

# Profesyonel Futbolcularda COVID-19 Korkusunun Uyku Kalitesi, Motivasyon ve Yaşam Kalitesi ile İlişkisi: Tanımlayıcı Araştırma

## The Relationship of Fear of COVID-19 with Quality of Sleep, Motivation, and Quality of Life in Professional Footballers: Descriptive Research

Sevtap GÜNAY UÇURUM<sup>a</sup>, Aynur ŞAHİN<sup>b</sup>, Sevinç AKDENİZ<sup>b</sup>, Bilal TUNCEL<sup>b</sup>, Derya ÖZER KAYA<sup>a</sup>

<sup>a</sup>İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü, İzmir, Türkiye

<sup>b</sup>İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon ABD, İzmir, Türkiye

Bu çalışma, İzmir Demokrasi Üniversitesi Uluslararası Sağlık Bilimleri Kongresi'nde (12- 13 Kasım 2021, İzmir) sözlü olarak sunulmuştur.

**ÖZET Amaç:** Koronavirüs hastalığı-2019 [coronavirus disease-2019 (COVID-19)] enfeksiyonu, yayılan damlacıkların solunması ve temas yoluyla bulaşan, semptomları ve ölüm oranları ile tüm dünyada korku ve endişeye neden olan bir hastalıktır. Fiziksel temas nedeniyle enfeksiyon riski yüksek olan futbolcular da bu durumdan etkilenmektedir. Bu çalışmanın amacı, COVID-19 korkusunun profesyonel futbolcularda uyku kalitesi, motivasyon ve yaşam kalitesi ile ilişkisinin araştırılmasıdır. **Gereç ve Yöntemler:** Çalışmaya 70 (yaş: 21,67±3,546 yıl, boy uzunluğu: 180,21±6,150 cm, vücut ağırlığı: 74,01±7,318 kg) profesyonel erkek futbolcu dâhil edildi. COVID-19 korkusu, COVID-19 Korku Ölçeği, uyku kalitesi Pittsburgh Uyku Kalite İndeksi (PUKİ), motivasyon Spora Özgü Başarı Motivasyonu Ölçeği, yaşam kalitesi SF-36 Yaşam Kalitesi Ölçeği ile değerlendirildi. Verilerin analizinde Spearman korelasyon testi kullanıldı. **Bulgular:** COVID-19 korkusu değerleri ile PUKİ uyku süresi ( $\rho=0,304$ ,  $p=0,010$ ), toplam skor ( $\rho=0,263$ ,  $p=0,028$ ) parametreleri, SF-36 emosyonel rol güçlüğü ( $\rho=-0,322$ ,  $p=0,007$ ), enerji ( $\rho=-0,462$ ,  $p=0,00$ ), ruhsal sağlık ( $\rho=-0,444$ ,  $p=0,000$ ), genel sağlık algısı ( $\rho=-0,367$ ,  $p=0,002$ ) arasında anlamlı bir ilişki bulundu. Bunun yanında, COVID-19 korkusu ile motivasyon ( $\rho=-0,083$ ,  $p=0,496$ ), SF-36 ağrı ( $\rho=-0,174$ ,  $p=0,151$ ) ve SF-36 fiziksel fonksiyon ( $\rho=-0,011$ ,  $p=0,927$ ) parametreleri arasında ilişki olmadığı görüldü. **Sonuç:** COVID-19 korkusunun yaşam kalitesinin birçok parametresi ve uyku kalitesi ile negatif yönde ilişkili olduğu görüldü. COVID-19 korkusu arttıkça yaşam ve uyku kalitesindeki bozulma sporcuları etkileyebileceği için COVID-19 korkusunun göz önünde bulundurulmasının ve gerekli yönlendirmelerin yapılmasının önemli olduğu düşünülmektedir.

**ABSTRACT Objective:** Coronavirus disease-2019 (COVID-19) infection is a disease that is transmitted through inhalation of dispersed droplets and contact, causing fear and anxiety all over the world with its symptoms and mortality rates. Football players were also affected by this situation due to the high risk of contamination since it is a sports branch that requires close contact. The aim of this study was to investigate the relationship of fear of COVID-19 with sleep quality, motivation, and quality of life in professional football players. **Material and Methods:** 70 professional male football players (age: 21.67±3.546 years, height: 180.21±6.150 cm, weight: 74.01±7.318 kg) were included in the study. Fear of COVID-19 was assessed with the Fear of COVID-19 Scale, sleep quality with the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), motivation with the Sports-Specific Achievement Motivation Scale, and quality of life with the SF-36 Quality of Life Scale. Spearman correlation test was used in the analysis of the data. **Results:** There were correlation between fear of COVID-19 and PSQI sleep duration ( $\rho=0.304$ ,  $p=0.010$ ), PSQI total ( $\rho=0.263$ ,  $p=0.028$ ) scores, and SF-36 general health perception ( $\rho=-0.367$ ,  $p=0.002$ ), SF-36 mental health ( $\rho=-0.444$ ,  $p=0.000$ ) and SF-36 emotional role difficulty ( $\rho=-0.322$ ,  $p=0.007$ ). In addition, there was no relationship between fear of COVID-19 and motivation ( $\rho=-0.083$ ,  $p=0.496$ ), SF-36 pain ( $\rho=-0.174$ ,  $p=0.151$ ) and SF-36 physical function ( $\rho=-0.011$ ,  $p=0.927$ ) parameters. **Conclusion:** It was observed that fear of COVID-19 was negatively related to many parameters of quality of life and sleep quality. As the fear of COVID-19 increases, deterioration in the quality of life and sleep may affect the athletes, it is thought that it is important to consider the fear of COVID-19 and to provide the necessary guidance.

