

**T.C
FIRAT ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI**



**BİSİKLET BRANŞINDAKİ SPORCULARIN
COVID-19'A YAKALANMA KAYGILARININ
İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Merve KILIÇ

2022

ONAY SAYFASI

.....

Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürü

Bu tez Yüksek Lisans/Doktora Tezi standartlarına uygun bulunmuştur.

.....

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Başkanı

Tez tarafımızdan okunmuş, kapsam ve kalite yönünden Yüksek Lisans/Doktora Tezi olarak kabul edilmiştir.

Prof. Dr. Yüksel SAVUCU

Danışman

Yüksek Lisans/Doktora Sınavı Jüri Üyeleri

Prof. Dr. Yüksel SAVUCU

Doç. Dr. Ali Serdar YÜCEL

Dr. Öğrt. Üyesi Veysel ALBAYRAK

.....

.....



ETİK BEYAN

Kendime ait çalışmalar ile bu tez çalışmasını gerçekleştirdiğimi, çalışmaların planlanmasından, bulgularının elde edilmesine ve yazım aşamasına kadar tüm aşamalarında etiğe aykırı davranışım olmadığını, bu tezdeki tüm bilgileri ve verileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, bu tez çalışması içinde yer alan ancak bu tez çalışmasının bulguları arasında yer almayan verilere, bilgi ve yorumlara kaynak gösterdiğimi beyan ederim.

Merve KILIÇ

Tarih
İmza

Prof. Dr. Yüksel SAVUCU

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı
ELAZIĞ

TEŞEKKÜR

Tez çalışmamın her aşamasında değerli katkı ve eleştirileriyle yol gösteren, sonsuz sabırla beni her zaman çalışmaya teşvik eden ve güven veren danışmanım Sayın Prof. Dr. Yüksel SAVUCU hocama, bu zorlu süreç boyunca yanımda olup beni dinleyen değerli arkadaşlarıma ve bugünlere gelmemde emeği olan aileme teşekkür ederim.



İÇİNDEKİLER

BAŞLIK SAYFASI	I
ONAY SAYFASI	II
ETİK BEYAN	III
TEŞEKKÜR	IV
İÇİNDEKİLER	V
TABLO LİSTESİ	VII
KISALTMALAR LİSTESİ	VIII
1. ÖZET	1
2. ABSTRACT	3
3. GİRİŞ	5
3.1. Bisikletin Ortaya Çıkışı	5
3.2. Türkiye’ye Bisikletin Girişi	7
3.3. Bisiklet çeşitleri	7
3.3.1. Yol Bisikleti	7
3.3.2. Dağ Bisikleti	8
3.3.3. Pist Yarış Bisikleti	8
3.3.4. BMX Bisikleti	9
3.4. Bisiklet Yarışlarının Tarihi	9
3.4.1. Tour de France	10
3.4.2. Giro d’Italia	10
3.4.3. Vuelta a Espana	10
3.4.4. Cumhurbaşkanlığı Uluslararası Bisiklet Turu	11
3.5. Kaygı	11
3.5.1. Kaygı Türleri	11
3.5.2. Durumluluk Ve Sürekli Kaygı	12
3.5.3. Olumlu ve olumsuz kaygı	13
3.5.4. Bilişsel ve Bedensel (Somatik) Kaygı	14
3.5.5. Sosyal Kaygı	14
3.6. Yeni Tip Korona Virüs	15
3.6.1. Korona virüs Kaygısı	15

4. GEREÇ VE YÖNTEM	17
4.1. Araştırmanın Modeli	17
4.2. Evren ve Örneklem	17
4.3. Veri Toplama Aracı	17
4.4. Verilerin Analizi	18
5.1. Bisiklet Sporcularının “Sporcuların Yeni Tip Koronavirüs (Covid-19) Yakalanma Kaygısı Ölçeği” Maddelerine İlişkin Betimleyici istatistikler	19
6. TARTIŞMA ve SONUÇ	27
7. KAYNAKLAR	34
8. EKLER	37
9. ÖZGEÇMİŞ	41

TABLO LİSTESİ

Tablo 1.	Bisiklet sporcularının normallik analizine ilişkin dağılımları	18
Tablo 2.	Bisiklet Sporcularının Yaş Dağılım Değerleri	19
Tablo 3.	Bisiklet Sporcularının Cinsiyet Değişkeni Dağılım Değerleri	19
Tablo 4.	Bisiklet Sporcularının Maddi Durum Değişkeni Dağılım Değerleri	20
Tablo 5.	Bisiklet Sporcularının Kronik Rahatsızlık Değişkeni Dağılım Değerleri	20
Tablo 6.	Bisiklet Sporcularının Sporcu Yaşı Değişkeni Dağılım Değerleri	20
Tablo 7.	Bisiklet Sporcularının Pandemi Döneminde Evde Spor Yapma Değişkeni Dağılım Değerleri	21
Tablo 8.	Bisiklet Sporcularının Haftalık Spor Yapma Sıklığı Değişkeni Dağılım Değerleri	21
Tablo 9.	Bisiklet Sporcularının Yaş Değişkenine İlişkin Dağılımları	22
Tablo 10.	Bisiklet Sporcularının Maddi Durum Değişkenine İlişkin Dağılımları	23
Tablo 11.	Bisiklet Sporcularının Spor Yılı Değişkenine İlişkin Dağılımları	23
Tablo 12.	Bisiklet Sporcularının Haftalık Antrenmanlarına İlişkin Dağılımlar	24
Tablo 13.	Bisiklet sporcularının Cinsiyet Değişkenine İlişkin Dağılımları	24
Tablo 14.	Bisiklet Sporcularının Kronik Hastalık Değişkenine İlişkin Dağılımları	25
Tablo 15.	Bisiklet Sporcularının Pandemi Döneminde Evde Antrenman Yapma Değişkenine İlişkin Dağılımları	25

KISALTMALAR LİSTESİ

ABD	: Amerika Birleşik Devletleri
ARDS	: Şiddetli akut solunum sıkıntısı sendromu
Covid 19	: Koronavirüs Covid-19
FIAC	: Uluslararası Amatör Bisiklet Federasyonu.
SYTKYKÖ	: Sporcuların Yeni Tıp Koronavirüs Covid-19e Yakalanma Kaygısı Ölçeği
TRT	: Türkiye Radyo Televizyon Kurumu
UCI	: Uluslararası bisiklet birliği

1. ÖZET

Covid-19 küresel salgınının ortaya çıkışı spor salonlarının, parkların ve okulların kapatılması gibi aktif sosyal etkileşimleri kısıtlayan, çocuklar ve ergenler arasında artan hareketsiz yaşantıyı da beraberinde getirmiştir. Bu araştırmada bisiklet branşındaki sporcuların Covid-19'a yakalanma kaygılarının incelenmesi amaçlanmıştır.

Bu araştırmanın evreni, 2021-2022 sezonunda Türkiye Bisiklet Federasyonunda lisanslı İç Anadolu, Güneydoğu Anadolu ve Doğu Anadolu bölgesinde aktif olan yaklaşık 1000 sporcu oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemi olarak 172 kadın (%29,6) ve 410 erkek (%70,4) olmak üzere toplam 582 sporcuya ulaşılmıştır. Sporcuların sosyo-demografik özellikleri ve yaşam tarzı alışkanlıkları anket formu ile saptanmıştır. Kaygı düzeyleri “Sporcular için Yeni tip Koronavirüse (Covid-19) Yakalanma Kaygısı Ölçeği” ile belirlenmiştir. Araştırmadan elde edilen veriler SPSS 22 paket programı kullanılarak, tanımlayıcı istatistiksel metotlarla (sayı, yüzde, ortalama, standart sapma) analiz edilmiştir.

Araştırmada bisiklet sporcularının spor yaşı değişkenine göre analizler incelendiğinde, 1-2 yıl arasında spor yılına sahip sporcular ile 8 yıl üzeri spor yılına sahip sporcular arasında anlamlı farklılıklar görülmüştür. Ayrıca 3-5 yıl spor yılına sahip sporcular ile 5-7 yıl ve 8 yıl üzeri spor yılına sahip sporcular arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar saptanmıştır. Bisiklet sporcularının haftanın kaç gün spor yaptıklarına ilişkin dağılımları incelendiğinde, her iki alt boyutta anlamlı farklılıklara rastlanmıştır ($p<0,05$). Haftalık spor yapan sporcular arasında anlamlı farklılıklar görülmüştür ($p<0,05$). Pandemi döneminde antrenman yapmayan sporcular yapanlara göre daha fazla bireysel kaygı hissettikleri gözlenmiştir. Aynı zamanda pandemi

döneminde antrenman yapmayanların yapanlara göre daha fazla sosyalleşme kaygısı gösterdikleri ölçek puan ortalamalarına göre saptanmıştır. Ölçeğin ortalama puanları dikkate alındığında bireysel kaygı alt boyutunda kadınlar erkeklere göre daha fazla bireysel kaygı yaşadıkları tespit edilmiştir. Sosyalleşme alt boyutundaki ortalama puanlar dikkate alındığında ise kadınlar erkeklere göre daha fazla sosyalleşme kaygısı duydukları görülmüştür.

Sonuç olarak, fiziksel aktivitelerin vücudun bağışıklık sistemi üzerinde olumlu etkileri bulunmaktadır. Covid-19 pandemi sürecinde sporcularda oluşan Covid-19'a yakalanma kaygılarının azalmasında bisiklet sporunun önemli bir rol oynadığı anlaşılmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Bisiklet Spor, Covid-19, Kaygı.

2. ABSTRACT

INVESTIGATION OF ANXIETIES OF ATHLETES IN CYCLING BRANCH TO ATTACK COVID-19

The emergence of the Covid-19 global epidemic has brought with it increased sedentary life among children and adolescents, which limits active social interactions such as the closure of gyms, parks and schools. In this study, it was aimed to investigation of the anxieties of the athletes in the cycling branch to attack Covid-19.

The universe of this research consists of approximately 1000 athletes licensed in the Turkish Cycling Federation, active in the Central Anatolia, Southeastern Anatolia and Eastern Anatolia regions, in the 2021-2022 season. A total of 582 athletes, 172 women (29.6%) and 410 men (70.4%), were reached as the sample of the study. The socio-demographic characteristics and lifestyle habits of the athletes were determined by a questionnaire. Anxiety levels were determined with the “New Type of Coronavirus (Covid-19) Anxiety Scale for Athletes”. The data obtained from the research were analyzed with descriptive statistical methods (number, percentage, mean, standard deviation) using the SPSS 22 package program.

When the analyzes were analyzed according to the sports age variable of the cyclists in the study, significant differences were observed between the athletes with sports years between 1-2 years and those with sports years over 8 years. In addition, statistically significant differences were found between the athletes with a sports year of 3-5 years and those with a sports year of 5-7 years and more than 8 years. When the distribution of cyclists on how many days of the week they do sports, significant differences were found in both sub-dimensions ($p<0.05$). Significant differences were observed among the athletes who do sports on a weekly basis ($p<0.05$). It has been

observed that athletes who do not train during the pandemic period feel more individual anxiety than those who do. At the same time, it was determined according to the average score of the scale that those who did not train during the pandemic period showed more socialization anxiety than those who did. Considering the average scores of the scale, it was determined that women experienced more individual anxiety than men in the individual anxiety sub-dimension. When the average scores in the socialization sub-dimension are taken into account, it is seen that women have more socialization anxiety than men.

