



## Οι πιθανές επιπτώσεις της πανδημίας COVID-19 στην ψυχολογία Ελλήνων αθλητών/αθλητριών

Παπαβραμοπούλου, Κ.\*, Μπεμπέτσος, Ε., Ζέτου, Ε., Χατζηνικολάου, Α  
Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης

### ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Η παρούσα έρευνα διερευνά τις ψυχολογικές επιπτώσεις που επέφερε η πανδημία COVID-19 στους αθλητές/τριες, μέσω της εκτίμησης των επιπέδων φόβου για τη νόσο COVID-19 και της συναισθηματικής ρύθμισης. Το δείγμα αποτέλεσαν 331 αθλητές και αθλήτριες. Για τη διεξαγωγή της έρευνας, χρησιμοποιήθηκαν 2 ερωτηματολόγια: (1) η ελληνική έκδοση του ερωτηματολογίου «Ρύθμιση Συναισθημάτων» (ERQ) και (2) η ελληνική έκδοση του μονοδιάστατου ερωτηματολογίου «Φόβος για τη νόσο COVID-19». Η στατιστική ανάλυση περιλάμβανε περιγραφική στατιστική ανάλυση, έλεγχο αξιοπιστίας και έλεγχο διακύμανσης. Οι Έλληνες αθλητές/τριες του δείγματος παρουσίασαν σχετικά υψηλά επίπεδα επανεκτίμησης και μέτρια επίπεδα καταστολής. Οι άνδρες παρουσιάζουν υψηλότερα επίπεδα καταστολής από τις γυναίκες, ενώ όσο αυξάνεται η ηλικία παρατηρείται αύξηση των επιπέδων επανεκτίμησης. Όσον αφορά στα επίπεδα φόβου για τη νόσηση με COVID-19, παρατηρήθηκαν χαμηλά επίπεδα φόβου. Οι γυναίκες παρουσίασαν υψηλότερα επίπεδα φόβου από τους άνδρες, ενώ όταν αυξάνονται τα έτη αθλητικής εμπειρίας, μειώνονται τα επίπεδα φόβου. Οι Έλληνες αθλητές/τριες είχαν σχετικά υψηλά επίπεδα επανεκτίμησης, μέτρια επίπεδα καταστολής και χαμηλά επίπεδα φόβου για τη νόσο COVID-19.

*Λέξεις κλειδιά:* επανεκτίμηση, καταστολή, φόβος, COVID-19, αθλητές.

### Εισαγωγή

Στις 31 Δεκεμβρίου 2019, μια νέα ιογενής πνευμονία από την πόλη Ουχάν της Κίνας ανακοινώθηκε από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας. Στις 11 Μάρτιου 2020 χαρακτηρίζεται ως πανδημία (WHO 2020). Πολλές κυβερνήσεις ανά τον κόσμο έλαβαν διάφορα υγειονομικά μέτρα για τον περιορισμό της εξάπλωσης της πανδημίας (Pété, Leprince, Lienhart & Doron, 2022). Την άνοιξη του 2020 επιβλήθηκαν πρωτοφανή μέτρα δημόσιας υγείας, όπως επιβολή της κοινωνικής απόστασης, εξ αποστάσεως εργασία, απαγόρευση μαζικών συγκεντρώσεων, απαγόρευση κυκλοφορίας, περιορισμοί και απαγορεύσεις ταξιδιών, κλείσιμο πανεπιστημίων, σχολείων, επιχειρήσεων και καραντίνα των εκτεθειμένων ατόμων (Woodford & Bussey, 2021), που διατάραξαν σημαντικά τις καθημερινές συνήθειες των πολιτών και μετέτρεψαν την πανδημία σε στρεσογόνο παράγοντα μεγάλης κλίμακας (Giessing, Kannen, Strahler & Frenkel, 2021). Στην

Διεύθυνση αλληλογραφίας:

Κωνσταντίνα Παπαβραμοπούλου  
Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης  
Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού  
Πανεπιστημιούπολη, 69100 Κομοτηνή

E-mail:

[kpapavra@phyed.duth.gr](mailto:kpapavra@phyed.duth.gr)

Ελλάδα επιβλήθηκαν πρώιμα μέτρα, τα οποία αρχικά ήταν πολύ αποτελεσματικά καθώς επιτεύχθηκε η αποφυγή απότομης αύξησης των κρουσμάτων και, συνεπώς, των θανάτων (Kararounaki et al., 2020). Τα μέτρα αυτά, ιδιαίτερα επιβλαβή για την ψυχολογική υγεία των ανθρώπων, αύξησαν τον κίνδυνο ψυχολογικής δυσφορίας και ανάπτυξης ψυχικών διαταραχών (Brooks et al., 2020), οδήγησαν σε αρνητικές καταστάσεις και συμπτώματα, όπως μετατραυματικό στρες, ανησυχία, και άγχος (Woodford & Bussey, 2021).

Μια κατηγορία πολιτών που δέχθηκαν σοβαρές αρνητικές επιπτώσεις από την πανδημία ήταν οι αθλητές/τριες. Η αθλητική κοινότητα εισήλθε σε μία ακραία και άγνωστη έως τότε κατάσταση λόγω της πανδημίας του COVID-19 και πολλοί μεγάλοι, τοπικοί και διεθνείς, αγώνες, ακυρώθηκαν ή αναβλήθηκαν για τουλάχιστον ένα έτος (Pété et al., 2022). Οι πολιτικές δημόσιας υγείας που επιβλήθηκαν για τον περιορισμό της πανδημίας επηρέασαν σημαντικά την καριέρα και τους σχετιζόμενους με την απόδοση στόχους των αθλητών/τριών, περιόρισαν την πρόσβασή τους σε εγκαταστάσεις προπόνησης, την επαφή τους με τους προπονητές τους και τα μέλη της ομάδας τους, με αποτέλεσμα να είναι αδύνατη η προπόνησή τους στις συνήθεις συνθήκες (Pété et al., 2022). Στα αθλήματα που βασίζονται σε μεγάλο βαθμό στον εξοπλισμό και απαιτείται οργάνωση από τους προπονητές, η καραντίνα οδήγησε αυτομάτως σε πλήρη αποκλεισμό των αθλητών/τριών αυτών από την προπόνησή τους με σημαντικά υψηλότερες αρνητικές επιδράσεις σε πρακτικό επίπεδο, σε επίπεδο διάθεσης και ψυχικής υγείας (Roberts & Lane, 2021).

Όλες αυτές οι απαιτήσεις και οι στρεσογόνοι παράγοντες απαιτούν από τους αθλητές/τριες αποτελεσματικές δεξιότητες διαχείρισης του στρες. Η διαχείριση του στρες είναι μία διαδικασία κρίσιμης σημασίας για τον μετριασμό των αρνητικών επιδράσεων των στρεσογόνων παραγόντων, και μεταξύ των δεξιοτήτων διαχείρισης του στρες ανήκει η εκτίμηση (appraisal) (Pété et al., 2022).

