



**HHS**  
**RECREATION**

**International Journal of**  
**Holistic Health, Sports and Recreation**

## **Spor Yapan Bireylerin Covid-19 Kaygısı ve Serbest Zaman Sıkılma Düzeylerinin İncelenmesi**

**Serdar GÜR<sup>1\*</sup>, Okan KILIÇKAYA<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Öğr.Gör. İstanbul Gelişim Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, İstanbul, Türkiye

<sup>2</sup>Dr.Öğr.Üyesi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, İstanbul, Türkiye

**DOI: 10.5281/zenodo.7487738**

### **Öz**

Bu araştırmada Spor İstanbul tesislerinde spor yapan bireylerin, COVID-19 pandemisi sürecinde alınan kapanma önlemlerinin ardından COVID-19'a yakalanma kaygıları ile serbest zamanlarında sıkılma düzeyleri arasındaki ilişki ile katılımcıların bazı demografik özelliklerine göre COVID-19'a yakalanma kaygıları ile serbest zamanlarında sıkılma düzeyleri arasındaki farklılıkların değerlendirilmesi amaçlanmaktadır. Çalışmada, genel tarama modellerinden ilişkisel tarama ve nedensel karşılaştırma modeli kullanılırken, araştırmanın örneklem grubunu geçmişte Spor İstanbul tesislerinde spor yapan 277 katılımcı oluşturmaktadır. Veri toplama araçlarından; Sporcuların Yeni Tip Koronavirüse Yakalanma Kaygısı Ölçeği ve Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Ölçeği kullanılarak katılımcıların görüşleri kaydedilerek, spss 24.0 programıyla analize tabi tutulmuştur. Katılımcılar arasında tercih edilen branş değişkenine göre COVID-19'a yakalanma kaygı düzeyleri arasında anlamlı farklılık bulunurken, en çok yüzme branşını tercih edenlerin bu kaygıyı taşıdıkları, katılımcıların yaş, cinsiyet, gelir durumları ile COVID-19 kaygısı arasında ise anlamlı düzeyde farklılıklar bulunmadığı saptanmıştır. Bununla birlikte katılımcıların pandemi koşulları öncesi egzersiz sıklıkları ve branş tercihleriyle, serbest zamanlarında sıkılma düzeyleri arasında istatistikî açıdan anlamlı farklılıklar görülmüştür. Katılımcıların Covid-19'a yakalanma kaygı düzeyleri ile serbest zamanda sıkılma algı düzeyleri arasında ise düşük düzeyde ilişki tespit edilmiştir. Katılımcılar arasında tercih edilen branş değişkenine göre COVID-19'a yakalanma kaygı düzeyleri arasında anlamlı farklılık bulunurken, en çok yüzme branşını tercih edenlerin bu kaygıyı taşıdıkları, katılımcıların yaş, cinsiyet, gelir durumları ile COVID-19 kaygısı arasında ise anlamlı düzeyde farklılıklar bulunmadığı saptanmıştır. Bununla birlikte katılımcıların pandemi koşulları öncesi egzersiz sıklıkları ve branş tercihleriyle, serbest zamanlarında sıkılma düzeyleri arasında istatistikî açıdan anlamlı farklılıklar görülmüştür. Katılımcıların Covid-19'a yakalanma kaygı düzeyleri ile serbest zamanda sıkılma algı düzeyleri arasında ise düşük düzeyde ilişki tespit edilmiştir

**Anahtar kelimeler:** Spor, Rekreasyon, Serbest Zaman, Covid-19, Pandemi

## **Investigation of Covid-19 Anxiety and Leisure Time Squeezing Levels of Individuals Playing Sports**

### **Abstract**

In this research, the relationship between the anxiety of catching COVID-19 and the levels of boredom in their free time after the closure measures taken during the COVID-19 pandemic process, and the anxiety levels of catching COVID-19 and the levels of boredom in their free time according to some demographic characteristics of the participants. It is aimed to evaluate the differences between While the relational screening and causal comparison model, which are among the general screening models, is used in the study, the sample group of the research consists of 277 participants who did sports in the Spor Istanbul facilities in the past. From data collection tools; The opinions of the participants were recorded using the Athletes' Anxiety of Conceiving New Type Coronavirus Scale and the Scale of Perception of Being Bored in Leisure, and they were analyzed with the SPSS 24.0 program. While there was a significant difference between the anxiety levels of catching COVID-19 among the participants according to the preferred branch variable, it was determined that those who preferred swimming the most had this anxiety, and there were no significant differences between the participants' age, gender, income status and COVID-19 anxiety. However, statistically significant differences were observed between the exercise frequency and branch preferences of the participants before the pandemic conditions and the level of boredom in their free time. A low level of correlation was found between the anxiety levels of the participants to catch Covid-19 and the perception levels of boredom in leisure time. While there was a significant difference between the anxiety levels of catching COVID-19 among the participants according to the preferred branch variable, it was determined that those who preferred swimming the most had this anxiety, and there were no significant differences between the participants' age, gender, income status and COVID-19 anxiety. However, statistically significant differences were observed between the exercise frequency and branch preferences of the participants before the pandemic conditions and the level of boredom in their free time. A low correlation was found between the anxiety levels of the participants to catch Covid-19 and the perception levels of boredom in leisure time.

