



<http://dx.doi.org/10.26450/jshsr.2210>

Dr. Öğr. Üyesi Tuncay ÖKTEM

Bayburt Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Bayburt / TÜRKİYE

Öğr. Görevlisi Onur ŞİPAL

Bayburt Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Bayburt / TÜRKİYE

Doç. Dr. Murat KUL

Bayburt Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Bayburt / TÜRKİYE

Dr. Öğr. Üyesi Ahmet Naci DİLEK

Bartın Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Bartın / TÜRKİYE

Citation: Öktem, T., Şipal, O., Kul, M. & Dilek, A. N. (2020). Olimpiyat oyunlarına katılmaya aday boksörlerin COVID-19 kaygı düzeylerinin incelenmesi. *Journal of Social and Humanities Sciences Research*, 7(62), 3620-3627.

OLİMPİYAT OYUNLARINA KATILMAYA ADAY BOKSÖRLERİN COVID-19 KAYGI DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

ÖZET

Bu çalışmanın amacı, Tokyo 2020 olimpiyat oyunları elemeleri için oluşturulan boks milli takımı olimpiyat kadrosunun COVID-19 salgınına yönelik kaygı düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesidir. Araştırmada veriler, anket ile veri toplama yoluyla elde edilmiştir. Araştırmanın evrenini Tokyo 2020 olimpiyat oyunları elemeleri kadrosunda bulunan 30 boksör oluşturmaktadır. Evrenin tamamına ulaşıldığı için örnekleme yapılmamıştır. Spielberger, Gorsuch ve Lushene (1970) tarafından geliştirilmiş ve Türkçe güvenilirlik ve geçerlik çalışması Öner ve Le Compte (1985) tarafından yapılmış durumluk ve sürekli kaygı ölçeğinin sürekli kaygı boyutu çalışmada kullanılmıştır. Verilerin analizi SPSS 22 paket programı kullanılarak yapılmıştır. Tanımlayıcı veri analizinde; ortalama, standart sapma, frekans ve yüzde belirlemeye yönelik analizler ile Tek yönlü varyans analizi ve Bağımsız Örneklem T testi yapılmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre olimpik boksörlerin sürekli kaygı puanlarının cinsiyete göre karşılaştırılması sonuçlarına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiş olmasına rağmen kadın boksörler, erkek boksörlere göre daha yüksek ortalamalara sahip olduğu görülmektedir. Sonuç olarak; bu duruma kadın boksörlerin erkek boksörlere oranla bilişsel, fiziksel ve psikolojik açılarından daha zayıf olmalarının yol açtığı söylenebilir.

Anahtar kelimeler: Spor, boks, kaygı, COVID-19

EXAMINING THE COVID-19 ANXIETY LEVELS OF BOXERS CANDIDATE TO ATTEND THE OLYMPIC GAMES

ABSTRACT

The aim of this study is to examine the anxiety levels of the boxing national team Olympic staff formed for the Tokyo 2020 Olympic Games qualifiers in terms of various variables. The data in the study were obtained by collecting data with questionnaires. The population of the research consists of 30 boxers in the Tokyo 2020 Olympic Games qualifiers squad. Sampling was not used because the entire universe was reached. The state and trait anxiety scale developed by Spielberger, Gorsuch and Lushene (1970) was used. The Turkish reliability and validity study of the scale was conducted by Öner and Le Compte (1985). The trait anxiety dimension of the scale was used. The analysis of the data was done using the SPSS 22 package program. In descriptive data analysis; One-way analysis of variance and Independent Sample T-test was performed with the analyzes aimed at determining the mean, standard deviation, frequency and percentage. Although it was determined that the trait anxiety scores of the Olympic boxers did not show a statistically significant difference according to the results obtained from the study, according to the gender variable, it was observed that female boxers had higher averages than male boxers. As a result; It can be said that this situation is caused by the fact that female boxers are weaker in cognitive, physical and psychological aspects compared to male boxers.