Οι Uroh και Adewunmi (2021) διερεύνησαν την ψυχολογική επίπτωση των μέτρων καραντίνας στους αθλητές/τριες που δεν μπορούσαν να διεξάγουν τη φυσιολογική, καθημερινή ρουτίνα τους. Σε αθλητές/τριες από 9 διαφορετικά αθλήματα στη Νιγηρία παρατηρήθηκε ότι η κατηγορία των αθλημάτων (ατομικά ή ομαδικά) και η αθλητική ταυτότητα ήταν μεταβλητές που μπορούσαν να προβλέψουν, ως ένα βαθμό, την ψυχολογική δυσφορία των αθλητών/τριών. Αθλητές/τριες ατομικών αθλημάτων και αθλητές/τριες με χαμηλή αθλητική ταυτότητα ήταν επιρρεπείς σε υψηλότερα επίπεδα ψυχολογικής δυσφορίας κατά τη διάρκεια του lockdown. Συνεπώς, η αρνητική επιρροή σε ψυχολογικό επίπεδο εξαρτάται από την αθλητική ταυτότητα και από την κατηγορία του αθλήματος.

Στη μελέτη που διεξήχθη σε 1132 Ιταλούς επαγγελματίες αθλητές/τριες από τους di Fronso και συνεργάτες (2022), διαπιστώθηκε ότι η πανδημία αύξησε σημαντικά τα επίπεδα στρες και τη δυσλειτουργική ψυχοβιοκοινωνική κατάσταση των αθλητών/τριών, ενώ μείωσε τη λειτουργική ψυχοβιοκοινωνική κατάσταση. Και στις τρεις αυτές μεταβλητές παρατηρήθηκαν σημαντικές διαφορές μεταξύ των δύο φύλων, με τους άνδρες να παρουσιάζουν χαμηλότερα επίπεδα αντιλαμβανόμενου στρες, καθώς και μεταξύ των κατηγοριών αθλητών/τριών, με τους ελίτ αθλητές/τριες (δηλαδή, σε εθνικό και/ή διεθνές επίπεδο) να παρουσιάζουν χαμηλότερο αντιλαμβανόμενο άγχος κατά τον αποκλεισμό από τον COVID-19 σε σχέση με τους μη ελίτ αθλητές/τριες.

Σε 114 επαγγελματίες αθλητές/τριες αντοχής από τις ΗΠΑ παρατηρήθηκε ότι, κατά τη διάρκεια της επιβολής των περιορισμών, το 22,2% των αθλητών/τριών είχαν κακή διάθεση ή κατάθλιψη και το 27,4% ήταν αγχωμένοι τουλάχιστον τις μισές ημέρες της εβδομάδας, σε σύγκριση με τα αντίστοιχα ποσοστά 3,8% και 4,6% πριν την επιβολή των περιορισμών. Παρατηρήθηκε επίσης μία



σημαντική αύξηση στα λεπτά άσκησης ανά ημέρα, σε σύγκριση με την περίοδο πριν τους περιορισμούς, αλλά δεν παρατηρήθηκε σημαντική μεταβολή ως προς την ένταση της άσκησης. (Roche, Sainani, Noordsy & Fredericson, 2022).

Στη μελέτη των Denerel και Lima (2022), αξιολογήθηκε η επίδραση της πανδημίας COVID-19 στην ψυχολογική κατάσταση των αθλητών/τριών με αναπηρίες. Από 362 αθλητές, εκ των οποίων οι 183 είχαν κάποιου είδους αναπηρία, παρατηρήθηκε ότι τα προβλήματα ψυχικής υγείας των αθλητών/τριών με αναπηρία κατά την περίοδο της πανδημίας του COVID-19 συνδέθηκαν με ποικίλους παράγοντες, όπως το φύλο, το άθλημα και η μόλυνση από τον ιό SARS-CoV-2.

Ο φόβος και το άγχος για τον COVID-19 είναι ιδιαίτερα σοβαρά και χρήζουν περαιτέρω μελέτης ιδίως στον πληθυσμό των αθλητών/τριών, διότι πολλές φορές ο φόβος αυτός για τον COVID-19 φαίνεται πως οδηγεί σε διακοπή της ρύθμισης της διάθεσης ή σε πιθανά υψηλά επίπεδα στρες και διαταραχών ύπνου (Gentile et al., 2021). Οι αθλητές για κάποιες χρονικές περιόδους δεν μπορούσαν να προπονηθούν ή να συμμετέχουν σε αγώνες, ή συμμετείχαν σε αγώνες και όλο τον υπόλοιπο χρόνο βρίσκονταν στο ξενοδοχείο όπου διέμεναν. Δεδομένης της συγκεκριμένης κατάστασης που βίωσαν πολλοί αθλητές, οι ειδικές συνθήκες ανταγωνισμού που προκλήθηκαν από την πανδημία αποτέλεσαν ένα πιθανό παράγοντα διέγερσης του φόβου για τον COVID-19 (Mehrsafar, Moghadam Zadeh, Jaenes Sánchez & Gazerani, 2021). Επίσης, έχει παρατηρηθεί σημαντική συσχέτιση ανάμεσα στα επίπεδα φόβου για τον COVID-19 και στα επίπεδα συμπτωμάτων δυσφορίας και κατάθλιψης, καθώς τα αυξημένα επίπεδα φόβου του ιού οδηγούν σε πιο πτωχή ευημερία (Blanuša, Barzut, & Knežević, 2021).

Σε μία μελέτη 115 αθλητών/τριών που συμμετείχαν στο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα Sambo και ζούσαν υπό τα επονομαζόμενα ως “bubble” μέτρα ασφαλείας, οι αθλητές/τριες βίωσαν σημαντικά επίπεδα στρες που καθορίζονταν από τη διαταραχή της διάθεσής τους, η οποία επηρεαζόταν με τη σειρά της από τον φόβο για τον COVID-19 (Gentile et al., 2021).

Τα αποτελέσματα της μελέτης των Mehrsafar και συνεργάτες (2021) σε δείγμα 90 ανδρών επαγγελματιών ποδοσφαιριστών έδειξαν την ύπαρξη σημαντικής θετικής συσχέτισης ανάμεσα στο άγχος για τον COVID-19, το γνωστικό ανταγωνιστικό άγχος, το σωματικό ανταγωνιστικό άγχος και την ανταγωνιστική απόκριση. Ο φόβος για τον COVID-19 συσχετίστηκε θετικά με το άγχος για τον COVID-19, αλλά όχι με την απόκριση των αθλητών στους αγώνες.

Βάσει της κλίμακας «Fear of COVID-19 scale» σε δείγμα 176 αθλητών/τριών διαφόρων αθλημάτων και επιπέδων επαφής διαπιστώθηκαν σημαντικές διαφορές ως προς τον φόβο νόσησης με COVID-19 μεταξύ των δύο φύλων των αθλητών των διάφορων κλάδων, με τις γυναίκες να παρουσιάζουν υψηλότερο φόβο, καθώς και μεταξύ των επαγγελματιών και των ερασιτεχνών αθλητών/τριών. Αντίθετα, δεν υπήρξαν σημαντικές διαφορές ανάλογα με το μορφωτικό επίπεδο, τα έτη εμπειρίας και το ποσοστό επαφής του κάθε αθλήματος (Kaçoğlu, Çobanoğlu & Şahin, 2021).