As a result, physical activities have positive effects on the body's immune system. It is understood that cycling plays an important role in reducing the anxiety of catching Covid-19 in athletes during the Covid-19 pandemic process.

Keywords: Cycling, Covid-19, Anxiety.

3. GİRİŞ

3.1. Bisikletin Ortaya Çıkışı

Bisiklet insanlık tarihi kadar eski bir tarihe sahiptir. Bu, eski uygarlıklardaki bisiklet benzeri araçların izlerinden açıkça görülmektedir. Örneğin, Mısır'da ilkel bisiklet benzeri bir aracın icadını gösteren hiyeroglifler bulunmuştur. İlk bisiklet 12. yüzyılda Çin'de görüldü, ancak şu anki hali gibi görünmeyebilir. Bilim ve teknolojinin gelişmesiyle birlikte 1645 yılında Fransa'da bugünkü bisiklete benzer dört tekerlekli bir araç üretildi. Bu araç türü, insanların bazı ihtiyaçlarını karşıladığı için Fransa'da büyük ilgi ve alaka gördü (1).

Fransız Kont de Sivrac tarafından üretilen ve "celeripede" olarak isimlendirilen iki tekerlekli araca bisiklet adı verildi. Masif ahşap çerçeveden oluşan ve pedalsız olan bu bisiklet, ayakların hareket kabiliyeti ile hareket ettirilebiliyor. Gidon (bisikletin direksiyon simidi) ve sele (bisikletin koltuğu) olmadan, gidon boğazı sola ve sağa yatırılarak bisikletin yönü değiştirilebilir (2).

1817'de Alman Baron Karl Von, Sivrac'ın ürettiği bisikletin üzerine gidon ve koltuklar yerleştirerek "draisienne" adlı bir bisiklet tasarladı. Bu bisikletin kütlesi yaklaşık 22 kg idi. Ahşap çerçevesi, demir tekerlekleri, jantları ve frenleri ile bisiklet hala pedallardan yoksundu. Bu nedenle, tıpkı Sivrac'ın tasarımı gibi, bu bisiklette dolaşmak çok yorucuydu. 1839'da İskoç Kirkpatrick MacMillan, bisikletin göbeğine demir çubuklar ile pedallar ilave etti. Sürücü, krank mili ile ön tekerleğe bağlı olan pedalları ayağıyla ileri geri çevirerek arka tekerleği hareket ettirebiliyordu, bu sayede bu bisiklet öncekilerden daha hızlı gidebiliyordu. 1860'lı yıllarda michaux ve oğlu tarafından tasarlanan bisiklet 'kemik çalkalayıcı' olarak adlandırılıyordu. Çünkü Velocipede olarak adlandırılan (Türkçeye velespit olarak geçmiş) bisiklette pedalları

ön tekerleğe sabitledi. Sürücüler böylelikle pedalları hızlı bir şekilde çevirebiliyordu. Fakat ağır demir iskeleti ve demir çerçeveli tekerlekleri yüzünden bisiklet yoldaki tüm çukur ve tümseklerden geçerken sarsılıyor ve sürücüyü rahatsız ediyordu. 1868'de Traffault adlı başka bir Fransız, tekerlekleri kauçuk lastiklerle kapladı, böylece yoldaki tümsek ve çukurların neden olduğu rahatsızlığı bir ölçüde azalttı (3).

1870'lerin başında İngiliz James Starley, daha hızlı hareket edebileceği düşüncesiyle ön tekerleği arka tekerleğinden daha büyük olan bir bisiklet icat etti. Tekerleklerinin şekli nedeniyle, bu bisiklet, dönemin hem en büyük hem de en küçük İngiliz madeni paralarından ilham alınarak "penny farthing" olarak adlandırıldı. Bisikletin pedalları ön tekerlekte, bisikletin koltuğu da ön tekerlekteydi. Kalkıp bu bisiklete oturmak çok zordu ve bisikletin düşmesi durumunda yüksek yaralanma riski vardı. Hızı sanıldığı kadar yüksek olmayan bu bisiklet pek popüler değildi. 1880'lerin sonlarında vites değiştirme sistemlerinin ve şişirilebilir lastiklerden yapılmış tekerleklerin gelişmesiyle bisikletler çok daha konforlu hale geldi (4).

Bisikletin kullanımı ve rolü zamanla veya mevcut duruma göre değişiklik göstermiştir. Nedenine bakacak olursak günümüzde bisikletler çeşitli amaçlar için kullanılmaktadır. Sıralayacak olursak; Şehir içinde, engebeli yollarda, arazilerde, şehirlerarası, uzun yollarda gezi amaçlı, kısa ve uzun mesafe yarış amaçlı, gösteri ve akrobatik amaçlı, turizm amaçlı, fitnes ve egzersiz aracı olarak kullanım olarak sıralanabilir veya en yaygın olarak eğlence amaçlıdır. Kullanılan bisiklet çeşitleri de belirtilen amaçlara göre değişiklik gösterebilir. Bisiklet çeşitleri günlük kullanım, yarış (geleneksel, uzun mesafe, pist ve velodrom yarışları için), birçok amaçlı, yani her koşulda bisiklet, gösteri ve akrobasi bisikletleri, çok koltuklu bisikletler veya ergometrik bisikletler olabilir (5).

3.2. Türkiye'ye Bisikletin Giriş

Ülkemizde ilk bisikletlere 1880'li yıllarda Osmanlı Dönemi'nde rastlanmıştır. Bu bisikletler Avrupa'dan ithal edilmektedir. Halk bu yeni parçaları İstanbul sokaklarında meraklı gözlerle izledi. Bu yıllarda bisikletliler “monden” (toplum) tipi olarak alaya alınır, bisiklet kullananlar bile sonradan görme ile suçlanırdı. 1890 ve 1895 yılları arasında bisiklet sayısı arttı. Bisiklet sosyal yaşantımızın bir parçası oldu (1).

Bisiklet, 1913 Polis Nizamnamesinde araç olarak tanımlanmıştır. Yönetmelikte "velespit, bisiklet ve el arabalarının ruhsat, daire ve seri numaralarının alınması" ile "bisikletlerin arkasına gece lambası ve kırmızı fener takılması" belirtilmektedir. 1914 yılında Galata Köprüsü'nden geçen ücretli araçlar arasında bisikletler de vardı. Osmanlı Döneminde Posta Teşkilatında da bisiklet etkin bir şekilde kullanılıyordu. İlerleyen yıllarda Emniyet Müdürlüğü, Postaneden etkilenecek bisiklet kullanmaya başlamıştır. 1919 yılında Emniyet Genel Müdürlüğü bünyesinde bisiklet şubesi kurulmuştur. Bu birimin kurulması için kurum içinden bisiklet kullanabilen bireyler seçilmiştir. Osmanlı döneminde ithal olarak ülkemize giren bisiklet, kalite açısından benzerleriyle rekabet edebilecek, çeşitli tip ve modellerde üretilmiş, iç ve dış piyasada satışa sunulan bir araçtır (6).

3.3. Bisiklet çeşitleri

3.3.1. Yol Bisikleti

Yol bisikleti, asfaltta sürmek için yapılmış bir bisiklet türüdür. Temel olarak kadro, çatal, tekerlek takımı, çekiş sistemi, gidon, gidon boğazı ve seleden oluşur. 28 inç jant ölçüsüne sahiptir. Hızlı gitmek için ince lastikleri var (7).

İlk şehirden şehre yarış 7 Kasım 1869'da yapıldı: Paris-Rouen. Kazanan yine James Moore oldu. 123 kilometreyi 10 saat 25 dakikada tamamladı. Organizatörlerin bu yarışın amacı bisiklet sporunu teşvik etmek ve bisikletin önemli mesafeleri kapsayabileceğini göstermektir. Yol bisikleti, Olimpiyat Oyunlarının ilk kez 1896'da düzenlenmesinden bu yana Olimpiyat programının bir parçası olmuştur (6).

Türkiye'de ilk yol bisikleti yarışları Fenerbahçe, Maslak ve Bakırköy'de, pist yarışları ise eski Fenerbahçe Stadı'nda yapıldı. 1923 yılında Spor Derneklerinin birleşmesiyle kurulan ve aynı sene Uluslar arası Amatör Bisiklet Federasyonu (FIAC)'a üye olan Bisiklet Federasyonu, tüm ülkede bisikletin gelişmesinde önemli rol oynamıştır (7).

3.3.2. Dağ Bisikleti

Dağ bisikleti; Dağlık alanlar ile patikalarda kullanılan bir bisiklet çeşididir. Temel olarak kadro, çatallı, tekerlek takımı, çekiş sistemi, gidon, gidon boğazı, sele borusu ve seleden oluşur. Pist ve yol bisikletlerinden farklı olarak çatallı, darbeleri emen bir amortisöre sahiptir. 26, 27.5 ve 29 inç tekerlek çaplarına sahip üç model mevcuttur. Pist ve yol bisikletlerinin aksine, dişli ve kalın lastiklere sahiptirler (7).

İlk Dağ Bisikleti yarışları seksenlerin başında Kaliforniya'da yapıldı. O zamandan beri, bu endüstri her yönden çok hızlı bir şekilde gelişiyor. UCI tarafından resmen tanınan ilk Dünya Şampiyonası 1990'a kadar uzanıyor. Dünya Kupası ertesi yıl düzenlendi (6).

3.3.3. Pist Yarış Bisikleti

Sabit vites sistemli (sabit arka vites), fren ve vites systemsiz, velodrom yarışlarında kullanılmak üzere özel olarak tasarlanmış yarış bisikletidir.

Yol yarışları ve pist yarışları bisikleti birbirinden oldukça farklıdır. Pist yarış bisikleti komple bir vites ve fren setine sahip değil. Arka dişli, sabit adı verilen sabit bir dişliden oluşur. Pedal hangi yöne çevrilirse çark o yöne döner. Bu bisikletlerde yarış bitene kadar pedallar çevrilmelidir. Dururken, pedalların dönüşü yavaşlar, hız azalır ve yavaş yavaş durma noktasına ulaşır. Frenler, dişliler ve kadro gibi bazı bileşenlerin yeri olmaması bu bisikletin hafif olmasının sağlıyor. Ayrıca bu bisikletlerdeki tekerlekler, yol yarış bisikletlerindeki gibi klipslerle değil, somunlarla ön ve arka çatallara sabitlenmiştir (1).