Keywords: Sports, boxing, anxiety, COVID-19

1. GİRİŞ

Sporla performans ile ilişkili birçok faktör bulunmaktadır. Bunların arasında ise kaygı önemli bir faktör olarak karşımıza çıkmaktadır. Eski Yunanca'da kökeni "anxietas" kelimesine dayanan kaygı; korku ve

endişe anlamını taşımaktadır (Köknel, 1987). Kaygının meydana gelmesine doğrudan olaylar yol açmazken, aksine bireyin sahip olduğu rasyonel olmayan inançların bir sonucudur ve bireyin tehdit edici bir ortamda kendini başarısız hissetmesiyle ortaya çıkar (Karataş, Arslan ve Karataş, 2014). Kaygıda, bireyin güvensizlik duyguları içinde olması ve desteğinin olmaması, olumsuz beklentilerinin ve olumsuz sonuçlarla karşılaşabileceği beklentisi içinde olması, karşılaştığı engellemeler ve yaptıklarının sonucuna verdiği önem, bireyin düşündükleri ve yaptıklarının sürekli bir uyumsuzluk içinde olması gibi nedenler bulunmaktadır (Konter, 1996). Bu sebeple, insanların belli durumlar, olaylar ya da koşullara yüklediği anlam önemlidir (Karataş, Arslan ve Karataş, 2014). Kaygı durumu, sporcunun ortaya koyacağı performans üzerinde belirleyici olabilecek niteliktedir. Bu durum güdülenmesini, konsantrasyonunu, koordinasyonunu, karar verme yeteneğini, özgüvenini, kondisyonel ve koordinatif yeteneklerini etkilemektedir (Yıldız, 2019). Eğer kaygı, kişinin kontrolünden çıkarsa olumsuz bir durum ile karşı karşıya kalınabilir (Çoban ve Karaman, 2013). Ancak olumsuz bir kavram olarak düşünülen kaygı bazen de olumlu bir hal alabilir ve bireyin yaşantısını bu doğrultuda etkileyebilir (Öncül, 2000).

Kaygı, “sürekli” ve “durumluk” olarak iki şekilde değerlendirilebilir. Durumluk kaygı, bireyin stresli durumlar karşısında hissettiği uyarılma olup, gerilim ve huzursuzluk duygularının göstergesidir (Cüceloğlu, 1998). Durumluk kaygı, o anki şartlarda yaşanırken kaygıya ait belirtiler kişiyi zorlamakta olan durumun bitmesiyle ortadan kalkar (Baltaş ve Baltaş, 1988). Stresin yoğun hissedildiği zamanlar durumluk kaygı seviyesinde artış, stres ortadan kalkınca, düşüş meydana gelir (Öner ve Lecompte, 1985). Sürekli kaygı, stres yaratan durumların tehlikeli ya da tehdit edici olarak algılanması ve bu tehditlere karşı durumluk duygusal reaksiyonların frekansının ve yoğunluğunun artması ve süreklilik kazanmasıdır (Öner, 1994). Kişinin kendinde var olan sürekli kaygı, farklı durumlarda daha fazla hissedilerek hayatın bütününde kendini gösterir (Baltaş ve Baltaş, 1988). Sürekli kaygı düzeyi ortalamasının üzerinde bulunan kişiler, sürekli kaygı düzeyi düşük olanlara oranla stres yaratan durumları daha tehlikeli ya da tehdit edici olarak algılama ve bu doğrultuda karşı tepkide bulunma eğilimindedirler (Kılıç ve Murat, 2012).

Kaygının endişeye, gerginliğe, korkuya ve evhama neden olduğu bilinmektedir (Karageorghis ve Terry, 2015). Egzersiz psikologları, bu duruma en önemli sebep olarak yaşam içinde karşımıza çıkması muhtemel olan iş değişimi, aile içinde gerçekleşen ölümler, günlük sorunlar gibi vaziyetlerin, endişeye neden olacağı üzerinde durmuşlardır (Weinberg ve Gould, 1995). Vaziyet ne kadar ciddi ise kaygı seviyesi de o kadar artmakta ve birey de o kadar gerginleşmektedir (Weinberg ve Gould, 1995).

Çin’de ortaya çıkan COVID-19 salgınıyla beraber dünyada insanların yaşamlarında alışık oldukları birçok şey değişmeye başladı. Bu durum insanlarda birçok olumsuz durumu da beraberinde getirdi. Kamusal yaşamdaki değişiklikler, izolasyon, karantina, korku ve kaygı ile ilgili diğer kısıtlamalar, COVID-19 pandemisinin neden olduğu psikolojik streslerin sadece birkaç örneğidir (Dünya Sağlık Örgütü, 2020). Bu durumdan yalnızca normal yaşantılarını sürdüren halk etkilenmemiş, aynı zamanda birçok üst düzey sporcu da etkilenerek strese maruz kalmıştır. Durumun ciddiyeti ve belirsizliği, sporcuların kaygı seviyesini etkilediği ve onları gerginleştirdiği söylenebilir. Bu bağlamda, sporcuların COVID-19’a yönelik kaygılarının seviyesinin çeşitli değişkenlere göre belirlenmesi amaçlanmaktadır.

