazla gruplar için ise tek yönlü Varyans Analizi (ANOVA) kullanılmıştır. ANOVA anlamlı farklılık göstermesi durumunda farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını tespit etmek için Tukey testinden yararlanılmıştır. İki değişken arası ilişkiyi incelemek için ise Pearson Korelasyon Katsayısı kullanılmıştır.

Bulgular

Katılımcıların yaş 15.04 ± 2.74 , spor yaşı 5 ± 2.51 ve haftada antrenman sayısı ortalamaları 4.08 ± 1.38 olarak tespit edilmiştir. Sporcuların diğer demografik özellikleri frekans ve yüzde olarak Tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 1. Sporcuların Demografik Değişkenlerine Göre Frekans ve Yüzde Değerleri

Değişkenler		n	%
Cinsiyet	Kadın	749	66.6
	Erkek	376	33.4
	Total	1125	100
Spor kategorisi	Küçük takım	436	38.8
	Yıldız takım	324	28.8
	Genç takım	234	20.8
	A takım	131	11.6
	Total	1125	100
Pandemide evde antrenman yapma	Evet	934	83.0
	Hayır	191	17.0
	Total	1125	100
Günlük antrenman süreci	Hiç yapmıyorum	157	14.0
	En az 30 dk.	740	65.8
	60 dk. ve üzeri	228	20.3
	Total	1125	100

Sporcularda cinsiyet değişkenine göre SYTKYKÖ'nin ve iki faktörünün ortalama puanları arasındaki farkın anlamlı olup olmadığına yönelik t testi sonuçları Tablo 2'de verilmiştir.

Tablo 2. Sporcularda SYTKYKÖ ve Faktörlerinin Cinsiyet Değişkenine Göre Karşılaştırılması

Branş	Ölçek	Gruplar	\bar{X}	SS	t	P
-------	-------	---------	-----------	----	---	---



Spor	Faktör	Cinsiyet	Ortalama Puan	Standart Sapma	F	p
Voleybol	BK	Kadın	41.42	8.09	3.42	.001**
		Erkek	38.06	10.23		
	SK	Kadın	17.12	4.37	-0.18	.860
		Erkek	17.20	4.65		
	SYTKYKÖ	Kadın	58.54	11.17	2.53	.012*
		Erkek	55.26	13.43		
Basketbol	BK	Kadın	41.34	8.62	3.83	.001**
		Erkek	38.34	9.09		
	SK	Kadın	16.97	4.55	2.33	.020*
		Erkek	16.00	4.91		
	SYTKYKÖ	Kadın	58.32	12.09	0.02	.001**
		Erkek	54.34	12.72		

* $p < .05$; ** $p < .01$; Voleybol $N = 616$ (Kız: 490 Erkek: 126) Basketbol $N = 509$ (Kız: 259 Erkek: 250) Bireysel Kaygı (BK), Sosyalleşme Kaygısı (SK)

Tablo 2'ye bakıldığında, kadın ve erkek voleybolcuların BK ($p < .01$) faktörü ve SYTKYKÖ'nin ($p < .05$) ortalama puanları arasında anlamlı olarak tespit edilen farklılık, erkek grubu lehine görülmektedir. Kadın ve erkek basketbolcuların BK ($p < .01$), SK ($p < .05$) faktörleri ve aynı zamanda SYTKYKÖ'in ($p < .05$) ortalama puanları arasında anlamlı olarak tespit edilen farklılık ise erkek grubu lehine olduğu görülmüştür.

Sporcuların branş değişkenine göre SYTKYKÖ ve iki faktörünün ortalama puanları arasında farkın anlamlı olup olmadığına yönelik t testi sonuçları Tablo 3'te verilmiştir.

Tablo 3. Sporcularda SYTKYKÖ ve Faktörlerinin Branş Değişkenine Göre Karşılaştırılması

Ölçek	Gruplar	\bar{X}	SS	t	P
BK	Voleybol	40.73	8.67	-1.64	.101
	Basketbol	39.87	8.97		
SK	Voleybol	17.14	4.42	-2.33	.020*
	Basketbol	16.49	4.75		
SYTKYKÖ	Voleybol	57.87	11.73	-2.07	.039*
	Basketbol	56.36	12.55		

* $p < .05$ Voleybol $N = 616$ Basketbol $N = 509$

Tablo 3'te görüldüğü gibi, voleybolcu ve basketbolcuların SK ($p < .05$) faktörü ve SYTKYKÖ ($p < .05$) ortalama puanı arasında anlamlı olarak tespit edilen farklılık, basketbol sporcuları lehine olduğu tespit edilmiştir.

