

COVID-19 Pandemi Sürecinde Düzenli Fiziksel Aktivite Yapan Yetişkinlerin Koronavirüs Fobisi ve Negatif Duygu Durumları Arasındaki İlişki

Güner ÇİÇEK^{1*}, Özkan IŞIK²

¹Hitit Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Çorum.

²Balıkesir Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Balıkesir.

Orijinal Makale

Gönderi Tarihi: 31.05.2022

Kabul Tarihi: 03.12.2022

DOI: 10.25307/jssr.1124156

Online Yayın Tarihi: 31.12.2022

Öz

Bu çalışmanın amacı COVID-19 pandemi sürecinde düzenli fiziksel aktivite yapan yetişkin bireylerin koronavirüs fobisi ve negatif duygu durumları arasındaki ilişkinin araştırılmasıdır. Bu çalışmaya düzenli fiziksel aktivite yapan kadın (n=202) ve erkek (n=221) olmak üzere toplamda 423 kişi gönüllü olarak katılmıştır. Katılımcıların spor türüne (Bireysel=208, Takım Sporu=97 ve Sağlık Amaçlı Fitness=118) ve ilgilenilen spor düzeylerine göre kişi sayıları (Profesyonel= 79, Amatör= 262, Rekreatif amaçlı=82) belirlenmiştir. Veri toplama aracı olarak, katılımcıların demografik bilgileri için kişisel bilgi formunun yanı sıra COVID-19 Fobisi ölçeği (C19P-S) ve Depresyon, Anksiyete ve Stres (DASS-42) ölçeği online anket yöntemi ile Google anket formu kullanılarak toplanmıştır. Katılımcıların psikolojik, psiko-somatik, sosyal alt boyutları ve COVID-19 fobi ölçek toplam puanlarında cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p < .05$). Benzer şekilde DAS puanlarında stres puanlarında da cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p < .05$). COVID-19 fobi ölçek toplam puanında takım sporunun puan ortalaması sağlık amaçlı fitness puan ortalamasından yüksek olduğu ayrıca depresyon ve anksiyete puanlarında ise takım sporunun puan ortalaması bireysel sporcuların puan ortalamasından anlamlı derecede yüksek olarak tespit edilmiştir. Rekreatif olarak sporla ilgilenenlerin anksiyete puanları profesyonel olarak spor yapanlardan anlamlı derecede yüksek olduğu ve katılımcıların COVID-19 fobi tüm alt boyut ve ölçek toplam puanları ile DAS puanları arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı ilişkiler olduğu tespit edilmiştir ($p < .05$). Kadınların COVID-19 korkularının erkeklere göre daha yüksek olduğu, takım sporu yapanların depresyon ve anksiyete puanlarının bireysel spor yapanlara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Profesyonel sporcuların negatif duygu durum semptomlarının amatör ve rekreatif amaçlı spor yapanlara göre daha düşük seviyede olduğu söylenebilir.

Anahtar kelimeler: Fiziksel Aktivite, Spor, COVID-19 Fobi, Depresyon, Anksiyete, Stres

The Relationship between Coronavirus Phobia and Negative Emotion Status of Adults Doing Regular Physical Activity During the COVID-19 Pandemic Process

Abstract

The aim of this study was to investigate the correlation between coronavirus phobia and negative emotional states of adults who do regular physical activity during the COVID-19 pandemic process. A total of 423 people, including women (n=202) and men (n=221) who do regular physical activity, voluntarily participated in this study. The number of people according to the sport type of the participants (Individual=208, Team Sport=97 and Fitness for Health=118) and the number of persons in the sports level of interest (Professional= 79, Amateur= 262, Recreational=82) were determined. As a data collection tool, the Personal Information Form for the demographic information of the participants, the COVID-19 Phobia scale (C19P-S), and the Depression, Anxiety, and Stress (DASS-42) Scale were applied online using a Google questionnaire. A statistically significant difference was found according to gender in the psychological, somatic, social subscale, and total scores of the COVID-19 phobia scales of the participants ($p < .05$). Similarly, a statistically significant difference was found in DAS scores and stress scores according to gender ($p < .05$). In the COVID-19 phobia scale total score, the mean score of team sports is higher than the mean score of fitness for health purposes in addition to depression and anxiety scores, the mean score of team sports was found to be significantly higher than the mean score of individual athletes. It was found that the anxiety scores of those who are recreationally involved in sports are significantly higher than those who do sports professionally, and it was determined that there was a moderately significant positive correlation between the COVID-19 phobia in all subscales and scale total scores and DAS scores of the participants ($p < .05$). Women have a higher fear of COVID-19 than men. It was found that the depression and anxiety scores of those who do team sports were higher than those who do individual sports. It can be said that the negative mood symptoms of professional athletes are at a lower level than those who do sports for amateur and recreational purposes.

Keywords: Physical Activity, Sports, COVID-19 Phobia, Depression, Anxiety, Stress

* Sorumlu Yazar: Güner ÇİÇEK, E-posta: gunercicek@hitit.edu.tr

GİRİŞ

COVID-19 pandemisi, büyük bir küresel sağlık krizidir ve son zamanlarda hızla yayılan bir salgındır (Bavel vd., 2020; Bentlage vd., 2020). Dünyanın tanık olduğu önceki pandemilerle karşılaştırıldığında, mevcut COVID-19 pandemisi artık dünya çapında kapsama açısından listenin başında yer almaktadır (Kaur vd., 2020). COVID-19 pandemisinin insanların fiziksel sağlıklarını ve yaşamlarını tehdit etmesi, stres düzeylerini artırması, kaygı ve depresyon gibi düşük zihinsel sağlık dahil olmak üzere negatif duyguların artmasına ve psikolojik sorunları tetiklemesine neden olduğu bilinmektedir (Bakioğlu vd., 2021; Harper vd., 2021; Li vd., 2021; Pakpour ve Griffiths 2020). Dünya üzerinde pek çok kişiyi etkisi altına alan ve bireyden bireye değişkenlik gösteren psikolojik etkilere karşı, özellikle pandemi döneminde toplumun gösterdiği davranışsal veya duygusal tepkiler ortaya çıkmaktadır (Arden ve Chilcot, 2020). İnsanlar salgın hastalıklara genellikle korku, panik veya fobi gibi çeşitli psikolojik tepkiler vermektedir (Rahman, 2021). Pandemi sırasında korku yaygın bir psikolojik sonuç olmasına rağmen, COVID-19 pandemisi sürekli gelişen bir hastalık salgınıdır ve benzersiz risk faktörlerine sahiptir (Arora vd., 2020). Toplumda COVID-19 fobisi, belirsizlikler kümesi, öngörülemezlik, geleceğin birey kontrolünde şekillenmemesi durumu, felaket yorumlamaları, zorunlu davranış değişiklikleri, azalan iyimserlik ve azalan direnç sonucu görülmeye başlamıştır (Arora vd., 2020; Güden, 2021). COVID-19 fobisinin yüksek depresyon, anksiyete, umutsuzluk ve işlevsel bozukluklarla güçlü bir şekilde ilişkili olduğu bulunmuştur (Lee vd., 2020). Psikolojik semptomların (stres, anksiyete, depresyon) karantinada geçirilen zamanla birlikte arttığı da rapor edilmiştir (Güzel vd., 2020; Ingram vd., 2020; Ozamiz-Etxebarria vd., 2020). Psikolojik stres, bireylerin olumlu duygularını ve öznel iyi oluşlarını azaltabilir, bireylerin olumsuz duygularını ve psikolojik çatışmalarını artırabilir (Wang vd., 2021a).