2. ARAŞTIRMANIN AMACI VE ÖNEMİ

Bu çalışmanın amacı, Tokyo 2020 olimpiyat oyunları elemeleri için oluşturulan boks milli takımı olimpiyat kadrosunun COVID-19 salgınına yönelik kaygı düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesidir.

Boks milli takımı olimpiyat elemeleri kadrosu COVID-19 salgınının Avrupa kıtasında görülmeye başladığı dönemde İngiltere’nin Manchester şehrinde eleme müsabakaları oynamakta olmalarından dolayı, salgının ülkemizde görülmeye başlamasından önce bu sporcular mevcut duruma maruz kaldılar ve bir kısmı hastalığı kapıp iyileşti. Bu durumdan dolayı boks sporcularının COVID-19 salgınına yönelik kaygı düzeylerinin belirlenmesi önem arz etmektedir.

3. ARAŞTIRMANIN MODELİ

Tokyo 2020 olimpiyat elemeleri kadrosunda bulunan milli boksörlerin COVID-19 salgınına yönelik kaygı düzeylerini inceleyen bu çalışmada nicel araştırma yöntemi kullanılmıştır.

4. VERİ TOPLAMA YÖNTEMİ VE KULLANILAN ANKET

Araştırma için veri toplama aşamasında anket ile veri toplama yöntemi kullanılmıştır. Anket formu iki bölümden oluşmaktadır. Anketin birinci bölümünde demografik sorular sorulmuştur. Anket formunun ikinci bölümünde, katılımcıların kaygı düzeylerini belirlemek için Sürekli Kaygı Ölçeği kullanılmıştır.

Spielberger ve arkadaşları (1970) tarafından kişinin durumluk ve sürekli kaygı düzeylerini belirlenmesi için amaca uygun şekilde geliştirilmiş bir ölçektir. Türkçe çeviri, güvenilirlik ve geçerlik çalışması da Öner ve Le Compte (1985) tarafından yapılmıştır. Kısa ifadelerden oluşan 40 maddeden oluşmaktadır. Ölçek, anda hissedilenleri belirlemek amacıyla oluşturulan 20 maddelik “durumluk kaygı formu” ve son yedi gündür hissedilenleri belirlemek amacıyla oluşturulan yine 20 maddelik “sürekli kaygı formu” olmak üzere iki parçadan oluşur. 4’lü Likert tipi olan ölçeğin Alpha güvenilirliğinin 0.83 ile 0.87 arasında, test tekrar test güvenilirliğinin 0.71 ile 0.86 arasında ve madde güvenilirliğinin 0.34 ile 0.72 arasında değiştiği bildirilir (Öner ve Le Compte, 1985).

5. EVREN VE ÖRNEKLEM

Araştırmanın evrenini Tokyo 2020 olimpiyat oyunları elemeleri kadrosunda bulunan 30 boksör oluşturmaktadır. Evrenin tamamına ulaşıldığı için örneklemeye gidilmemiştir.

6. VERİLERİN TOPLANMASI VE ANALİZİ

Verilerin analizi SPSS 22 paket programı kullanılarak yapılmıştır. Tanımlayıcı veri analizinde; ortalama, standart sapma, frekans ve yüzde belirlemeye yönelik analizler ile tek yönlü varyans analizi ve bağımsız örneklem T testi yapılmıştır.

7. BULGULAR

Tablo 1. Olimpik Boksörlere Sorulan Sorular ve Yanıtların Yüzdelerine Dair Bilgiler