Τέλος, σε δείγμα 619 αθλητών/τριών που συμμετείχαν σε ομαδικά αθλήματα παρατηρήθηκε ότι τα ομαδικά αθλήματα εσωτερικού χώρου και το γυναικείο φύλο συνδέθηκαν με υψηλότερο αντιλαμβανόμενο κίνδυνο για τον COVID-19. Οι αθλητές/τριες που δεν είχαν καμία προηγούμενη εμπειρία COVID-19 ανέφεραν υψηλότερα επίπεδα φόβου, καθώς και ο αντιλαμβανόμενος κίνδυνος και ο φόβος για τον COVID-19 συσχετίστηκαν αρνητικά με την ευημερία των αθλητών και την ετοιμότητά τους να αγωνιστούν (Vitali et al., 2022).

Ο βασικός σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν η εξέταση των πιθανών επιπτώσεων της πανδημίας COVID-19 στην ψυχολογία Ελλήνων αθλητών/τριών. Συγκεκριμένα, οι επιμέρους στόχοι της μελέτης ήταν: α) η εξέταση των επιπέδων του φόβου για τη νόσο COVID-19, β) η



εξέταση των επιπέδων της επανεκτίμησης (Reappraisal) και καταστολής (Suppression), γ) η εξέταση της σχέσης μεταξύ δημογραφικών παραγόντων και των επιπέδων φόβου για τη νόσο COVID-19, και δ) η εξέταση της σχέσης μεταξύ δημογραφικών παραγόντων και της επανεκτίμησης και της καταστολής μεταξύ Ελλήνων αθλητών/τριών.

Οι ερευνητικές υποθέσεις που τέθηκαν για την παρούσα έρευνα ήταν: α) η ύπαρξη σχέσης μεταξύ των δημογραφικών παραγόντων των Ελλήνων αθλητών/τριών με την «Επανεκτίμηση», την «Καταστολή» και των επιπέδων φόβου σε σχέση με τον COVID-19. Μηδενική υπόθεση ήταν η απουσία σχέσης μεταξύ των δημογραφικών παραγόντων των Ελλήνων αθλητών/τριών με την «Επανεκτίμηση», την «Καταστολή» και των επιπέδων φόβου σε σχέση με τον COVID-19, ενώ εναλλακτική υπόθεση ήταν πως μερικοί δημογραφικοί επηρεάζουν την «Επανεκτίμηση», την «Καταστολή» και τα επίπεδα του φόβου σε σχέση με τον COVID-19.

### **Λειτουργικοί Ορισμοί**

Με τον όρο «συναισθηματική ρύθμιση» (emotion regulation) περιγράφεται η ικανότητα του ατόμου να ρυθμίζει, να βιώνει και να εκφράζει αποτελεσματικά ένα συναίσθημα ή μια συναισθηματική εμπειρία σε καθημερινή βάση, με ασυνείδητο ή συνειδητό τρόπο, (Wang, Yuan, Han & Wang, 2020a). Αρχικά ο Gross (1998) όρισε τη ρύθμιση του συναισθήματος ως «τη διαδικασία με την οποία επηρεάζουμε ποια συναισθήματα έχουμε, πότε τα έχουμε και πώς τα βιώνουμε και τα εκφράζουμε» (σελ. 275). Δύο κύριες στρατηγικές ρύθμισης του συναισθήματος είναι η επανεκτίμηση (reappraisal) και η καταστολή (suppression) (Gross, 1999). Η «επανεκτίμηση» είναι η στρατηγική ρύθμισης συναισθήματος που εστιάζει στην μεταβολή/αλλαγή του συναισθήματος επιδρώντας στην παραγωγή του και σχετίζεται με την αλλαγή του τρόπου σκέψης του ατόμου, χωρίς να απαιτεί προσπάθεια αυτορρύθμισης και ελέγχου από το άτομο τη στιγμή που βιώνει το συναίσθημα, με αποτέλεσμα την μείωση του συναισθηματικού του αντίκτυπου (Lazarus & Alfert, 1964). Η «καταστολή», ως στρατηγική διαμόρφωσης της συναισθηματικής έκφρασης, έχει ως αποτέλεσμα την αυξημένη κατανάλωση συναισθηματικής ενέργειας με μεγάλο γνωστικό κόστος. Σχετίζεται, επομένως, με την αναστολή των συμπεριφορικών ενδείξεων του ίδιου του συναισθήματος, εστιάζει στην συναισθηματική απόκριση και επικεντρώνεται στον περιορισμό της τρέχουσας έκφρασης των συναισθημάτων (Gross & Levenson, 1993; Gross, 2002).

### **Μέθοδος**

#### **Συμμετέχοντες**

Τον πληθυσμό της παρούσας έρευνας αποτέλεσαν 331 ενήλικοι αθλητές και αθλήτριες από 18 έως και 60 ετών, από ένα εύρος αθλημάτων σε τοπικό και εθνικό επίπεδο. Το δείγμα διαχωρίστηκε σε 3 επιμέρους ομάδες βάσει ηλικίας: α) 18-20, β) 21-25 και γ) 26 ετών και άνω, και βάσει των ετών αθλητικής εμπειρίας: (α) 1-9, β) 10-14 και γ) 15 έτη και άνω. Σε 2 επιμέρους ομάδες ανάλογα με το είδος αθλήματος (ομαδικό και ατομικό άθλημα) και το αθλητικό τους επίπεδο (ερασιτέχνες και επαγγελματίες).

#### **Όργανα Μέτρησης**

Για τη διεξαγωγή της έρευνας χρησιμοποιήθηκαν δύο ερωτηματολόγια. Η ελληνική έκδοση (Bebetsos, Konstantinidis, Filippou & Bebetsos, 2022) του ερωτηματολογίου «Ρύθμιση Συναισθημάτων» (Gross & John, 2003), το οποίο έχει μεταφραστεί, σταθμιστεί και αξιολογηθεί