**Keywords:** Sports, Recreation, Leisure, Covid-19, Pandemic

\* Sorumlu yazar: Öğr.Gör. Serdar GÜR, E-posta: [segur@gelisim.edu.tr](mailto:segur@gelisim.edu.tr)

## GİRİŞ

Dünya tarihinde nadir görülen doğal afetler ve salgın hastalıklar, sadece bölgesel düzeyde sınırlanmadığı gibi tüm dünyanın ortaklaşa göğüslediği sorunlara sebep olmaktadır. Büyük yıkıma ve hasara sebebiyet veren bu sorunların yakın zamandaki en büyük örneği olarak Covid-19 adı verilen koronavirüs gösterilmektedir. İlk olarak Çin'in Wuhan kentinde ortaya çıktığı tahmin edilen ve SARS-CoV-2 olarak tanımlanan yeni tip koronavirüs 2019 sonlarından itibaren dünya gündeminde yerini almıştır. Covid-19 hastalığı, kısa sürede neredeyse tüm dünyada etkisini göstermiş ve insanlar arasında hızla yayılmaya başlamıştır. İnsanlar üzerinde Covid-19 hastalığının solunum sistemini oluşturan organları etkilemesinin yanı sıra, aynı zamanda kalp ve buna bağlı dolaşım sistemi, nörolojik sistemler ve kas sistemi üzerinde olumsuz etkisinin olduğu yapılan araştırmalarda belirtilmektedir (Kelkit vd., 2020). Ayrıca Covid-19'un tüm dünya genelinde ölümlere neden olması, ülkelerin uzun süre karantina koşullarını ilan etmek zorunda kalması ve ilk evrede virüs hakkında çok az detaya sahip olunması, bireyleri hastalığa yakalanma kaygısına, hatta yaşamlarını kaybetme korkusu yaşamalarına sevk etmiştir. Bunun sonucunda bireyler için öncelik sağlığını koruyarak hayatta kalmak olmuş, spor ve hareketli yaşam mecburen ikinci plana atılmıştır. Covid-19 hastalığının hızla yayıldığı bu dönemde, bireylerin düzenli egzersiz yapmaları, bu hastalığa bağlı morbidite ve immünolojik unsurlar üzerindeki olumlu etkilerini, stres ve kaygının azaltılmasında etken olduğunu, zihinsel sağlık üzerindeki iyileştirici etkileri de dikkate alındığında, spor ve rekreatif faaliyetler salgın koşullarında yaşam kalitesini etkileyen önemli kavramlar olarak öne çıkmaktadır. Bununla birlikte global pandemi, tüm dünyada olduğu gibi ülkemizde de daha önce uygulanmamış birçok farklı kuralın getirilmesine ve bu kurallar çerçevesinde insan yaşantısında çeşitli değişikliklerin oluşmasına yol açmıştır. Tüm dünyada yaşamın olağan günlük faaliyetleri, uygulamaya konulan kapsamlı sosyal izolasyon tedbirleri nedeniyle değişmiş ve insanların sağlığını koruyabilmek için evlerinde kalarak kontrollü çalışma ve yaşamlarını sürdürme zorunluluğu getirilmiştir (Burtscher, 2020; Burtscher, 2019; Nieman 2019; Mikkelsen, 2017). Pandemi koşullarının bireylerin yaşam kalitesini düşürmesindeki en önemli etkenlerden biri hareketsiz yaşam ve bireylerin serbest zamanlarını etkili biçimde kullanamamalarıdır. Bireylerin seçmekte özgür olduğu ve sınırların olmadığı bir zaman dilimi (Henderson ve Bialeschki, 2007) olarak tanımlanan serbest zaman kavramı, hükümetlerin tam kapanma önlemleriyle birlikte farklı alışkanlıklar kazanılmasına zorunlu hâle gelmiştir. Evlerine kapanmak zorunda kalan hatta iş yaşamlarını evden sürdürmeye alışan bu bireyler, boş zamanlarını değerlendirmek, zamanı verimli kullanmak, dışarı çıkamaması da evde geçirdikleri zamandan keyif almak için spor dışında çeşitli aktiviteler edinmeye çalışmaktadır. Ancak bu durum serbest zamandaki can sıkıntısı konusunu da beraberinde getirmektedir. Bireyler için can sıkıntısı kendileri adına rahatsızlık verici bir duygu durumudur (Harris, 2000). Farklı şekilde ifade etmek gerekirse, tercih sonucu belirlenen aktivitenin yoğunluğu az ve bu aktiviteden beklenti düşükse ya da hedeflenen seviyenin altında ise bireyde can sıkıntısı duygu hali ortaya çıkmaktadır (Iso-Ahola ve Weissinger, 1990). Her ne kadar geçmişte spor yapan bireyler evlerinde çeşitli egzersizlerle bu süreci verimli ve aktif geçirmeye çalışsalar da tüm branşların ev koşullarında uygulanabilmesi mümkün olamamaktadır. Karantina koşullarında spor salonları ve yüzme havuzlarının kullanıma kapatılmasının, geçmişte fiziksel aktivite alışkanlığı olan ya da rekreatif amaçlı bu tesislerden faydalanan bireyleri olumsuz etkilediği ve serbest zamanlarındaki can sıkıntısı seviyelerini yükselttiği sonucunu düşündürmektedir. Ayrıca, sporcuların antrenman yapamaması, performanslarını

kaybetme korkusu, kaygı, korku, endişe gibi olumsuz özellikleri de beraberinde getirmektedir. Bu bağlamda hareket etmeyi bir yaşam tarzı olarak benimseyen ve sporu bir yaşam biçimi haline getiren sporcuların, pandemi sürecindeki Covid-19'a yakalanma kaygıları ve serbest zamanlarındaki sıkılma düzeylerinin incelenmesi gelecekte karşılaşılabileceği benzer bir durumda alınacak önlemler ya da sporda yenilikçi yaklaşımlara yön vermesi için önem arz etmektedir.