Değişken	Grup	f	%
Cinsiyet	Kadın	9	30
	Erkek	21	70
Medeni Durum	Evli	3	10
	Bekar	27	90
Eğitim Durumu	Lise	10	33.3
	Önlisans	1	3.3
	Lisans	19	63.3
Ailenizle mi Yaşıyorsunuz?	Evet	22	73.3
	Hayır	8	26.7
COVID-19'un Belirtileri Hakkında Bilgi Sahibi misiniz?	Evet	28	93.3
	Hayır	2	6.7
Ailenizde ya da Yakın Çevrenizde Covid-19 Hastası Var mı?	Evet	7	23.3
	Hayır	23	76.7
COVID-19'a Yakalanmaktan Korkuyor musunuz?	Evet	13	43.3
	Hayır	17	56.7
COVID-19 Salgını Çevrenizle Olan iletişimi Olumsuz Yönde Etkiledi mi?	Evet	24	80
	Hayır	6	20
COVID-19 Salgınıyla Birlikte Yeme-İçme Alışkanlıklarınızda Herhangi Bir Değişiklik Oldu mu?	Evet	9	30
	Hayır	21	70
COVID-19 Salgını Temizlik Alışkanlıklarınızı Etkiledi mi?	Evet	23	76.7
	Hayır	7	23.3
COVID-19 Salgını Nedeniyle Uyku Problemi Yaşadınız mı?	Evet	15	50
	Hayır	15	50
COVID-19 Nedeniyle Uygulanan Sosyal İzolasyon Sürecinde Antrenman Yapabildiniz mi?	Evet	24	80
	Hayır	6	20
COVID-19 Nedeniyle Uygulanan Sosyal İzolasyon Sürecinde Antrenman Yapabildiyseniz, COVID-19 Öncesine göre Verimini Değerlendiriniz.	Az Verimli	21	70
	Orta Verimli	8	26.7
	Çok Verimli	1	3.3

Tablo 1’de olimpik boksörlerin sorulan sorulara ve verilen yanıtlara dair frekans ve yüzde bilgileri verilmiştir. Katılımcıların 9’u kadın (%30) 21’i erkeklerden (%70) oluşmaktadır. 28 katılımcı (%93.3) COVID-19 hakkında bilgi sahibiyken 2 katılımcının (%6.7) ise bilgi sahibi olmadığı belirlenmiştir. Katılımcıların çoğunluğunun COVID-19 salgınına yakalanmaktan korkmadığı (%56.7) ve yeme-içme

alışkanlıklarında (%70) bir değişiklik olmadığı tespit edilmiştir. COVID-19 salgının nedeniyle, 23 katılımcının (%76.7) temizlik anlayışında değişikliğe neden olduğu görülmektedir.

Tablo 2. Olimpik Boksörlerin Envanterden Aldığı Puanların Betimsel İstatistik Sonuçları

	n	\bar{x}	ss
Sürekli Kaygı	30	37,37	6,21

Tablo 2’de olimpik boksörlerin envanterden aldıkları puanlarının betimsel istatistik sonuçlarına yer verilmiştir. Analiz sonucunda sürekli kaygı puan ortalamasının 37.37 ± 6.21 olduğu tespit edilmiştir. Genel anlamda olimpik boksörlerin orta seviyede kaygı gösterdikleri görülmektedir.

Tablo 3. Olimpik Boksörlerin Sürekli Kaygı Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırma Sonuçları

	Cinsiyet	n	\bar{x}	ss	t	p
Sürekli Kaygı	Kadın	9	38,78	5,95	,81	,42
	Erkek	21	36,76	6,36		

Tablo 3’te olimpik boksörlerin sürekli kaygı puanlarının cinsiyete göre karşılaştırılmasında kullanılan “bağımsız gruplar t-testi” sonuçlarına yer verilmiştir. Analiz sonucunda, olimpik boksörlerin sürekli kaygı puanlarının cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir ($p < .05$).

Tablo 4. Olimpik Boksörlerin Sürekli Kaygı Puanlarının Ailede Ya Da Yakın Çevrede COVID-19 Hastası Var mı? Sorusunun Cevaplarına Göre Karşılaştırma Sonuçları

	Yanıt	n	\bar{x}	ss	t	p
Sürekli Kaygı	Var	7	40,00	7,35	1,29	,20
	Yok	23	36,57	5,76		

Tablo 4’te olimpik boksörlerin sürekli kaygı puanlarının ailede ya da yakın çevrede COVID-19 hastası var mı? sorusunun cevaplarına göre karşılaştırılmasında kullanılan “bağımsız gruplar t-testi” sonuçlarına yer verilmiştir. Analiz sonucunda, olimpik boksörlerin sürekli kaygı puanlarının ailede ya da yakın çevrede COVID-19 hastası var mı? sorusunun cevaplarına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir ($p < .05$).

Tablo 5. Olimpik Boksörlerin Sürekli Kaygı Puanlarının COVID-19’a Yakalanmaktan Korkuyor Musunuz? Sorusunun Cevaplarına Göre Karşılaştırma Sonuçları

	Yanıt	n	\bar{x}	ss	t	p
Sürekli Kaygı	Evet	13	37,85	6,66	1,29	,20
	Hayır	17	37,00	6,02		

Tablo 5’te olimpik boksörlerin sürekli kaygı puanlarının COVID-19’a yakalanmaktan korkuyor musunuz? sorusunun cevaplarına göre karşılaştırılmasında kullanılan “bağımsız gruplar t-testi” sonuçlarına yer verilmiştir. Analiz sonucunda, olimpik boksörlerin sürekli kaygı puanlarının COVID-19’a yakalanmaktan korkuyor musunuz? sorusunun cevaplarına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir ($p < .05$).