Katılımcıların yer aldıkları spor kategorisine göre SYTKYKÖ ve faktörlerinin ortalama puanları arasında olası farklılıkları incelemek amacıyla kullanılan tek yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonuçları tablo 4'te verilmiştir. ANOVA analizinin uygulama sırasında Levene testi (Varyansların Homojenlik Testi) sonuçları her iki faktörde de varyansların homojen olduğu tespit edilmiştir ($p > 0.05$).

Tablo 4. Sporcularda SYTKYKÖ ve Faktörlerinin Spor Kategorisi Değişkenine Göre Karşılaştırılması

Branş	Ölçek	Kategori	N	\bar{X}	SS	F	p
Voleybol	BK	Küçük	281	40.17	8.73	1.11	.346
		Yıldız	152	41.76	7.96		



		Genç	96	40.73	9.07			
		A	87	40.75	9.17			
Basketbol	SK	Küçük	281	16.92	4.32	0.54	.657	
		Yıldız	152	17.27	4.34			
		Genç	96	17.17	4.54			
		A	87	17.56	4.78			
	SYTKYKÖ	Küçük	281	57.10	11.78	0.95	.418	
		Yıldız	152	59.03	10.53			
		Genç	96	57.90	12.53			
		A	87	58.31	12.64			
	Basketbol	BK	Küçük	155	40.54	9.01	0.48	.699
			Yıldız	172	39.39	8.64		
			Genç	138	39.84	9.60		
			A	44	39.48	8.22		
SK		Küçük	155	16.92	4.59	0.83	.479	
		Yıldız	172	16.10	4.76			
		Genç	138	16.56	5.00			
		A	44	16.34	4.44			
SYTKYKÖ		Küçük	155	57.45	12.50	0.69	.556	
		Yıldız	172	55.49	12.20			
		Genç	138	56.40	13.35			
		A	44	55.82	11.54			

($p > 0.05$)

Tablo 4'te spor kategorisi değişkenine göre ANOVA sonuçlarına bakıldığında, her iki branşta yer alan sporcuların SYTKYKÖ ve iki faktörlerinin ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p > 0.05$).

Pandemi döneminde sporcuların günlük antrenman süresine göre SYTKYKÖ ve faktörlerinin ortalama puanları arasında olası farklılıkları incelemek amacıyla kullanılan tek yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonuçları Tablo 5'te gösterilmiştir. ANOVA'yı uygulama sırasında Levene testi (Varyansların Homojenlik Testi) sonuçları her iki faktörde de varyansların homojen olduğu belirlenmiştir ($p > 0.05$).

Tablo 5. Sporcularda SYTKYKÖ ve Faktörlerinin Günlük Antrenman Süresi Değişkenine Göre Karşılaştırılması

Branş	Ölçek	Gruplar	N	\bar{X}	SS	F	p	Tukey testi sonucu anlamlı farklılık
Voleybol	BK	Hiç yapmıyorum	93	42.57	8.74	2.49	.084	
		En az 30 dk.	412	40.44	8.14			
		60 dk. ve üzere	111	40.28	10.24			
	SK	Hiç yapmıyorum	93	17.94	4.84	1.98	.139	
		En az 30 dk.	412	17.06	4.22			



		60 dk. ve üzere	111	16.77	4.77			
	SYTKYKÖ	Hiç yapmıyorum	93	60.51	12.39	2.85	.059	
		En az 30 dk.	412	57.50	10.89			
		60 dk. ve üzere	111	57.05	13.82			
Basketbol	BK	Hiç yapmıyorum	64	42.63	8.21	5.96	.003*	60 dk. ve üzere – Hiç yapmıyorum
		En az 30 dk.	328	40.03	8.47			
		60 dk. ve üzere	117	37.92	10.28			
	SK	Hiç yapmıyorum	64	18.33	5.10	7.89	.001**	60 dk. ve üzere – Hiç yapmıyorum ve En az 30 dk.
		En az 30 dk.	328	16.51	4.70			
		60 dk. ve üzere	117	15.44	4.41			
	SYTKYKÖ	Hiç yapmıyorum	64	60.95	11.73	7.80	.001**	60 dk. ve üzere – Hiç yapmıyorum ve En az 30 dk.
		En az 30 dk.	328	56.54	11.97			
		60 dk. ve üzere	117	53.35	13.80			En az 30 dk– Hiç yapmıyorum