## YÖNTEM

### Araştırma Modeli

Bu araştırma spor yapan bireylerin COVID-19'a yakalanma kaygıları ve serbest zamanlarında sıkılma düzeyleri arasındaki ilişki ile katılımcıların bazı demografik özelliklerine göre COVID-19'a yakalanma kaygıları ile serbest zamanlarında sıkılma düzeyleri arasındaki farklılıkların değerlendirilmesi amacıyla yapılmıştır. Çalışmada genel tarama modellerinden ilişkisel tarama ve nedensel karşılaştırma modeli kullanılmıştır.

Tarama modelleri; geçmişte gerçekleşen ya da halen devam eden bir olgu ve olayı açıklamayı amaçlayan araştırma türlerinden biridir. Tarama modellerinin alt modellerinden ilişkisel tarama modellerinde yöntemler, korelasyon türü ve karşılaştırma türü olarak iki farklı yöntemle uygulanabilir (Karasar, 2017).

### Evren-Örneklem (Çalışma Grubu)

Çalışmanın evreninde Spor İstanbul Tesislerinde spor yapan üyeler yer almaktadır. Örneklem grubunu ise basit tesadüfi örnekleme yöntemi ile belirlenen 277 katılımcı oluşturmaktadır.

### Veri Toplama Araçlar

Araştırma kapsamında elde edilen bulgulara erişimde, katılımcılara Kişisel Bilgi Formu ve 2 farklı ölçek soruları yöneltilmiştir.

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

Demir vd. (2020) tarafından geliştirilen ölçek 16 madde ve 2 faktörden oluşmaktadır. Alt boyutlardan; Bireysel Kaygı 11 madde, Sosyalleşme Kaygısı ise 5 madde içermektedir. Ölçekte yalnızca 1 madde olumsuz ifadeye sahiptir. Araştırmacı tarafından yapılan ölçeğin tamamına ilişkin hesaplanan Cronbach Alpha katsayısı .917, "Bireysel Kaygı" alt boyutuna ilişkin hesaplanan Cronbach Alpha katsayısı .904 ve "Sosyalleşme Kaygısı" alt boyutuna ilişkin hesaplanan Cronbach Alpha katsayısı .816 olarak bulunmuştur. Elde edilen bu değerler araştırma için toplanan verilerin güvenilir olduğuna işaret etmektedir (Demir vd., 2020).

### **Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Ölçeği (SZSAÖ);**

Araştırmada kullanılan bu ölçek, Iso-Ahola ve Weissinger (1990) tarafından, Serbest zamandaki sıkıntı algılamalarında bireysel farklılıkları ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Türkçe versiyonu ise Kara ve diğerleri (2014) tarafından, yetişkinler adaptasyonu geçerlik ve güvenilirlik çalışması olarak yapılmıştır. Ölçek 10 madde ve 2 alt boyuttan (sıkılma ve doyumsuzluk) oluşmaktadır. Araştırmacı tarafından yapılan analiz sonuçlarına göre ölçek iç tutarlılık katsayısının sıkılma alt boyutu için 0,75 doyumsuzluk alt boyutu için 0,75 olduğu tespit edilmiştir (Kara vd. 2014).

## Araştırma Yayın Etiği

Çalışmada etik kurul izni ve/veya yasal ya da özel izin alınmasını gerektirecek herhangi bir durum yoktur. Bu sebeple etik kurula başvurulmamış olup tüm sorumluluk yazarlara aittir.

## Verilerin Toplanması

Veriler online anket formu oluşturularak toplanmıştır. Anket formlarında yer alan aydınlatma metinlerine onam formu eklenmiştir. Böylece anketler gönüllülük esasına dayalı toplanmıştır.

## Verilerin Analizi

Yapılan bu çalışmada elde edilen veriler SPSS 24 paket programı kullanılarak değerlendirilmiştir. Verilerin analizinde, normal dağılım gösterip göstermediklerini belirlemek adına çarpıklık ve basıklık (verilerin normal dağılım durumu) değerleri ve Kolmogorov-Smirnov testi uygulanmıştır (Büyüköztürk vd., 2012).

Elde edilen sonuçlar verilerin non-parametrik olduğunu göstermektedir. Bu nedenle ölçek puanlarına ilişkin çoklu karşılaştırmalarda Kruskal Wallis Testi, ikili karşılaştırmalarda ise Mann Whitney U Testi kullanılmıştır. Ölçekler arasındaki ilişkinin boyutu içinse Spearman Korelasyon Testi'nden faydalanılmıştır.

## BULGULAR

**Table 1.** Katılımcıların Demografik Özelliklerine Göre Dağılımları

	Değişken	Frekans	Yüzde
Cinsiyet	Kadın	85	30,7
	Erkek	192	69,3
Yaş	18-24	143	51,6
	25-30	97	35,0
	30-35	25	9,0
	36 ve üzeri	12	4,3
	3500 TL ve altı	86	31,0
Gelir Durumu	3501-4000 TL	32	11,6
	4001-4500 TL	54	19,5
	4501-5000 TL	47	17,0
	5001- TL ve üzeri	58	20,9
	Evet	14	5,1
Kronik Rahatsızlık Durumu	Hayır	255	92,1
	Belirsiz	8	2,9
Branş	Yüzme	52	18,8
	Fitness	121	43,7
	Pilates-Yoga	8	2,9
	Mücadele Sporları	28	10,1
	Diğer Sporlar	68	24,5
Pandemi Öncesi Spor Yapma Sıklığı	0-1 Saat	104	37,5
	1-2 Saat	33	11,9
	2-4 Saat	68	24,5
	5-7 Saat	47	17,0
	7 Saat ve üzeri	25	9,0
TOPLAM		277	100