Tablo 6. Olimpik Boksörlerin Sürekli Kaygı Puanlarının COVID-19 Salgını Nedeniyle Uyku Problemi Yaşadınız mı? Sorusuna Verilen Cevaplarına Göre Karşılaştırma Sonuçları

	Yanıt	n	\bar{x}	ss	t	p
Sürekli Kaygı	Evet	15	38,07	5,06	,61	,54
	Hayır	15	36,67	7,29		

Tablo 6’da olimpik boksörlerin sürekli kaygı puanlarının COVID-19 salgını nedeniyle uyku problemi yaşadınız mı? sorusuna verilen cevaplarına göre karşılaştırılmasında kullanılan “bağımsız gruplar t-testi” sonuçlarına yer verilmiştir. Analiz sonucunda, olimpik boksörlerin sürekli kaygı puanlarının COVID-19 salgını nedeniyle uyku problemi yaşadınız mı? sorusuna verilen cevaplarına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir ($p < .05$).

Tablo 7. Olimpik Boksörlerin Sürekli Kaygı Puanlarının COVID-19 Nedeniyle Uygulanan Sosyal İzolasyon Sürecinde Antrenman Yapabildiniz Mi? Sorusuna Verilen Cevaplarına Göre Karşılaştırma Sonuçları

	Yanıt	n	\bar{x}	ss	t	p
Sürekli Kaygı	Evet	24	36,96	6,60	-,71	,48
	Hayır	6	39,00	4,38		

Tablo 7’de olimpik boksörlerin sürekli kaygı puanlarının COVID-19 nedeniyle uygulanan sosyal izolasyon sürecinde antrenman yapabildiniz mi? sorusuna verilen cevaplara göre karşılaştırılmasında kullanılan “bağımsız gruplar t-testi” sonuçlarına yer verilmiştir. Analiz sonucunda, olimpik boksörlerin sürekli kaygı puanlarının COVID-19 nedeniyle uygulanan sosyal izolasyon sürecinde antrenman yapabildiniz mi? sorusuna verilen cevaplarına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir ($p < .05$).

8. TARTIŞMA VE SONUÇ

Olimpik boksörlerin sürekli kaygı puanlarının cinsiyete göre karşılaştırılması sonuçlarına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiş olmasına rağmen kadın boksörlerin, erkek boksörlere göre daha yüksek ortalamalara sahip olduğu görülmektedir. Gümüşgül, Ersoy ve Gümüşgül (2020) ile Krane ve Williams (1994) yaptıkları çalışmalarda, kadın sporcuların erkek sporculara oranla kaygı puanlarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Elde edilen sonuçlar ve alan yazındaki sonuçlara ulaşan çalışmalar doğrultusunda bu duruma kadın boksörlerin erkek boksörlere oranla bilişsel, fiziksel ve psikolojik açılarından daha zayıf olmalarının yol açtığı söylenebilir.