**Anahtar Kelimeler:** COVID-19 korkusu; futbol; yaşam kalitesi; uyku kalitesi

**Keywords:** COVID-19 fear; football; quality of life; sleep quality

**Correspondence:** Sevtap GÜNAY UÇURUM

İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü, İzmir, Türkiye

**E-mail:** sevtapgunay.tfd@gmail.com



Peer review under responsibility of Türkiye Klinikleri Journal of Sports Sciences.

**Received:** 25 Nov 2022

**Received in revised form:** 11 Apr 2023

**Accepted:** 22 May 2023

**Available online:** 26 May 2023

2146-8885 / Copyright © 2023 by Türkiye Klinikleri. This is an open access article under the CC BY-NC-ND license (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>).

Koronavirüs hastalığı-2019 [coronavirus disease-2019 (COVID-19)], 2019 yılında ilk olarak Çin'in Wuhan bölgesinde tespit edilmiş ve kısa sürede tüm dünyada görülmeye başlamıştır. Ateş, öksürük ve solunum sıkıntısı gibi semptomları olan hastalık, pnömoni ve yüksek ölüm oranlarına neden olabilmektedir.<sup>1</sup> Tüm dünyada görülme sıklığının hızlı bir şekilde artması ile Dünya Sağlık Örgütü bu enfeksiyonu "pandemi" olarak tanımlamıştır. COVID-19'un küresel bir salgın olarak nitelendirilmesi ile birlikte dünya genelinde toplumsal hayatta zorunlu değişiklikler başlamıştır.<sup>2</sup> Hastalığın yayılmasını önlemek amacıyla ulaşım seferleri iptal edilmiş, spor karşılaşmaları ertelenmiş/iptal edilmiş, bilimsel toplantılar yapılamamış veya uzaktan programlar aracılığı ile gerçekleştirilmiş, yüz yüze eğitime ara verilmiş, sokağa çıkma kısıtlamaları gibi tedbirler alınmıştır. Bu kısıtlamalar ile birlikte küresel çapta korku, kaygı ve psikolojik sıkıntılar ortaya çıkmıştır.<sup>3</sup> Tüm bu önlemlere rağmen hastalığın yayılmasının önlenememesi, temas ile hastalığın bulaşma riskinin artması ve ölüm oranının yüksek olması, kişilerde hastalığa yakalanma düşüncesi ile birlikte korkuya neden olmuştur.<sup>4</sup>

Futbol, dünyada ve ülkemizde en çok ilgi çeken ve yakın fiziksel temas gerektiren spor dallarından biridir.<sup>5</sup> Gerek antrenmanlarda gerekse müsabakalar boyunca futbolcuların hem kendi takım arkadaşları ile hem de karşı takımın oyuncuları ile yakın temas hâlinde olması futbolcularda hastalık bulaşma endişesi ile birlikte kaygı ve korku gibi psikolojik sorunların ortaya çıkabileceği düşünülmektedir.<sup>6</sup> Tüm bu çevresel (seyirci, saha koşulları vb.) ve psikolojik (stresle başa çıkma düzeyi, motivasyon seviyesi, hissettikleri korku ve kaygı, dikkat vb.) faktörler sporcunun performansını etkileyebilmektedir.<sup>7</sup>

Literatürde, pandemilerin yüksek düzeyde psikiyatrik semptomlar, depresyon, anksiyete, motivasyon kaybı, uykusuzluk ve stres semptomlarına neden olduğu bulunmuştur.<sup>8</sup> Bu semptomlara bağlı olarak insanların yaşam kalitesi ve günlük işlevleri önemli ölçüde etkilenebilmektedir. Ayrıca günlük yaşam aktivitelerinde enerji eksikliği ve uykusuzluk-uyku kalitelerinde azalma sıkça ilişkilendirilmektedir.<sup>9</sup> Yapılan çalışmalarda da görüldüğü gibi çeşitli bulaşıcı hastalıklar çeşitli bulaş korkularına ve mental et-

kilenimlere neden olmuştur ve bu etkilenimler bireylerin günlük yaşamlarında değişiklikleri de birlikte getirmiştir. Benzer olarak, COVID-19'un olumsuz psikolojik etkilere neden olduğu gösterilmiştir.<sup>10</sup> Bu nedenle pandeminin yol açabileceği psikolojik etkilenimlerin ve korkuların, özellikle etkilenmesi muhtemel özellikli popülasyonlarda değerlendirilmesinin önemli olduğu belirtilmiştir.<sup>11</sup> Bu kapsamda, spor ve yaşam alışkanlıkları değişen sporcuların takip edilmesi önemli hâle gelmiştir. COVID-19 salgını sırasında öğrenci sporcular üzerinde yapılan bir çalışmada, sporcuların fiziksel aktivite seviyelerinde azalma ve uyku güçlüğü, üzüntü ve depresif duygu oranında artış olduğu bulunmuştur.<sup>12</sup> İspanya'da hentbol oyuncularında COVID-19 izolasyonunun etkilerine bakılan bir çalışmada, uyku kalitesinin azaldığı görülmüştür.<sup>13</sup> Profesyonel ve profesyonel olmayan futbol oyuncularında COVID-19'un uyku kalitesini azalttığı görülmüştür.<sup>14</sup> Türkiye'de yapılan bir çalışmada ise COVID-19'un amatör ve profesyonel futbolcularda mental sağlığa etkisi araştırılmış, amatör futbolcuların uyku kalitesi ve depresyon semptomları yönünden kötü etkilendiği, profesyonel futbolcularda ise bu etkilenimin olmadığı bulunmuştur.<sup>15</sup>