Tablo 1'e göre; katılımcıların % 30,7'sinin kadın, %69,3'ünün erkek olduğu, % 51,6'sının 18-24 yaş, %35,0'nın 25-30 yaş, %9,0'nın 30-35 yaş ve %4,3'nün de 36+ yaş aralığında olduğu tespit edilmiştir. Gelir durumlarında en yüksek yüzdeye sahip grubun 3500 TL ve altı olduğu (%31), daha sonra ise 5001 TL ve üzeri (%20,9) yer aldığı görülmektedir. Katılımcıların %92,1'i herhangi bir kronik rahatsızlığa sahip olmadığını beyan ederken, %5,1'i kronik rahatsızlıklarının olduğunu bildirmiştir. Branş yoğunluğunda en yüksek oran %43,7 ile fitness olarak tespit edilirken, %18,8'in yüzme, %10,1'in mücadele sporları, %2,9'un pilates ve yoga, %24,5'nin ise diğer spor branşlarını uyguladıkları saptanmıştır.

**Table 2.** Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Verdikleri Cevapların Karşılaştırılması

Alt Boyutlar	Değişkenler	N	Sıra Ort.	Sıra Top.	U	p	
SYTKYKÖ	BİREYSEL KAYGI	Erkek	192	39,42	7569,50	718,50	,110
		Kadın	85	40,25	3421,00		
	SOSYALLEŞMEKAYGISI	Erkek	192	16,60	3187,00	741,65	,224
		Kadın	85	15,74	1338,50		
SZSAÖ	SIKILMA	Erkek	192	18,01	3574,00	758,800	,350
		Kadın	85	18,61	1531,00		
	DOYUMSUZLUK	Erkek	192	20,28	3894,00	765,450	,408
		Kadın	85	19,74	1678,00		

U\*\* Mann Whitney U Test

Tablo 2 incelendiğinde; katılımcıların her iki ölçek verdikleri cevaplarda, cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık tespit edilememiştir ( $p < 0,05$ ).

**Table 3.** Katılımcıların Branş Değişkenine Göre Covid-19 Kaygı Düzeylerine İlişkin Cevaplarının Karşılaştırmaları

SYTKYKÖ	Değişkenler	N	Sıra Ort.	sd	$\chi^2$	p	Fark
BİREYSEL KAYGI	Yüzme <sup>1</sup>	52	17.896	4	16,950	,000	1-3 2-3 2-5
	Fitness <sup>2</sup>	121	17.520				
	Pilates-Yoga <sup>3</sup>	8	17.897				
	Dövüş Sporları <sup>4</sup>	28	19.265				
	Diğer Sporlar <sup>5</sup>	68	19.944				
SOSYALLEŞME KAYGISI	Yüzme <sup>1</sup>	52	19.768	4	16,302	,002	1-3 2-3
	Fitness <sup>2</sup>	121	18.960				
	Pilates-Yoga <sup>3</sup>	8	20.231				
	Dövüş Sporları <sup>4</sup>	28	20.235				
	Diğer Sporlar <sup>5</sup>	68	21.296				
TOPLAM	Yüzme <sup>1</sup>	52	37.664	4	18,806	,001	1-3 2-3
	Fitness <sup>2</sup>	121	36.480				
	Pilates-Yoga <sup>3</sup>	8	38.128				
	Dövüş Sporları <sup>4</sup>	28	39.500				
	Diğer Sporlar <sup>5</sup>	68	41.241				

Tablo 3 incelendiğinde katılımcıların branş tercihi değişkenine göre; Covid 19 kaygısı düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir ( $p < 0,05$ ). Buna göre ölçeğin toplam skorlarına bakıldığında, yüzme branşını tercih eden sporcular ile pilates- yoga tercih edenler, fitness branşını tercih eden sporcular ile pilates-yoga tercih edenler ve diğer sporlar ile pilates-yogayı tercih edenler arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur ( $p < 0,05$ ).

Bireysel kaygı alt boyutlarında ise yüzme / pilates-yoga, fitness / pilates-yoga ve fitness / diğer sporlar arasında anlamlı farklılıklar saptanmıştır. Sosyalleşme kaygısı alt boyutunda ise yüzme / pilates-yoga ve fitness / pilates-yoga branşları arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir.

**Table 4.** Katılımcıların Branş Değişkenine Göre Serbest Zamanda Sıklık Algı Düzeylerine İlişkin Cevaplarının Karşılaştırılması

SZSAÖ	Değişkenler	N	Sıra Ort.	sd	x <sup>2</sup>	p	Fark
SIKILMA	Yüzme <sup>1</sup>	52	42.481	4	17,390	<b>,001</b>	1-5 2-5
	Fitness <sup>2</sup>	121	40.959				
	Pilates-Yoga <sup>3</sup>	8	26.125				
	Dövüş Sporları <sup>4</sup>	28	40.286				
	Diğer Sporlar <sup>5</sup>	68	38.118				
DOYUMSUZLUK	Yüzme <sup>1</sup>	52	19.788	4	11,257	<b>,003</b>	1-5 2-5
	Fitness <sup>2</sup>	121	17.124				
	Pilates-Yoga <sup>3</sup>	8	10.001				
	Dövüş Sporları <sup>4</sup>	28	15.607				
	Diğer Sporlar <sup>5</sup>	68	15.632				
TOPLAM	Yüzme <sup>1</sup>	52	62.269	4	15,565	<b>,003</b>	1-5 2-5
	Fitness <sup>2</sup>	121	58.083				
	Pilates-Yoga <sup>3</sup>	8	36.125				
	Dövüş Sporları <sup>4</sup>	28	55.893				
	Diğer Sporlar <sup>5</sup>	68	53.750				

Tablo 4 incelendiğinde katılımcıların branş tercihi değişkenine göre; serbest zamanda sıklık algı düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir (p<0,05). Yüzme branşını tercih eden sporcular ile diğer sporlar, fitness tercih eden sporcular ile diğer sporları tercih eden katılımcılar arasında anlamlı farklılıklar saptanmıştır. (p<0,05).