* $p < .05$; ** $p < .01$ voleybol $N = 616$ Basketbol $N = 509$

Tablo 5’te görüldüğü gibi, ANOVA sonuçları voleybol sporcularında SYTKYKÖ ve faktörlerinin puan ortalamaları arasında günlük antrenman süresi değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği ($p > 0.05$), ancak basketbolcularda anlamlı olarak farklılıklar olduğu belirlenmiştir ($p < .05$). Buna göre basketbolcularda hangi gruplar arası fark olduğunu ortaya çıkarmak için Tukey testi uygulanmıştır. Bu testin sonucunda 60 dk. ve üzeri spor yapan grubun lehine BK faktörünün puan ortalaması hiç spor yapmayan bireylerin puan ortalamasına göre anlamlı olarak düşük çıkmıştır ($p < .05$). Aynı zamanda 60 dk. ve üzeri spor yapan bireylerin lehine SYTKYKÖ’nin ve SK faktörünün puan ortalaması hiç spor yapmayan ve en az 30.dk spor yapanların puan ortalamalarına göre anlamlı olarak düşük çıkmıştır ($p < .01$). Ayrıca en az 30 dk. spor yapanların lehine SYTKYKÖ’nin puan ortalaması ise hiç spor yapmayanlara göre anlamlı olarak düşük çıkmıştır ($p < .01$).

Araştırmanın SYTKYKÖ, BK ve SK Faktörleri ve yaş, spor yaşı ve antrenman süresi değişkenleri arasındaki ilişkiyi belirlemeye yönelik Pearson korelasyon testi uygulanmıştır (Tablo 6).

Tablo 6. SYTKYKÖ’nin, Ölçeğin Faktörlerinin ve Diğer Değişkenlerin Birbiri ile İlişkisi

Branş	Değişken	1	2	3	4	5
Voleybol	1. Yaş					
	2. Spor yaşı	.518**				
	3. Haftada antrenman sayısı	.320**	.374**			



	4. BK	.017	-.021	-.061		
	5. SK	.056	-.009	-.011	.560**	
	6. SYTKYKÖ	.034	-.019	-.049	.950**	.791**
Basketbol	1. Yaş					
	2. Spor yaşı	.511**				
	3. Haftada antrenman sayısı	.336**	.377**			
	4. BK	-.086	-.124**	-.046		
	5. SK	-.050	-.044	-.035	.638**	
	6. SYTKYKÖ	-.081	-.105**	-.046	.957**	.835**

** $p < .01$ Voleybol $N = 616$ Basketbol $N = 509$

Tablo 6' da Pearson korelasyon testi sonucuna göre, voleybolcuların yaş, spor yaşı ve haftada yapılan antrenman sayısı değişkenleri arasında pozitif yönde ilişki vardır. Ancak voleybolcularda demografik değişkenler ile SYTKYKÖ ve faktörleri arasında hiçbir ilişki bulunmamıştır. Basketbolcularda ise yaş, spor yaşı ve haftada antrenman sayısı değişkenleri arasında pozitif yönde ilişki vardır. Bu sporcuların spor yaşı ile BK Faktörü ve SYTKYKÖ'nin toplam puanı arasında negatif yönde bir ilişki tespit edilmiştir. Buna göre basketbolcuların spor yaşı yükseldikçe BK ve SYTKYKÖ'nin toplam puanı düşmektedir.

Tartışma ve Sonuçlar

Bu araştırmada elde edilen bulgular, literatürde yer alan çalışmalar göz önünde bulundurularak yorumlanmıştır. Sporcuların Covid-19'a yakalanma kaygı düzeyleri çeşitli değişkenler açısından incelenmiştir. Bu kapsamda voleybol ve basketbol branşında küçük, yıldız, genç ve A takım kategorilerinde oynayan 15.04 yaş ortalamasına sahip 749 kadın, 376 erkek olmak üzere toplam 1125 sporcu katılmıştır.