από τους Μπεμπέτσος και συνεργάτες. Η Παραγοντική Ανάλυση δεδομένων έδειξε ότι το «ERQ» είναι έγκυρο και αξιόπιστο στην ελληνική παραλλαγή του, επιβεβαιώνοντας την ύπαρξη δύο παραγόντων όπως αναφέρθηκαν στην πρωτότυπη έρευνα, ενώ η ικανοποιητική εσωτερική συνέπεια των παραγόντων του ερωτηματολογίου επιβεβαιώνει την αξιοπιστία της κλίμακας και υποστηρίζει τη χρήση της στο ελληνικό επαγγελματικό πλαίσιο. Το ερωτηματολόγιο ανιχνεύει τις συναισθηματικές αντιδράσεις και αποτελείται από δύο παράγοντες. Πιο συγκεκριμένα, τον παράγοντα «Επανεκτίμηση» που εμπεριέχει 6 ερωτήσεις και τον παράγοντα «Καταστολή» που εμπεριέχει 4 ερωτήσεις. Οι απαντήσεις δόθηκαν με τη χρήση μιας επταβάθμιας κλίμακας τύπου Likert όπου 1=Διαφωνώ πλήρως έως 7=Συμφωνώ πλήρως. Χρησιμοποιήθηκε επίσης η ελληνική έκδοση (Tsiropoulou et al., 2020) του μονοδιάστατου ερωτηματολογίου για την «Κλίμακα του φόβου COVID-19» των Ahorsu και συνεργάτες (2020), το οποίο έχει μεταφραστεί, σταθμιστεί και αξιολογηθεί από την Τσιπροπούλου και συνεργάτες. Η εσωτερική συνέπεια μετρήθηκε με άλφα Cronbach = 0,87. Όλες οι συσχετίσεις των υποθέσεων ήταν οι αναμενόμενες, και διαπιστώθηκε ότι έχει καλή αξιοπιστία και εγκυρότητα (Tsiropoulou κ.α., 2020) για την αξιολόγηση του επιπέδου φόβου που σχετίζεται με το SARS-CoV-2 το οποίο αποτελείται από 7 ερωτήσεις. Οι απαντήσεις δόθηκαν με τη χρήση μιας πενταβάθμιας κλίμακας τύπου Likert όπου 1=Διαφωνώ Απόλυτα έως 5=Συμφωνώ Απόλυτα.

Στο τέλος των ερωτηματολογίων το δείγμα απάντησε σε 2 ερωτήσεις (Ναι/Όχι) σχετικά με την εμπλοκή του ή όχι με την προπόνηση κατά τη διάρκεια του 1ου και 2ου κύματος του COVID-19.

### **Διαδικασία**

Η συλλογή των δεδομένων της έρευνας πραγματοποιήθηκε με τη χρήση ηλεκτρονικής φόρμας/ερωτηματολογίου (Google Form) καθώς η ερευνήτρια θεώρησε τη χρήση του υποχρεωτική συμμόρφωση με τους κανόνες προστασίας από τον κορωνοϊό (COVID-19) και για την αποφυγή μη απαραίτητης σωματικής επαφής. Η συμπλήρωση των ερωτηματολογίων έγινε από τους συμμετέχοντες στον δικό τους χώρο. Οι συμμετέχοντες ενημερώθηκαν σχετικά με όλες τις παραμέτρους και τα θέματα ηθικής και δεοντολογίας που διέπουν την έρευνα, όπως η εθελοντική συμμετοχή, η ανωνυμία των συμμετεχόντων, το δικαίωμα οικειοθελούς αποχώρησης σε οποιαδήποτε στάδιο του ερωτηματολογίου και η αποκλειστική χρήση των δεδομένων για ερευνητικούς σκοπούς. Η ενημέρωσή τους έγινε με την καταγραφή όλων των απαραίτητων πληροφοριών στην πρώτη σελίδα του ερωτηματολογίου, στην οποία αναφερόταν σχετική ηλεκτρονική διεύθυνση για την υποβολή τυχόν αποριών και ερωτήσεων. Οι εμπλεκόμενοι μπορούσαν να προχωρήσουν στη συμπλήρωση της φόρμας μόνο εφόσον κατανοούσαν τις πληροφορίες αυτές και συμφωνούσαν να συνεχίσουν στη συμπλήρωση των ερωτήσεων.

### **Στατιστική Ανάλυση**

Αφού συλλέχθηκαν τα δεδομένα, καταχωρήθηκαν στο στατιστικό πρόγραμμα SPSS v.23 και πραγματοποιήθηκαν οι ακόλουθες αναλύσεις:

- α) Περιγραφική στατιστική ανάλυση. Πραγματοποιήθηκε υπολογισμός της μέσης τιμής, της τυπικής απόκλισης, του εύρους, της ελάχιστης και μέγιστης τιμής για τις ποσοτικές μεταβλητές, καθώς και του ποσοστού, του έγκυρου ποσοστού, του αθροιστικού ποσοστού και της συχνότητας για όλες τις μεταβλητές (ποιοτικές και ποσοτικές).
- β) Έλεγχος αξιοπιστίας με τη χρήση του δείκτη Cronbach's alpha. Προκειμένου να διαπιστωθεί εάν οι ερωτήσεις σε όλους τους παράγοντες είχαν ικανοποιητική συνοχή.



- γ) Έλεγχος διακύμανσης για ανεξάρτητα δείγματα (ANOVA) προκειμένου να διερευνηθεί η σχέση μεταξύ των μεταβλητών των δημογραφικών χαρακτηριστικών, όπως π.χ. του φύλλου ή της ηλικίας με την Επανεκτίμηση», την «Καταστολή» και τον «Φόβο για τον Covid-19»
- δ) Η ανάλυση  $X^2$  (Chi-square) εφαρμόστηκε προκειμένου να διερευνηθεί η σχέση μεταξύ των μεταβλητών των δημογραφικών χαρακτηριστικών, όπως το φύλλο, ηλικία, κ.λ.π., και των προπονήσεων κατά τη διάρκεια των lockdown.

### Αποτελέσματα

Το δείγμα της παρούσας έρευνας αποτέλεσαν 331 αθλητές και αθλήτριες [180 ήταν άνδρες (54,4%) και 151 γυναίκες (45,6%)]. Το εύρος των ηλικιών των αθλητών/τριών αυτών ήταν από 18 έως 60 έτη (εύρος = 42 έτη) και η μέση ηλικία των συμμετεχόντων αθλητών/τριών ήταν ίση με  $26,11 \pm 8,89$ . Όταν το δείγμα χωρίστηκε σε 3 ηλικιακές ομάδες (18 – 20 ετών, 21 – 25 ετών και 26 ετών και άνω), βρέθηκε ότι το 39% των αθλητών/τριών του δείγματος είχαν ηλικία 26 ετών και άνω, το 37,5% ανήκαν στη μικρότερη ηλικιακή ομάδα (18 έως 20 ετών) και το 23,6% των συμμετεχόντων αθλητών/τριών ήταν από 21 έως και 25 ετών.