**Table 5.** Katılımcıların Egzersiz Süreleri Değişkenine Göre Serbest Zamanda Sıklık Algı Düzeylerine İlişkin Cevaplarının Karşılaştırmaları

SZSAO	Değişkenler	N	Sıra Ort.	sd	x <sup>2</sup>	p	Fark
SIKILMA	0-1 Saat <sup>1</sup>	104	17.36	4	30,610	<b>,000</b>	1-3 1-4 2-4
	1-2 Saat <sup>2</sup>	33	17.09				
	2-4 Saat <sup>3</sup>	68	18.65				
	5-7 Saat <sup>4</sup>	47	20.02				
	7 Saat ve Fazlası <sup>5</sup>	25	21.08				
DOYUMSUZLUK	0-1 Saat <sup>1</sup>	104	18.91	4	30,270	<b>,000</b>	1-3 1-4 2-3 2-4
	1-2 Saat <sup>2</sup>	33	19.12				
	2-4 Saat <sup>3</sup>	68	20.38				
	5-7 Saat <sup>4</sup>	47	21.98				
	7 Saat ve Fazlası <sup>5</sup>	25	22.20				
TOPLAM	0-1 Saat <sup>1</sup>	104	36.27	4	32,620	<b>,000</b>	1-3 2-5 3-5
	1-2 Saat <sup>2</sup>	33	36.21				
	2-4 Saat <sup>3</sup>	68	39.03				
	5-7 Saat <sup>4</sup>	47	42.00				
	7 Saat ve Fazlası <sup>5</sup>	25	43.28				

x<sup>2</sup>\*\* Kruskal Wallis Test p<0,05\*

Tablo 5 değerlendirildiğinde, katılımcıların pandemi öncesi egzersiz yapma süreleri değişkenine göre; Serbest Zaman Sıklık Algı düzeyleri arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. (p<0,05). Buna göre; ölçeğin toplam skorlarına bakıldığında, egzersiz süreleri 0-1 saat ile 2-4 saat aralığında olanlar, 1-2 saat ile 5-7 saat, 1-2 saat ile 7 saatten fazla spor yapanlar ve 2-4 saat egzersiz yapanlar ile 7 saatten fazla egzersiz yapan bireyler arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur (p<0,05).



**Table 6.** Katılımcıların Covid-19'a Yakalanma Kaygısı ile Serbest Zamanda Sıkılma Algı Düzeyleri Arasındaki İlişki

1. Sporcuların Yeni Tip Koronavirüse (Covid-19) Yakalanma Kaygısı Ölçeği	2. Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Ölçeği	
	3. r	4. 0,26
5. p	<b>6. 0,04</b>	
7. n	8. 277	

r\*\* Spearman  $p < 0,05^*$

Tablo 6 incelendiğinde katılımcıların Covid 19 kaygı düzeyleri ile serbest zamanda sıkılma algıları düzeyleri arasında zayıf düzeyde ilişki tespit edilmiştir ( $r=0,268 / p=0,04$ ).

## TARTIŞMA VE SONUÇ

Hareket etmeyi bir yaşam tarzı olarak benimseyen ve sporu bir yaşam biçimi haline getiren sporcuların, pandemi sürecindeki Covid-19'a yakalanma kaygıları ve serbest zamanlarındaki sıkılma düzeylerini inceleme amacı taşıyan bu çalışmada katılımcıların cinsiyet değişkenine bakıldığında iki ölçekte verdiği cevaplarda istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır ( $p < 0,05$ ).

Literatürde benzer çalışmalar incelendiğinde bu sonuç; Håkansson vd. (2020) yılında yaptığı çalışmayla benzerlik göstermektedir. İsveç'te yapılan ve buz hokeyi, hentbol ve futbolcuların yer aldığı toplam 327 sporcunun kaygı ve stres düzeylerinin ölçüldüğü araştırmada, cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir fark bulunamamıştır. Mirzeoğlu ve Çetinkanat (2005) da kadın ve erkek elit sporcuların kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunamadığını tespit ederken, Tellioğlu ve Karadenizli de (2018) yılında benzer sonuçlar elde etmiştir. Civan vd. (2010) da cinsiyet değişkeni ile kaygı arasında anlamlı farklılık tespit edememiştir.

Buna karşın Sakaoğlu vd. (2020), COVID-19 salgını esnasında kaygı düzeyi üzerine yaptığı çalışmada, cinsiyete göre kaygı puanı ortalamasında, kadınlarda erkeklere göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunduğunu belirtmiştir. Literatürdeki diğer çalışmalar incelendiğinde, kadın sporcuların kaygı düzeylerinin erkeklere oranla daha yüksek olduğu görülmektedir.

Bilge ve Bilge (2020), ülkemizde geniş bir örneklem üzerinde yapmış oldukları araştırmada, katılımcıların COVID-19 sonrası daha yüksek ve anlamlı bir düzeyde anksiyete, fobik anksiyete, depresyon, obsesif kompulsif bozukluk, somatizasyon, düşmanlık ve öfke belirtileri gösterdiklerini tespit etmişlerdir. Bunun dışında elde ettikleri veriler ışığında, katılımcıların koronavirüs öncesi ve sonrası belirti değerleri karşılaştırıldığında, kadınların tüm belirtilerde daha yüksek değer ortaya koyduğu yani koronavirüsten psikolojik anlamda daha fazla olumsuz yönde etkilendiklerini belirtmişlerdir. Aynı araştırmada, gençler ve yetişkinlerin değerleri karşılaştırılmış ve gençlerin stresle daha başarılı bir şekilde baş ettikleri ve psikolojik sağlık değerlerinin daha yüksek olduğunu belirtmişlerdir.