Pandemi döneminde sporcuların %83'ü evde antrenman yaptıklarını ve %65,8'i ise en az 30 dk. antrenman yaptıklarını belirtmişlerdir. Bas vd. (2020) yapmış oldukları araştırmada Covid-19, profesyonel sporcuların düzenli olarak antrenman yapmalarını kısıtlamış ve sporcuların performanslarını korumak için evde yapabilecekleri antrenman programına ihtiyaçlarının olduğunu vurgulamışlardır. Covid-19 salgınının öngörülemez ve kontrol altına alınamayan durumu nedeniyle sporcular üzerinde psikolojik olarak baskı oluşmasına neden olmuştur. Bu süreçte spor müsabakalarında yaşanan kısıtlamalar ve ertelemeler nedeniyle belirsizlik yaşayan sporcular antrenmanlarını evde yaparak, psikolojik ve fizyolojik performanslarını koruma yönünde çalışmalar yapmışlardır. Bu durumda spor yapan her yaştan bireyin evde yapılan antrenman programlarına ihtiyacı olduğu ve buna bağlı olarak da psikolojik ve fizyolojik performansına yönelik kaygıları, evde yapılan antrenman programlarıyla birlikte iyileşme olabileceği düşünülmektedir.

Araştırmada kadın voleybolcuların bireysel kaygı ve toplam kaygı düzeylerinin erkek voleybolculara göre yüksek olduğu; kadın basketbolcuların ise bireysel kaygı, sosyalleşme kaygı ve toplam kaygı düzeylerinin erkek basketbolculara göre yüksek olduğu görülmüştür. Goutteborge, Ahmad, Mountjoy, Rice ve Kerkhoffs (2020)'ın Covid-19 sürecinde kadın ve erkek futbolcular üzerinde yaptıkları araştırmada kadınların erkeklere göre kaygı düzeylerinin yüksek olduğunu tespit etmişlerdir. Pandemi sürecinde yapılan birçok araştırmada da kadın sporcuların stres ve kaygı durumlarının erkek sporculara göre yüksek düzeyde olduğu görülmüştür (Di Cagno vd., 2020; Ruffault vd., 2020; Fiorilli vd., 2021). Kadınların erkeklere göre sadece fiziksel değil psikolojik olarak da farklılıkları bulunmaktadır. Kadınlar duygusal, empati düzeyleri yüksek, merhametli, olaylar karşısında duyarlı olduklarından dolayı



erkeklerle göre kaygı düzeylerinin yüksek olduğu söylenebilir. Araştırmada kadın voleybolcuların ve basketbolcuların kaygı düzeylerinin erkek sporculara göre daha yüksek çıkması ve bu verilerin yapılan çalışmalarla paralellik göstermesi, kadın sporcular üzerine derinlemesine yönelik araştırmalara yer verilmesi ve psikolojik olarak destek programlarının sıklıklarının artırılması gerektiği düşünülmektedir.

Araştırmada voleybolcuların basketbolculara göre sosyalleşme kaygı ve toplam kaygı düzeylerinin yüksek olduğu tespit edilmiştir. Covid-19 sürecinde yarışmaların kısıtlanması, gelecek sezon ile ilgili belirsizlik ve sporcuların sahip oldukları performanslarında düşüş meydana gelmesi gibi nedenlerden dolayı kaygı durumunda artış olduğu düşünülmektedir (Liu, 2020). Voleybol branşında grup çalışmasına daha fazla ihtiyaç duyulması sosyalleşme kaygılarının yüksek olmasına, basketbol branşında ise bireysel antrenman yapabilmeye imkanı olmasından dolayı bu farklılığın olduğu söylenebilir.

Araştırmada her iki branşta yer alan kategori değişkenine göre anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Araştırmada sporcuların eşit şartlarda olması, takım arkadaşlarıyla online sistem üzerinden iletişim içerisinde olmaları ve sorumluluklarını alabilmeleri bu süreci rahat geçirmelerine neden olduğu söylenebilir.

Araştırmada voleybolcuların bireysel kaygı, sosyalleşme kaygı ve toplam kaygı düzeylerinde antrenman süresi değişkenine göre anlamlı bir farklılık bulunmamasına rağmen, hiç antrenman yapmayanların kaygı düzeyleri istatistiksel olarak yüksek olduğu tespit edilmiştir. Basketbolcularda ise 60 dk. ve üzeri antrenman yapan grubun bireysel kaygı, sosyalleşme kaygı ve toplam kaygı düzeyleri hiç antrenman yapmayanlara göre; 60 dk. ve üzeri antrenman yapan grubun sosyalleşme kaygı ve toplam kaygı düzeyleri en az 30 dk. antrenman yapanlara göre düşük olduğu elde edilmiştir. En az 30 dk. antrenman yapanların toplam kaygı düzeyleri hiç antrenman yapmayanlara göre anlamlı olarak düşük olduğu görülmüştür. Covid-19 sürecinde 15 spor branşı üzerinde yapılan bir araştırmada, 30-60 dk arası antrenman yapıldığı tespit edilmiştir (Pillay vd., 2020). Yapılan araştırmalar egzersiz süresindeki değişikliklerin duygu durumunu etkilediğini göstermiştir. 5, 10, 20 dk. yapılan antrenman süresine göre 30 dk. yapılan antrenmanın olumlu yönde etki ettiğini tespit etmişler (Petruzzello ve Landers, 1994; Cox vd., 2004). Martinsen (2008) düzenli olarak yapılan egzersizlerin zihinsel ve psikolojik açıdan olumlu yönde katkı sağlayacağını vurgulamıştır. Sporcuların antrenmanlarına devam etmesi; uyarılmalarına, Covid-19'a yakalanma kaygı korkusunun üstesinden gelmelerine, stresli ortamdaki uzaklaşmalarına ve psikolojik olarak sağlıklı olmalarına neden olduğu düşünülmektedir. Sonuç olarak sporcularda antrenman süresi uzadıkça yaşam kalitesinin artacağı, psikolojik ve fizyolojik açıdan sağlıklı olacağı inancından kaynaklandığı söylenebilir.