COVID-19 pandemisi döneminin etkisini araştıran çalışmaların çoğu klinik verilere dayanan ve de farklı popülasyonlarda yapılan çalışmalardır.<sup>16,17</sup> Literatürde çeşitli çalışmalar bulunmasına rağmen çalışmalar, COVID-19 korkusu ile uyku kalitesi ve mental etkilenimler üzerinde durmaktadır, COVID-19'un yaşam kalitesi ve başarı motivasyonu üzerine etkilerini inceleyen yeterince çalışma bulunmamaktadır. Ancak profesyonel futbolcularda pandeminin neden olduğu COVID-19 korkusu ve bu korkunun uyku kalitesi, motivasyon ve yaşam kalitesi ile ilişkisini inceleyen bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu nedenle çalışmanın amacı, COVID-19 korkusunun profesyonel futbolcularda uyku kalitesi, motivasyon ve yaşam kalitesi ile ilişkisinin araştırılmasıdır.

## GEREÇ VE YÖNTEMLER

Kesitsel olarak planlanan bu çalışma, Helsinki Deklarasyonu prensiplerine uygun olarak ve katılımcılardan çevrim içi onam alınarak, internet ortamında yapılandırılmış bir anket formu ile gerçekleştirildi. Çalışmaya başlamadan önce İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi Gi-

rişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulundan 04.03.2021 tarih ve 0093 karar no ile onay alındı.

## KATILIMCILAR

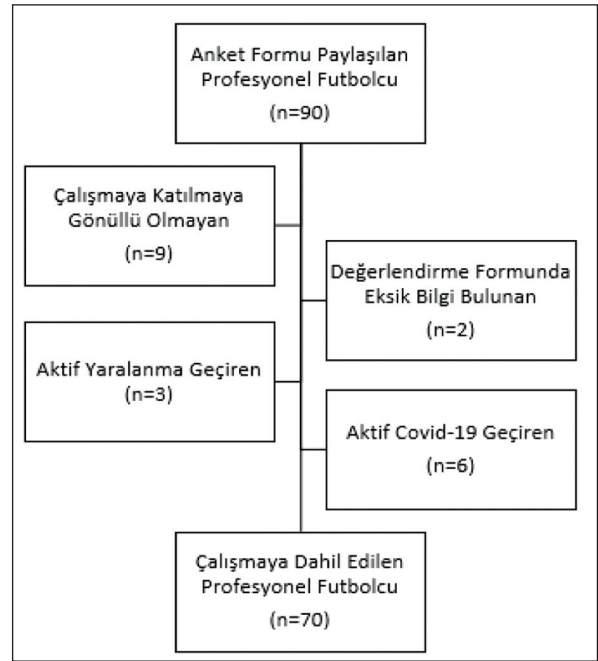
Çalışma öncesinde G\*Power 3.0.10 (Heinrich Heine Universität, Düsseldorf, Almanya) programı kullanılarak 0,3 etki büyüklüğünde 0,05 hata payı ile %80 güçte 64 olgu alınması planlandı. Verilerde kayıp yaşanabileceği göz önünde bulundurularak 90 profesyonel futbolcuya ulaşıldı. Veriler 5 Mart 2021-5 Mayıs 2021 tarihleri arasında özel bir spor kulübünün sporcularında “online” anket formu aracılığıyla toplandı. Anket formunun başında futbolculara çalışma hakkında bilgilendirme yapıldı. Bilgilendirme sonrası çalışmaya katılmayı kabul edenlerin “çalışmaya katılmaya gönüllü” olduklarını belirten seçeneği işaretlemeleri ile onamları alındı.

Çalışmamıza dâhil edilme kriterleri; çalışmaya katılmaya gönüllü, 18 yaş üstü, Türkçe okur-yazar, profesyonel futbolcu olmak iken, dışlanma kriterleri; aktif bir yaralanma ve COVID-19 geçiriyor olma. Ulaştığımız 90 profesyonel futbolcudan 81’i çalışmaya katılmaya gönüllü olarak anket formunu doldurdu. Anket formunda eksik bilgi olan 2, aktif yaralanma geçiriyor olan 3 ve aktif COVID-19 geçiriyor olan 6 olgu çalışma dışı bırakıldı. Çalışmamız, dâhil etme ve dışlama kriterlerine uygun 70 profesyonel futbolcu ile tamamlandı (Şekil 1).

## VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Futbolcuların yaş, cinsiyet, boy uzunluğu ve vücut ağırlığı gibi demografik özellikleri, medikal hikâyeleri, sigara ve alkol öyküleri veri toplama formu ile kaydedildi. Ardından, diğer değerlendirmeler için sırasıyla COVID-19 Korku Ölçeği, Pittsburgh Uyku Kalite İndeksi (PUKİ), Spora Özgü Başarı Motivasyonu Ölçeği, kısa form-36 [short form-36 (SF-36)] Yaşam Kalitesi Ölçeği kullanıldı.

**COVID-19 Korkusu Ölçeği:** 2020 yılında Ahorsu ve ark. tarafından geliştirilmiş, psikometrik özelliklere sahip bir ölçektir.<sup>18</sup> Ölçeğin Türkçe geçerlilik ve güvenilirliği, 2020 yılında Satıcı ve ark. tarafından yapılmıştır.<sup>19</sup> Sonuçlar, her yaş ve cinsiyet için karşılaştırılabilir değerler bildirir. Toplam 7 maddeden oluşan tek boyutlu ölçekte 5’li Likert tipi derecelendirme kullanılarak her madde 1-5 arasında puanlan-



ŞEKİL 1: Katılımcıların akış şeması. COVID-19: Koronavirüs hastalığı-2019.

mıştır. Ölçekten toplam 7-35 arası puan alınmaktadır. Puanın yüksek olması, kişinin COVID-19 korkusunun yüksek düzeyde olduğunu gösterir. Ölçeğin Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasında Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı 0,84 olarak bulunmuştur.