3.3.4. BMX Bisikleti

BMX, İngilizce bike motocross kelimesinin kısaltmasıdır. Bunlar yirmi inçlik bir teker boyutuna ve özel bir dizayna sahiptir. Bunların kullanıldığı BMX yarışları, yapılan organizasyonlar has tasarlanmış engebeli toprak yüzeylerde muhtelif hareketler şeklinde yapılmaktadır (1).

3.4. Bisiklet Yarışlarının Tarihi

Bisiklet yarışmaları, iki tekerlekli bisikletin kademeli olarak geliştirilmesi ve modernizasyonu ile başladı. Zaman geçtikçe bu yarışların seyircileri de oluştu. İlk bisiklet yarışı 1865 yılında Fransa'da "Amiens Road Race" adı altında 17 km mesafede yapıldı. 1868'de Saint Cloud'da (Sen Klot) başka bir deneme bisikleti yarışı düzenlendi. Bu yarışı İngiliz James Moore (Ceymis Mur) kazandı. Modern ilk dayanıklılık yarışı 1890 yılında Fransa'da yapılmıştır. 1891 yılında uzun etap turlarının ilk örneği diyebileceğimiz Bordeaux (Bordeaux)-Paris yarışı yapılmış, ardından Paris-Brest (Brest) yarışı yapılmıştır. Günümüz koşullarına uygun ilk uzun mesafe yol yarışı 1890 yılında Fransa'da yapıldı. Modern bisikletçiliğin en önemli yarışı olarak kabul

edilen Paris-Brest-Paris yarışını Fransız Terront (Teron) kazanırken, ikinci sırayı Laval aldı. Bisiklete olan ilgi ve önem bu yarışlardan sonra başlamıştır (6).

20. yüzyılın ortalarına doğru Amerika Birleşik Devletleri (ABD) ve İngiltere'de otomobillerin yaygınlaşması bisiklet yarışlarının geri planda kalmasına neden oldu. Bu tarihten itibaren olimpik yarışlar arasında pist yarışları da yer almaya başlamıştır. Bugün en prestijli uluslararası turlar 21 günlük turlardır. Bunlar Fransa, İspanya ve İtalya turlarıdır(1).

3.4.1. Tour de France

Tour de France ilk olarak 1903'te düzenlendi. İlk yarış Henri Desgrange (Henri Döğiranj) ve L'Auto (Lotto) dergisi tarafından düzenlendi. 1960'lardan sonra da bu turun itibarı artmış ve uluslararası kalitesi oldukça yükselmiştir. 2016 yılındaki tur, Temmuz ayında 3535 km olarak düzenlenmiştir. Bu tur yakın Avrupa Birliği ülkelerinin kentlerinden başlayıp Paris'te son buluyor (1).

3.4.2. Giro d'Italia

Profesyonel yol bisikleti yarışlarından biri olan Giro d'Italia ilk kez 1909 yılında düzenlendi. 1909'dan önce Sardunya ve Sicilya'da yarışıldı. 2016 yılında ise Nisan ayında 3383 km uzunluğunda İtalya Bisiklet Turu düzenlendi. Genellikle Mayıs ayında başlar ve üç hafta sürer ve aşamalar her yıl değişir (1).

3.4.3. Vuelta a Espana

İlk olarak 1935 yılında düzenlenen Vuelta a Espana, 1955 yılından beri her yıl İspanya'da farklı rotalarda 3 haftalık periyotlarla düzenlenen bir yarıştır (1).

3.4.4.Cumhurbaşkanlığı Uluslararası Bisiklet Turu

1963 yılında Talat Tunçalp'in girişimleriyle yapımına başlanan Marmara Uluslararası Bisiklet Parkuru, etap sayısı artırılarak genişletildi ve 1964 yılında Cumhurbaşkanlığı Uluslararası Türkiye Bisiklet Turu'na dönüştürüldü. Uluslararası statüye bürünen bu yapı 2008 yılında üst kategorilerde yerini alarak uluslararası düzeyde zirveye taşınmıştır (6).

Bu gelişmelerle birlikte uluslararası kategoride Avrupa klasmanına getirilen Cumhurbaşkanlığı Uluslararası Bisiklet Turu, 2016 yılında 52. kez gerçekleştirildi. Türkiye Radyo Televizyon Kurumu (TRT) tarafından canlı yayınlanan bu tur, Türkiye'nin en büyük bisiklet turu oldu. 2016 yılında düzenlendi. Dünya çapında birçok izleyici tarafından takip edildi (1).

3.5. Kaygı

Kaygı ile ilgili en eski yazılı kanıt Gılgamış'ın ölümsüzlüğü ile ilgili kuşkularını dile getirdiği Gılgamış Destanı olarak işaret edilmiştir. Tıbbi anlamda Hint-Germen kökenli “angh” sözcüğünden evrilmiş anksiyete, “sıkıca bastırmak, boğazını sıkmak, sıkıntı ve tasa” anlamına gelmektedir. Türk Dil Kurumu (TDK) Tıp Terimleri Kılavuzu'nda “kaygı” kavramı “genellikle kötü bir şey olacakmış düşüncesiyle kendini gösteren ve sebebi bilinmeyen gerginlik duygusu” olarak tanımlanmaktadır (8).

3.5.1. Kaygı Türleri

Kaygı kelimesini psikolojide kavram olarak ilk kullanan Freud, kişinin içgüdülerinin ve dürtülerinin ortaya çıkardığı gücü bilinç dışına itmesiyle oluştuğunu savunsa da, bir süre sonra tehlike içeren bir durum algılandığında bu durumu ortadan

kaldırabilmek için bilinç dışına itebilmek adına ortaya çıktığını söylemiş ve üç farklı kaygı tanımlamıştır. Süper egodan gelen bir tehlike sinyalinin algılanması sonucunda ortaya çıkan kaygıyı moral kaygı olarak tanımlamış ve başlangıçta anne baba korkusu olarak ortaya çıktığını sonrasında süper egonun gelişimiyle birlikte kişinin ruhsal yapısında mevcut hale geldiğini ileri sürmüştür. Gerçek kaygı diye isimlendirdiği kaygıyı ise korkunun diğer bir adı diye tasvir etmiş ve dış dünyadan gelen herhangi bir tehlikeye karşı verilen bir tepki olarak tanımlamıştır. Kaygı tanımlarından sonuncu olan nörotik kaygıda bireyin, id içgüdülerinde algılanan herhangi bir tehlike sonucu kendini gösterdiğini, id ile süper ego arasındaki çatışmada, egonun savunma durumunun zayıflayıp id'in baskın çıkmasından korkması diye açıklamıştır. Genel anlamda kaygı, gelecek kaygısı, gerginlik yaşamak anlamına gelir ve ne bekleyeceğini bilememekten dolayı huzursuz ve gergin olma durumu olarak adlandırılabilir(9).

Duygusal anlamda verilen bir tepki olan kaygının neden başladığı ve kaynağının ne olduğu bilinç düzeyinde belirsiz olsa da, hissiyat tamamıyla bilinç düzeyindedir ve fizyolojik anlamda değişime neden olabilir (10).

3.5.2. Durumluluk Ve Sürekli Kaygı

Spielberger ve ark. (1983), sürekli ve durumluk kaygının farklı türler olduğunu ancak birbirlerinden bağımsız olmadıklarını belirtmektedir. Durumluk kaygının belirli bir süresi ve şiddeti olduğunu söylerken, sürekli kaygının gizli olduğunu ve tepkinin şiddetinin değişkenlik gösterdiğini belirtmiştir(11).

Durumluk kaygı, karşı karşıya kalınan durum paralelinde şiddeti değişiklik gösteren geçici duygusal tepkidir. Bu bilgiler ekseninde karşılaşılan durumun nasıl algılandığı kaygı düzeyindeki değişiklik için önemlidir. Karşı karşıya kalınan durum

bir tehdit unsuru olarak algılanırsa durumluk kaygı düzeyi yüksek, tehdit unsuru olarak algılanmazsa düşük olacaktır (12).

İçsel sebeplerden kaynaklı bir kaygı türü olduğundan çevreye bağlı tehlikeler ile direkt bir bağı yoktur. Kişinin değerlerine bir saldırı varmış gibi hissetmesi veya yaşadığı durumları yorumlarken stres faktörünün dâhil olması sonucu duyduğu kaygıdır. Bu durum yaşayan kişilere huzursuz hissettirir ve genelde bu kişiler mutsuzdurlar (13).

Sürekli kaygı kişileri ayırt edebilmede önemli bir göstergedir. Sürekli kaygı düzeylerine bakıldığında yüksek olanların düşük olanlara oranla karşılaşılan durumları tehditmiş gibi algılama eğiliminde oldukları görülmektedir (14).

Başka bir tanıma bakıldığında ise, sürekli kaygının bozulmuş sosyal ilişkiler ile ilişkili olduğunu belirtmişlerdir (15).

3.5.3. Olumlu ve olumsuz kaygı

Kaygı genelde olumsuz ve istenmeyen bir durum olarak ifade edilse de, insanı araştırma, üretme, kazanım gibi faydalı olduğu düşünülen durumlara yönlendirebilmektedir. Okul hayatında karşı karşıya kalınan sınav stresi, iş yaşamında kariyer yapmak için yaşanan stres olumlu kaygı adı altında kişiyi motive eder ve kazanç sağlamasına yardımcı olur. Olumsuz kaygıya ise maddi anlamda yetersizlik, bulunulan ortamın elverişsizliği gibi durumlarda yaşanan kaygılar örnek verilebilir (16).

3.5.4. Bilişsel ve Bedensel (Somatik) Kaygı

Bilişsel kaygı, kaygının zihinsel bölümü diye adlandırılabilir ve kişi kendisini olumsuz yönde değerlendirirse veya başarıya karşı olumsuz düşüncelere kapılmış ise ortaya çıkar (17).

Konter 1996'e göre bilişsel kaygı, kişinin yaşadığı sıkıntılardan, görsel anlamda rahatsız eden imgelerden ve bunlara bağlı olarak ortaya çıkan hislerden bilinç düzeyinde ayırt edilebilecek bir durumdur. Martens ve ark. 1990 bilişsel kaygıyı kişinin olumsuz öz değerlendirmesi ve benliği tehdit eden korku sonucunda ortaya çıkan durumluk kaygı bileşeni olarak yorumlamıştır. Kaygının fizyolojik ve duygusal tarafı olan bedensel kaygı ise fizyolojik anlamda uyarılmışlığa bağlıdır. Kalp ritminin artış göstermesi, göz bebeklerinin genişlemesi gibi fizyolojik belirtiler ortaya çıkar. Her iki kaygı türü de kişinin derin uykuda veya uyanık ve aktif durumunda uyarılmışlığı ile yakından ilişkilidir (18).

3.5.5. Sosyal Kaygı

Sosyal kaygı diğer insanlar tarafından anlaşılabilecek olumsuz bir görüntü sergilemekten korkma, değerlerinin azalmasından korkma, aşağılanma korkusu ve bu korkulan durumlardan kaçınma şeklinde tanımlanmaktadır (19).