Olimpik boksörlerin sürekli kaygı puanlarının ailede ya da yakın çevrede COVID-19 hastası var mı? sorusuna verdikleri cevapların karşılaştırılması sonuçlarına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiş olmasına rağmen; evet diyenlerin, yok diyenlere göre daha yüksek ortalamalara sahip olduğu görülmektedir. Benzer şekilde olimpik boksörlerin sürekli kaygı puanlarının COVID-19’a yakalanmaktan korkuyor musunuz? sorusuna verdikleri cevapların karşılaştırılması sonuçlarına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiş olmasına rağmen; evet diyenlerin, hayır diyenlere göre daha yüksek ortalamalara sahip olduğu görülmektedir. COVID-19 salgını yaygın endişe, korku ve kaygıya neden olmaktadır (Ahorsu ve ark., 2020). COVID-19 salgınında virüsün insan yoluyla bulaşması nedeniyle alışveriş merkezleri, pazar vb. kalabalık ortamlara girme korkusu, hastane gibi enfekte kişilerle karşılaşma riski yüksek ortamlara girme korkusu, insanlara yaklaşmaktan kaygı duyma gibi tepkilerin ortaya çıkmasına neden olmaktadır (Doğan ve Düzel, 2020). Virüsün insanlar arasında hızlı bir şekilde yayılması ve virüs nedeniyle ölümlerin artması insanlarda ciddi bir ölüm korkusuna neden olmaktadır. Bu hastalığın belirsizliği, ölüm istatistiklerinin anlık olarak iletilmesi, geleceğe ilişkin endişeler yaratmaktadır (Banerjee, 2020). Depresyon, kaygı, ölüm kaygısı ve ölüm depresyonun birbirleriyle ilişkili değişkenler olduğu bilinmektedir (Templer, Lavoie, Chalgujian ve Thomas-Dobson, 1990; Yaparel ve Yıldız, 1998; Yıldız, 2011). Kaygı ve korku, duygu olarak birbirine yakındır. Ortak özellikleri, her ikisinin de yaklaşmakta olan bir tehlikeye karşı ortaya çıkan tepkiler olmasıdır. Temel farkları ise korkunun herkes tarafından tehlikeli olarak kabul edilen bir durum olmasına rağmen, kaygının kişinin kendisinin ürettiği bir duygu olmasıdır (Geçtan, 1992). Tüm bu bilgiler doğrultuda yakın çevresinde COVID-19 hastası bulunan ve COVID-19 hastalığına yakalanmaktan korkan olimpik boksörlerin daha yüksek sürekli kaygı ortalamalarına sahip olmalarının nedeninin, sürecin yarattığı bilinmezlik ve ölüm korkusu ile içinde buldukları psikolojik süreci iyi yönetememelerinden kaynaklandığı söylenebilir.

Olimpik boksörlerin sürekli kaygı puanlarının COVID-19 salgını nedeniyle uyku problemi yaşadınız mı? sorusuna verdikleri cevapların karşılaştırılması sonuçlarına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiş olmasına rağmen; evet diyenlerin, hayır diyenlere göre daha yüksek ortalamalara sahip olduğu görülmektedir. COVID-19 salgını, insanların fiziksel sağlığı ve yaşamları için ciddi tehditlere neden olmaktadır (Qiu, Shen, Zhao, Wang, Xie ve Xu, 2020). Fiziksel hasara neden olmanın yanı sıra halkın ruh sağlığı üzerinde de ciddi bir etkiye sahiptir (Huang ve Zhao, 2020). Örneğin salgınlar sırasında bireylerin yoğun uyku problemi (uyku-başlangıçlı uykusuzluk, sık uyanma vb.) yaşayabileceği öne sürülmektedir (Huang ve Zhao, 2020; Sher, 2020). COVID-19 salgını kaygı, depresyon, sıkıntı, uyku bozuklukları ve intihar eğilimi ile ilişkili olduğu öne sürülmektedir (Lai ve Diğerleri, 2020; Ornell, Schuch, Sordi ve Kessler, 2020; Sher, 2020). Kaygı düzeyleri yüksek olan

bireylerin yaşam kalitesini olumsuz etkilemekte (Prigatano, Wright ve Levin, 1984; Özol, Özel ve Arsay, 2005), uyku rutini bozulmakta ve hatta günlük rutinlerinin bile kesintiye uğrayabileceği bilinmektedir (Fernández-Mendoza, Vela-Bueno, Vgontzas, Olavarrieta-Bernardino, Ramos-Platón, Bixler ve De la Cruz-Troca, 2009; Çıtak ve Pekdemir, 2020). Tüm bu bilgiler doğrultusunda, salgının ve içinde bulunulan sosyal izolasyon sürecinin yarattığı olumsuzluklar sonucu, sporcuların profesyonel olarak gerçekleştirdikleri rutinlerinin bozulması fiziksel ve psikolojik olarak onları olumsuz etkilediği ve bu bağlamda da uyku problem yaşayanların ortalamalarının daha yüksek çıktığı söylenebilir.