Fiziksel aktiviteye düzenli katılım, psikolojik bozukluklar da dahil olmak üzere kronik hastalıkları önlemek ve yönetmek için yaşam tarzı değişikliklerinin ilk adımı olarak sıklıkla belirtilir. Fiziksel aktivitenin öfke, yorgunluk, anksiyete, depresyon, stres gibi olumsuz ve hoş olmayan duyguları azalttığı ve iyi bir moderatörü olduğu gösterilmiştir (Ingram vd., 2020; León-Zarceño vd., 2021; Suzuki vd., 2020). Uyarlanmış fiziksel aktivite, özellikle COVID-19 salgını sırasında, uygulanan kısıtlayıcı önlemleri hafifleten ve istenmeyen psiko-fiziksel koşulların azaltılmasına yardımcı olan evrensel, kolayca bulunabilen bir ilaç gibi görünmektedir (Talapko vd., 2021). COVID-19 pandemisinde yapılan araştırmalarda fiziksel aktiviteye, egzersize veya spora devam eden bireylerin daha yüksek düzeyde zihinsel sağlığa sahip olduklarını belirtmişlerdir (Blom vd., 2021; Brand vd., 2020). Çoğu insan virüsün bulaşmasını önlemek için evde kalmaya veya izolasyon protokollerini benimsemeye zorlandığından, bu dönemde açık havada fiziksel aktivite yapmak için çok sınırlı fırsat olması muhtemeldir. Bu nedenle insanların evde egzersiz yaparak aktif kalmaları için sabit bisikletler, yürüyüş bandı kullanılarak aerobik egzersizler, vücut ağırlığına dayalı kuvvet antrenmanları, dans temelli egzersizler ve aktif video oyunları dahil olmak üzere çoklu egzersiz modülleri uygulanmıştır (Hammami vd., 2022). Fiziksel aktivite için küresel standart öneriler -haftada 150 dakika orta düzeyde fiziksel aktivite veya 75 dakika/hafta şiddetli fiziksel aktivite (WHO, 2010) anksiyete, depresyon, stres ve panik gibi psikolojik bozuklukların tedavisinde etkili bir stratejidir (Alsharji, 2020). Bu nedenle, bu zihinsel ve psikolojik faydalar göz önüne

alındığında, COVID-19 salgını sırasında kendini izole eden kişilerde yaygın anksiyete, depresyon ve strese karşı koymak için fiziksel aktivite salgın risk azaltma programlarına dahil edilmelidir (Li vd., 2021). Bu bağlamda bu çalışmada COVID-19 pandemi sürecinde düzenli fiziksel aktivite yapan yetişkin bireylerin koronavirüs fobisi ve negatif duygu durumları arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır.

METOT

Araştırma Modeli ve Grubu

Bu çalışmada nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmış ve örneklem belirlemede ise kolayda örnekleme yöntemi tercih edilmiştir. Çalışmaya Çorum, Kayseri ve Bursa il merkezlerinde bulunan spor salonlarında ve açık rekreatif spor alanlarında düzenli fiziksel aktivite gerçekleştiren kadın (n=202) ve erkek (n=221) olmak üzere toplamda 423 kişi gönüllü olarak katılmıştır.

Tablo 1. Katılımcılara ilişkin tanımlayıcı istatistik sonuçları

Cinsiyet	n	%	\bar{X} Yaş (yıl)	\bar{X} Egzersiz günü (gün/hafta)
Kadın	202	47,8	30,48±11,20	3,17±1,23
Erkek	221	52,2		
Medeni Durum	n	%		
Evli	137	32,4		
Bekar	286	67,6		
Yapılan Spor Türü	n	%		
Bireysel Spor	208	49,2		
Takım Sporu	97	22,9		
Sağlık Amaçlı Fitness	118	27,9		
Spor Türüyle İlgilenme	n	%		
Profesyonel	79	18,7		
Amatör	262	61,9		
Rekreatif	82	19,4		
Toplam	423	100,0		

Tablo 1' e göre katılımcıların ($\bar{X}_{Yaş}$: 30.48±11,20; $\bar{X}_{Egzersiz\ günü}$: 3,17±1,23) %47.8'inin (n=202) kadın; %52.2' sinin (n=221) ise erkek olduğu, %32.4'ünün (n=137) evli, %67.6'sının (n=286) bekar olduğu tespit edilmiştir. Yapılan spor türüne göre %49.2'sinin (n=208) bireysel spor, %22.9'unun (n=97) takım sporu, 27.9'unun (n=118) sağlık amaçlı fitness yaptığı ve %18.7'sinin (n=79) profesyonel; %61.9'unun (n=262) amatör; %19.4'ünün (n=82) rekreatif olarak sporla ilgilendikleri tespit edilmiştir.

Araştırma Yayın Etiği

Bu araştırma Hitit Üniversitesi Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulu tarafından 08.03.2022 tarih ve 2022-33 sayı numaralı kararla gerekli izinler alınarak yapılmıştır.

Verilerin Toplanması

Verilerin toplanması pandemi süreci dikkate alınarak Google form üzerinden online anket yöntemi kullanarak gerçekleştirilmiştir. Kişisel bilgi formu'nun yanı sıra COVID-19 Fobisi ölçeği, Depresyon, Anksiyete ve Stres ölçeği ölçme aracı olarak kullanılmıştır.

Kişisel Özellikler Bilgi Formu: Katılımcılara araştırmacılar tarafından hazırlanmış yaş, cinsiyet, medeni durum, fiziksel aktivite yapma düzeyi (gün/hafta), spor türüyle ilgilenme düzeyi ve yapılan spor türü gibi tanımlayıcı sorulardan oluşmaktadır.

COVID-19 Fobisi Ölçeğinin (C19P-S): C19P-S (α : ,926), korona virüse karşı gelişebilen fobiyi ölçümlemek üzere Arpacı vd., (2020) tarafından geliştirilmiş, 5 dereceli Likert tipi bir öz değerlendirme ölçeğidir. Ölçek maddeleri; 1 “Kesinlikle Katılmıyorum” ile 5 “Kesinlikle Katılıyorum” arasında değerlendirilir. 1., 5., 9., 13., 17. ve 20. maddeler Psikolojik Alt Boyutu (α : ,876); 2. 6. 10. 14. ve 18. maddeler Psiko-Somatik Alt Boyutu (α : ,897); 3. 7. 11. 15. ve 19. maddeler Sosyal Alt Boyutu (α : ,853); 4. 8. 12. ve 16. maddeler ise Ekonomik Alt Boyutu (α : ,880) ölçmektedir. Alt boyut puanları o alt boyuta ait maddelere verilen cevapların puan toplamı ile elde edilirken; toplam C19P-S puanı alt boyut puanlarının toplamı ile elde edilir ve 20 ile 100 puan arasında değişir. Puanların yüksekliği alt boyutlardaki ve genel korona fobideki yüksekliğe işaret eder.

Depresyon, Anksiyete ve Stres (DASS-42) Ölçeği: Depresyon, Anksiyete ve Stres ölçeği (DASS-42), Lovibond ve Lovibond (1995) tarafından geliştirilmiş, Türkçe’ye uyarlaması Bilgel ve Bayram (2010) tarafından yapılmıştır. Ölçek, 14 maddesi depresyon (α : ,92), 14 maddesi anksiyete (α : ,86) ve 14 maddesi stress (α : ,88) olmak üzere toplam 42 maddeden oluşmaktadır. Depresyon maddeleri (3, 5, 10, 13, 16, 17, 21, 24, 26, 31, 34, 37, 38, 42) hoşnutsuzluk, çaresizlik, değersizlik, ilgi kaybı ve düşük enerji düzeyini ölçmektedir. Anksiyete maddeleri (2, 4, 7, 9, 15, 19, 20, 23, 25, 28, 30, 36, 40, 41) bireyin otonomik uyarılmışlık, durumsal anksiyete, öznel anksiyete ve kas tepkisi düzeyini değerlendirmektedir. Stres maddeleri (1, 6, 8, 11, 12, 14, 18, 22, 27, 29, 32, 33, 35, 39) ise, rahatlama güçlüğü, sinir uyarımı, kolay üzülme ve sıkılma, rahatsızlık, aşırı tepki verme ve tahammülsüzlük belirtilerinin düzeyini ölçmektedir. Ölçek, dört basamaklı Likert tipi bir ölçektir ve maddeler 0 ile 3 arasında (0=bana hiç uygun değil, 1=bana biraz uygun, 2=bana genellikle uygun, 3=bana tamamen uygun) değerlendirilmektedir. Ölçeğin toplam puanları her alt boyut için 0 ile 42 arasında değişmektedir (Lovibond ve Lovibond, 1995).