Sosyal kaygı; kişinin sosyal ortamlara uygun olmayan davranışlar sergileyeceği ve bu şekilde düşeceği durumun kötü olacağı, ortamdakilere karşı olumsuz bir izleniminin olacağı ve insanlar tarafından yeteneksiz, yetersiz biri olarak atfedileceğini düşündüğü ruh haline bürünmesidir (20).

3.6.Yeni Tip Korona Virüs

Türkiye, yeni tip koronavirüs (Covid-19) tehdidini 11 Mart'a kadar sınırlarının dışında tuttu. O zamandan beri vaka sayısı artıyor.15 Nisan itibariyle, ilk resmi COVID-19 vakasının açıklanmasından yaklaşık bir ay sonra, bilinen 69.392 vaka, 1.518 ölüm ve Türkiye'de 5.674 iyileşmiş hasta (Sağlık Bakanlığı-Covid 19 Veri tabanı) var. Covid-19 pozitif sayısındaki değişiklikler sağlık Bakanlığı ve Bilim Kurulu tarafından sürekli olarak değerlendiriyor ve geri bildirimleri ile ihtiyati tedbirler daha katı hale geliyor Mevcut Covid-19 hastalığı salgını, bir hızlı yayılımı ve yüksek ölüm oranı nedeniyle dünya çapında ciddi aksamalara neden olmuştur. Enfekte olan kişi sayısı COVID-19'un etken maddesi olan şiddetli akut solunum sendromunu gösteriyor ve Covid-19 (SARS-CoV2) ile dünya çapında hızla artmaktadır. COVID-19'lu hastalarda pnömoni gelişebilir, şiddetli akut solunum sıkıntısı sendromu (ARDS) semptomları ve çoklu organ yetmezliği de görülebilir (21, 22).

Artan kanıtlar, bağışıklık modellerinin yakından ilişkili olduğunu göstermektedir. Enfekte olan hastalarda hastalığın ilerlemesi ile ilişkili virüsler Periferik T hücre alt kümelerinde bir azalma, benzersiz bir şiddetli akut solunum sendromu olan hastalarda karakteristik durumlar görülmüştür (23).

3.6.1.Korona virüs Kaygısı

Mevcut COVIDCovid-19 salgını, benzeri görülmemiş fiziksel ve ekonomik zorluklara neden olmuştur. Birçoğu belirsizlik, enfeksiyon korkusu, ahlaki sıkıntı ve kederden mustariptir. Çoğu zaman tek başına yaşanır. Ortaya çıkan sonuçlarla başa çıkma konusunda artan bir endişe var. Kaygının yanı sıra uzun vadeli bireysel ve toplu etkileri vardır (24).

Bu krizde uzmanlar günlük ritimler kurmamızı tavsiye ediyor; dikkatli olunmasını, öz-şefkatli ve aktif; başkalarıyla bağlantı kuran; nee ve ilham kaynakları oluşturan yapıya sahip olunmalıdır (25).



4. GEREÇ VE YÖNTEM

4.1. Araştırmanın Modeli

Araştırmada nicel araştırma modellerinden tarama yöntemi kullanılmıştır. Nicel araştırmada vaka ve durumlar farklı kişilerin, üzerinde görüş birliğine vararak anlaşabilecekleri biçimde, duylara açık duruma getirilerek ölçülür ve sayısal verilerle açıklanabilmektedir. Tarama yöntemi, mevcut durumu herhangi bir değişikliğe uğratmaksızın açıklamayı amaçlayan bir model olarak tanımlanır (26, 28).

4.2. Evren ve Örneklem

Bu araştırmanın evreni, 2021-2022 sezonunda Türkiye Bisiklet Federasyonunda lisanslı İç Anadolu, Güneydoğu Anadolu ve Doğu Anadolu bölgesinde aktif olan 985 sporcudan oluşmaktadır. Araştırmanın örneklemi oluşturmak için sporcuların % 60'ına ulaşılmıştır. Katılımcıların hatalı veya eksik doldurduğu ölçekler istatistiksel hesaplamalardan çıkarılmıştır. Federasyonla işbirliği halinde Hem çevrimiçi uygulama hem de yapılmış organizasyonlara gidilmiş ve müsabakalar sırasında anketler katılımcılar tarafından doldurulmuştur.

4.3. Veri Toplama Aracı

Veri toplama aracı olarak Bisiklet sporcularının sosyo-demografik özellikleri hakkında bilgi toplamak amacıyla araştırmacının hazırladığı Kişisel Bilgi Formu (Ek 1) ve “Sporcuların Yeni Tip Koronavirüse (Covid 19) Yakalanma Kaygısı Ölçeği (SYTKYKÖ)” (Ek 2) kullanılmıştır. SYTKYKÖ Demir ve ark. (2020), 16 madde ve 2 faktörden oluşan bir ölçek kullanılmıştır. SYTKYKÖ beşli likert tipindedir. “Kesinlikle Katılmıyorum”, “Katılmıyorum”, “Kararsızım”, “Katılıyorum”,

“Kesinlikle Katılıyorum” maddeleri; 1, 2, 3, 4 ve 5 olarak derecelendirilmiştir. Ölçeğin sadece 2. maddesi olumsuz ifadeler içermektedir. İlk 11 maddeden oluşan Bireysel Kaygı faktöründen alınabilecek en düşük puan 11, en yüksek puan 55'tir. Son 5 maddeden oluşan Sosyalleşme Kaygısı faktöründen alınabilecek en düşük puan ise, 5, en yüksek puan 25'tir. Ölçeğin tamamı için hesaplanan Cronbach Alfa katsayısı. 933, “Bireysel Kaygı” alt boyutu için hesaplanan Cronbach Alfa katsayısı. 823 ve “Sosyalleşme Kaygısı” alt boyutu için hesaplanan Cronbach alpha katsayısı. 802'dir. Bu değerler araştırma için toplanan verilerin güvenilir olduğunu göstermektedir

4.4. Verilerin Analizi

Bisiklet sporcularının “SYTKYKÖ” ile alt boyutlar ve genel toplamda elde edilen puanların değişkenlere göre normal dağılıp dağılmadığı kontrol edilmiştir. Verilerin normalliğinde aritmetik ortalama, medyan, skewness ve kurtosis değerleri +2.0, -2.0 değerleri göz önünde bulundurulmuştur (29). Tüm değerler ve grafikler incelendiğinde verilerin değişkenlere göre normal dağıldığı tespit edilmiştir. Normallik analizleri ve grafikler Tablo 15'de yer almaktadır. İki kategorili bir değişkenle bir sürekli değişken arasındaki farklılığı test etmede t testi ile ikiden fazla kategorili değişkenlerde Anova testi kullanılmıştır. Bisiklet sporcularının ölçek ile ilgili alt boyutları ve genel toplamda elde edilen puanların değişkenlere göre normal dağılıp dağılmadığı kontrol edilmiştir.

Tablo 1. Bisiklet sporcularının normallik analizine ilişkin dağılımları

	Basıklık	Çarpıklık
Bireysel Kaygı	-0,987	1,012
Sosyalleşme Kaygısı	-1,106	1,315

5. BULGULAR

5.1. Bisiklet Sporcularının “Sporcuların Yeni Tip Koronavirüs (Covid-19)

Yakalanma Kaygısı Ölçeği” Maddelerine İlişkin Betimleyici İstatistikler

Tablo 2. Bisiklet Sporcularının Yaş Dağılım Değerleri

Yaş	N	%
10-15 yaş,	59	10,10
16-20 yaş	118	20,30
21-25 yaş	229	39,30
26-30 yaş	87	14,90
31-35 yaş	44	7,600
36-40 yaş	17	2,900
41 yaş ve üzeri	28	4,800
Toplam	582	100,0

Tablo 2’da görüldüğü üzere, araştırmaya katılan bireylerin 10-15 yaş arasında 59 kişi (%10,1), 16-20 yaş arasında 118 kişi (%20,3), 21-25 yaş arasında 229 kişi (%39,3), 26-30 yaş arasında 87 kişi (%14,9) 31-25 yaş arasında 44 kişi (%7,6), 36-40 yaş arasında 17kişi (%2,9), 41 yaş ve üzeri 28 kişi (%4,8) olduğu görülmüştür.

Tablo 3. Bisiklet Sporcularının Cinsiyet Değişkeni Dağılım Değerleri

Cinsiyet	N	%
Kadın	172	29,60
Erkek	410	70,40
Toplam	582	100,0

Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre yüzde-frekans dağılımları incelendiğinde, çalışmayı 172 kadın (%29,6) ve 410 kişi erkek (%70,4) oluşturmaktadır.

Tablo 4. Bisiklet Sporcularının Maddi Durum Değişkeni Dağılım Değerleri

	N	%
Düşük	50	8,60
Orta	420	72,20
Yüksek	112	19,20
Toplam	582	100,0

Araştırmaya katılan bisiklet sporcularının maddi durum değişkenine göre yüzde-frekans analizleri incelendiğinde Düşük seviyede 50 kişi (%8,6), orta seviyede 420 kişi (%72,2) ve yüksek seviyede 112 kişi (%19,2) olduğu görülmüştür.

Tablo 5. Bisiklet Sporcularının Kronik Rahatsızlık Değişkeni Dağılım Değerleri

	N	%
Evet	209	35,90
Hayır	373	64,10
Toplam	582	100,0

Bisiklet sporcularının kronik rahatsızlıkları olma durumuna göre analizler incelendiğinde, kronik rahatsızlığı olan 209 sporcu (%35,9), kronik rahatsızlığı olmayan 373 kişi(%64,1) bisiklet sporcusu olduğu görülmüştür.

Tablo 6. Bisiklet Sporcularının Sporcu Yaşı Değişkeni Dağılım Değerleri

	N	%
1-2 yıl	243	41,80
3- 5 yıl	176	30,20
5-7 yıl	65	11,20
8 yıl ve üzeri	98	16,80
Toplam	582	100,0

Bisiklet sporcularının sporcu yaşı değişkenine göre yüzde-frekans analizleri incelendiğinde, 1-2 yıl arası sporcu yaşına sahip 243 kişi (%41,8), 3-5 spor yılına sahip 176 kişi (%30,2), 5-7 spor yılı arasında 65 kişi (%11,2), 8 yıl üzeri spor yılına sahip 98 kişi (%16,8) olduğu görülmektedir.

Tablo 7. Bisiklet Sporcularının Pandemi Döneminde Evde Spor Yapma Değişkeni Dağılım Değerleri

	N	%
Evet	215	36,90
Hayır	367	63,10
Toplam	582	100,0

Tablo 8. Bisiklet Sporcularının Haftalık Spor Yapma Sıklığı Değişkeni Dağılım Değerleri

	N	%
Hiç Yapmıyorum	218	37,50
3-4 Kez Yapıyorum	214	36,80
5-7 Kez Yapıyorum	150	25,80
Toplam	582	100,0

Araştırmaya katılan bisiklet sporcularının haftalık spor yapma değişkenine göre yüzde- frekans analizleri incelendiğinde, haftalık hiç spor yapmayan sporcular 218 kişi (%37,5), haftada 3-4 kez spor yapan bireyler 214 kişi (%36,8), 5-7 kez spor yapan bireyler 150 kişi(%25,8) olarak saptanmıştır.