Olimpik boksörlerin sürekli kaygı puanlarının COVID-19 nedeniyle uygulanan sosyal izolasyon sürecinde antrenman yapabildiniz mi? sorusuna verdikleri cevapların karşılaştırılması sonuçlarına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiş olmasına rağmen; hayır diyenlerin, evet diyenlere göre daha yüksek ortalamalara sahip olduğu görülmektedir. Egzersizin, birçok tıbbi durumun tedavisi ve rehabilitasyonunun ayrılmaz bir parçası olduğu, genellikle ruh hali ve kaygı üzerinde olumlu etkilerinin olabileceği kabul edilmektedir (Ströhle, 2009). Depresyon ve kaygının tedavisi için egzersiz ve fiziksel aktivite önerildiği de bilinmektedir (Carek, Laibstain, S. E., & Carek, 2011). De Moor, Been, Stubbe, Boomsma ve Geus (2006), düzenli egzersizin daha düşük depresyon, kaygı ve nevrozite seviyeleri ile ilişkili olduğunu öne sürmektedirler. Bu bağlamda COVID-19 kaynaklı tüm spor faaliyetlerinin durdurulması ve normalleşmeye geri dönüş sürecinin belirsizliği ile karşı karşıya olunan sosyal izolasyon sürecinde düzenli olarak spor yapan olimpik boksörlerin egzersizin kaygı üzerine olumlu etkilerinden dolayı spor yapmayan boksörlere göre daha düşük ortalamalar elde ettiği söylenebilir.

Sonuç olarak, yapılan bu çalışmada anlamlı farklılıklar elde edilmemiş olmasına rağmen katılımcıların vermiş oldukları yanıtların ortalamaları göz önünde bulundurulduğunda salgın sürecinin olimpik boksörleri olumsuz etkilediği ve boksörlerin bu salgın sürecini psikolojik olarak iyi yönetemedikleri söylenebilir.

KAYNAKLAR

- AHORSU, D. K., LIN, C. Y., IMANI, V., SAFFARİ, M., GRIFFITHS, M. D. & PAKPOUR, A. H. (2020). The Fear of COVID-19 Scale: Development and Initial Validation. *International Journal of Mental Health and Addiction*, <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00270-8>
- BALTAŞ, A. ve BALTAŞ, Z. (1988). *Stress ve Başaçıkma Yolları*. Remzi Kitabevi.
- BANERJEE, D. (2020). The COVID-19 Outbreak: Crucial Role The Psychiatrists Can Play. *Asian journal of psychiatry*, 50, 102-104.
- CAREK, P. J., LAIBSTAIN, S. E., & CAREK, S. M. (2011). Exercise for The Treatment of Depression and Anxiety. *The International Journal of Psychiatry in Medicine*, 41(1), 15-28.
- CÜCELOĞLU, D. (1998). *İnsan ve Davranışı*, İstanbul: Remzi Kitabevi.
- ÇITAK, Ş. & PEKDEMİR, Ü (2020). An Analysis on Sleep Habits and Generalized Anxiety Levels of Individuals During the COVID-19 Pandemic. *Journal of Family Counseling and Education*, 5(1), 60-73.
- ÇOBAN, A. E. ve KARAMAN, N. G. (2013). Üniversite Öğrencilerinin Umutsuzluk, Kaygı ve İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmaları*, 2(2), 78-88.
- DE MOOR, M. H. M., BEEN, A. L., STUBBE, J. H., BOOMSMA, D. I. & GEUS, EJC. (2006). Regular Exercise, Anxiety, Depression and Personality: A Population-Based Study. *Preventive Medicine*, (42),273-279.
- DOĞAN, M. M. ve DÜZEL, B. (2020). Covid-19 Özelinde Korku-Kaygı Düzeyleri. *Electronic Turkish Studies*, 15(4),739-752
- DSÖ Avrupa Ofisi (2020). Mental Health and COVID-19 <http://www.euro.who.int> isimli internet sitesinden alınmıştır.