Verilerin Analizi

Katılımcılardan elde edilen veriler istatistiksel analizleri yapılmak üzere SPSS programına aktarılmıştır. Burada sayısal kodlamalar yapılarak tanımlayıcı istatistikler uygulanmıştır. Uygulanacak istatistikler analizlere karar vermeden önce veriler normallik testine tabi tutulmuştur. Normallik sınavında çarpıklık (skewness) ile basıklık (kurtosis) değerleri kontrol edilmiştir. Saptanan değerlerin -2.....+2 aralığında olduğu bulunmuştur. Bu değerler normal dağılıma uygun olarak kabul edilmiştir (George ve Mallery, 2001). Bu nedenle verilerin çözümlenmesinde; bağımsız gruplar t-testi, tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır. Çoklu karşılaştırmalarda farkın kaynağının tespiti için Scheffe testi kullanılmıştır. Ek olarak verilerin arasındaki ilişkinin tespiti için Pearson korelasyon analizleri kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi için $p < ,05$ olarak kabul edilecektir.

BULGULAR

Tablo 2. Katılımcıların COVID-19 fobi ve DAS puanlarının cinsiyete göre karşılaştırma sonuçları

Değişkenler	Cinsiyet	n	\bar{X}	SS	t	p
Psikolojik	Kadın	202	16,28	5,13	4,502	,001*
	Erkek	221	13,91	5,66		
Psiko-Somatik	Kadın	202	9,85	3,65	2,025	,043*
	Erkek	221	9,08	4,13		
Sosyal	Kadın	202	12,44	4,16	3,995	,001*
	Erkek	221	10,71	4,67		
Ekonomik	Kadın	202	8,12	2,76	1,368	,173
	Erkek	221	7,71	3,34		
COVID-19 Fobi	Kadın	202	46,70	14,06	3,509	,001*
	Erkek	221	41,42	16,62		
Depresyon	Kadın	202	10,97	8,86	,622	,534
	Erkek	221	10,43	8,96		
Anksiyete	Kadın	202	9,16	7,60	1,011	,313
	Erkek	221	8,42	7,58		
Stres	Kadın	202	14,36	9,09	2,585	,010*
	Erkek	221	12,17	8,37		

*p< ,05

Tablo 2’de katılımcıların COVID-19 fobi ve DAS puanlarının cinsiyete göre karşılaştırıldığında, katılımcıların psikolojik, psiko-somatik, sosyal alt boyutları ve COVID-19 fobi ölçek toplam puanlarında cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir (p< ,05). Benzer şekilde DAS puanlarından stres puanlarında da cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir (p< ,05). Kadınların COVID-19 fobi toplam ölçek puanları DAS stres puanları erkeklere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Tablo 3. Katılımcıların COVID-19 fobi ve DAS puanlarının yapılan spor türüne göre karşılaştırma sonuçları

Değişkenler	Yapılan Spor Türü	n	\bar{X}	SS	F	p	Fark
Psikolojik	Bireysel Spor ^a	208	15,03	5,50	2,733	,066	
	Takım Spor ^b	97	16,02	5,85			
	Sağlık Amaçlı Fitness ^c	118	14,25	5,25			
Psiko-Somatik	Bireysel Spor ^a	208	9,25	3,65	6,066	,003*	b>a,c
	Takım Spor ^b	97	10,61	4,58			
	Sağlık Amaçlı Fitness ^c	118	8,84	3,62			
Sosyal	Bireysel Spor ^a	208	11,56	4,20	2,865	,058	
	Takım Spor ^b	97	12,33	5,09			
	Sağlık Amaçlı Fitness ^c	118	10,86	4,47			
Ekonomik	Bireysel Spor ^a	208	7,83	2,87	7,876	,001*	b>a,c
	Takım Spor ^b	97	8,89	3,66			
	Sağlık Amaçlı Fitness ^c	118	7,25	2,72			
COVID-19 Fobi	Bireysel Spor ^a	208	43,67	14,79	4,940	,008*	b>c
	Takım Spor ^b	97	47,85	17,97			
	Sağlık Amaçlı Fitness ^c	118	41,20	14,55			
Depresyon	Bireysel Spor ^a	208	10,40	8,83	1,518	,008*	b>a
	Takım Spor ^b	97	12,04	9,77			
	Sağlık Amaçlı Fitness ^c	118	10,07	8,24			
Anksiyete	Bireysel Spor ^a	208	8,06	7,29	3,903	,021*	b>a
	Takım Spor ^b	97	10,62	8,48			
	Sağlık Amaçlı Fitness ^c	118	8,51	7,14			
Stres	Bireysel Spor ^a	208	13,06	8,70	,918	,400	
	Takım Spor ^b	97	14,23	9,32			
	Sağlık Amaçlı Fitness ^c	118	12,65	8,47			

*p< ,05

Tablo 3'te katılımcıların COVID-19 fobi ve DAS puanlarının yapılan spor türüne göre karşılaştırılmasında, katılımcıların psiko-somatik, ekonomik alt boyutları ve COVID-19 fobi ölçek toplam puanlarında yapılan spor türüne göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p < ,05$). Benzer şekilde DAS puanlarından depresyon ve anksiyete puanlarında da yapılan spor türüne göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p < ,05$). Farklılığın kaynağını incelendiğinde; psiko-somatik ve ekonomik alt boyutta takım sporu yapanların puan ortalaması bireysel spor yapan ve sağlık amaçlı fitness yapanların puan ortalamasından; COVID-19 fobi ölçek toplam puanında takım sporu yapanların puan ortalaması sağlık amaçlı fitness yapanların puan ortalamasından; depresyon ve anksiyete puanlarında ise takım sporu yapanların puan ortalaması bireysel spor yapanların puan ortalamasından anlamlı derecede yüksektir.

Tablo 4. Katılımcıların COVID-19 fobi ve DAS puanlarının spor türüyle ilgilenme düzeylerine göre karşılaştırma sonuçları

Değişkenler	Spor Türüyle İlgilenme	n	\bar{X}	SS	F	p	Fark
Psikolojik	Profesyonel	79	14,78	5,74	1,188	,306	
	Amatör	262	15,35	5,49			
Psiko-Somatik	Rekreatif	82	14,32	5,48	,073	,930	
	Profesyonel	79	9,52	4,33			
	Amatör	262	9,47	3,69			
Sosyal	Rekreatif	82	9,30	4,26	1,585	,206	
	Profesyonel	79	11,48	5,08			
	Amatör	262	11,79	4,32			
Ekonomik	Rekreatif	82	10,78	4,52	,706	,494	
	Profesyonel	79	7,96	3,39			
	Amatör	262	8,01	2,93			
COVID-19 Fobi	Rekreatif	82	7,55	3,25	,916	,401	
	Profesyonel	79	43,75	17,32			
	Amatör	262	44,62	14,83			
Depresyon	Rekreatif	82	41,95	16,55	2,329	,099	
	Profesyonel	79	9,11	9,04			
	Amatör	262	10,70	8,66			
Anksiyete	Rekreatif	82	12,13	9,41	5,165	,006*	c>a
	Profesyonel ^a	79	6,75	6,68			
	Amatör ^b	262	8,83	7,25			
Stres	Rekreatif ^c	82	10,55	8,97	2,177	,115	
	Profesyonel	79	11,57	8,64			
	Amatör	262	13,34	8,47			
	Rekreatif	82	14,40	9,70			

$p < ,05$

Tablo 4'te katılımcıların COVID-19 fobi ve DAS puanlarının spor türüyle ilgilenme düzeylerine göre karşılaştırıldığında, COVID-19 fobi alt boyutları ve ölçek toplam puanlarında spor türüyle ilgilenme düzeylerine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmezken ($p > ,05$), DAS puanlarında ise yalnızca anksiyete puanında spor türüyle ilgilenme düzeylerine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p < ,05$). Farklılığın kaynağını incelendiğinde, anksiyete puanlarında rekreatif olarak sporla ilgilenenlerin puan ortalaması profesyonel olarak sporla ilgilenenlerin puan ortalamasından anlamlı derecede yüksektir.