Tablo 9. Bisiklet Sporcularının Yaş Değişkenine İlişkin Dağılımları

	Yaş	N	X	S.s	F	p	Anlamlı Farklılık
Bireysel Kaygı	10-15 yaş ^a	59	32,796	10,487	7,574	0,000*	a,c-d-e-g, b,c-d-e-g
	16-20 yaş ^b	118	35,194	8,590			
	21-25 yaş ^c	229	38,419	9,539			
	26-30 yaş ^d	87	40,839	9,729			
	31-35 yaş ^e	44	40,318	9,434			
	36-40 yaş ^f	17	35,470	14,900			
	41 yaş ve üzeri ^g	28	42,428	6,391			
	Toplam	582	37,807	9,863			
Sosyalleşme Kaygısı	10-15 yaş ^a	59	11,9831	4,019	11,651	0,000*	a,c-d-e, b, c-d-e-g,
	16-20 yaş ^b	118	11,830	5,272			
	21-25 yaş ^c	229	14,943	4,778			
	26-30 yaş ^d	87	16,632	6,111			
	31-35 yaş ^e	44	16,295	5,584			
	36-40 yaş ^f	17	13,294	6,018			
	41 yaş ve üzeri ^g	28	15,428	4,450			
	Toplam	582	14,341	5,392			

Tablo 9'deki bisiklet sporcularının yaş değişkenine ilişkin dağılımları incelendiğinde, her iki alt boyutta anlamlı farklılıklara rastlanmıştır ($p<0,05$). Gruplar arasındaki farklılık Tukey testi ile incelenmiştir. Bireysel kaygı alt boyutunda 10 – 15 yaş arasındaki sporcular ile 16-20 yaş ve 36-40 yaşındaki sporcular dışında bütün yaş grubundaki bireylerde anlamlı farklılıklar görülmüştür. Aynı zaman da 16 -20 yaş arasındaki sporcuları ile 10-15 yaşında ki ve 36 – 40 yaşındaki sporcular dışında bütün yaş gruplarında anlamlı farklılıklar gözlenmiştir. Sosyalleşme alt boyutundaki farklılıklar incelendiğinde, 10-15 yaş arasındaki bisiklet sporcuları ile 21-25 yaş, 26-30 yaş ve 31-35 yaş arasındaki bireylerde anlamlı farklılıklar saptanmıştır. Buna ek olarak 16-20 yaş arasındaki bisiklet sporcuları ile 21-25 yaş, 26-30 yaş ve 31-35 yaş, 41 yaş ve üzerinde olan bireyler arasında anlamlı farklılıklar saptanmıştır.

Tablo 10. Bisiklet Sporcularının Maddi Durum Değişkenine İlişkin Dağılımları

	Maddi durum	N	X	S.s	F	p
Bireysel Kaygı	Düşük	50	36,260	11,677	0,672	0,511
	Orta	420	37,952	9,353		
	Yüksek	112	37,955	10,846		
	Toplam	582	37,807	9,863		
Sosyalleşme Kaygısı	Düşük	50	13,840	5,676	0,254	0,776
	Orta	420	14,366	4,960		
	Yüksek	112	14,473	6,704		
	Toplam	582	14,341	5,392		

Bisiklet sporcularının maddi durum değişkenlerine göre analiz sonuçları incelendiğinde, herhangi bir alt boyutta anlamlı farklılık görülmemiştir($p<0,05$).

Tablo 11. Bisiklet Sporcularının Spor Yılı Değişkenine İlişkin Dağılımları

Kaç yıldır bisiklet sporu ile uğraşıyorsunuz?		N	X	S.s	f	p	Anlamlı Farklılık
Bireysel Kaygı	1-2 yıl ^a	243	36,975	10,910	12,550	0,000	a,d, b,c-d
	3- 5 yıl ^b	176	35,676	9,734			
	5-7 yıl ^c	65	39,323	7,47727			
	8 yıl ve üzeri ^d	98	42,693	6,503			
	Toplam	582	37,807	9,863			
Sosyalleşme Kaygısı	1-2 yıl ^a	243	14,761	5,794	9,800	0,000	a,b, b,c-d
	3- 5 yıl ^b	176	12,625	4,982			
	5-7 yıl ^c	65	15,876	4,891			
	8 yıl ve üzeri ^d	98	15,367	4,627			
	Toplam	582	14,341	5,392			

Tablo 11'deki bisiklet sporcularının spor yılı değişkenine ilişkin dağılımları incelendiğinde, her iki alt boyutta anlamlı farklılıklara rastlanmıştır($p<0,05$). Gruplar arasındaki farklılık Tukey testi ile incelenmiştir. Bisiklet sporcularının spor yaşı değişkenine göre analizler incelendiğinde, 1-2 yıl arasında spor yılına sahip sporcular ile 8 yıl üzeri spor yılına sahip sporcular arasında anlamlı farklılıklar görülmüştür. 3-5 yıl spor yılına sahip sporcular ile 5-7 yıl ve 8 yıl üzeri spor yılına sahip sporcular arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar saptanmıştır.

Tablo 12. Bisiklet Sporcularının Haftalık Antrenmanlarına İlişkin Dağılımlar

Haftada Kaç Gün Antrenman Yapıyorsunuz?	N	X	S.s	F	p	Anlamlı Farklılık
Bireysel Kaygı	Hiç Yapmıyorum ^a	218	39,972	10,231		
	3-4 Kez Yapıyorum ^b	214	38,355	8,390	18,525	0,000*
	5-7 Kez Yapıyorum ^c	150	33,880	10,170		
	Toplam	582	37,807	9,863		
Sosyalleşme Kaygısı	Hiç Yapmıyorum ^a	218	15,899	5,792		
	3-4 Kez Yapıyorum ^b	214	14,995	4,602	42,244	0,000*
	5-7 Kez Yapıyorum ^c	150	11,146	4,451		
	Toplam	582	14,341	5,392		

Bisiklet sporcularının haftada kaç gün antrenman yaptıklarına ilişkin dağılımları ölçek alt boyutlarına göre analiz sonuçları incelendiğinde, Bisiklet sporcularının haftanın kaç gün spor yaptıklarına ilişkin dağılımları incelendiğinde, her iki alt boyutta anlamlı farklılıklara rastlanmıştır ($p < 0,05$). Gruplar arasındaki farklılık Tukey testi ile incelenmiştir. Haftanın herhangi bir günü antrenman yapmayan sporcular ile haftanın 5-7 günü antrenman yapanlar arasında ve haftanın 3-4 günü antrenman yapanlar ile 5-7 kez antrenman yapan sporcular arasında anlamlı farklılıklar görülmüştür. Sosyalleşme alt boyutunda ise haftanın herhangi bir günü antrenman yapmayan sporcular ile 5-7 kez antrenman yapan sporcular arasında ve haftanın 3-4 günü antrenman yapan sporcular ile 5-7 kez antrenman yapan sporcular arasında anlamlı farklılıklar saptanmıştır.

Tablo 13. Bisiklet sporcularının Cinsiyet Değişkenine İlişkin Dağılımları

	Cinsiyet	N	X	S.s	t	p
Bireysel Kaygı	Kadın	172	42,697	6,131	8,173	0,000*
	Erkek	410	35,756	10,402		
Sosyalleşme Kaygısı	Kadın	172	15,709	5,443	4,013	0,000*
	Erkek	410	13,768	5,272		

Bisiklet sporcularının cinsiyet değişkenine ilişkin dağılımları incelendiğinde, her iki alt boyutta da istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar görülmektedir ($p < 0,05$). Ölçeğin ortalama puanları dikkate alındığında bireysel kaygı alt boyutunda kadınların

erkeklere göre daha fazla bireysel kaygı yaşadıkları tespit edilmiştir. Sosyalleşme alt boyutundaki ortalama puanlara göre kadınların erkeklere göre daha fazla sosyalleşme kaygısı duydukları görülmüştür.

Tablo 14. Bisiklet Sporcularının Kronik Hastalık Değişkenine İlişkin Dağılımları

	Kronik Hastalık	N	X	S.s	t	P
Bireysel Kaygı	Evet	209	38,033	9,996	0,413	0,680
	Hayır	373	37,681	9,800		
Sosyalleşme Kaygısı	Evet	209	14,775	5,459	1,452	0,147
	Hayır	373	14,099	5,346		

Araştırmaya katılan bisiklet sporcularının kronik hastalıklarının var olup olmamasına ilişkin dağılımlar istatistiksel olarak incelendiğinde bireysel kaygı ve sosyalleşme kaygısı alt boyutlarında anlamlı farklılıklar saptanmamıştır($p<0,05$).

Tablo 15. Bisiklet Sporcularının Pandemi Döneminde Evde Antrenman Yapma Değişkenine İlişkin Dağılımları

	Pandemi döneminde evde antrenman yapıyor musunuz?	N	X	S.s	t	p
Bireysel Kaygı	Evet	215	34,688	9,674	-6,013	0,000*
	Hayır	367	39,634	9,521		
Sosyalleşme Kaygısı	Evet	215	12,358	4,598	-7,074	0,000*
	Hayır	367	15,504	5,489		

Araştırmaya katılan bisiklet sporcularının pandemi döneminde antrenman yapma değişkenine göre ölçek alt boyutları istatistiksel olarak incelendiğinde, bireysel kaygı ve sosyalleşme kaygısı alt boyutlarında anlamlı farklılıklar görülmüştür ($p<0,05$). Pandemi döneminde antrenman yapmayan sporcular yapanlara göre daha fazla bireysel kaygı hissettikleri gözlenmiştir. Aynı zamanda pandemi döneminde

antrenman yapmayanların yapanlara göre daha fazla sosyalleşme kaygısı gösterdikleri ölçek puan ortalamalarına göre saptanmıştır.



6. TARTIŞMA ve SONUÇ

Araştırmada Bisiklet sporcularının Covid-19'a yakalanma kaygıları; cinsiyet, yaş, ailesinin veya kendisinin asgari ücrete göre maddi durumu, spor yaşı, hastalık aşamasında evde spor yapma durumu, kronik hastalık taşıması durumu, haftalık antrenman sıklığı değişkenlerine göre analiz edilmiştir. Yapılan literatür taramasında mevcut ölçek kullanılarak yapılan bir çalışmaya rastlanmadığından tartışma için benzer çalışmalardan faydalanılmıştır.

Metabolik ve kronik hastalıkların önlenmesinde, psikolojik iyilik halinin sağlanmasında, düzenli yapılan fiziksel aktivite ve egzersizin olumlu etkileri bilinmektedir. Bu fiziksel aktivite ve egzersizlerin vücudun immünolojik yanıtını artırdığını görüyoruz. Covid-19 pandemi sürecinde meydana gelen karantina ve izolasyon dönemlerinde oluşan psikolojik etkileri önlemede bu immünolojik yanıtın etkisi daha iyi anlaşılmıştır. Özellikle yüksek yoğunlukta yapılan aralıklı antrenman modellerinin bisikletçilerin performansı üzerine olumlu etkilerini ifade eden araştırmalara literatürde rastlanmaktadır (30-33).