Voleybolcularda yaş ve spor yaşı yükseldikçe, yapılan antrenman sayısı da yükselmiştir. Voleybolcularda yaş, spor yaşı ve antrenman sayısı ile bireysel kaygı, sosyalleşme kaygı ve toplam kaygı düzeyleri arasında ilişki bulunmamıştır. Basketbolcularda ise yaş ve spor yaşı yükseldikçe, yapılan antrenman sayısı da yükselmiştir. Bu grup sporcularda spor yaşı yükseldikçe bireysel kaygı ve toplam kaygı düzeyleri düşmüştür. Buna göre daha uzun yıllar spor ile uğraşmak Covid-19'a yakalanma kaygısı üzerine iyi bir etkisi olabileceği düşünülmektedir.

Covid-19 salgını dünya genelinde her alanda olduğu gibi spor alanında da bireyleri fiziksel ve zihinsel açıdan etkilemiş ve hala etkilemeye devam etmektedir (Bas vd., 2020). Salgının sporcular ve spor endüstrisi üzerinde etkilerinin olduğu, belirsiz olan finansal durumlar,



kaybedilen fırsatlar ve sporcuların gelecekte spor hayatlarının devamı ile ilgili şüphe duyduklarını görülmektedir (Pillay vd., 2020). Covid-19 sürecinde antrenmanların ve müsabakaların gelecek süreçte nasıl olacağını belli olmaması, antrenman sürelerinde ve sayısındaki azalmanın gelecekteki performanslarına etki edebileceği nedeniyle sporcularda kaygı oluşmasına neden olmaktadır. Covid-19 salgınının devam etmesiyle birlikte alınan önlemlerin sürekli değiştiği ve sürecinin nasıl ilerleyeceği belli olmadığı için sporculara psikolojik açıdan destek sağlanmalı ve gelecekte oluşabilecek bu tür salgınlara karşı antrenman plan ve programlarının hazırlanarak, pandemi ortamlarının sağlanması gereklidir.