Tablo 5. Katılımcıların COVID-19 fobi ve DAS puanları ile yaş, egzersiz yapılan gün arasındaki ilişki sonuçları

Değişkenler		Psikolojik	Psiko-Somatik	Sosyal	Ekonomik	COVID-19 Fobi	Depresyon	Anksiyete	Stres
Yaş	r	-,056	-,011	-,021	-,039	-,036	-,172	-,160	-,241
	p	,246	,822	,673	,425	,457	,001*	,001*	,001*
Haftada egzersiz Yapılan gün sayısı	r	-,010	-,011	-,040	,019	-,014	-,030	-,052	-,055
	p	,831	,829	,407	,698	,770	,535	,283	,262

*p< ,05

Tablo 5’te katılımcıların COVID-19 fobi ve DAS puanları ile yaş ve haftada egzersiz yapılan gün sayısı arasındaki ilişki incelendiğinde, katılımcıların DAS puanlarından depresyon, anksiyete ve stres ile yaşları arasında istatistiksel olarak negatif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir (p< ,05). Bu sonuç yaş arttıkça depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinde azalma olduğunu göstermektedir. Haftada egzersiz yapılan gün sayısı ile COVID-19 fobi ve DAS puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 6. Katılımcıların COVID-19 fobi puanları ile DAS puanları arasındaki ilişki sonuçları

Değişkenler		Depresyon	Anksiyete	Stres
Psikolojik	r	,394	,429	,426
	p	,001*	,001*	,001*
Psiko-Somatik	r	,415	,530	,400
	p	,001*	,001*	,001*
Sosyal	r	,377	,433	,392
	p	,001*	,001*	,001*
Ekonomik	r	,350	,439	,341
	p	,001*	,001*	,001*
COVID-19 Fobi	r	,421	,496	,431
	p	,001*	,001*	,001*

*p< ,05

Tablo 6’da katılımcıların COVID-19 fobi tüm alt boyut ve ölçek toplam puanları ile DAS puanları arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir (p< ,05).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışmada COVID-19 pandemi döneminde düzenli fiziksel aktivite yapan bireylerde koronavirüs fobisi ile depresyon, anksiyete ve stress gibi negatif duygu durumları arasındaki ilişki incelenmiştir. Katılımcıların COVID-19 fobi ve DAS puanları cinsiyete göre karşılaştırıldığında, psikolojik, psiko-somatik, sosyal alt boyutları ve COVID-19 fobi ölçek toplam puanlarında cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir (p< ,05). Kadınların COVID-19 fobi toplam puanının $46,70 \pm 14,06$ olduğu erkeklerin ise $41,42 \pm 16,62$ olarak bulunduğu ve kadınların COVID-19 korkusunun erkeklerden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca cinsiyetler arası DAS puanlarında stres puanlarında da cinsiyete göre

istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilirken ($p < .05$) anksiyete ve depresyon puanlarında anlamlı bir sonuç bulunmamıştır (Tablo 2).

COVID-19 ile ilgili korkuyu değerlendiren önceki çalışmalar çelişkili sonuçlar bildirmiştir. Oktay vd. (2021) sağlık çalışanlarına yaptıkları bir araştırmada, koronafobinin psikolojik, psiko-somatik, ekonomik, sosyal yönlerinde cinsiyetler arasında fark olmadığını ortaya koymuştur. Yapılan bir çalışmaya göre COVID-19 fobisinin erkek katılımcılara (%60,8) kıyasla kadın katılımcılarda (%68,5) daha yüksek olduğu saptanmıştır. Aynı çalışmada kadın katılımcıların psikolojik (%71), psiko-somatik (%66,8) ve ekonomik (%67,7) alt boyutlara ilişkin COVID-19 fobi puanları daha yüksek bulunmuştur (Cihan ve Gökgöz, 2021). Çalışmamıza benzer bulgular ile paralellik gösteren çalışmalarda ise, Bakioğlu vd. (2020), COVID-19 korkusunun kadınlarda anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. COVID-19 sürecindeki psikolojik risk faktörlerinin değerlendirildiği bir çalışmada kadın olmanın önemli bir risk faktörü olduğu belirtilmiştir (Horesh vd., 2020). Amerikan Psikiyatri Derneği tarafından yapılan araştırmada, kadınların erkeklere oranla daha fazla korku veya fobiden etkilendikleri bildirilmiştir (Karaca vd., 2021). COVID-19 korkusundaki cinsiyet farkı, koronavirüs pandemisinin kadınlarda daha fazla psikolojik etkiye neden olduğu bulgusu (Wang vd. 2020) ve kadınlarda ruh sağlığı ile ilgili önceki çalışmaların bulguları ile tutarlı olduğu bulunmuştur (Lim vd., 2018). Kadınlar, strese karşı daha yüksek bir kırılganlık sergilemekte ve stresli yaşam olayları sonucunda ruhsal bozukluk geliştirme riskleri artmaktadır (Karaca vd., 2021). Daha sık hastalanmak, kadınlarda erkeklere kıyasla daha yüksek COVID-19 korkusu seviyelerine katkıda bulunmuş olabilir (Bakioğlu vd., 2020).

Çalışmamızda DAS puanları ile ilgili bulduğumuz sonuçların aksine yapılan çalışmalarda Özdin ve Özdin (2020) de yaptıkları çalışmada, kadınlarda anksiyete, depresyon ve sağlık kaygısının daha yüksek olduğunu bulmuşlardır. Yüksek sağlık kaygısı, bireyin kendi duyularını yanlış yorumlamasına neden olabileceğini ve bireyi kaygı ve depresyon gibi olumsuz duygusal durumlara karşı savunmasız bırakabileceğini belirtmişlerdir. Başka bir çalışmada, COVID-19 pandemisi sırasında anksiyete bozukluğu kadınlarda erkeklere göre üç kat daha yüksek seviyelerde görülmüştür (Wang vd., 2021b). Birçok çalışma, pandemi sırasında kadınların depresyon geliştirme riskinin erkeklere nazaran daha yüksek olduğu sonucuna varmıştır ve bu da kaygı için bir risk faktörü olduğu düşünülmektedir (Jacobson ve Newman, 2017; Salari vd., 2020; Santabárbara vd., 2021). Bu sonuçların nedeni olarak erkekler ve kadınlar arasındaki beyin kimyası ve hormonlarındaki farklılıkların, kadınlarda daha yüksek kaygı oranlarına aracılık ettiği varsayılmıştır (Fu vd., 2020; Stanikova vd., 2019). Bizim çalışma sonuçlarımıza benzer bazı çalışmalarda Di Cagno vd., (2020) yılında 1508 yetişkin İtalyan sporcuda yaptığı çalışmada algılanan stres puanlarının cinsiyetler arasında anlamlı farklılıklar gösterdiği ve kadın sporcularda daha yüksek puanlar elde edildiği belirtilmiştir. Di Fronso vd., (2020) İtalyan atletlerde yaptıkları çalışmada, kadınların erkeklerden daha yüksek algılanan stres ve işlevsel olmayan psikobiyososyal durum puanlarına ve daha düşük işlevsel psikobiyososyal durum puanlarına sahip olduklarını bildirmiştir. Cinsiyetler arası depresyon ve anksiyete arasında herhangi bir farklılığın çıkmaması katılımcılarımızın düzenli olarak fiziksel aktivite yaptıkları ve birçok çalışmanın, düzenli fiziksel aktivitenin depresyon ve anksiyete belirtilerini azalttığını desteklemesi düşüncesinden kaynaklanabilir (Vitali vd., 2022).

Katılımcıların psiko-somatik, ekonomik alt boyutları ve COVID-19 fobi ölçek toplam puanlarında yapılan spor türüne göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p < ,05$). Benzer şekilde DAS puanlarından depresyon ve anksiyete düzeylerinde yapılan spor türüne göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p < ,05$). Ayrıca psiko-somatik ve ekonomik alt boyutta takım sporu yapanların puan ortalaması bireysel spor yapan ve sağlık amaçlı fitness yapanların puan ortalamasından; COVID-19 fobi ölçek toplam puanında takım sporu yapanların puan ortalaması sağlık amaçlı fitness yapanların puan ortalamasından, depresyon ve anksiyete puanlarında ise takım sporu yapanların puan ortalaması bireysel spor yapanların puan ortalamasından anlamlı derecede yüksek olarak bulunmuştur (Tablo 3).