Περισσότεροι από τους μισούς αθλητές/τριες του δείγματος, με ποσοστό 55,9%, είχαν λάβει τριτοβάθμια εκπαίδευση (ΑΕΙ ή ΤΕΙ), το 36,6% των συμμετεχόντων είχαν ολοκληρώσει τη δευτεροβάθμια εκπαίδευση, το 7,3% ήταν κάτοχοι μεταπτυχιακού διπλώματος και μόνο το 0,3% ήταν κάτοχοι διδακτορικού διπλώματος. Η πλειοψηφία των ερωτηθέντων αθλητών/τριών, με ποσοστό ίσο με 71,9%, ασκούσαν κάποιο ομαδικό άθλημα, ενώ το 28,1% συμμετείχαν σε ατομικό άθλημα, ενώ, παράλληλα, τα 2/3 περίπου του δείγματος, με ποσοστό 69,8%, ήταν ερασιτέχνες αθλητές/τριες και το 30,2% ήταν επαγγελματίες αθλητές/τριες. Όσον αφορά στην αθλητική εμπειρία τους, το εύρος των ετών άθλησης ήταν από 1 έως και 45 έτη, με μέσο χρόνο αθλητικής εμπειρίας τα  $13,64 \pm 7,68$  έτη, ενώ βάσει της κατηγοριοποίησης που πραγματοποιήθηκε σε 3 επιμέρους ομάδες (1 έως 9 έτη, 10 έως 14 έτη, 15 έτη και άνω), το 39,3% των αθλητών/τριών του δείγματος αθλούσαν για περισσότερα από 15 έτη, το 32,3% των αθλητών/τριών είχαν 10 έως και 14 έτη αθλητικής εμπειρίας, ενώ το 28,4% αθλούσαν για 1 έως και 9 έτη. Τέλος, ως προς τον αριθμό των ημερών προπόνησης, οι μισοί περίπου συμμετέχοντες προπονούνταν 3 ή 4 ημέρες, με ποσοστά 24,5% και 23,3%, αντίστοιχα, ενώ ο μέσος αριθμός προπόνησης στο συνολικό δείγμα ήταν ίσος με  $4,36 \pm 1,60$  ημέρες.

Όσον αφορά στην προπόνηση των αθλητών/τριών του δείγματος κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19, παρατηρήθηκε ότι κατά το 1ο lockdown, το 48,3% των ερωτηθέντων αθλητών/τριών συνέχισαν την προπόνησή τους, ενώ κατά τη διάρκεια του 2ου lockdown, μεγαλύτερο ήταν το ποσοστό των αθλητών/τριών (71,3%) που εξακολούθησαν να προπονούνται παρά τους περιορισμούς.

### Ανάλυση Αξιοπιστίας

Η ανάλυση έδειξε ότι για τον παράγοντα «Επανεκτίμηση» ο συντελεστής Cronbach's alpha ήταν .78, για τον παράγοντα «Καταστολή» ήταν .78 και για τον παράγοντα «Φόβος» ήταν .87. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι ερωτήσεις σε όλους τους παράγοντες είχαν ικανοποιητική συνοχή

### Αναλύσεις Διακύμανσης

#### 1<sup>ο</sup> Ερωτηματολόγιο



Από την εφαρμογή της ανάλυσης διακύμανσης για ανεξάρτητα δείγματα ως προς έναν παράγοντα, διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική επίδραση του παράγοντα «Φύλο» στην «Καταστολή» ( $F_{(1), 330}=6,75, p<0,05$ ). Πιο συγκεκριμένα, οι άνδρες παρουσίασαν υψηλότερο σκορ ( $M=3,99, SD=1,27$ ), σε σχέση με τις γυναίκες ( $M=3,61, SD=1,33$ ).

**Πίνακας 1.** Ανάλυση διακύμανσης (ANOVA) του παράγοντα «Καταστολή», σε σχέση με το φύλο.

		df	Mean Square	F	Sig.
Καταστολή	Between Groups	1	11,644	6,752	,010
	Within Groups	329	1,725		
	Total	330			

### 2<sup>ο</sup> Ερωτηματολόγιο

Από την εφαρμογή της ανάλυσης διακύμανσης για ανεξάρτητα δείγματα ως προς ένα παράγοντα, διαπιστώθηκε επίσης στατιστικά σημαντική επίδραση του παράγοντα «Φύλο» στον «Φόβο» ( $F_{(1), 330}=4,17, p<0,05$ ). Πιο συγκεκριμένα, οι γυναίκες παρουσίασαν υψηλότερο σκορ ( $M=14,05, SD=5,05$ ) σε σχέση με τους άνδρες ( $M=12,91, SD=5,08$ ).

**Πίνακας 2.** Ανάλυση διακύμανσης (ANOVA) του παράγοντα «Φόβου» σε σχέση με το φύλο.

		df	Mean Square	F	Sig.
Φόβος για τον COVID - 19	Between Groups	1	107,067	4,170	,042
	Within Groups	329	25,678		
	Total	330			

Από την εφαρμογή της ανάλυσης διακύμανσης για ανεξάρτητα δείγματα ως προς έναν παράγοντα, διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική επίδραση του παράγοντα «Φόβος» ( $F_{(2), 330}=3,45, p<0,05$ ). Συγκεκριμένα, οι αθλητές/τριες με τη μικρότερη αθλητική εμπειρία (1-9 έτη) παρουσίασαν τα υψηλότερα επίπεδα φόβου για τη νόσο COVID-19, ενώ τα χαμηλότερα επίπεδα φόβου σημείωσαν οι αθλητές/τριες με τη μεγαλύτερη εμπειρία στον αθλητισμό. Από το τεστ πολλαπλών συγκρίσεων Scheffe διαπιστώθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μόνο μεταξύ της ομάδας με τα λιγότερα χρόνια εμπειρίας ( $M=14,30, SD=5,57$ ) σε σχέση με αυτήν με τα περισσότερα χρόνια ( $M=12,56, SD=4,77$ ) με  $p=0,042$

**Πίνακας 3.** Ανάλυση διακύμανσης (ANOVA) του παράγοντα «Φόβος» ως προς την αθλητική εμπειρία.

		df	Mean Square	F	Sig.
Φόβος για τον COVID - 19	Between Groups	2	88,048	3,447	,033
	Within Groups	328	25,546		
	Total	330			

### Εφαρμογή του ελέγχου $\chi^2$

Από την εφαρμογή του ελέγχου  $\chi^2$ , στατιστικά σημαντικές διαφορές εντοπίστηκαν

Α) Μεταξύ των δύο φύλων ως προς το εάν προπονούσαν κατά τη διάρκεια του 1<sup>ου</sup> και του 2<sup>ου</sup> lockdown ( $p$  value < 0,05), και συγκεκριμένα οι άνδρες έτειναν να προπονούνται σε μεγαλύτερο βαθμό κατά το 1<sup>ο</sup> και το 2<sup>ο</sup> Lockdown.