KAYNAKLAR

- Andreato, L. V., Coimbra, D. R., Andrade, A. (2020). Challenges to athletes during the home confinement caused by the Covid-19 Pandemic. *Strength & Conditioning Journal*, 42(3), 1-5.
- Bao, Y., Sun, Y., Meng, S., Shi, J., Lu, L. (2020). 2019-nCoV epidemic: Address mental health care to empower society. *The Lancet*, 395(10224), e37-e38.
- Bas, D., Martin, M., Pollack, C. ve Venne, R. (2020). *The impact of Covid-19 on sport, physical activity and well-being and its effects on social development*. United Nations Department of Economic and Social Affairs.
- Bhatia, R. T., Marwaha, S., Malhotra, A., Iqbal, Z., Hughes, C., Börjesson, M., ... Sharma, S. (2020). Exercise in the severe acute respiratory syndrome Coronavirus-2 (SARS-CoV-2) era: A question and answer session with the experts endorsed by the section of Sports Cardiology & Exercise of the European Association of Preventive Cardiology (EAPC). *European Journal of Preventive Cardiology*, 27(12), 1242-1251.
- Chen, N., Zhou, M., Dong, X., Qu, J., Gong, F., Han, Y., ... Zhang, L. (2020a). Epidemiological and clinical characteristics of 99 cases of 2019 novel coronavirus pneumonia in Wuhan, China: A descriptive study. *The Lancet*, 395(10223), 507-513.
- Chen, P., Mao, L., Nassis, G. P., Harmer, P., Ainsworth, B. E., Li, F. (2020b). Wuhan coronavirus (2019-nCoV): The need to maintain regular physical activity while taking precautions. *Journal of Sport and Health Science*, 9(2), 103.
- Cox, R. H., Thomas, T. R., Hinton, P. S., Donahue, O. M. (2004). Effects of acute 60 and 80% VO₂max bouts of aerobic exercise on state anxiety of women of different age groups across time. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 75(2), 165-175.
- Di Cagno, A., Buonsenso, A., Baralla, F., Grazioli, E., Di Martino, G., Lecce, E., ... Fiorilli, G. (2020). Psychological impact of the quarantine-induced stress during the Coronavirus (COVID-19) outbreak among Italian Athletes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(23), 8867.
- Dursun, M., Yarayan, Y. E., Arı, Ç., Ulun, C., Kocamaz Adaş, S. (2021). COVID-19 in Turkey: Leisure boredom, psychological resilience, physical activity and emotional state. *International Journal of Educational Research and Innovation*, (15), 460-486.
- Fiorilli, G., Grazioli, E., Buonsenso, A., Martino, G. D., Despina, T., Calcagno, G., Cagno, A. D. (2021). A national Covid-19 quarantine survey and its impact on the Italian sports community: Implications and recommendations. *Plos One*, 16(3), 1-14.
- Gouttebauge, V., Ahmad, I., Mountjoy, M., Rice, S., Kerkhoffs, G. (2020). Anxiety and depressive symptoms during the Covid-19 emergency period: A Comparative Cross-Sectional Study in Professional Football. *Clinical Journal of Sport Medicine: Official Journal of the Canadian Academy of Sport Medicine*.
- Jukic, I., Calleja-González, J., Cos, F., Cuzzolin, F., Olmo, J., Terrados, N., ... Alcaraz, P. E. (2020). Strategies and solutions for team sports athletes in isolation due to Covid-19. *Sports (Basel, Switzerland)*, 8(4).
- Karasar, N. (2006). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel.



- Liu, I. Q. (2020). The impact of Covid-19 pandemic on high performance secondary school student-athletes. *The Sport Journal*, 23(32).
- Martinsen, E. W. (2008). Physical activity in the prevention and treatment of anxiety and depression. *Nordic Journal of Psychiatry*, 62(sup47), 25-29.
- Petruzzello, S. J., Landers, D. M. (1994). Varying the duration of acute exercise: Implications for changes in affect. *Anxiety, Stress and Coping*, 6(4), 301-310.
- Pillay, L., van Rensburg, D. C. C. J., van Rensburg, A. J., Ramagole, D. A., Holtzhausen, L., Dijkstra, H. P., Cronje, T. (2020). Nowhere to hide: The significant impact of coronavirus disease 2019 (COVID-19) measures on elite and semi-elite South African athletes. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 23(7), 670-679.
- Ruffault, A., Bernier, M., Fournier, J., Hauw, N. (2020). Anxiety and motivation to return to sport during the French Covid-19 lockdown. *Frontiers in Psychology*, 11, 3467.
- Spielberger, C. D., Anton, W. D., Bedell, J. (2015). The nature and treatment of test anxiety. M. Zuckerman ve C. D. Spielberger (Ed.). *Emotions and anxiety: New concepts, methods, and applications* içinde (s. 317-344). New York: Psychology Press.
- Spielberger, C. D., Rickman, R. L. (1990). Assessment of state and trait anxiety. N. Sartorius ve diğerleri (Ed.). *Anxiety: Psychobiological and Clinical Perspectives* içinde (s. 69-83). Taylor & Francis.
- Tabachnick, B., Fidell, L. (2013). *Using multivariate statistics, 6th international edition (cover) edn*. New Jersey: Sage Publications, Thousand Oaks.
- Tekkurşun Demir, G., Cicioğlu, H. İ., İlhan, E. L. (2020). Athlete's anxiety to catch the Novel Coronavirus (Covid-19) scale (AACNCS): Validity and reliability study. *Journal of Human Sciences*, 17(2), 458-468.
- Türkmen, M., Kul, M., Bozkuş, T. (2013). Takım sporlarıyla uğraşan sporcuların yarışma kaygı düzeylerinin cinsiyete ve spor deneyimine göre incelenmesi. *Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi*, 7(3), 106-112.
- World Health Organization (WHO, 2020). What is Covid-19?. Erişim tarihi: 13 October 2021. <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/question-and-answers-hub/q-a-detail/coronavirus-disease-covid-19>