Çalışmamızdaki bu farklılığın nedenlerinden biri olarak, Covid-19'un fizyolojik etkilerinin cinsiyet ayırt gözetmemesi, bu sebeple tüm bireylerin eşit düzeyde yakalanma kaygısı taşıyor olabilme ihtimali gösterilebilir.

İnceleme kapsamında yer alan katılımcıların cinsiyetlerine göre, Serbest Zamanda Sıkılma Algısı ölçeğine ilişkin yanıtlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır ( $p < 0,05$ ).

Bu sonuç Gündoğar vd. (2007) yaptığı "Üniversite Öğrencilerinde Yaşam Doyumunu Yordayan Etkenlerin İncelenmesi" adlı çalışmada elde edilen bulgularla paralellik

göstermektedir. Yine Biolcati vd. (2016) ile Yaşartürk (2017) de sonuçlarımıza benzer bulgular tespit etmiştir.

Araştırmamızda spor yapan bireylerin Covid-19'a yakalanma kaygısına ilişkin verdiği cevaplarda, branş değişkenine göre anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir ( $p<0,05$ ) Puan ortalamalarına bakıldığında yüzme sporuyla uğraşan bireylerin kaygı düzeylerinin diğer branşlara oranla yüksek olduğu görülmektedir.

Global pandemi ilan edilmesinden itibaren kapalı yüzme havuzları ve spor salonlarının önlem amaçlı kapatılması, korona virüsün suda bulaşma hızının ya da etkisinin bilinmemesi, Dünya Sağlık Örgütü'nün de kesin sonuçlar elde edilene kadar yüzme havuzlarının kapalı tutulmasını tavsiyesi bu sonuçların başlıca nedenleri olarak düşünülebilir. Ancak bugüne kadar kayıt edilen bulgularda, su yoluyla bulaşan herhangi bir Covid-19 vakasına rastlanılmamıştır. Son yapılan araştırmalarda da uygun hijyen ve PH değerlerini taşıyan havuzlarda koronavirüsün 30 saniye içinde yok olduğu gözlemlenmiştir. Yine de Covid-19'un havuzlarda yayılımıyla ilgili daha çok çalışmaya ihtiyaç duyulmaktadır (The Irish Sun, 2021)

Son dönemde klor kullanılması koşuluyla havuzların açılmasına uygunluk veren Dünya Sağlık Örgütü, bununla birlikte virüsün kalabalık ve kapalı ortamlarda daha hızlı yayıldığını belirtmektedir. Jang vd. (2020) tarafından Güney Kore'de 12 spor merkezinde 24 gün boyunca, koronavirüs vakalarının incelendiği araştırmada 112 üyenin kısa sürede virüse yakalanması spor salonlarının riskli ortamlar olduğunu kanıtlamaktadır. Literatürde buna benzer birçok çalışma görülmektedir (Andreato vd., Halabchi vd. 2020). Çalışmamızda yüzme branşıyla ilgilenen sporculara yakın cevaplar veren fitness sporcularının kaygı düzeylerinin yüksekliği bu nedenle açıklanabilir.

Katılımcıların branş ve pandemi öncesi egzersiz sıklığı değişkenine göre; Serbest Zamanda Sıkılma Algısı ölçeğine ilişkin yanıtlarında anlamlı farklılıklar görülmektedir ( $p<0,05$ ). Literatür incelendiğinde bu değişkene yönelik bulgulara rastlanmazken, çeşitli araştırmalarda serbest zamanda en çok tercih edilen branşın yüzme branş olduğu, psikolojik olarak rahatlama için de en çok fitness branşına yöneldiği sonucuna ulaşılmıştır (Frömel vd. 2002).

Covid-19 sürecinde evde egzersiz programlarının yaygınlaşması, özellikle pilates, yoga, fitness ve jimnastik gibi branşların evde de uygulanabilir olduğunu göstermesi açısından önemlidir. Ancak serbest zamanlarında yüzme ve diğer salon sporlarını tercih eden sporcuların böyle bir alternatiflerinin olmaması branşlar arasındaki farklılaşmayı yansıtmaktadır. Çalışmamızda elde edilen bir diğer bulgu ise; katılımcıların Covid 19'a yakalanma kaygısı ile serbest zamanda sıkılma algıları arasında düşük düzeyde bir ilişkinin tespit edilmesidir. Dünyada birçok devlet Covid-19'un yayılmasını durdurabilmek ya da kontrol altına alabilmek amacıyla toplu olarak düzenlenen sosyal aktivitelerde ve sportif organizasyonlarda çeşitli kısıtlamalar getirmişlerdir. Toplamda 11-18 yaş arası 4805 kızın katılımcı olarak yer aldığı araştırmada, ergenlerin özellikle virüsle ilgili kaygıları nedeniyle, günlük herhangi bir fiziksel etkinliğe 30 dakikadan daha az katılım göstermelerinde anksiyete ve kaygı durumlarının önemli bir etken olduğu belirtilmiştir (Zhou vd. 2020).