**Πίνακας 4.** Το «Φύλο» σε σχέση με την προπόνηση κατά το 1ο και 2ο lockdown.

		1° Lockdown			2° Lockdown			
		Ναι	Όχι	Total	Ναι	Όχι	Total	
Φύλο	Ανδρας	N	98	82	180	141	39	180
		%	61,30%	48,00%	54,40%	59,70%	41,10%	54,40%
	Γυναίκα	N	62	89	151	95	56	151
		%	38,80%	52,00%	45,60%	40,30%	58,90%	45,60%
Total	N	160	171	331	236	95	331	
	%	100,00%	100,00%	100,00%	100,00%	100,00%	100,00%	

**Πίνακας 5.** Εφαρμογή του ελέγχου  $\chi^2$  για το «Φύλο» σε σχέση με την προπόνηση κατά το 1° και 2° lockdown.

	1° Lockdown			2° Lockdown		
	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	5,891	1	0,015	9,541	1	0,002

Β) Μεταξύ των διαφορετικών επιπέδων εκπαίδευσης των αθλητών/τριών ως προς το εάν προπονούσαν κατά τη διάρκεια των lockdown ( $p$  value < 0,05), και συγκεκριμένα οι αθλητές/τριες πανεπιστημιακής εκπαίδευσης και οι κάτοχοι μεταπτυχιακού έτειναν να προποούνται σε μεγαλύτερο βαθμό κατά το 1° lockdown. Δεν εντοπίστηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των διαφορετικών επιπέδων εκπαίδευσης των αθλητών/τριών ως προς το εάν προπονούσαν κατά τη διάρκεια του 2<sup>ου</sup> lockdown.

**Πίνακας 6.** Το «Μορφωτικό επίπεδο» σε σχέση με την προπόνηση κατά το 1° lockdown.

		1° Lockdown			
		Ναι	Όχι	Total	
Μορφωτικό επίπεδο	Δευτεροβάθμια εκπαίδευση	N	44	77	121
		%	27,50%	45,00%	36,60%
	Πανεπιστημιακή εκπαίδευση	N	102	83	185
		%	63,80%	48,50%	55,90%
	Κάτοχος μεταπτυχιακού	N	14	10	24
		%	8,80%	5,80%	7,30%
	Κάτοχος διδακτορικού	N	0	1	1
		%	0,00%	0,60%	0,30%
Total	N	160	171	331	
	%	100,00%	100,00%	100,00%	

**Πίνακας 7.** Εφαρμογή του ελέγχου  $\chi^2$  για το «Μορφωτικό επίπεδο» σε σχέση με την προπόνηση κατά το 1° lockdown.

	1° Lockdown		
	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	12,266	3	0,007

Γ) Μεταξύ των αθλητών/τριών που συμμετείχαν σε ατομικό και εκείνων που συμμετείχαν σε ομαδικό άθλημα ως προς το εάν προπονούσαν κατά τη διάρκεια του 1<sup>ου</sup> και 2<sup>ου</sup> lockdown ( $p$  value < 0,05), και συγκεκριμένα οι αθλητές/τριες ομαδικού αθλήματος έτειναν σε μεγαλύτερο βαθμό να μην προποούνται





κατά το 1<sup>ο</sup> και το 2<sup>ο</sup> lockdown σε σύγκριση με τους αθλητές/τριες των ατομικών αθλημάτων που προπονήθηκαν σε μεγαλύτερο βαθμό.

**Πίνακας 8.** Το «Άθλημα» σε σχέση με την προπόνηση κατά το 1<sup>ο</sup> και 2<sup>ο</sup> lockdown.

			1 <sup>ο</sup> Lockdown			2 <sup>ο</sup> Lockdown		
			Ναι	Όχι	Total	Ναι	Όχι	Total
Άθλημα	Ατομικό	N	53	40	93	74	19	93
	άθλημα	%	33,10%	23,4%	28,1%	31,40%	20,00%	28,10%
	Ομαδικό	N	107	131	238	162	76	238
	άθλημα	%	66,90%	76,6%	71,9%	68,60%	80,00%	71,90%
Total		N	160	171	331	236	95	331
		%	100,00%	100,0%	100,0%	100,0%	100,00%	100,00%

**Πίνακας 9.** Εφαρμογή του ελέγχου  $\chi^2$  για το «Άθλημα» σε σχέση με την προπόνηση κατά το 1<sup>ο</sup> και 2<sup>ο</sup> lockdown.

	1 <sup>ο</sup> Lockdown			2 <sup>ο</sup> Lockdown		
	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	3,876	1	0,049	4,324	1	0,038

Δ) μεταξύ των αθλητών/τριών διαφορετικού αθλητικού επιπέδου ως προς το εάν προπονούσαν κατά τη διάρκεια του 1<sup>ου</sup> και 2<sup>ου</sup> lockdown ( $p$  value < 0,05), με τους επαγγελματίες αθλητές/τριες να τείνουν σε μεγαλύτερο βαθμό να προποούνται κατά το 1<sup>ο</sup> και το 2<sup>ο</sup> lockdown σε σύγκριση με τους ερασιτέχνες αθλητές/τριες.

**Πίνακας 10.** Το «Αθλητικό επίπεδο» σε σχέση με την προπόνηση κατά το 1<sup>ο</sup> και 2<sup>ο</sup> lockdown.

			1 <sup>ο</sup> Lockdown			2 <sup>ο</sup> Lockdown		
			Ναι	Όχι	Total	Ναι	Όχι	Total
Αθλητικό επίπεδο	Επαγγελματίες	N	59	41	100	92	8	100
		%	36,90%	24,00%	30,2%	39,00%	8,40%	30,2%
	Ερασιτέχνες	N	101	130	231	144	87	231
		%	63,10%	76,00%	69,8%	61,00%	91,60%	69,8%
Total		N	160	171	331	236	95	331
		%	100,00%	100,00%	100%	100,00%	100,00%	100,00%

**Πίνακας 11.** Εφαρμογή του ελέγχου  $\chi^2$  για το «Αθλητικό επίπεδο» σε σχέση με την προπόνηση κατά το 1<sup>ο</sup> και 2<sup>ο</sup> lockdown.

	1 <sup>ο</sup> Lockdown			2 <sup>ο</sup> Lockdown		
	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	6,522	1	0,011	30,006	1	0

### Συζήτηση

Στην παρούσα μελέτη τέθηκε ως βασικός σκοπός η εξέταση των πιθανών επιπτώσεων της πανδημίας COVID-19 στην ψυχολογία Ελλήνων αθλητών/τριών, εστιάζοντας στο φόβο νόσησης από COVID-19 και στη συναισθηματική ρύθμιση, η οποία εξετάστηκε μέσω της επανεκτίμησης και της καταστολής.



Για την εξέταση των ερευνητικών υποθέσεων που αφορούσαν στην ύπαρξη σημαντικής σχέσης μεταξύ των δημογραφικών παραγόντων των Ελλήνων αθλητών/τριών με την «επανεκτίμηση», την «καταστολή» και τον «φόβο», διεξήχθη επαγωγική στατιστική ανάλυση. Παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική σχέση ανάμεσα στο φύλο και στον παράγοντα της καταστολής, με τους άνδρες να παρουσιάζουν υψηλότερα επίπεδα καταστολής από τις γυναίκες, και το εύρημα αυτό είναι συνεπές με προηγούμενες μελέτες στις οποίες οι άνδρες εμφανίζουν στη συναισθηματική ρύθμιση τον παράγοντα της καταστολής περισσότερο από τις γυναίκες (Flynn, Hollenstein & Mackey, 2010).