Uzun süre evde kalma zorunluluğu, fiziksel uygunluğun devamlılığını zorlaştırırken, engellenen fiziksel aktiviteler, kısıtlı sosyal iletişim, belirsizlik ve çaresizlik, psikolojik ve fiziksel sağlık sorunlarının ortaya çıkmasına neden olur (Ammar vd., 2021; Kaur vd., 2020). Varshney vd., (2020) COVID-19 hastalığına yakalanma korkusuna uygun olarak yetişkinlerde mevcut yaşam tarzına uyum sağlarken psikolojik sorunların ortaya çıktığını bulmuşlardır. Yıldırım vd., (2021) yaptıkları çalışmada bireysel ve takım sporları ile uğraşan katılımcıların koronavirüs fobisi toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğunu ve takım sporları yapan sporcuların, bireysel spor yapanlara göre daha yüksek düzeyde koronavirüs fobisine sahip oldukları gözlemlenmiştir. Bu sonuçlar, özellikle salon takım sporları yapan, genellikle takım arkadaşları, antrenörler, takım ve operasyon personeli ve diğer katılımcılarla yakın temas halinde olan sporcuların, antrenman seansları ve rutin fiziksel aktiviteler veya maçlar sırasında bulaşma yoluyla COVID-19'a yakalanma riskinin daha yüksek olduğunu algılayabileceklerini göstermektedir (Vitali vd., 2022). Bizim bulduğumuz bulgular sonucunda ise, sağlık amaçlı fitness yapan katılımcılarda takım sporcularına göre COVID-19 fobi düzeylerinin düşük düzeyde çıkması herhangi bir müsabaka endişesi içinde olmadıkları ve kısıtlamalar döneminde ev tabanlı egzersiz programlarına ve rekreatif alanları uygun şartlarda kullanarak fiziksel aktivite yapmaya devam ettiklerinden kaynaklandığı söylenebilir.

Fiziksel aktivitenin olumsuz ve hoş olmayan duyguların (öfke, yorgunluk, anksiyete ve depresyon) iyi bir moderatörü olduğu gösterilmiştir ve kapatılma sırasında psikolojik iyi oluş ile ilişkilendirilmiştir (León-Zarceño vd., 2021). Daha önce yapılan literatür çalışmalarında COVID-19 döneminde takım sporu ve bireysel spor yapanlar arasındaki karşılaştırmalarda anksiyete, depresyon gibi negatif psikolojik duygu durumları arasında farklı sonuçlar ortaya çıkmıştır. Bireysel veya takım sporcuları arasında önemli bir fark olmadığı bulunurken (Di Fronso vd., 2022), Şenışık vd., (2020) yaptıkları çalışmalarında, bireysel ve takım sporlarıyla uğraşan sporcularda benzer depresyon ve anksiyete belirtileri bulmuşlardır. Başka çalışmalarda bireysel sporcuların düşük psikolojik sıkıntı yaşayan takım sporcularına kıyasla daha yüksek psikolojik sıkıntı yaşadıklarını ortaya koyulmuştur (Purcell vd., 2019; Tasiemski ve Brewer, 2011;). Levit vd., (2018) bireysel ve takım sporcuları üzerinde yaptıkları çalışma da ise, bireysel spor yapan sporcuların, depresyon puanlarının takım sporu yapan sporculardan yüksek olduğunu rapor etmişlerdir. Dominski ve Brandt (2020) yaptıkları çalışmada, takım sporcularında ve bireysel sporcularda, sporcu olmayan kontrollere göre depresyon belirtilerinin daha düşük olduğunu tespit etmiştir. Ayrıca bireysel sporcularda sporcu olmayan kontrollere benzerken, takım sporcularında sporcu olmayan kontrollere göre anksiyete belirtileri daha düşük olarak bulmuşlardır. Bireysel sporların çok az sosyal fırsat sağladığını veya hiç

sağlamadığını ve hem başarı hem de başarısızlık için çok fazla kişisel sorumluluk sağladığını, bu nedenle bireysel sporcuların takım sporcularına kıyasla psikolojik sıkıntıya daha yatkın hale getirdiği varsayılmıştır (Uroh ve Adewunmi, 2021).

Bizim bulduğumuz bulgulara benzer bir çalışmada, McGuine vd., (2021) Amerikalı sporcular üzerinde yaptığı çalışmada takım sporlarında depresyon belirtilerinin yaygınlığını bireysel sporlara göre daha yüksek olduğunu rapor etmişlerdir. Katılımcıların COVID-19 pandemisi sırasında zihinsel ve fiziksel sağlıkları, spor türlerine göre farklılık göstermiştir. Spesifik olarak, takım sporu sporcuları, bireysel sporlara veya hem bireysel hem de takım sporlarına katılan sporculara göre daha kötü depresyon ve anksiyete belirtileri, daha düşük fiziksel aktivite seviyeleri ve daha kötü yaşam kalitesine sahip oldukları tespit edilmiştir. Bizim çalışmamızda takım sporu ile uğraşan katılımcıların bireysel spor yapan katılımcılara göre daha yüksek düzeyde depresyon ve anksiyete puanlarına sahiptir. Bunun nedeni olarak bireysel spor yapan sporcuların fiziksel mesafe kısıtlamaları getirildiğinde sporlarına katılmaya devam edebilmeleri ve dolayısıyla takım sporu sporcuları kadar etkilenmemiş olmaları ihtimalinden kaynaklanıyor olabilir.

COVID-19 fobi alt boyutları ve ölçek toplam puanlarında spor türüyle ilgilenme düzeylerine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmezken ($p > .05$); DAS puanlarında ise anksiyete puanında spor türüyle ilgilenme düzeylerine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p < .05$). DAS anksiyete alt boyutu puanlarında rekreatif olarak sporla ilgilenenlerin puan ortalaması profesyonel olarak sporla ilgilenenlerin puan ortalamasından anlamlı derecede yüksek olarak bulunmuştur (Tablo 4).

Dünya Sağlık Örgütü'nün tavsiyelerine göre, günde yaklaşık 30 dakikalık kümülatif orta düzeyde fiziksel aktivite, önemli sağlık yararları sağladığını vurgulamıştır (WHO, 2003). Düzenli olarak koşmak, bisiklete binmek veya yüzmek gibi aktivitelere katılmak sadece fiziksel sağlık durumunu iyileştirmekle kalmaz, aynı zamanda zihinsel sağlığı da destekler (Brailovskaia vd., 2021). Stanton vd., (2020) negatif fiziksel aktivite değişikliklerinin artan depresyon, anksiyete ve stres semptomları ile ilişkili olduğunu varsaymıştır. Başka bir çalışmada egzersizden çekilmenin tutarlı bir şekilde depresif belirtilerde ve anksiyetede artışa neden olabileceğini göstermektedir (Weinstein vd., 2017).

Bizim bulgu sonuçlarımız incelendiğinde, profesyonel düzeyde spor yapanların rekreatif amaçlı spor yapan katılımcılardan daha düşük düzeyde anksiyete belirtisine sahip oldukları tespit edilmiştir. Profesyonel sporcuların düzenli ve yüksek fiziksel aktivite yapan katılımcılardan oluşmasından dolayı anksiyete düzeylerinin rekreatif amaçlı ve sadece boş zamanlarında düşük düzeyde fiziksel aktivite yapan katılımcılardan daha düşük anksiyeteye sahip oldukları söylenebilir. Çünkü yapılan literatür çalışmalarında düşük seviyeli fiziksel aktivite yapanların daha yüksek fiziksel aktivite yapan katılımcılar ile karşılaştırıldığında, daha yüksek fiziksel aktivite yapan bireylerin anksiyete yaşama olasılıkları daha düşük olduğu ve orta düzeyde fiziksel aktivite için anlamlı bir fark olmadığı sonucuna varılmıştır (Stubbs vd., 2017). Düzenli egzersizin anksiyolitik etkilerinin, hipotalamik-hipofiz-adrenal eksenindeki değişiklik ve stres tepkiselliği, anksiyete, ruh hali ve duygusal tepkilerde yer alan endojen opioid sisteminin aracılığı ile bağlantılı olduğunu göstermiştir (Maugeri vd., 2020). Bundan dolayı fiziksel olarak

aktif kalan bireylerde anksiyete düzeylerinin azaldığı söylenebilir (Fu vd., 2020; Santabárbara vd., 2021).