**PUKİ:** PUKİ; kişinin son 1 ay içerisindeki uyku kalitesini ve uyku bozukluğunu değerlendiren ölçektir. Buysse ve ark. tarafından 1989 yılında geliştirilmiştir.<sup>20</sup> Türkçe geçerlilik ve güvenilirliği Ağargün ve ark. tarafından 1996 yılında yapılmıştır.<sup>21</sup> Ölçekte 19 soruyu kişinin kendisi, 5 soruyu da oda arkadaşı cevaplamaktadır. Oda arkadaşı tarafından cevaplanan sorular puanlamaya dâhil edilmemektedir. Kişinin kendisinin cevapladığı sorular ile uykunun 7 alt parametresi (öznel uyku kalitesi, uyku latensi, uyku süresi, alışılmış uyku etkinliği, uyku bozukluğu, uyku ilacı kullanımı, gündüz işlev bozukluğu) değerlendirilmektedir. Ölçek 4’lü Likert tip derecelendirme ile her soru 0-3 arası puanlanmıştır. Yedi alt boyuta ilişkin puanların toplamı PUKİ puanını vermektedir. Toplam PUKİ puanının 5 ve 5’ten küçük olması “iyi uyku kalitesi”ni, 5’ten büyük olması ise “kötü uyku kalitesi”ni göstermektedir. Ölçeğin Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasında Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı 0,80 olarak bulunmuştur.

**Spora Özgü Başarı Motivasyonu Ölçeği:** Willis tarafından 1982 yılında geliştirilmiştir.<sup>22</sup> Ölçeğin Türkçe geçerlilik ve güvenilirliği Tiryaki ve Gödelek tarafından 1997 yılında yapılmıştır. Spora Özgü Başarı Motivasyonu Ölçeği, güç gösterme güdüsü ve başarıya ilişki güdüler olarak 2 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçekte 12 madde güç gösterme güdüsünü, 17 madde başarıya yaklaşma güdüsünü ve 11 madde ise başarısızlıktan kaçınma güdüsünü değerlendirir. Toplam 40 sorudan oluşan ölçek 5'li Likert tip derecelendirme kullanılarak her soru 1-5 arası puanlanmıştır. Toplam puanın yüksek olması, kişinin motivasyonunun iyi, düşük olması motivasyonun kötü olduğunu gösterir. Ölçeğin Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasında alt parametrelerinin Cronbach alfa güvenilirlik katsayıları 0,80-0,82 arasında bulunmuştur.

**SF-36 Yaşam Kalitesi Ölçeği:** 1987 yılında Ware tarafından geliştirilen bu ölçeğin Türkçe geçerlilik ve güvenilirliği 1999 yılında Koçyiğit ve ark. tarafından yapılmıştır.<sup>23,24</sup> SF-36 ölçeği; fiziksel fonksiyon, fiziksel rol güçlüğü, emosyonel rol güçlüğü, enerji/canlılık/vitalite, ruhsal sağlık, sosyal işlevsellik, ağrı, genel sağlık algısı olmak üzere 8 alt parametreyi değerlendirmektedir. Her bir alt parametre için toplamda 0-100 arası puan alınmaktadır. Alınan toplam puana göre 87-100 "mükemmel", 75,5-86,9 "çok iyi", 56-75,4 "iyi", 30,6-55,9 "kötü" ve 0-30,5 "çok kötü" şeklinde sınıflandırılmaktadır. Ölçeğin Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasında alt parametrelerinin Cronbach alfa güvenilirlik katsayıları 0,73-0,76 arasında bulunmuştur.

## VERİLERİN ANALİZİ

İstatistiksel analizler için IBM SPSS Statistics (Versiyon 25.0. Armonk, NY: IBM Corp., ABD) paket programı kullanıldı. Tanımlayıcı istatistikler ortalama ve standart sapma değerleri kullanılarak gösterildi. Değişkenlerin normal dağılım varsayımına uygunluğu görsel (histogram ve olasılık tabloları) ve analitik yöntemler (Kolmogorov-Smirnov/Shapiro-Wilk testleri) kullanılarak analiz edildi. Korelasyon analizinde veriler normal dağılıma uymadığı için Spearman korelasyon analizi kullanıldı. İstatistiksel anlamlılık düzeyi tüm analizler için  $p < 0,05$  olarak kabul edildi. Ayrıca Spearman korelasyon katsayısı ( $\rho$ )  $< 0,20$  ise ilişki yok,  $0,20-0,39$  ise zayıf düzeyde

ilişki,  $0,40-0,59$  ise orta düzeyde ilişki,  $0,60-0,79$  ise yüksek düzeyde ilişki,  $0,80-1,0$  ise çok yüksek ilişki olarak kabul edildi.<sup>25</sup>

## BULGULAR

Çalışmaya 70 profesyonel erkek futbolcu dâhil edildi. Yaş ortalamaları  $21,67 \pm 3,54$  yıl ve COVID-19 korkusu skorları ortalama  $14,11 \pm 5,42$ , Pittsburgh uyku kalitesi toplam skoru  $5,11 \pm 2,95$ , spora özgü başarı motivasyon skorları ortalaması  $134,03 \pm 18,70$ , SF-36 fiziksel fonksiyon skoru  $96,71 \pm 11,25$ , SF-36 genel sağlık algısı  $75,07 \pm 17,62$  olarak bulundu, katılımcıların fiziksel özellikleri ile anketlerin detaylı alt skorları Tablo 1'de görülmektedir.