- FERNÁNDEZ-MENDOZA, J., VELA-BUENO, A., VGONTZAS, A. N., OLAVARRIETA-BERNARDINO, S., RAMOS-PLATÓN, M. J., BIXLER, E. O. & DE LA CRUZ-TROCA, J. J. (2009). Nighttime Sleep and Daytime Functioning Correlates of the Insomnia Complaint in Young Adults. *Journal of adolescence*, 32(5), 1059-1074.
- GEÇTAN, E. (1992). *İnsan Olmak*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- GÜMÜŞGÜL, C., ERSOY, A. ve GÜMÜŞGÜL, O. (2020). Amatör ve Profesyonel Sporcuların Yeni Tip Koronavirüse (Covid-19) Yakalanma Kaygılarının İncelenmesi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7(S11), 26-37
- HUANG, Y. & ZHAO, N. (2020). Generalized Anxiety Disorder, Depressive Symptoms and Sleep Quality During COVID-19 Outbreak in China: A Web-Based Cross-Sectional Survey. *Psychiatry research*, 112954.
- KARAGEORGHIS, C. I. & TERRY, P. C. (2015). *Spor Psikolojisi*. (Çeviri; Adnan Çadır ve Erdal Demir) Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- KARATAŞ Z, ARSLAN D. ve KARATAŞ M. E. (2014). Examining Teachers's Trait, State Cursive Handwriting Anxiety. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 4(1),241-248.
- KILIÇ E. ve MURAT M. (2012). Genel Lise 9. Sınıf Öğrencilerinin Bazı Değişkenlere ve Sürekli Kaygı Düzeylerine Göre Saldırganlık Düzeylerinin İncelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*,11(3),835-853.
- KONTER, E. (1996). *Spor Psikolojisi ve Futbol*. İzmir: Saray Medikal
- KÖKNEK, E. (1987). *Zorlanan İnsan*. Ankara: Altın Kitaplar Yayınevi.
- KRANE, V. & WILLIAMS, J. M. (1994). Cognitive Anxiety, Somatic Anxiety, and Confidence in Track and Field Athletes: The Impact of Gender, Competitive Level and Task Characteristics. *International Journal of Sport Psychology*, 25(2), 203–217
- LAI, J. MSC; SIMENG MA, MSC; YING WANG, MSC; ZHONGXIANG CAI, MD; JIANBO HU, MSC; NING WEI, MD; JIANG WU, MD, ... & SHAOHUA H. (2020). Factors Associated with Mental Health Outcomes Among Health Care Workers Exposed To Coronavirus Disease 2019. *JAMA network open*, 3(3), e203976-e203976.
- ORNELL F, SCHUCH J. B., SORDI A. O. & KESSLER F. H. P. (2020). Pandemic Fear" and COVID-19: Mentalhealth Burden and Strategies. *Brazilian Journal of Psychiatry*, 42(3),232-235
- ÖNCÜL R. (2000). *Eğitim ve Eğitim Bilimleri Sözlüğü*. Ankara, Millî Eğitim Bakanlığı Yayınları, 10-36.
- ÖNER, N. ve LE COMPTE, W. A. (1985). *Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri El Kitabı*. Boğaziçi Üniversitesi Yayınları.
- ÖNER, N. (1994). *Türkiye'de Kullanılan Psikolojik Testler*. İstanbul: Boğaziçi Yayınları.
- ÖZOL, D., ÖZEL, H. ve ARSAKAY, G. (2005). Kronik Obstrüktif Akciğer Hastalığında Kaygı Düzeyinin Değerlendirilmesi. *Türkiye Klinikleri Akciğer Arşivi*, 6(1), 10-13.
- QIU, J., SHEN, B., ZHAO, M., WANG, Z., XIE, B., & XU, Y. (2020). A Nationwide Survey of Psychological Distress Among Chinese People in The COVID-19 Epidemic: Implications and Policy Recommendations. *General psychiatry*, 33(2).
- PRIGATANO, G. P., WRIGHT, E. C & LEVIN, D. (1984). Quality of Life and Its Predictors in Patients With Mild Hypoxemia and Chronic Obstructive Pulmonary Disease. *Archives of Internal Medicine*, 144(8), 1613-1619.
- SHER, L. (2020). COVID-19, Anxiety, Sleep Disturbances and Suicide. *Sleep Medicine*. Jun; 70: 124 doi: 10.1016/j.sleep.2020.04.019

- STRÖHLE, A. (2009). Physical Activity, Exercise, Depression and Anxiety Disorders. *Journal of neural transmission*, 116(6), 777.
- SPIELBERGER, C. D., GORSUCH, R. L & LUSHENE, R. E. (1970). *Manual for State-Trait Anxiety Inventory*. California: Consulting Psychologists Press
- TEMPLER, D. I., LAVOIE, M., CHALGUJIAN, H. & THOMAS-DOBSON, S. (1990). The Measurement of Death Depression. *Journal Clinical Psychology*, 46, 834-838.
- WEINBERG S. R & GOULD D. (1995) *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Sunsan.
- YAPAREL, R. ve YILDIZ, M. (1998). Ölümle İlişkin Depresyon Ölçeğinin Türkçe çevirisinin normal popülasyonda geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 9 (3), 198-204.
- YILDIZ, A. (2019). *Bursa'da Yaşayan Voleybol Antrenörlerinin Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin Yaş, Belge Türü, Çalıştırdığı Takım Düzeyi ve Sporcu Özgeçmişine Göre İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Bursa Uludağ Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- YILDIZ, M. (2011). Tutuklu ve Hükümlülerde Umutsuzluk, Ölümle İlişkin Depresyon ve Ölüm Kaygısı İlişkisi. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 35(1), 1-7.