Araştırmada katılımcıların COVID-19 fobi ve DAS puanlarının yaş ve haftada egzersiz yapılan gün sayısı arasındaki ilişkiyi gösteren Pearson korelasyon analizi sonuçlarına göre katılımcıların DAS puanlarından depresyon, anksiyete ve stres ile yaşları arasında istatistiksel olarak negatif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişkiler olduğu ($p < ,05$) buna karşın haftada egzersiz yapılan gün sayısı ile arasında istatistiksel olarak herhangi bir ilişki bulunmamıştır (Tablo 5). Çalışma bulgularımıza yakın bir araştırmada Alnazly vd., (2021) Ürdünlü sağlık çalışanları arasında yaptıkları çalışmada 40 yaş üstü katılımcıların, 40 yaş altı katılımcılara göre daha yüksek düzeyde korku, depresyon, anksiyete ve stres belirtileri gösterdiklerini bulmuşlardır. Benzer şekilde, daha genç yetişkinlerin pandemi sırasında başa çıkmaya daha hazırlıklı olabileceğini öne süren araştırmalara rağmen (Martin vd., 2021) karantinadan en çok genç yaş grubunun olumsuz etkilendiği belirtilmiştir (Shanahan vd., 2020). Bu durum ergenler ve genç yetişkinler arasında diğer yaş gruplarıyla karşılaştırıldığında, yaygın ruhsal bozukluk semptomolojisinin yüksek prevalans oranına bağlı olabileceğini düşündürmüştür (Cadigan vd., 2019). Yapılan çalışmalarda artan anksiyete oranlarının tutarlı bir şekilde genç yaşla ilişkili olduğu bulunmuştur (Bäuerle vd., 2020; Alkhamees vd., 2020; Fernández, vd., 2020). Genç bireylerin iş ve kariyer gelecekleri ile ilgili belirsizlikten dolayı daha fazla finansal endişeler gösterdiklerinden kaynaklanması anksiyete düzeylerinin artmasına neden olabileceği düşünülmektedir (Santabárbara vd., 2021). Ayrıca karantina sırasında, genç bireylerin salgın hakkında düşünmek ve endişelenmek için çok fazla zaman harcadıkları ve bunun da daha yüksek düzeyde anksiyete belirtileri göstermelerine neden olduğu vurgulanmıştır (Huang ve Zhao, 2020). Ek olarak, genç yetişkinler (16 ve 34 yaş arası) yaşlı yetişkinlere göre tipik olarak daha organize aerobik, kuvvet ve spor aktiviteleriyle meşgul olduklarından, eğlence hizmetlerinin iptal edilmesinin veya kısıtlanmasının bu yaş grubunu daha fazla etkilediği sonucu ortaya çıkmaktadır (Martin vd., 2021).

COVID-19 fobi ile DAS puanları arasındaki ilişkinin karşılaştırılması sonucunda katılımcıların COVID-19 fobi tüm alt boyut ve ölçek toplam puanları ile DAS puanları (depresyon, anksiyete ve stres) arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir ($p < ,05$; Tablo 6). COVID-19'un neden olduğu pandemi, yaşanan belirsizlik nedeniyle birçok insanı korku endişeye ve strese sevk etmiştir (Kontoangelos vd., 2020). Büyük olasılıkla ciddi zihinsel sağlık sorunlarına işaret eden COVID-19 nedeniyle duygudurum durumlarındaki bozulmalar tanımlanmıştır (Reigal vd., 2021; Terry vd., 2020). Öfke, korku, kafa karışıklığı, sinirlilik, hayal kırıklığı, yüksek stres, anksiyete, depresyon ve uykusuzluk gibi çeşitli olumsuz duygusal tepkilere yol açarak insanların yaşam kalitelerinin azalmasında katkıda bulunmaktadır (Li vd., 2021; Rogowska vd., 2020). Satıcı vd., (2021) yaptıkları çalışmada COVID-19 korkusu ile depresyon, anksiyete ve stres arasında pozitif korelasyon olduğunu, ayrıca depresyon, kaygı ve stresin COVID-19 korkusu ile yaşam doyumu arasında aracı rolü olduğunu vurgulamışlardır. Başka bir çalışmada Harper vd., (2021) depresyon, kaygı ve COVID-19 korkusu arasında pozitif ilişkiler olduğunu tespit etmişlerdir. Almanyada yapılan bir başka çalışmada pandemi sırasında yaygın anksiyete belirtileri, depresyon belirtileri, psikolojik sıkıntı ve COVID-19 ile ilgili korkunun yüksek bir prevalansa sahip olduğu gösterilmiştir (Bäuerle vd., 2020). Alnazly vd., (2021) yaptıkları çalışmada korku, depresyon, kaygı ve stres arasında pozitif korelasyon

olduğunu ve tüm katılımcıların psikolojik sıkıntı yaşadıklarını rapor etmişlerdir. Yukarıda bahsedilen ve daha önce yapılan literatür araştırmaları bizim çalışma bulgularına benzer paralellik göstermektedir. Pandemi döneminde uzun süreli kendi kendine izolasyon, kısıtlamaların olması, sosyal alışkanlıkların değişmesi nedeni ile insanlarda COVID-19 korkusunun oluşması ile depresyon, anksiyete ve stres gibi psikolojik olarak negatif duygu durumlarının artmasına sebep olduğu söylenebilir.

Bu çalışmada, kadın ve erkek katılımcıların COVID-19 fobi toplam puanlarının orta düzeyde olduğu ve negatif duygu durumları ile ilişkilendirilen depresyon, anksiyete ve stres puanlarının düşük seviyede olduğu bulunmuştur. Bununla birlikte çoğu katılımcının haftada en az 3 gün fiziksel aktivite yapmasından kaynaklandığı söylenebilir. Takım sporu ile uğraşan sporcuların COVID-19 fobi toplam puanları ile depresyon ve anksiyete puanlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Rekreatif amaçlı spor yapanların stres puanları profesyonel ve amatör sporculara göre daha yüksek düzeyde olduğu görülmüştür. Takım sporu ile uğraşan sporcuların depresyon, kaygı ve anksiyete düzeylerinin olumlu yönde geliştirilmesi için egzersiz psikoloğu tarafından gerekli eğitim yada seminerlerin verilmesi önerilmektedir.

Çıkar Çatışması: Çalışma kapsamında herhangi bir kişisel ve finansal çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Araştırmacıların Katkı Oranı Beyanı: Araştırma Dizayını- GÇ;ÖI, İstatistik analiz- ÖI Makalenin hazırlanması- GÇ;ÖI: 1. ve 2. yazarlar tarafından gerçekleştirilmiştir. Verilerin Toplanması- GÇ: 1. yazar tarafından gerçekleştirilmiştir.

Etik Kurul İzni ile ilgili Bilgiler

Kurul Adı: Hitit Üniversitesi Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulu

Tarih: 08.03.2022 tarih ve 2022-33 sayılı numaralı kararla gerekli izinler alınarak yapılmıştır.