Bireylerin COVID-19 korkusu değerleri ile uyku kalitesinin uyku süresi ( $\rho = 0,304$ ,  $p = 0,010$ ), toplam skor ( $\rho = 0,263$ ,  $p = 0,028$ ) parametreleri arasında pozitif yönde zayıf bir korelasyon, yaşam kalitesinin enerji ( $\rho = -0,462$ ,  $p < 0,001$ ), ruhsal sağlık ( $\rho = -0,444$ ,  $p < 0,001$ ) alt parametreleri ile negatif

**TABLO 1:** Katılımcıların demografik özellikleri, COVID-19 korkusu, spora özgü başarı motivasyonu, SF-36 Yaşam Kalitesi, Pittsburgh Uyku Kalitesi.

Değişkenler (n=70)	Ortalama±standart sapma
Yaş (yıl)	21,67±3,54
Boy (cm)	180,21±6,15
Vücut ağırlığı (kg)	74,01±7,31
COVID-19 Korkusu Skoru	14,11±5,42
Pittsburgh Uyku Kalitesi Skoru	
Öznel uyku kalitesi	1,13±0,67
Uyku latansı	1,31±0,82
Uyku süresi	0,26±0,53
Alışılmış uyku etkinliği	0,34±0,56
Uyku bozukluğu	1,29±0,66
Uyku ilacı kullanımı	0,20±0,60
Gündüz işlev bozukluğu	0,59±0,77
Toplam skor	5,11±2,95
Spora Özgü Başarı Motivasyon Skoru	134,03±18,70
SF-36 Yaşam Kalitesi Skoru	
Fiziksel fonksiyon	96,71±11,25
Fiziksel rol güçlüğü	76,79±31,37
Emosyonel rol güçlüğü	77,06±37,49
Enerji/canlılık/vitalite	61,93±18,26
Ruhsal sağlık	62,11±16,99
Sosyal işlevsellik	72,71±27,40
Ağrı	72,93±24,05
Genel sağlık algısı	75,07±17,62

COVID-19: Koronavirüs hastalığı-2019; SF-36: Kısa form-36.

**TABLO 2:** Bireylerin COVID-19 korkusu düzeyi ile diğer parametreler arasındaki ilişkiler.

Değişkenler	COVID-19 korkusu	
	rho	p değeri
Pittsburgh Uyku Kalitesi Skoru		
Öznel uyku kalitesi	0,185	0,125
Uyku latansı	0,092	0,448
Uyku süresi	0,304*	0,010*
Alışılmış uyku etkinliği	-0,015	0,903
Uyku bozukluğu	0,041	0,735
Uyku ilacı kullanımı	0,085	0,483
Gündüz işlev bozukluğu	0,114	0,347
Toplam skor	0,263*	0,028*
Spora Özgü Başarı Motivasyon Skoru	-0,083	0,496
SF-36 Yaşam Kalitesi Skoru		
Fiziksel fonksiyon	-0,011	0,927
Fiziksel rol güçlüğü	-0,178	0,139
Emosyonel rol güçlüğü	-0,322**	0,007**
Enerji/canlilik/vitalite	-0,462**	p<0,001**
Ruhsal sağlık	-0,444**	p<0,001**
Sosyal işlevsellik	-0,171	0,158
Ağrı	-0,174	0,151
Genel sağlık algısı	-0,367**	0,002**

\*p<0,050; \*\*p<0,010; COVID-19: Koronavirüs hastalığı-2019; SF-36: Kısa form-36.

yönde orta düzeyde bir korelasyon, yaşam kalitesinin emosyonel rol güçlüğü (rho=-0,322, p=0,007), genel sağlık algısı (rho=-0,367, p=0,002) alt parametreleri arasında negatif yönde zayıf bir korelasyon bulunmuştur (p<0,05). Ek olarak, bireylerin COVID-19 korkusu ile spora özgü başarı motivasyonu arasında ilişki bulunamamıştır (p>0,05) (Tablo 2).

## TARTIŞMA

Çalışmamızda, pandemi sürecinde profesyonel futbolcuların COVID-19 korkusunun değerlendirilmesi ve bunun spora özgü başarı motivasyonu, yaşam kalitesi ve uyku kalitesi ile olan ilişkisinin belirlenmesi amaçlanmıştır. COVID-19 Korkusu Anketi ile elde edilen sonuçlara baktığımızda, pandemi döneminde profesyonel futbolcuların orta seviye bir COVID-19 korkusuna sahip oldukları, uyku kalitesi değerlendirmesinde ise toplam skorlarının 5'ten büyük olması nedeni ile kötü uyku kalitesine sahip oldukları görülmüştür. Spora özgü başarı motivasyonları orta düzeyde iken, SF-36 Yaşam Kalitesi değerlendirmelerinde fiziksel fonksiyon alt parametresinde mükemmel seviyede, diğer alt parametrelere bakıldığında ise

iyi ve çok iyi seviyelerinde oldukları saptanmıştır. Parametreler arasındaki ilişki değerlendirildiğinde ise futbolcularda COVID-19 korkusu ile uyku kalitesinin uyku süresi alt parametresi ve toplam skoru arasında pozitif yönde zayıf bir korelasyon, yaşam kalitesinin emosyonel rol güçlüğü, genel sağlık algısı alt parametreleri arasında negatif yönde zayıf bir korelasyon, canlılık ve ruhsal sağlık alt parametreleri ile negatif yönde orta düzeyde bir korelasyon bulunmuştur. Bununla beraber, korku ile spora özgü başarı motivasyon skoru arasında ilişki gözlenmemiştir.