Cinsiyet değişkeni açısından yüzde-frekans dağılımları incelendiğinde, 172 kadın (%29,6) ve 410 erkek (%70,4) sporcu oluşturmaktadır (Tablo 1). Araştırmanın cinsiyet için elde edilen bulgusunda Tablo 12 kadın sporcuların lehine anlamlı farklılaşmanın olduğu bazı değişken değerleri incelendiğinde anlaşılmaktadır. Buna bakılarak kadın sporcuların daha fazla bireysel kaygı yaşadıkları ve genel toplam düşünüldüğünde de Covid-19'e yakalanma kaygılarının daha yüksek olduğu biçiminde yorumlanabilir. Literatürde sporcular üzerinde yapılan birçok çalışma kadın sporcuların kaygı düzeylerinin erkeklere oranla daha yüksek olduğunu rapor edilmiştir (34-35). Çalışma bulguları paralelinde (36), 'The role of emotional intelligence on

anxiety and aggression among athletes' konulu çalışmasında kadınların kaygı düzeylerinin erkeklerden daha yüksek olduğunu belirtmektedir. Frost ve Henderson (37), kadın futbolcular üzerinde yapılan araştırma bulgularında, kadınların kaygı düzeylerinin oldukça yüksek olduğunu belirtmektedir. Sakaoğlu ve ark. (38), Covid-19 salgını anında kaygı düzeyi ile alakalı yaptığı çalışmada, cinsiyet referanslı kaygı puanı ortalamasında, kadınlarda erkeklere oranla istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunduğunu belirtmiştir. Yine farklı çalışmalarda Kuru ve Baştuğ (39), Bilbek ve Yılmaz (40), Yaşartürk ve ark (41), Alemdağ ve Öncü (42) kadın ve erkekler arasında kaygı açısından istatistiki farklılık tespit etmişlerdir. Mirzeoğlu ve Çetinkanat (43), çalışmasında kadın ve erkek elit sporcuların kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunamadığını rapor etmiştir. Tellioğlu ve Karadenizli (44), tarafından sekiz haftalık kelebek teknik yüzme eğitiminde kaygı düzeylerinin karşılaştırıldığı çalışmada da anlamlı farklılık bulunamamıştır. Aktaş (45)'un obez kadın ve erkekler üzerinde yaptığı çalışmada cinsiyete göre anlamlı bir farklılık bulunamamış, Karacabey ve ark. (46) 'Ergen sporcuların kaygı ve kendine güven düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi' isimli çalışmasında da benzer sonuçlar bulunmuştur. Çalışma bulgularına zıt sonuç olarak Başaran ve ark. (13) çalışmasında erkeklerin kaygı puanlarının kadınlardan daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır (47).

Araştırmamıza katılan katılımcıların 10-15 yaş arasında 59 kişi (%10,1), 16-20 yaş arasında 118 kişi (%20,3), 21-25 yaş arasında 229 kişi (%39,3), 26-30 yaş arasında 87 kişi (%14,9) 31-25 yaş arasında 44 kişi (%7,6), 36-40 yaş arasında 17kişi (%2,9), 40 yaş ve üzeri 28 kişi (%4,8) kişidir.

Spielberger, Rus sporcularla yaptığı çalışmada, yaş değişkeni ile kaygı düzeyleri arasında farklılıklar gözlemlemiştir (11). Bisiklet sporcularının yaş

değişkenine ilişkin dağılımları Tablo 8 incelendiğinde, Bireysel kaygı alt boyutunda 10-15 yaş arasındaki sporcular ile 16-20 yaş ve 36-40 yaşındaki sporcular dışında bütün yaş grubundaki bireylerde anlamlı farklılıklar görülmüştür. Aynı zaman da 16 - 20 yaş arasındaki sporcuları ile 10 -15 yaşında ki ve 36 – 40 yaşındaki sporcular dışında bütün yaş gruplarında anlamlı farklılıklar gözlenmiştir. Sosyalleşme alt boyutundaki farklılıklar incelendiğinde, 10-15 yaş arasındaki bisiklet sporcuları ile 21-25 yaş, 26-30 yaş, 31-35 yaş arasındaki bireylerde anlamlı farklılıklar saptanmıştır. Buna ek olarak 16-20 yaş arasındaki bisiklet sporcuları ile 21-25 yaş, 26-30 yaş, 31-40 yaş ve 41 yaş ve üzerinde olan bireyler arasında anlamlı farklılıklar saptanmıştır. Hacıcaferoğlu ve ark. (48), araştırmalarında, 20-21 ile 17-19 yaş aralığında bulunan halk oyunu sporcularının, 23-25 yaş grubunda olanlara oranla daha fazla kaygı duyduklarını belirtmiş ve yaş arttıkça kaygılanma oranının azaldığını rapor etmiştir. Bu durumda 10-15 yaş aralığı ve 31-35 yaş aralığı için varılan sonuçların çalışmamızı destekleyici şekilde olduğunu fakat 36-40 yaş aralığı için çeliştiğini gözlemlemekteyiz. Bir diğer çalışmada da, çalışmamızın sonuçlarına benzer olarak 21-23 yaş aralığındaki sporcuların kaygı düzeylerinin farklı yaş gruplarına oranla daha yüksek olduğu sonucu elde edilmiştir (49). Telli ve Ünal (50) üniversite öğrencileri üzerindeki çalışmalarında katılımcıların yaşı arttıkça kaygı düzeylerinin arttığını bulmuşlardır ve bu sonuçlar çalışmamızı destekler niteliktedir. Koç (51) ise futbol sporcularına dair araştırmasında; sporcuların yaşları arttıkça kaygıyı etkileyen faktörlerden daha az etkilendiklerini, duygu kontrolünde daha başarılı olduklarını rapor etmiştir. Bu çıkarıma göre yaş faktörünün kaygı düzeyi üzerinde etkisi olduğu düşünülmektedir.

Bisiklet sporcularının maddi durum değişkenine ilişkin dağılımları Tablo 9 incelendiğinde herhangi bir alt boyutta anlamlı farklılık görülmemiştir. Aksu (52), karate sporcularını referans alarak yaptığı çalışmada asgari gelire göre maddi durumu düşük seviyede olanlar ile orta seviyede olanlar arasında ve asgari tutara göre maddi durumu düşük seviyede olanlar ile yüksek seviyede olanlar arasında anlamlı bir farklılık ortaya koyamazken, asgari tutara göre maddi durumu orta seviye olanlar ile yüksek seviye olanlar arasında, orta seviyede olanlar lehine farklılık olduğunu ortaya koymuştur. İşlek (53), spor yöneticiliği bölümü öğrencileri ile yaptığı çalışmada kaygı düzeyinin aile gelir durumu değişkenine göre farklılaşmadığını ortaya koyarak çalışma bulgularını desteklemektedir. Benzer bir çalışmada, Karadeniz (54), kaygı düzeyi ile maddi gelir arasında bir farklılık olmadığı gözlemlenmiştir.

Bisiklet sporcularının kronik hastalık değişkenine ilişkin dağılımları tablo 13 incelendiğinde bireysel kaygı ve sosyalleşme kaygısı alt boyutlarında anlamlı farklılıklar saptanmamıştır. Eskiden yapılan birçok çalışma kronik hastalığa sahip kişilerin kaygı düzeylerinin yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Bağımsız olamama durumu ile geleceğe yönelik plarlarda kısıtlama olarak algılanan kronik rahatsızlıklar, kaygı düzeyinin artmasına neden olabilir (55- 57). Deveci ve ark. (58) çalışmalarında kronik rahatsızlıkları bulunanların kaygı düzeylerinin bulunmayanlara oranla daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Karahan ve Hamarta (59)'da en az 3 kronik rahatsızlığı olanların kaygı düzeylerinin yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Bu bağlamda çalışmada herhangi bir alt boyutunda anlamlı bir farklılık ortaya konulamadığından çalışmamızı destekler nitelikte değildir. Çalışma sonuçları ile aynı doğrultuda sonuçlara ulaşan Kasar ve ark. (60), katılımcılarda kronik hastalıkların bulunmasının kaygı düzeyini her zaman arttırmayacağını öngörmüştür.

Bisiklet sporcularının spor yılı değişkenine ilişkin dağılımları tablo 10 incelendiğinde, 1-2 yıl arasında spor yılına sahip sporcular ile 8 yıl üzeri spor yılına sahip sporcular arasında anlamlı farklılıklar görülmüştür. Ayrıca 3-5 yıl spor yılına sahip sporcular ile 5-7 yıl ve 8 yıl üzeri spor yılına sahip sporcular arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar saptanmıştır. Tellioğlu ve Karadenizli (61)'in bulguları 3-7 ve 8-12 yıl aralığında spor yaşına sahip sporcular için çalışmayı destekler niteliktedir fakat spor yaşı 13-17 yıl arası olanlarda anlamlı farklılık tespit edilmemiş ve bu sonuçlar çalışma bulguları ile çelişmektedir. Farklı bir çalışmada Başaran ve ark. (62), spor yaşı küçük sporcuların kaygı puanlarının spor yaşı büyük sporcuların kaygı puanlarından anlamlı derecede yüksek olduğunu tespit etmiştir. Hacıcaferoğlu ve ark. (63) de halk oyunları oynayan sporcular üzerinde yaptığı çalışmada spor yaşı 1 yıla ulaşmamış sporcuların kaygı düzeylerinin, 1 yıldan daha çok spor yaşı olanlara göre daha fazla olduğunu belirtmiştir. Koç (64) ise futbolcular üzerindeki araştırmasında katılımcıların spor yaşının artması ile kaygıyı etkileyen faktörlerden daha az etkilendiklerini ve duygularına hâkim olma anlamında daha fazla yetiye sahip olduklarını belirtmiştir.

Bisiklet sporcularının haftalık antrenman dağılımlarına ilişkin bulgular Tablo 11 incelendiğinde her iki alt boyutta anlamlı farklılıklara rastlanmıştır. Sosyalleşme alt boyutunda haftanın herhangi bir günü antrenman yapmayan sporcular ile 5-7 kez antrenman yapan sporcular arasında ve haftanın 3-4 günü antrenman yapan sporcular ile 5-7 kez antrenman yapan sporcular arasında anlamlı farklılıklar saptanmıştır. Bu sonuç haftalık antrenman sıklığının artmasının sosyalleşme kaygısını azalttığı şeklinde yorumlanabilir.

Sonuç Olarak; bisiklet branşındaki sporcuların Covid-19 a yakalanma kaygıları kadınlarda daha fazla ortaya çıkmıştır. Sporcuların yaşları arttıkça bireysel kaygı ve sosyalleşme kaygı düzeyleri artış göstermekte olup, spor yılının artması da kaygı düzeylerini arttırmıştır. Diğer taraftan sporcuların haftalık antrenman sıklıkları arttıkça kaygı düzeyleri azaldığı görülmekte olup pandemi döneminde evde antrenman yapan sporcuların kaygı düzeylerinin daha düşük olduğu saptanmıştır.