Όσον αφορά στα επίπεδα φόβου για τη νόσηση με COVID-19, παρατηρήθηκαν χαμηλά επίπεδα φόβου για τη νόσο COVID-19. Σύμφωνα με τη διεθνή βιβλιογραφία, ο φόβος για τον COVID-19 σχετίζεται θετικά με το άγχος για τον COVID-19 (Mehrsafar et al., 2021) και έχει παρατηρηθεί μία έμμεση επίδραση του φόβου για τον COVID-19 στο αντιλαμβανόμενο στρες (Gentile et al., 2021). Διαπιστώθηκε ότι το φύλο συνδέεται στατιστικά σημαντικά με τον φόβο για τον COVID-19, με τις γυναίκες να παρουσιάζουν υψηλότερα επίπεδα φόβου από τους άνδρες. Το γυναικείο φύλο έχει συνδεθεί με υψηλότερο αντιλαμβανόμενο κίνδυνο και φόβο για τον COVID-19 (Καροϋλ, et al., 2021; Vitali et al., 2022), ενώ, παράλληλα, οι γυναίκες αθλήτριες είχαν σημαντικά υψηλότερα επίπεδα άγχους και στρες από τους άνδρες (Denerel et al., 2022; di Fronso et al., 2022). Ως εκ τούτου, το φύλο φαίνεται ότι αποτελεί σημαντικό παράγοντα όσον αφορά στην επίδραση της πανδημίας COVID-19 στην ψυχική κατάσταση των αθλητών, αφού οι γυναίκες επηρεάζονται σε μεγαλύτερο βαθμό από την πανδημία.

Επιπλέον, σημαντικό ρόλο για τα επίπεδα φόβου νόσησης με COVID-19 κατείχαν τα έτη άθλησης, και συγκεκριμένα, οι αθλητές/τριες με τη μικρότερη αθλητική εμπειρία (1-9 έτη) παρουσίασαν τα υψηλότερα επίπεδα φόβου για τη νόσο COVID-19, ενώ τα χαμηλότερα επίπεδα φόβου σημείωσαν οι αθλητές/τριες με τη μεγαλύτερη εμπειρία στον αθλητισμό. Επίσης, σε άλλη πρόσφατη μελέτη παρατηρήθηκε σημαντική συσχέτιση μεταξύ του φόβου για τον COVID-19 και των ετών αγωνιστικής εμπειρίας των αθλητών/τριών (Καροϋλ, et al., 2021).

Συνεπώς, ως προς τα επίπεδα επανεκτίμησης και καταστολής, αλλά και του φόβου, απορρίφθηκε η μηδενική υπόθεση (Κανένας δημογραφικός παράγοντας των Ελλήνων αθλητών/τριών δεν επηρεάζει την «Επανεκτίμηση», την «Καταστολή» ή τον φόβο), και συμπεραίνεται ότι ορισμένοι δημογραφικοί παράγοντες επηρεάζουν σημαντικά την επανεκτίμηση, την καταστολή και τον φόβο των Ελλήνων αθλητών/τριών.

Όσον αφορά στην προπόνηση των αθλητών/τριών του δείγματος κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19, παρατηρήθηκε ότι κατά το 1ο lockdown, προπονούταν οι μισοί περίπου αθλητές/τριες του δείγματος, ενώ κατά το 2ο lockdown, το ποσοστό των αθλητών/τριών που εξακολούθησαν να προποούνται παρά τους περιορισμούς ανερχόταν περίπου στα 2/3 του συνολικού δείγματος. Μάλιστα, οι αθλητές/τριες που έτειναν να προποούνται σε μεγαλύτερο βαθμό κατά το 1ο lockdown ήταν οι άνδρες, οι αθλητές/τριες πανεπιστημιακής εκπαίδευσης, οι αθλητές/τριες των ατομικών αθλημάτων και οι επαγγελματίες αθλητές/τριες, ενώ κατά το 2ο lockdown υψηλότερη τάση συνέχισης της προπόνησης εμφάνισαν οι άνδρες αθλητές, οι αθλητές/τριες των ατομικών αθλημάτων και οι επαγγελματίες αθλητές/τριες.

Η συγκεκριμένη έρευνα είναι πολύ σημαντική διότι αποσκοπεί στην παροχή δεδομένων σχετικά με τις ψυχολογικές επιπτώσεις της πανδημίας COVID-19 στους επαγγελματίες ή ερασιτέχνες αθλητές/τριες, και ειδικά σε επίπεδο συναισθηματικής ρύθμισης και φόβου για τον COVID-19. Μέχρι σήμερα δεν εντοπίστηκε καμία άλλη μελέτη σε διεθνές επίπεδο που να εξέτασε συνδυαστικά



τη συναισθηματική ρύθμιση και τον φόβο για τον COVID-19 μεταξύ αθλητών, και δεν εντοπίστηκε καμία σχετική μελέτη στην Ελλάδα, με αποτέλεσμα να αυξάνεται ακόμα περισσότερο η αξία της παρούσας έρευνας. Ωστόσο, βασικός περιορισμός της μελέτης αποτελεί το γεγονός ότι το δείγμα αποτελείται μόνο από αθλητές/τριες. Τέλος, επισημαίνεται ότι στην παρούσα έρευνα εξετάστηκαν μόνο οι ψυχολογικές επιπτώσεις του φόβου των αθλητών κατά τη διάρκεια της πανδημίας, και όχι οι σωματικές επιπτώσεις που θα μπορούσε να έχει η πανδημία στο συγκεκριμένο υποπληθυσμό.

### Βιβλιογραφία

- Ahorsu, D. K., Lin, C. Y., Imani, V., Saffari, M., Griffiths, M. D., & Pakpour, A. H. (2020). The Fear of COVID-19 Scale: Development and Initial Validation. *International journal of mental health and addiction*, 1–9. Advance online publication. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00270-8>
- Bebetsos, E., Konstantinidis, C., Filippou F. & Bebetsos, G. (2022). Emotion regulation questionnaire: validity and reliability study in Greece. *Archives of Hellenic Medicine*, 39(4), 523-527.
- Blanuša, J., Barzut, V., & Knežević, J. (2021). Intolerance of Uncertainty and Fear of COVID-19 Moderating Role in Relationship Between Job Insecurity and Work-Related Distress in the Republic of Serbia. *Frontiers in Psychology*, 12, 647972. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.647972>
- Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: Rapid review of the evidence. *Lancet (London, England)*, 395(10227), 912–920. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)
- Denerel, N., & Lima, Y. (2022). Competing against COVID-19: What about the mental health problems of athletes with disabilities? *The Physician and Sportsmedicine*, 1–7. <https://doi.org/10.1080/00913847.2021.2022967>
- di Fronso, S., Costa, S., Montesano, C., Di Gruttola, F., Ciofi, E. G., Morgilli, L., Robazza, C., & Bertollo, M. (2022). The effects of COVID-19 pandemic on perceived stress and psychobiosocial states in Italian athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 20(1), 79–91. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2020.1802612>
- Flynn, J. J., Hollenstein, T., Mackey, A., (2010). The effect of suppressing and not accepting emotions on depressive symptoms: Is suppression different for men and women? *Personality and Individual Differences*, 49(6), 582-586, <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.05.022>
- Gentile, A., Trivic, T., Bianco, A., Lakicevic, N., Figlioli, F., Roklicer, R., Eliseev, S., Tabakov, S., Maksimovic, N., & Drid, P. (2021). Living in the “Bubble”: Athletes’ Psychological Profile During the Sambo World Championship. *Frontiers in Psychology*, 12, 657652. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.657652>
- Giessing, L., Kannen, J., Strahler, J., & Frenkel, M. O. (2021). Direct and Stress-Buffering Effects of COVID-19-Related Changes in Exercise Activity on the Well-Being of German Sport Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(13), 7117. <https://doi.org/10.3390/ijerph18137117>
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>