Korku, bireyin tehdit edici uyarıları algılayarak rahatsız edici bir duygusal duruma bürünmesi olarak ifade edilmektedir.<sup>26</sup> Korku duygusu beraberinde kaygı ve stres gibi duyu durumlarını da getirmektedir. COVID-19 pandemisinde bireylerde görülen psikolojik etkilerin önemli ölçüde artmış olduğu ve bu nedenle bu gibi korkuları değerlendirmenin oldukça önemli olduğu vurgulanmaktadır.<sup>11</sup> Facer-Childs ve ark., 399 sporcu ile yaptıkları çalışmada, COVID-19 karantinası sırasında sporcuların %54,3'ünün depresyon, anksiyete ve stres belirtileri gösterdiklerini bildirmişlerdir.<sup>27</sup> Ancak Bhattarai ve ark.nın yaptığı çalışmada, Nepal A Milli Erkek Futbol Takımı'nda COVID-19 korkusunun düşük ila orta düzeyde olduğu saptanmıştır.<sup>28</sup> Bu durumun, çalışma sırasında Nepal'de COVID-19'un etkisinin düşük olması, oyuncuların etkilenmemiş olması ve pandeminin neden olduğu stresle başa çıkma becerilerinin iyi olmasıyla ilişkilendirilebileceğini düşünmüşlerdir. Çiftçi ve ark.nın yaptığı çalışmada ise pandemi döneminde profesyonel futbolcuların COVID-19 korkularının orta düzeyde olduğu bildirilmiştir.<sup>29</sup> Bu çalışmaya benzer olarak, çalışmamızda, profesyonel futbolcuların COVID-19 korkusunun orta düzeyde olduğu görülmüştür.

COVID-19 korkusu, iyileşme sürecinin net olmaması, yeterli antrenman yapılamaması ve müsabaka sürecinin belirsizliği nedeni ile sporcularda kaygı ve stres kaynağı olmaktadır. Reardon ve ark.nın yaptığı çalışmada, müsabakaların durdurulma süreci gibi kapanma dönemlerinde takım sporu oyunlarının kendi takımlarından uzak kalmaları, takım arkadaşları ve antrenörleri ile olan uzaklıkları, yetersiz antrenman, spor müsabakaları ve taraftar etkileşimi gibi nedenlere bağlı olarak bazı psikolojik sorunlara yol

açabildiği bildirilmiştir.<sup>30</sup> Çevresel faktörler, fiziksel ve psikolojik durumlar spora özgü başarı motivasyonunu, yaşam kalitesini, uyku kalitesini ve uyku süresini etkilemektedir. Pandeminin hayatımıza girmesi ile birlikte bireylerde korku, anksiyete, depresyon ve stres gibi psikolojik tepkiler yaygın olarak görülmüştür.<sup>3</sup> Yapılan araştırmalar, sporcularda kötü uyku kalitesinin yaygın olarak görüldüğünü göstermektedir.<sup>31</sup> Kötü uyku kalitesi ve yetersiz uyku sporcular için performansta düşüşe ve yaralanma riskinde artışa neden olabilmektedir.<sup>31</sup> Ulusoy'un 2020 yılında yapmış olduğu bir derlemede, sporcuların performans gelişimine antrenman dışında etki eden en önemli unsurlardan birinin uyku olduğu bildirilmiştir.<sup>32</sup> Demirbas ve Kutlu'nun yaptığı çalışmada, genel sağlığı ve yaşam kalitesi iyi olan bireylerin COVID-19 korkusu puanlarının düşük, yaşam kalitesi kötü olan bireylerin ise COVID-19 korkusu puanının yüksek olduğu bildirilmiştir.<sup>33</sup> Çalışmamızda, pandemi ile birlikte sporcularda görülmeye başlayan COVID-19 korkusunun futbolcuların uyku kalitesi ve süresi ile yaşam kaliteleri arasında ilişki olduğu görülmüştür. COVID-19 korkusunun neden olduğu kötü etkilenmiş psikolojik durumun, bireylerin uyku kalitesinde kötüleşmeye ve uyku sürelerinde azalmaya neden olarak, yaşam kalitelerini olumsuz etkilemiş olabilir.

Spora özgü başarı motivasyonu, ulaşılması zor hedefler belirlenip sarf edilecek çabaların yönü ve yoğunluğunun bu hedefi gerçekleştirmeye yönelik düzenlenmesidir.<sup>34</sup> Motivasyon, bireyin mental durumundan etkilenen bir parametredir; salgın ile oluşan korku, stres, uyku bozukluğu ve belirsizlik gibi etmenler motivasyon düzeyini etkileyebilmektedir. Aksoy'un yaptığı çalışmada, aktif spor yapan sporcuların COVID-19 korkuları ile spora özgü başarı motivasyonu arasında orta derece anlamlı ilişki olduğu bildirilmiştir.<sup>35</sup> Ancak çalışmamızda, COVID-19 korkusu ile spora özgü başarı motivasyonu arasında bir ilişki bulunmamıştır.

Çalışmamıza dâhil olan futbolcuların yalnızca bir spor kulübünün oyuncusu olmaları, farklı takım olmaması çalışmamızın bir sınırlılığı olarak düşünülmüştür. Bu durum, çalışma sonuçları için genelleme yapmayı zorlaştırmaktadır.

Azalmış uyku süresi, kötü uyku kalitesi ve olumsuz psikolojik etkilenimler ve yaşam kalitesindeki dü-

şüşler sporcuların takım içi uyumlarını ve oyuna odaklanmalarını kötü etkileyebilir. Bu durum, sporcuların fiziksel performanslarının olumsuz etkilenmeceğini düşündürmektedir. Bu nedenle profesyonel futbolculara COVID-19 korkuları ile başa çıkabilmeleri için gerekli psikolojik desteğin ve doğru yönlendirmelerin sağlanması önemlidir.