Branquinho vd. (2020) Portekiz'de 16-24 yaş arası kız ve erkek bireylerin katılımcı olarak yer aldığı bir araştırma gerçekleştirmişlerdir. Bu araştırmada elde edilen verilerin sonuçlarına göre, pandemi dönemi ergen bireylerin fiziksel aktivitelerin ve egzersizin azaldığı, aynı zamanda anksiyete, endişe, depresyon, kaygı belirtilerinin ve psikosomatik şikayetlerinin artış gösterdiği tespit edilmiştir. Ayrıca katılımcıların bu süreçte televizyon izleme ve tablet ile ilgilenme sürelerinin uzadığını belirtmişlerdir.



Araştırmalara göre insanın fiziksel ve zihinsel olarak varlığını sürdürebilmesi konusunda herhangi bir tehlike hissetmesi sonucu yaşadığı huzursuzluk, bireyde korku ve kaygıya neden olur. COVID-19 hastalığına yakalanan ya da enfekte olup olmadığı konusunda şüphe duyulan hastaların kaygı, öfke, can sıkıntısı, uykusuzluk veya korku gibi aşırı duygusal tepkiler gösterdiklerini yapılan araştırmada belirtmişlerdir (Brooks vd. 2020; Ornell vd. 2020). COVID-19 salgını ile ilgili, Çin’de yapılan bir diğer araştırmada ise toplumu oluşturan bireylerde yüksek oranda genellenmiş kaygı bozukluğu ve uyku kalitesine ilişkin sorunlara rastlanmıştır. Bireyler arasında kaygı bozukluğu daha çok 35 yaş ve daha alt yaş gruplarda ve özellikle salgına gereğinden fazla odaklanıp bu günlük rutini içerisinde vaktinin çoğunu bu gündeme ayıranlarda daha fazla görüldüğü tespit edilmiştir (Huang ve Zhao 2020). İnsanların hastalığa yakalanma durumunda karantina ortamına maruz kalmaları sonucu, kişide meydana gelen yoğun kaygı, endişe ve stresle başa çıkabilmenin iyi yöntemlerinden bir tanesi de, açık alanlarda düzenlenen fiziksel etkinliklere alternatif olarak dans, pilates, step aerobik, yoga, esneme (stretching) gibi uygulanabilen aktivitelere katılmaları önerilmektedir (Hammami vd. 2020).

Sonuç olarak; Pandemi öncesinde spor salonlarında daha sık spor yapan bireylerin, tam kapanma koşullarında daha çok sıkılması, alışkanlıklarını kaybeden bireylerin yaşamlarından daha az düzeyde tatmin olmaları ve buna alternatif üretememeleri bireylerde kaygı ve tatmin düzeylerini olumsuz yönde etkilemektedir. 2020 Mart yılından itibaren, cep telefonu uygulamalarında yaygınlaşan online egzersizlerin, sporun geleceği ve inovatif yaklaşımlar açısından önemli bir göstergedir. Spor kuruluşlarının ve tüketicilerinin bu trend karşısında kayıtsız kalmaması önerilmektedir.

Güncel araştırmalarda ve bilimsel gelişmelerle Covid-19 virüsü kontrol alınmaya başlanması bazı branşlara yönelik önlemlerin azaltılmasına sebep olmuşsa da özellikle kapalı ve kalabalık ortamlarda yapılan branşlarda risk faktörü devam etmektedir. Bu nedenle Covid-19 tehlikesi tam olarak kontrol altına dek, spor yapan bireylerin fiziksel ve ruhsal sağlıklarını korumaya yönelik önlemlerin devamıyla birlikte, açık alanda egzersiz koşullarının sağlanması, çözüm üretilmeyen branşlarda ise farklı alternatiflere yönlendirilme yapılması önerilmektedir.

**Çıkar Çatışması:** Bu çalışma kapsamında yazarlar arasında herhangi bir kişisel ve finansal çıkar çatışması olmadığını beyan ederiz.

**Araştırmacıların Katkı Oranı Beyanı:** Araştırma Dizaynı-SG, Verilerin Toplanması-OK, istatistik analiz- OK, Makalenin hazırlanması, SG; OK.

**Etik Kurul İzni ile ilgili Bilgiler:** Çalışmada etik kurul izni ve/veya yasal ya da özel izin alınmasını gerektirecek herhangi bir durum yoktur.