- Gross, J. J. (1999). Emotion Regulation: Past, Present, Future. *Cognition and Emotion*, 13(5), 551–573. <https://doi.org/10.1080/026999399379186>
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281–291. <https://doi.org/10.1017/s0048577201393198>
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Gross, J. J., & Levenson, R. W. (1993). Emotional suppression: Physiology, self-report, and expressive behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(6), 970–986. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.64.6.970>
- Kaçoğlu, C., Çobanoğlu, H. O., & Şahin, E. (2021). An investigation of fear of COVID-19 status in university student athletes from different sports associated with contact. *Physical Education of Students*, 25, 117–128. <https://doi.org/10.15561/20755279.2021.0207>
- Kaparounaki, C.K., Patsali, M.E., Mousa, D.P.V., Papadopoulou, E.V.K., Papadopoulou, K.K.K., Fountoulakis, K.N. (2020). University students' mental health amidst the COVID-19 quarantine in Greece. *Psychiatry Research*, 290, 113111. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113111>
- Lazarus, R. S., & Alfert, E. (1964). Short-circuiting of threat by experimentally altering cognitive appraisal. *Journal of Abnormal Psychology*, 69, 195–205. <https://doi.org/10.1037/h0044635>
- Mehrsafar, A. H., Moghadam Zadeh, A., Jaenes Sánchez, J. C., & Gazerani, P. (2021). Competitive anxiety or Coronavirus anxiety? The psychophysiological responses of professional football players after returning to competition during the COVID-19 pandemic. *Psychoneuroendocrinology*, 129, 105269. <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2021.105269>
- Pété, E., Leprince, C., Lienhart, N., & Doron, J. (2022). Dealing with the impact of the COVID-19 outbreak: Are some athletes' coping profiles more adaptive than others? *European Journal of Sport Science*, 22(2), 237–247. <https://doi.org/10.1080/17461391.2021.1873422>
- Roberts, R. J., & Lane, A. M. (2021). Mood Responses and Regulation Strategies Used During COVID-19 Among Boxers and Coaches. *Frontiers in Psychology*, 12, 624119. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.624119>
- Roche, M., Sainani, K., Noordsy, D., & Fredericson, M. (2022). The Impacts of COVID-19 on Mental Health and Training in US Professional Endurance Athletes. *Clinical Journal of Sport Medicine: Official Journal of the Canadian Academy of Sport Medicine*, 32(3), 290–296. <https://doi.org/10.1097/JSM.0000000000000983>
- Tsipropoulou, V., Nikopoulou, V. A., Holeva, V., Nasika, Z., Diakogiannis, I., Sakka, S., Kostikidou, S., Varvara, C., Spyridopoulou, E., & Parlapani, E. (2020). Psychometric properties of the Greek version of FCV-19S. *International Journal of Mental Health and Addiction. Advance online publication*. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00319-8>
- Uroh, C. C., & Adewunmi, C. M. (2021). Psychological Impact of the COVID-19 Pandemic on Athletes. *Frontiers in Sports and Active Living*, 3, 603415. <https://doi.org/10.3389/fspor.2021.603415>
- Vitali, F., Bisagno, E., Coco, M., Cadamuro, A., Maldonato, N. M., & Di Corrado, D. (2022). A Moderated Mediation Analysis of the Effects of the COVID-19 Pandemic on Well-Being and Sport Readiness of Italian Team Sports Players: The Role of Perceived Safety of the Training Environment. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(5), 2764. <https://doi.org/10.3390/ijerph19052764>



- Wang, D., Yuan, B., Han, H., & Wang, C. (2020a). Validity and reliability of emotion regulation questionnaire (erq) in chinese rural-to-urban migrant adolescents and young adults. *Current Psychology: A Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological Issues*, No Pagination Specified-No Pagination Specified. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-00754-9>
- WHO Director-General's opening remarks at the media briefing on COVID-19—11 March 2020. (n.d.). Retrieved April 27, 2022, from <https://www.who.int/director-general/speeches/detail/who-director-general-s-opening-remarks-at-the-media-briefing-on-covid-19---11-march-2020>
- Woodford, L., & Bussey, L. (2021). Exploring the Perceived Impact of the COVID-19 Pandemic Social Distancing Measures on Athlete Wellbeing: A Qualitative Study Utilising Photo-Elicitation. *Frontiers in Psychology*, 12, 624023. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.624023>





## The possible effects of the covid-19 pandemic on the psychology of Greek athletes

Papavramopoulou, K. \*, Bebetsos, E., Zetou, E., Chatzinikolaou, A.

Democritus University of Thrace

### ABSTRACT

Athletes who suffered severe negative effects from the COVID-19 pandemic were forced to change habits and significant restrictions were placed upon the exercise of their profession. The main purpose of this research is to investigate the psychological effects of athletes during the COVID-19 pandemic, by assessing the levels of fear of the disease and emotional regulation. The sample consisted of 331 athletes from a range of sports. In order to conduct this research, 2 questionnaires were used: (1) the Greek version of the "Emotion Regulation Questionnaire" (ERQ) and (2) the Greek version of the one-dimensional questionnaire for the "Fear of COVID-19" (Fear of COVID-19 scale). The statistical analysis was performed using with the SPSS v.23. The Greek athletes in the sample showed relatively high levels of reappraisal and moderate levels of suppression. Men showed higher levels of suppression than women, and as age increased there was a raise in reappraisal levels. Regarding the levels of fear of contracting COVID-19, low levels of fear were observed. Females showed higher levels of fear than men, and as the years of experience increased, the levels of fear of the COVID-19 disease decreased. Greek athletes had relatively high levels of reappraisal, moderate levels of suppression and low levels of fear about the disease COVID-19.

**Key words:** reappraisal; suppression; fear; COVID-19; athletes.

Corresponding address:

Konstantina Papavramopoulou  
Democritus University of Thrace  
Department of Physical Education and Sport Sciences  
University Campus, 69100 Komotini

E-mail:

[kpapavra@phyed.duth.gr](mailto:kpapavra@phyed.duth.gr)