## SONUÇ

Sonuç olarak pandemi ile birlikte profesyonel futbolcularda COVID-19 korkusunda artış görülmektedir. Sporcularda COVID-19 korkusu ile yaşam kalitesi ve uyku kalitesinin alt parametreleri arasında ilişki olduğu görülmüştür. Görülen bu artmış COVID-19 korkusu, futbolcuların yaşam kalitesi ve uyku kalitesindeki bozulma bize sporcuların performanslarını etkileyebileceğini düşündürmektedir. Bu nedenle profesyonel futbolcularda COVID-19 korkusunun göz önünde bulundurulmasının, gerekli destek ve yönlendirilmelerin yapılmasının önemli olduğu düşünülmektedir.

### Finansal Kaynak

*Bu çalışma sırasında, yapılan araştırma konusu ile ilgili doğrudan bağlantısı bulunan herhangi bir ilaç firmasından, tıbbi alet, gereç ve malzeme sağlayan ve/veya üreten bir firma veya herhangi bir ticari firmadan, çalışmanın değerlendirme sürecinde, çalışma ile ilgili verilecek kararı olumsuz etkileyebilecek maddi ve/veya manevi herhangi bir destek alınmamıştır.*

### Çıkar Çatışması

*Bu çalışma ile ilgili olarak yazarların ve/veya aile bireylerinin çıkar çatışması potansiyeli olabilecek bilimsel ve tıbbi komite üyeliği veya üyeleri ile ilişkisi, danışmanlık, bilirkişilik, herhangi bir firmada çalışma durumu, hissedarlık ve benzer durumları yoktur.*

### Yazar Katkıları

**Fikir/Kavram:** Sevtağ Günay Uçurum, Aynur Şahin, Bilal Tuncel; **Tasarım:** Sevtağ Günay Uçurum, Aynur Şahin, Sevinç Akdeniz, Bilal Tuncel; **Denetleme/Danışmanlık:** Sevtağ Günay Uçurum, Derya Özer Kaya; **Veri Toplama ve/veya İşleme:** Aynur Şahin, Sevinç Akdeniz, Bilal Tuncel; **Analiz ve/veya Yorum:** Sevtağ Günay Uçurum, Aynur Şahin, Sevinç Akdeniz, Bilal Tuncel, Derya Özer Kaya; **Kaynak Taraması:** Sevtağ Günay Uçurum, Aynur Şahin, Sevinç Akdeniz; **Makalenin Yazımı:** Sevtağ Günay Uçurum, Aynur Şahin, Sevinç Akdeniz, Bilal Tuncel, Derya Özer Kaya; **Eleştirel İnceleme:** Sevtağ Günay Uçurum, Aynur Şahin, Sevinç Akdeniz, Bilal Tuncel, Derya Özer Kaya.