Öneriler

Araştırmamıza göre bisiklet branşındaki sporculara Covid-19'a yakalanma kaygılarını olumlu yönde etkileyecek öneriler aşağıda belirtilmiştir.

- Yüksek kaygı düzeyinin vereceği zararı engelleyebilmek için öncelikle sporcuların kaygı düzeyleri hakkında gerekli bilgiye sahip olmaları sağlanmalı ve sporcuların kaygılarını giderici yöntemler bulmaları önerilir.
- Sporcuların performansları ve kaygı düzeylerini kontrol altında tutabilmeleri, daha çabuk toparlanmalarını sağlamak amacıyla sporcuların psikolojik danışmanlık hizmetlerinden yararlanmaları önerilir.
- Covid-19 sürecinde evde kalmak zorunda olan sporcuların kaygı düzeylerini kontrol altına alabilmeleri, performans düzeylerinin olumlu yönde seyretmesi ve sakatlık riskini aza indirebilmek için bir süre müsabakalara katılmamaları önerilir.
- Covid-19'a yakalanma kaygısını en alt seviyeye düşürmek için bireyler bisiklet branşına yönlendirilmelidir.
- Covid-19'a yakalanma kaygısına ilişkin çalışmaların çoğaltılması, örneklem grupları farklılaştırılarak veya genişletilerek yapılması önerilir.

7. KAYNAKLAR

1. <https://www.mebders.com/dosya/7761-spor-lisesi-12sinif-bireysel-sporlar-bisiklet-ders-kitabi-pdf-indir> (Eriřim Tarihi 09.09.2021.)
2. <https://bilimgenc.tubitak.gov.tr/makale/bisiklet-kim-ne-zaman-icat-etti> (Eriřim Tarihi 09.09.2021.)
3. http://mitp-content-server.mit.edu:18180/books/content/sectbyfn?collid=books_pres_0&id=1601&fn=9780262731546_sch_0001.pdf 09.09.2021 15:43 tarihinde eriřilmiřtir.
4. <https://homepages.abdn.ac.uk/nph120/meteo/Bicycles.pdf> (Eriřim Tarihi 09.09.2021.)
5. Aydın M, Bisiklet kullanmanın ortaya çıkardığı pozitif dışsallıklar. Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 2015; 17(3): 273-290.
6. <https://www.bisiklet.gov.tr/> (Eriřim Tarihi 09.09.2021.)
7. Koçak F, Kılınç F, Karabulak A, Alp Mahmut, Sezon içi yıldız dağ bisikletçilerine uygulanan mukavemet, tırmanış ve interval antrenmanlarının fiziksel, fizyolojik ve biyomotorik performansları üzerine etkisi (Durum Raporu). Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2015; 9: 1-9
8. Dökmeci İ. Tıp Terimleri Sözlüğü. İstanbul Tıp Kitabevi, İstanbul, 2012.
9. Köknel Ö. Kaygıdan Mutluluğa Kişilik. Altın Kitaplar Yayınevi, İstanbul, 1995:19
10. Kaya M, Varol K. İlahiyat Fakültesi Öğrencilerinin Durumluk-Sürekli Kaygı Düzeyleri ve Kaygı Nedenleri (Samsun Örneği). On dokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 2010; (17): 31- 63.
11. Spielberger CD, Gorsuch RL, Lushene R. Vagg PR, Jacobs GA: Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri El Kitabı. Palo Alto, Psychologists Press, 1983: 216-219
12. Özgüven İE. Psikolojik testler. Nobel Yayınları, Ankara, 2012
13. Başaran MH, Taşğın Ö, Sanioğlu A, Taşkın AK: Sporcularda Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 2009; 21: 533-542.
14. Marakoğlu İ, Demirel S, Özdemir D, Sezer H: Periodontal Tedavi Öncesi Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeyi. Cumhuriyet Üniversitesi Diş Hekimliği Fakültesi Dergisi, 2003; 6(2): 73-79.
15. Allsop A, Vander Weele CM, Wichmann R, Tye KM. Optogenetic insights on the relationship between anxiety-related behaviors and social deficits. Frontiers in Behavioral Neuroscience, 2014; 8: 1-14,
16. Özgül F. Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu Öğrencilerinde Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeyleri. Cumhuriyet Üniv. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Sivas, 2003.
17. Kunter E. Sporda Stres ve Performans. Saray Tıp Kitapevleri, İzmir, 1996.
18. Martens R, Vealey RS, Burton D, Competitive Anxiety in Sports. Human Kinetics Books, Champaign, 1990.
19. Amerikan Psikiyatri Birliği: Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı (DSM-IV). Çev. Ed.: Köroğlu E: Hekimler Yayın Birliği, 4. Baskı, Ankara, 1994.
20. Gümüş EA. Sosyal Kaygının Benlik Saygısına Ve İşlevsel Olmayan Tutumlara Göre Yordanması. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 2006; (26): 63-75.
21. Huang, C. Clinical features of patients infected with 2019 novel coronavirus in Wuhan, China. Lancet 2020; 395: 497–506.
22. Wang, D. Clinical characteristics of 138 hospitalized patients with 2019 Novel Coronavirus-infected Pneumonia in Wuhan, China. JAMA. 2020; 323: 1061–1069.

23. Li T. Significant changes of peripheral T lymphocyte subsets in patients with severe acute respiratory syndrome. *J Infect Dis* 2004; 189, 648–651.
24. Alcorn SR, Balboni MJ, Prigerson HG, Reynolds A, Phelps AC, Wright AA, et al. If God wanted me yesterday, I wouldn't be here today": Religious and spiritual themes in patients' experiences of advanced cancer. *Journal of Palliative Medicine*, 2010; 13: 581–588.
25. Balboni TA, Paulk ME, Balboni MJ, Phelps AC, Loggers ET, Wright AA, et al. Provision of spiritual care to patients with advanced cancer: Associations with medical care and quality of life near death. *Journal of Clinical Oncology*, 2010; 28, 445–452
26. Cohen L, Manion L, Morrison K. Research methods in education. NY, Routledge, 2007.
27. Creswell JW. Research Design: Qualitative, Quantitative, And Mixed Methods Approaches. Sage publications, 2013.
28. Karasar N. Bilimsel Araştırma Yöntemi. Nobel Yayınevi, Ankara, 1999.
29. George D, Mallery, M. SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference, 17.0 update (10a ed.) Boston: Pearson, 2010
30. Halabchi F, Ahmadinejad Z, Selk-Ghaffari M. COVID-19 epidemic: exercise or not to exercise; that is the question! *Asian J Sports Med*, 2020; 11(1): 102630.
31. Cochran AJ, Myslik F, MacInnis MJ, Percival ME, Bishop D, Tarnopolsky MA, Gibala MJ. Manipulating Carbohydrate Availability Between Twice-Daily Sessions of High Intensity Interval Training Over 2 Weeks Improves Time-Trial Performance. *IJSNEM*, 2015; 25.
32. Etzebarria N, Anson JM, Pyne DB, Ferguson RA. High-intensity cycle interval training improves cycling and running performance in triathletes. *EJSS*, 2014; 14(6): 521-529.
33. Kilpatrick MW, Greeley SJ. Exertional Responses to Sprint Interval Training: A Comparison of 30-Sec. And 60-Sec. Conditions 1. *Psychological Reports* 2014; 114(3); 854-865.
34. Amen MH. Futbolda Müsabaka Öncesi Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması Ve Bazı Değişkenlerin Etkisi. Gazi üniversitesi, Sağlık Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara, 2008
35. Arseven, AG. Sporcuların Müsabaka Ortamındaki Anksiyete Düzeyleri. Spor Bilimleri II. Ulusal Kongresi Bildirileri, s.144- 151, 20- Kasım, Hacettepe-Ankara, 1999
36. Ambarcı S. The Role Of Emotional Intelligence On Anxiety And Aggression Among Athletes. Yüksek Lisans Tezi, Bahçeşehir üniversitesi, İstanbul, 2016.
37. Frost RO, Henderson KJ. Perfectionism and Reactions To Athletic Competition. *Journal Of Sport And Exercise Psychology*, 1991; (13): 323-35
38. Sakaoğlu HH, Orbatu D, Emiroğlu M, Çakır Ö. Covid-19 Salgını Sırasında Sağlık Çalışanlarında Spielberger Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeyi: Tepecik Hastanesi Örneği. *Tepecik Eğitim ve Araştırma Hastanesi Dergisi*, 2020; 30: 1-9.
39. Kuru E, Baştuğ G. Futbolcuların Kişilik Özellikleri Ve Bedenlerini Algılama Düzeylerinin İncelenmesi. *Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Spormetre Dergisi*, 2008; 6(2): 95-101.
40. Bilbek M, Yılmaz CY. Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Sosyal Karşılaştırma Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Spormetre Dergisi*, 2014; 12(2): 105-112.
41. Yaşartürk F, Çalık F, Kul M, Türkmen M, Akyüz H. Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulunda Okuyan Öğrencilerin Sosyal Fiziki Kaygı Durumlarının İncelenmesi. *International Journal of Science Culture and Sport*, 2014; (1): 863-869.
42. Alemdağ S, Öncü E. Öğretmen Adaylarının Fiziksel Aktiviteye Katılım Ve Sosyal Görünüş Kaygılarının İncelenmesi. *International Journal of Science Culture and Sport, Special* 2015; 3: 287-300.