Sayı/No: 2022-33

Karar /No: 2022-04

KAYNAKLAR

- Alkhamees, A. A., Alrashed, S. A., Alzunaydi, A. A., Almohimeed, A. S., & Aljohani, M. S. (2020). The psychological impact of COVID-19 pandemic on the general population of Saudi Arabia. *Comprehensive Psychiatry*, 102, 152192. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2020.152192>
- Alnazly, E., Khraisat, O. M., Al-Bashairah, A. M., & Bryant, C. L. (2021). Anxiety, depression, stress, fear and social support during COVID-19 pandemic among Jordanian healthcare workers. *Plos one*, 16(3), 1-22. Article e0247679. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0247679>
- Alsharji, K. E. (2020). Anxiety and depression during the COVID-19 pandemic in Kuwait: The importance of physical activity. *Middle East Current Psychiatry*, 27(1), 1-8. <https://doi.org/10.1186/s43045-020-00065-6>
- Ammar, A., Trabelsi, K., Brach, M., Chtourou, H., Boukhris, O., Masmoudi, L., & Batatia, H. (2021). Effects of home confinement on mental health and lifestyle behaviours during the COVID-19 outbreak: Insights from the ECLB-COVID19 multicentre study. *Biology of Sport*, 38(1), 9-21. <https://doi.org/10.1101/2020.05.04.20091017>
- Arden, M. A., & Chilcot, J. (2020). Health psychology and the coronavirus (COVID-19) global pandemic: A call for research. *British Journal of Health Psychology*, 25, 231-232. <https://doi.org/10.1111/bjhp.12414>
- Arora, A., Jha, A. K., Alat, P., & Das, S. S. (2020). Understanding coronaphobia. *Asian Journal of Psychiatry*, 54, 1-6. Article 102384. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102384>
- Arpacı, I., Karataş, K., & Baloğlu, M. (2020). The development and initial tests for the psychometric properties of the COVID-19 Phobia Scale (C19P-S). *Personality and Individual Differences*, 164, 110108. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110108>
- Bakioğlu, F., Korkmaz, O., & Ercan, H. (2021). Fear of COVID-19 and positivity: Mediating role of intolerance of uncertainty, depression, anxiety, and stress. *International journal of mental health and addiction*, 19(6), 2369-2382. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00331-y>
- Bäuerle, A., Teufel, M., Musche, V., Weismüller, B., Kohler, H., Hetkamp, M., & Skoda, E. M. (2020). Increased generalized anxiety, depression and distress during the COVID-19 pandemic: a cross-sectional study in Germany. *Journal of Public Health*, 42(4), 672-678. <https://doi.org/10.1093/pubmed/fdaa106>
- Bavel, J. J. V., Baicker, K., Boggio, P. S., Capraro, V., Cichocka, A., Cikara, M., & Willer, R. (2020). Using social and behavioural science to support COVID-19 pandemic response. *Nature human behaviour*, 4(5), 460-471. <https://doi.org/10.1038/s41562-020-0884-z>
- Bentlage, E., Ammar, A., How, D., Ahmed, M., Trabelsi, K., Chtourou, H., & Brach, M. (2020). Practical recommendations for maintaining active lifestyle during the COVID-19 pandemic: a systematic literature review. *International journal of environmental research and public health*, 17(17), 6265. <https://doi.org/10.3390/ijerph17176265>
- Bilgel, N., & Bayram, N. (2010). Turkish version of the depression anxiety stress scale (DASS-42): Psychometric properties. *Archives of Neuropsychiatry/Noropsikiatri Arsivi*, 47(2), 118-126. <https://doi.org/10.4274/npa.5344>

Çiçek, G., ve Işık, Ö. (2022). COVID-19 pandemi sürecinde düzenli fiziksel aktivite yapan yetişkinlerin koronavirüs fobisi ve negatif duygu durumları arasındaki ilişki. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 7(2), 454-471.

Blom, V., Lönn, A., Ekblom, B., Kallings, L. V., Väisänen, D., Hemmingsson, E., ... & Ekblom-Bak, E. (2021). Lifestyle habits and mental health in light of the two COVID-19 pandemic waves in Sweden, 2020. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(6), 1-19. Article 3313. <https://doi.org/10.3390/ijerph18063313>

Brailovskaia, J., Cosci, F., Mansueto, G., Miragall, M., Herrero, R., Baños, R. M., & Margraf, J. (2021). The association between depression symptoms, psychological burden caused by COVID-19 and physical activity: An investigation in Germany, Italy, Russia, and Spain. *Psychiatry Research*, 295, 1-6. Article 113596. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113596>

Brand, R., Timme, S., & Nosrat, S. (2020). When pandemic hits: Exercise frequency and subjective well-being during COVID-19 pandemic. *Frontiers in Psychology*, 11, 1-10. Article 570567. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.570567>.

Cadigan, J. M., Lee, C. M., & Larimer, M. E. (2019). Young adult mental health: A prospective examination of service utilization, perceived unmet service needs, attitudes, and barriers to service use. *Prevention Science*, 20(3), 366-376. <https://doi.org/10.1007/s11121-018-0875-8>

Cihan, F. G., & Gökgöz Durmaz, F. (2021). Evaluation of COVID-19 phobia and the feeling of loneliness in the geriatric age group. *International Journal of Clinical Practice*, 75(6), 1-8. Article e14089. <https://doi.org/10.1111/ijcp.14089>

Di Cagno, A., Buonsenso, A., Baralla, F., Grazioli, E., Di Martino, G., Lecce, E., & Fiorilli, G. (2020). Psychological impact of the quarantine-induced stress during the coronavirus (COVID-19) outbreak among Italian athletes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(23), 1-13. Article 8867. <https://doi.org/10.3390/ijerph17238867>

Di Fronso, S., Costa, S., Montesano, C., Di Gruttola, F., Ciofi, E. G., Morgilli, L., & 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>

Dominski, F. H., & Brandt, R. (2020). Do the benefits of exercise in indoor and outdoor environments during the COVID-19 pandemic outweigh the risks of infection?. *Sport Sciences for Health*, 16(3), 583-588. <https://doi.org/10.1007/s11332-020-00673-z>

Fernández, R. S., Crivelli, L., Guimet, N. M., Allegri, R. F., & Pedreira, M. E. (2020). Psychological distress associated with COVID-19 quarantine: Latent profile analysis, outcome prediction and mediation analysis. *Journal of Affective Disorders*, 277, 75-84. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.07.133>

Fu, W., Wang, C., Zou, L., Guo, Y., Lu, Z., Yan, S., & Mao, J. (2020). Psychological health, sleep quality, and coping styles to stress facing the COVID-19 in Wuhan, China. *Translational Psychiatry*, 10(1), 1-9. <https://doi.org/10.1038/s41398-020-00913-3>

George, D., & Mallery, P. (2001). *SPSS for windows step by step: A simple guide and reference 10.0 update*. (3. Baskı). Allyn and Bacon.

Güden, R.A. (2021). *Pandemilerin toplumsal, psikolojik ve ekonomik etkilerinin incelenmesi: Aksaray İli COVID-19 örneği*. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Halk Sağlığı Programı Yüksek Lisans Tezi, Ankara.

Güzel, P., Yildiz, K., Esentaş, M., & Zerengök, D. (2020). “Know-how” to spend time in home isolation during COVID-19: Restrictions and recreational activities. *International Journal of Psychology and Educational Studies*, 7(2), 122-131. <http://doi.org/10.17220/ijpes.2020.02.011>