## KAYNAKLAR

- Andrade, E.; Arce, C.; De Francisco, C.; Torrado, J. & Garrido, J. (2013) Versión Breve En Español Del Cuestionario POMS Para Deportistas Adultos Y Población General. *Rev. De Psicol. Del Deporte* 22, 95–102.
- Andreato, L. V., Coimbra, D. R., & Andrade, A. (2020). Challenges to Athletes During The Home Confinement Caused By The COVID-19 Pandemic. *Strength And Conditioning Journal*, <https://doi.org/10.1519/SSC.0000000000000563>.
- Bilge, Y., ve Bilge, Y. (2020). Koronavirüs Salgını Ve Sosyal İzolasyonun Psikolojik Semptomlar Üzerindeki Etkilerinin Psikolojik Sağlık Ve Stresle Baş Etme Tarzları Açısından İncelenmesi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 23.
- Biolcati, R., Passini, S., & Mancini, G. (2016). I Cannot Stand the Boredom. Binge Drinking Expectancies In Adolescence. *Addictive Behaviors Addictive Behaviors Reports*, 3, 70–76.
- Branquinho, C., Kelly, C., Arevalo, L. C., Santos, A., & Gaspar De Matos, M. (2020). “Hey, We Also Have Something to Say”: A Qualitative Study of Portuguese Adolescents’ and Young People’s Experiences Under COVID-19. *Journal of Community Psychology*, 48(8), 2740-2752.
- Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The Psychological Impact of Quarantine and How to Reduce It: Rapid Review of the Evidence. *The Lancet*, 395(10227), 912-920.
- Burtscher J, & Burtscher M. (2019) Run for Your Life: Tweaking The Weekly Physical Activity Volume for Longevity. *British Journal of Sports Medicine*. 54: 13: 759-760.
- 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.
- Büyüköztürk, S., Kılıç-Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, S., ve Demirel, F. (2012). Bilimsel Araştırma Yöntemleri (18. Baskı). Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Civan A, Arı R, Görücü A, ve Özdemir, M. (2010) Comparison of The Pre and Post Game State and Trait Anxiety Levels of Individual and Team Athletes. *Journal of Human Sciences*, 7(1):193-206.
- Demir, GT., Cicioğlu, H., ve İlhan, E. (2020) Sporcuların Yeni Tıp Koronavirüse (Covid- 19) Yakalanma Kaygısı Ölçeği (SYTKYKÖ) Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması. *Journal of Human Sciences*, 17(2), 458-468.
- Frömel, K., Stratton, G., Vasendova, J., & Pangrazi, R. P. (2002). Dance as A Fitness Activity the Impact of Teaching Style and Dance Form. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 73(5), 26-30.
- Gündoğar, D., Gül, S. S., Uskun, E., Demirci, S. ve Keçeci, D. (2007). Üniversite Öğrencilerinde Yaşam Doyumunu Yordayan Etkenlerin İncelenmesi. *Klinik Psikiyatri*, 10, 14-27.
- Håkansson, A. Fernández-Aranda, F. Menchón, J. Potenza, M.N. & Jiménez-Murcia, S. (2020). Gambling During The COVID-19 Crisis—A Cause for Concern? *J. Addict. Med.* 14, E10–E12.
- Halabchi F, Ahmadinejad Z, & Selk-Ghaffari M (2020) COVID-19 Epidemic: Exercise or Not to Exercise; That Is The Question! *Asian J Sports Med* 11(1): E102630.
- Hammami, A., Harrabi, B., Magni Mohr & Krustup P. (2020). Physical Activity and Coronavirus Disease 2019 (COVID-19): Specific Recommendations for Home-Based Physical Training, *Managing Sport and Leisure*, 1-6.

- Harris, M. B. (2000). Correlates and Characteristics of Boredom and Boredom Proneness. *Journal of Applied Social Psychology*, 30, 47-77.
- Henderson, K. A., & Bialeschki, M. D. (2007). Leisure and Active Lifestyles: Research Reflections. *Leisure Sciences*, 27(5), 355-365.
- 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*, 288, 112954.
- Iso-Ahola, S. E., & Weissinger, E. (1990). Perceptions of Boredom In Leisure: Conceptualization, Reliability and Validity of the Leisure Boredom Scale. *Journal of Leisure Research*, 22(1), 1-17.
- Jang, S., Han, S. H., & Rhee, J. Y. (2020). Cluster of Coronavirus Disease Associated with Fitness Dance Classes, South Korea. *Emerging Infectious Diseases*, 26(8), 1917.
- Kara, F. M., Gürbüz, B., ve Öncü, E. (2014). Leisure Boredom Scale: The Factor Structure and The Demographic Differences. *The Turkish Journal of Sport and Exercise*. 16(2):28-35.
- Karasar, N. (2017). Scientific Research Method: Concepts, Principles, Techniques. Ankara
- Kelkit, Ş., Eskici, G., Kelkit, A., ve Koç, H. (2020) Pandemi Döneminde Egzersizli Günler. İçinde: Pandem! Nsan. Alper S (Ed), Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Yayın No:144. Tam Pozitif Matbaa, Ankara.
- Mikkelsen K, Stojanovska L, Polenakovic M, Bosevski M, & Apostolopoulos V. (2017) Exercise and Mental Health. *Maturitas*. 106: 48-56.
- Mirzeoğlu C, ve Çetinkanat, D. (2005) Elit Takım Sporcularının Kendini Gerçekleştirme Ve Sürekli Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, (3): 19-28.
- 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.
- Ornell, F., Schuch, J. B., Sordi, A. O. & Kessler, F. H. P. (2020). "Pandemic Fear" And COVID-19: Mental Health Burden and Strategies. *Brazilian Journal of Psychiatry*. Doi:10.1590/1516-4446-2020-0008.
- Sakaoğlu HH, Orbatu D, Emiroglu M, ve Çakır Ö. (2020) Covid-19 Salgını Sırasında Sağlık Çalışanlarında Spielberger Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeyi: Tepecik Hastanesi Örneği. *Tepecik Eğitim ve Araştırma Hastanesi Dergisi*, 30(Ek Sayı):1-9, 202
- Tellioğlu H, ve Karadenizli, Z. (2018) Sekiz Haftalık Kelebek Teknik Yüzme Eğitiminde Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması. *Journal of Social and Humanities Sciences Research*, (5): 2720-2729.
- The Irish Sun (2021). Swimming pool water can inactivate covid-19 in just 30 seconds, research reveals.19 mayıs 2021 tarihinde <https://www.thesun.ie/news/6844372/swimming-pool-inactivate-covid-safe-research/> adresinden erişildi.
- Yaşartürk, F., Akyüz, H., ve Karataş, İ. (2017). Examination of University Students' Levels of Leisure Boredom Perception and Life Satisfaction Towards Recreative Activities. *Uluslararası Kültürel Ve Sosyal Araştırmalar Dergisi (UKSAD)*, 3 (Special Issue 2), 239-252.
- Zhou, J., Yuan, X., Qi, H., Liu, R., Li, Y., Huang, H., ... & Wang, G. (2020). Prevalence of Depression and Its Correlative Factors Among Female Adolescents In China During the Coronavirus Disease 2019 Outbreak. *Globalization and Health*, 16(1), 1-6.