43. Mirzeoğlu C, Çetinkanat D: Elit Takım Sporcularının Kendini Gerçekleştirme Ve Sürekli Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, (3): 19-28, 2005.
44. Tellioğlu H, Karadenizli Zİ: Sekiz Haftalık Kelebek Teknik Yüzme Eğitiminde Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması. Journal of Social And Humanities Sciences Research, 2018; 5: 2720-2729.
45. Aktaş S. Eşlerden Birinin Kaygı Düzeyi İle Evlilik Uyumu Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, İstanbul, 2009.
46. Karacabey K, Apur U, Öntürk Y, Akyel Y. Ergen Sporcuların Kaygı ve Kendine Güven Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi: Sporcu Eğitim Merkezleri Örneği. Batman Üniversitesi Yaşam Bilimleri Dergisi, 2017; 7: 1-6.
47. McNally RJ. Anxiety Sensitivity And Panic Disorder. Biological Psychiatry, 2002; 52: 938–946.
48. Hacıcaferoğlu S, Hacıcaferoğlu B, Seçer M. Halk Oyunları Branşına Katılan Sporcuların Yarışma Öncesi Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. International Journal of Science Culture and Sport, 2015; (4): 2148-1148,.
49. Tellioğlu H, Karadenizli Zİ. Sekiz Haftalık Kelebek Teknik Yüzme Eğitiminde Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması. Journal of Social And Humanities Sciences Research, 2018; 5: 2720-2729.
50. Telli E, Ünal Z. Üniversite Öğrencilerinin Sosyo-Demografik Özelliklerine Göre Sosyal Görünüş Kaygısı. Bir alan araştırması, Mehmet Akif Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 2016; 8(15): 134-146.
51. Koç H. Profesyonel Futbolcularda Durumluk Kaygı Düzeylerini Etkileyen Faktörlerin Değerlendirilmesi. Yüksek Lisans Tezi, Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kütahya, 2004
52. Aksu O. Karate Sporcularının Sürekli Kaygı Düzeyleri, Duygusal Zekâ Ve Kişilik Özelliklerinin Çeşitli Değişkenlere Göre Belirlenmesi. Bartın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2018.
53. İşlek Y. Spor Yöneticiliği Bölümü Öğrencilerinin İşsizlik İle İlgili Kaygılarının Depresyon Ve Kaygı Düzeyleri İle İlişkisi Açısından İncelenmesi (Akdeniz Bölgesi Örneği). Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2018
54. Karadeniz İ. Kırsal Kesimdeki Ortaokul Öğrencilerinin Matematiğe İlişkin Kaygıları İle Matematik Tutumları Arasındaki İlişki. Yüksek Lisans Tezi, Osmangazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir, 2014.
55. Gökler B. Ölümcül Hastalık Karşısında Çocuk, Aile Ve Hekim. Katkı Pediatri Dergisi, 1996; 17: 921-924.
56. Lewis C, Knopf D, Chastain LK. Patient, Parent, And Physician Perspectives On Pediatric Oncology Rounds. J Pediatr, 1988; 112: 378-384.
57. Westbom L. Well-Being Of Children With Chronic İllness. A Population-Based Study İn A Swedish Primary Care District. Acta Paediatr, 1992; 81: 625-629.
58. Deveci SE, Çalmaz A, Açık Y. Doğu Anadolu’da Yeni Açılan Bir Üniversitenin Öğrencilerinde Kaygı Düzeylerinin Sağlık, Sosyal Ve Demografik Faktörler İle İlişkisi. Dicle Tıp Dergisi, 2012; 39 (2): 189-196.
59. Karahan FŞ, Hamarta E. Geriatrik Olgularda Kronik Hastalıkların ve Polifarmasinin Ölüm Kaygısı ve Anksiyete Üzerine Etkisi. Aegean J Med Sci, 2019; 1: 8-13.
60. Kasar SK, Karaman E, Şahin DS, Yıldırım Y, Aykar FŞ. Yaşlı Bireylerin Yaşadıkları Ölüm Kaygısı ile Yaşam Kalitesi Arasındaki İlişki. Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi, 2016; 5(2); 48-55.

61. Tellioglu H, Karadenizli Zİ. Sekiz Haftalık Kelebek Teknik Yüzme Eğitiminde Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması. Journal of Social And Humanities Sciences Research, 2018; (5): 2720-2729.
62. Başaran MH, Taşgın Ö, Sanioglu A, Taşkın AK. Sporcularda Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 2009; (21): 533-542.
63. Hacıcaferoğlu S, Hacıcaferoğlu B, Seçer M. Halk Oyunları Branşına Katılan Sporcuların Yarışma Öncesi Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. International Journal of Science Culture and Sport, 2015; (4): 2148-1148.
64. Koç H. Profesyonel Futbolcularda Durumluk Kaygı Düzeylerini Etkileyen Faktörlerin Değerlendirilmesi. Yüksek Lisans Tezi, Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kütahya, 2004

8.EKLER

EK-1 KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Bu anket, Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalında yapılmakta olan Yüksek Lisans tez çalışması için hazırlanmıştır. Çalışmanın amacı Bisiklet Branşındaki Sporcuların Covid-19'a Yakalanma Kaygılarının İncelenmesidir. Araştırma bilimsel bir amaç doğrultusunda yapılacağından anketler 3. şahıslar ile paylaşılmayacaktır.

DANIŞMAN

Prof. Dr. Yüksel SAVUCU

Merve KILIÇ

Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

1.Yaşınız:

.....

2.Cinsiyetiniz:

☐ Kadın ☐ Erkek

3.Ailenizin veya sizin asgari ücrete göre maddi durumunuz?

☐ Düşük ☐ Orta ☐ Yüksek

4.Kronik bir hastalığınız var mı?

☐ Evet ☐ Hayır

5.Kaç Yıldır Bisiklet Sporı İle İlgileniyorsunuz?

☐ 1-2 yıl ☐ 3-5 yıl ☐ 5-7 yıl ☐ 8 yıl ve daha fazla

6. Pandemi döneminde evde antrenman yapabiliyor musunuz?

☐ Evet ☐ Hayır

7. Haftada Kaç Gün Antrenman Yapıyorsunuz?

☐ Hiç Yapmıyorum ☐ 3-4 kez ☐ 5-7 kez

**EK 2. SPORCULARIN YENİ TİP KORONA VİRÜSE (COVID-19) YAKALANMA KAYGISI
ÖLÇEĞİ (SYTKYKÖ)**

1)Yeni tip korona virüsün performansımı düşürebileceğini düşününce endişelenirim.

- ☐ Kesinlikle katılmıyorum ☐ Katılmıyorum ☐ Kararsızım ☐ Katılıyorum
☐ Kesinlikle katılıyorum

2)Yeni tip korona virüse yakalanmış biriyle karşılaşsam bile kendimi rahat hissederim.

- ☐ Kesinlikle katılmıyorum ☐ Katılmıyorum ☐ Kararsızım ☐ Katılıyorum
☐ Kesinlikle katılıyorum

3)Sportif ortamlarda bulunursam yeni tip korona virüs bana bulaşacak diye korkarım.

- ☐ Kesinlikle katılmıyorum ☐ Katılmıyorum ☐ Kararsızım ☐ Katılıyorum
☐ Kesinlikle katılıyorum

4)Yeni tip korona virüs yaşamımı kısıtlayacağı için gerilirim.

- ☐ Kesinlikle katılmıyorum ☐ Katılmıyorum ☐ Kararsızım ☐ Katılıyorum
☐ Kesinlikle katılıyorum

5)Yeni tip korona virüsün vücudumda yaratacağı fiziksel tahribattan korkarım.

- ☐ Kesinlikle katılmıyorum ☐ Katılmıyorum ☐ Kararsızım ☐ Katılıyorum
☐ Kesinlikle katılıyorum

6)Yeni tip korona virüse yakalanmış biriyle karşılaşmaktan endişe ederim.

- ☐ Kesinlikle katılmıyorum ☐ Katılmıyorum ☐ Kararsızım ☐ Katılıyorum
☐ Kesinlikle katılıyorum

7)Yeni tip korona virüsün bende yaratacağı duygusal tahribattan korkarım.

- ☐ Kesinlikle katılmıyorum ☐ Katılmıyorum ☐ Kararsızım ☐ Katılıyorum
☐ Kesinlikle katılıyorum

8)Yeni tip korona virüse yakalanırsam kendi ihtiyaçlarımı karşılayamam diye endişelenirim.

- ☐ Kesinlikle katılmıyorum ☐ Katılmıyorum ☐ Kararsızım ☐ Katılıyorum
☐ Kesinlikle katılıyorum

9)Yeni tip korona virüs bana bulaşmış olsa kaygılı hissederim.

- ☐ Kesinlikle katılmıyorum ☐ Katılmıyorum ☐ Kararsızım ☐ Katılıyorum
☐ Kesinlikle katılıyorum

10)Yeni tip korona virüs bulaştığında başıma neler geleceğini bilmemek beni tedirgin eder.

- ☐ Kesinlikle katılmıyorum ☐ Katılmıyorum ☐ Kararsızım ☐ Katılıyorum
☐ Kesinlikle katılıyorum

11)Yeni tip korona virüs bulaşırsa ne kadar sürede iyileşeceğimi bilememek beni kaygılandırır.

- ☐ Kesinlikle katılmıyorum ☐ Katılmıyorum ☐ Kararsızım ☐ Katılıyorum
☐ Kesinlikle katılıyorum

12)Yeni tip korona virüs bulaşacak diye dışarı çıkmaktan sakınırım.

- ☐ Kesinlikle katılmıyorum ☐ Katılmıyorum ☐ Kararsızım ☐ Katılıyorum
☐ Kesinlikle katılıyorum

13)Yeni tip korona virüs bulaşacak diye antrenmanlarımı ertelerim.

- ☐ Kesinlikle katılmıyorum ☐ Katılmıyorum ☐ Kararsızım ☐ Katılıyorum
☐ Kesinlikle katılıyorum

14)Yeni tip korona virüs bulaşacak diye alışverişimi ertelerim.

- ☐ Kesinlikle katılmıyorum ☐ Katılmıyorum ☐ Kararsızım ☐ Katılıyorum
☐ Kesinlikle katılıyorum

15)Yeni tip korona virüs bulaşacak diye egzersiz yapmak için dışarı çıkmaktan kaçınırım.

- ☐ Kesinlikle katılmıyorum ☐ Katılmıyorum ☐ Kararsızım ☐ Katılıyorum
☐ Kesinlikle katılıyorum

16)Yeni tip korona virüs bulaşır diye kalabalığa girmekten kaçınırım.

- ☐ Kesinlikle katılmıyorum ☐ Katılmıyorum ☐ Kararsızım ☐ Katılıyorum
☐ Kesinlikle katılıyorum

Ek 3: Etik kurul kararı

Fırat Üniversitesin Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurulunun 31.03.2021 tarih, 08 toplantı sayısı ve 15 karar nolu kararı ektedir.

ETİK KURUL KARARI

TOPLANTI TARİHİ	TOPLANTI SAYISI	KARAR NO	ÇALIŞMACILARIN ADI SOYADI
31.03.2021	08	15	Sorumlu Araştırmacı : Prof. Dr. Yüksel SAVUCU Yardımcı Araştırmacı: Merve KILIÇ

KARAR

“Bisiklet Branşındaki Sporcuların Covid-19’a Yakalanma Kaygılarının İncelenmesi” konulu çalışma etik kurulumuzda görüşülmüş olup; çalışmanın etik kurallara uygun olduğuna oybirliğiyle karar verilmiştir.

Prof. Dr. Mehmet Nuri GÖMLEKSİZ (Başkan)			
Prof. Dr. Sebahattin DEVECİOĞLU (Üye)	İmza	Doç. Dr. Rıfat BİLGİN (Üye)	İmza
Prof. Dr. Süleyman İLHAN (Üye)	İmza	Doç.Dr. Haki PEŞMAN (Üye)	İmza
Prof. Dr. Erkan Turan DEMİREL (Üye)	İmza	Doç.Dr. Yunus Emre KARAKAYA (Üye)	İmza
Doç. Dr. Taner YILDIRIM (Üye)	İmza	Doç.Dr. Ayşe Ülkü KAN (Üye)	İmza
Doç.Dr. İrfan EMRE (Üye)	İmza	Dr.Öğr. Üyesi Serkan BİÇER (Üye)	İmza
Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurul Sekreteri: Pınar ARSLAN			İmza