## KAYNAKLAR

1. Paules CI, Marston HD, Fauci AS. Coronavirus infections-more than just the common cold. *JAMA*. 2020;323(8):707-8. [Crossref] [PubMed]
2. T.C. Sağlık Bakanlığı. Covid-19 (Sars-Cov-2 Enfeksiyonu) Genel Bilgiler, Epidemiyoloji ve Tanı Rehberi 2020. [Erişim tarihi: 15.11.2022]. Erişim linki: [Link]
3. Brooks SK, Webster RK, Smith LE, Woodland L, Wessely S, Greenberg N, et al. The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *Lancet*. 2020;395(10227):912-20. [Crossref] [PubMed] [PMC]
4. Moghanibashi-Mansourieh A. Assessing the anxiety level of Iranian general population during COVID-19 outbreak. *Asian J Psychiatr*. 2020;51:102076. [Crossref] [PubMed] [PMC]
5. Zambak Ö. Futbolcularda pliometrik çalışmaların sıçrama, şut hızı ve izokinetik kuvvet üzerine etkisi [Doktora tezi]. Kütahya: Dumlupınar Üniversitesi; 2017. [Erişim tarihi: 15.11.2022]. [Link]
6. Martín-Barrero A, Martínez-Cabrera FI. Game models in soccer. From theoretical conception to practical design. *Retos*. 2019;36(36):543-51. [Crossref]
7. Ekstrand J, Jon K, Alan A. *Football Medicine*. 1st ed. Dunitz, London: Taylor & Francis Group; 2003.
8. Hawryluck L, Gold WL, Robinson S, Pogorski S, Galea S, Styra R. SARS control and psychological effects of quarantine, Toronto, Canada. *Emerg Infect Dis*. 2004;10(7):1206-12. [Crossref] [PubMed] [PMC]
9. World Health Organization (WHO). Depression and other common mental disorders: global health estimates n.d. 2017. [Cited: November 15, 2022]. Available from: [Link]
10. Wang C, Pan R, Wan X, Tan Y, Xu L, Ho CS, et al. Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 coronavirus disease (COVID-19) epidemic among the general population in China. *Int J Environ Res Public Health*. 2020;17(5):1729. [Crossref] [PubMed] [PMC]
11. Pakpour AH, Griffiths MD. The fear of COVID-19 and its role in preventive behaviors. *Journal of Concurrent Disorders*. 2020;2(1):58-63. [Crossref]
12. Lu W, Wang H, Lin Y, Li L. Psychological status of medical workforce during the COVID-19 pandemic: a cross-sectional study. *Psychiatry Res*. 2020;288:112936. [Crossref] [PubMed] [PMC]
13. Mon-López D, de la Rubia Riaza A, Hontoria Galán M, Refoyo Roman I. The impact of covid-19 and the effect of psychological factors on training conditions of handball players. *Int J Environ Res Public Health*. 2020;17(18):6471. [Crossref] [PubMed] [PMC]
14. Mon-López D, García-Aliaga A, Ginés Bartolomé A, Muriarte Solana D. How has COVID-19 modified training and mood in professional and non-professional football players? *Physiol Behav*. 2020;227:113148. [Crossref] [PubMed] [PMC]
15. Akgün H, Biçer M, Vural M. Investigation of mental health of amateur and professional football players in the COVID-19 pandemic period. *Eur J Sport Sci*. 2021;7(2). [Crossref]
16. Huang C, Wang Y, Li X, Ren L, Zhao J, Hu Y, et al. Clinical features of patients infected with 2019 novel coronavirus in Wuhan, China. *Lancet*. 2020;395(10223):497-506. Erratum in: *Lancet*. 2020 Jan 30. [Crossref] [PubMed]
17. Lai J, Ma S, Wang Y, Cai Z, Hu J, Wei N, et al. Factors associated with mental health outcomes among health care workers exposed to coronavirus disease 2019. *JAMA Netw Open*. 2020;3(3):e203976. [Crossref] [PubMed] [PMC]
18. Ahorsu DK, Lin CY, Imani V, Saffari M, Griffiths MD, Pakpour AH. The fear of COVID-19 Scale: development and initial validation. *Int J Ment Health Addict*. 2022;20(3):1537-45. [Crossref] [PubMed] [PMC]
19. Satici B, Gocet-Tekin E, Deniz ME, Satici SA. Adaptation of the fear of COVID-19 Scale: its association with psychological distress and life satisfaction in Turkey. *Int J Ment Health Addict*. 2021;19(6):1980-8. [Crossref] [PubMed] [PMC]
20. Buysse DJ, Reynolds CF 3rd, Monk TH, Berman SR, Kupfer DJ. The Pittsburgh Sleep Quality Index: a new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry Res*. 1989;28(2):193-213. [Crossref] [PubMed]
21. Ağargün MY, Kara H, Anlar Ö. The validity and reliability of the Pittsburgh Sleep Quality Index. *Türk Psikiyatri Derg*. 1996; 7:107-15. [Link]
22. Willis JD. Three scales to measure competition-related motives in sport. *J Sport Exerc Psychol*. 1982;4(4):338-53. [Crossref]
23. Koçyiğit H, Aydemir Ö, Fişek G, Ölmez N, Memiş A. Kısa form-36 (KF- 36)'nın Türkçe versiyonunun güvenilirliği [Reliability and validity of the Turkish version of short form-36 (SF-36)]. *İlaç ve Tedavi Dergisi*. 1999;12(2):102-6. [Link]
24. Ware JE Jr, Sherbourne CD. The MOS 36-item short-form health survey (SF-36). I. Conceptual framework and item selection. *Med Care*. 1992;30(6):473-83. [Crossref] [PubMed]
25. Evans JD. *Straightforward Statistics for the Behavioral Sciences*. 1st ed. Monterey, CA, USA: Thomson Brooks/Cole Publishing Co; 1996.
26. de Hoog N, Stroebe W, de Wit JBF. The processing of fear-arousing communications: How biased processing leads to persuasion. *Soc Influ*. 2008;3(2):84-113. [Crossref]
27. Facer-Childs ER, Hoffman D, Tran JN, Drummond SPA, Rajaratnam SMW. Sleep and mental health in athletes during COVID-19 lockdown. *Sleep*. 2021;44(5):zsa261. [Crossref] [PubMed] [PMC]
28. Bhattarai G, Bhattarai A, Sharma P, Shakya R. Covid 19 related knowledge, anxiety and coping strategies among players and officials of men's national football team in Nepal. *Journal of Psychiatrists' Association of Nepal*. 2021;10(1):24-30. [Crossref]
29. Çiççi F, Demir A. Covid-19 pandemisinde Türk profesyonel futbolcuların Covid-19 korkusu ve kaygı düzeylerinin incelenmesi [Examination of Covid-19 fear and anxiety levels of Turkish football players in the Covid-19 pandemic]. *Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Dergisi*. 2020;2(S1):26-38. [Link]
30. Reardon CL, Hainline B, Aron CM, Baron D, Baum AL, Bindra A, et al. Mental health in elite athletes: International Olympic Committee consensus statement (2019). *Br J Sports Med*. 2019;53(11):667-99. [Crossref] [PubMed]
31. Malhotra RK. Sleep, recovery, and performance in sports. *Neurol Clin*. 2017;35(3):547-57. [Crossref] [PubMed]
32. Ulusoy Y. Uykunun egzersiz performansı üzerine etkisi-uyku, beslenme ve toparlanma ilişkisi [Effect of sleep on exercise performance: the relationship between sleep, nutrition and recovery]. *Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*. 2020;3(3):1-22. [Link]
33. Demibas N, Kutlu R. Effects of COVID-19 fear on society's quality of life. *Int J Ment Health Addict*. 2022;20(5):2813-22. [Crossref] [PubMed] [PMC]
34. Weinberg R, Gould D. *Personality and sport. Foundations of Sport and Exercise Psychology*. 6th ed. London: Human Kinetics; 2015. p.640.
35. Aksoy S. Aktif spor yapan sporcuların pandemi sürecinde Covid-19 salgınına karşı yakalanma kaygı düzeyi ile spora özgü başarı motivasyonu arasındaki ilişkinin incelenmesi (Tekirdağ ili örneği) [Yüksek lisans tezi]. Tekirdağ: Namık Kemal Üniversitesi; 2021. [Erişim tarihi: 15.11.2022]. Erişim linki: [Link]