- Çiçek, G., ve Işık, Ö. (2022). COVID-19 pandemi sürecinde düzenli fiziksel aktivite yapan yetişkinlerin koronavirüs fobisi ve negatif duygu durumları arasındaki ilişki. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 7(2), 454-471.
- Hammami, A., Harrabi, B., Mohr, M., & Krstrup, P. (2022). Physical activity and coronavirus disease 2019 (COVID-19): Specific recommendations for home-based physical training. *Managing Sport and Leisure*, 27(1-2), 26-31. <https://doi.org/10.1080/23750472.2020.1757494>
- Harper, C. A., Satchell, L. P., Fido, D., & Latzman, R. D. (2021). Functional fear predicts public health compliance in the COVID-19 pandemic. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 19(5), 1875-1888. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00281-5>
- Horesh, D., Kapel Lev-Ari, R., & Hasson-Ohayon, I. (2020). Risk factors for psychological distress during the COVID-19 pandemic in Israel: Loneliness, age, gender, and health status play an important role. *British Journal of Health Psychology*, 25(4), 925-933. <https://doi.org/10.1111/bjhp.12455>
- Huang, Y., & Zhao, N. (2020). Generalized anxiety disorder, depressive symptoms and sleep quality during COVID-19 outbreak in China: A web-based cross-sectional survey. *Psychiatry Research*, 288, 112954. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112954>
- Ingram, J., Maciejewski, G., & Hand, C. J. (2020). Changes in diet, sleep, and physical activity are associated with differences in negative mood during COVID-19 lockdown. *Frontiers in Psychology*, 11, 588604. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.588604>
- Jacobson, N. C., & Newman, M. G. (2017). Anxiety and depression as bidirectional risk factors for one another: A meta-analysis of longitudinal studies. *Psychological Bulletin*, 143(11), 1155-1200. <https://doi.org/10.1037/bul0000111>
- Karaca, Y., Selçuk, M. H., & Kalaycı, M. C. (2021). Beden eğitimi öğretmenlerinin COVID-19 fobilerinin incelenmesi. *Türkiye Klinikleri Spor Bilimleri Dergisi*, 13(2), 292-301. <https://doi.org/10.5336/sportsci.2020-80011>
- Kaur, H., Singh, T., Arya, Y.K., & Mittal, S. (2020). Physical fitness and exercise during the COVID-19 pandemic: A qualitative enquiry. *Frontiers in Psychology*, 11, 590172. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.590172>
- Kontoangelos, K., Economou, M., & Papageorgiou, C. (2020). Mental health effects of COVID-19 pandemia: a review of clinical and psychological traits. *Psychiatry Investigation*, 17(6), 491-505. <https://doi.org/10.30773/pi.2020.0161>
- Lee, S. A., Jobe, M. C., Mathis, A. A., & Gibbons, J. A. (2020). Incremental validity of coronaphobia: Coronavirus anxiety explains depression, generalized anxiety, and death anxiety. *Journal of Anxiety Disorders*, 74, 102268. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2020.102268>
- León-Zarceño, E., Moreno-Tenas, A., Boix Vilella, S., García-Naveira, A., & Serrano-Rosa, M. A. (2021). Habits and psychological factors associated with changes in physical activity due to COVID-19 confinement. *Frontiers in Psychology*, 12, 620745. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.620745>
- Levit, M., Weinstein, A., Weinstein, Y., Tzur-Bitan, D., & Weinstein, A. (2018). A study on the relationship between exercise addiction, abnormal eating attitudes, anxiety and depression among athletes in Israel. *Journal of behavioral addictions*, 7(3),800-805. <https://doi.org/10.1556/2006.7.2018.83>
- Li, X., Yu, H., & Yang, N. (2021). The mediating role of resilience in the effects of physical exercise on college students' negative emotions during the COVID-19 epidemic. *Scientific Reports*, 11(1), 1-8. <https://doi.org/10.1038/s41598-021-04336-y>
- Lim, G. Y., Tam, W. W., Lu, Y., Ho, C. S., Zhang, M. W., & Ho, R. C. (2018). Prevalence of depression in the community from 30 countries between 1994 and 2014. *Scientific Reports*, 8(1), 1-10. <https://doi.org/10.1038/s41598-018-21243-x>

Çiçek, G., ve Işık, Ö. (2022). COVID-19 pandemi sürecinde düzenli fiziksel aktivite yapan yetişkinlerin koronavirüs fobisi ve negatif duygu durumları arasındaki ilişki. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 7(2), 454-471.

Lovibond, P. F., & Lovibond, S. H. (1995). The structure of negative emotional states: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behaviour Research and Therapy*, 33(3), 335-343. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(94\)00075-U](https://doi.org/10.1016/0005-7967(94)00075-U)

Martin, A. M., Champ, F., & Franklin, Z. (2021). COVID-19: Assessing the impact of lockdown on recreational athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 56, 101978. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2021.101978>

Maugeri, G., Castrogiovanni, P., Battaglia, G., Pippi, R., D'Agata, V., Palma, A., & Musumeci, G. (2020). The impact of physical activity on psychological health during COVID-19 pandemic in Italy. *Heliyon*, 6(6), e04315. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2020.e04315>

McGuine, T. A., Biese, K. M., Petrovska, L., Hetzel, S. J., Reardon, C., Kliethermes, S., & Watson, A. M. (2021). Mental health, physical activity, and quality of life of US adolescent athletes during COVID-19-related school closures and sport cancellations: A Study of 13000 athletes. *Journal of Athletic Training*, 56(1), 11-19. <https://doi.org/10.4085/1062-6050-0478.20>

Oktay Arslan B, Batum Ö, Varol Y, Şenel E, & Uçar ZZ. (2021). COVID-19 phobia in healthcare workers: A cross-sectional study from a pandemic hospital. *Tuberk Toraks*, 69(2), 207-216. <https://doi.org/10.5578/tt.20219810>

Ozamid-Etxebarria, N., Idoiaga Mondragon, N., Dosil Santamaria, M., & Picaza Gorrotxategi, M. (2020). Psychological symptoms during the two stages of lockdown in response to the COVID-19 outbreak: An investigation in a sample of citizens in Northern Spain. *Frontiers in Psychology*, 11, 1491. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01491>

Özdin, S., & Bayrak Özdin, Ş. (2020). Levels and predictors of anxiety, depression and health anxiety during COVID-19 pandemic in Turkish society: The importance of gender. *International Journal of Social Psychiatry*, 66(5), 504-511. <https://doi.org/10.1177/0020764020927051>

Pakpour, A. H., & Griffiths, M. D. (2020). The fear of COVID-19 and its role in preventive behaviors. *Journal of Concurrent Disorders*, 2(1), 58-63. <https://doi.org/10.54127/WCIC8036>

Purcell, R., Gwyther, K., & Rice, S. M. (2019). Mental health in elite athletes: Increased awareness requires an early intervention framework to respond to athlete needs. *Sports Medicine-open*, 5(1), 1-8. <https://doi.org/10.1186/s40798-019-0220-1>

Rahman, S. (2021). Tıp fakültesi öğrencilerinin COVID-19 fobi durumlarının değerlendirilmesi. *Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Tıp Dergisi*, 35(1), 68-73.

Reigal, R. E., Páez-Maldonado, J. A., Pastrana-Brincones, J. L., Morillo-Baro, J. P., Hernández-Mendo, A., & Morales-Sánchez, V. (2021). Physical activity is related to mood states, anxiety state and self-rated health in COVID-19 lockdown. *Sustainability*, 13(10), 5444. <https://doi.org/10.3390/su13105444>

Rogowska, A. M., Kuśnierz, C., & Bokszczanin, A. (2020). Examining anxiety, life satisfaction, general health, stress and coping styles during COVID-19 pandemic in Polish sample of university students. *Psychology Research and Behavior Management*, 13, 797-811. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S266511>

Salari, N., Hosseini-Far, A., Jalali, R., Vaisi-Raygani, A., Rasoulpoor, S., Mohammadi, M., & Khaledi-Paveh, B. (2020). Prevalence of stress, anxiety, depression among the general population during the COVID-19 pandemic: a systematic review and meta-analysis. *Globalization and Health*, 16(1), 1-11. <https://doi.org/10.1186/s12992-020-00589-w>

Çiçek, G., ve Işık, Ö. (2022). COVID-19 pandemi sürecinde düzenli fiziksel aktivite yapan yetişkinlerin koronavirüs fobisi ve negatif duygu durumları arasındaki ilişki. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 7(2), 454-471.

Santabárbara, J., Lasheras, I., Lipnicki, D. M., Bueno-Notivol, J., Pérez-Moreno, M., López-Antón, R., ... & Gracia-García, P. (2021). Prevalence of anxiety in the COVID-19 pandemic: An updated meta-analysis of community-based studies. *Progress in Neuro-Psychopharmacology and Biological Psychiatry*, 109, 110207. <https://doi.org/10.1016/j.pnpbp.2020.110207>

Satıcı, B., Gocet-Tekin, E., Deniz, M., & Satıcı, S. A. (2021). Adaptation of the Fear of COVID-19 Scale: Its association with psychological distress and life satisfaction in Turkey. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 19(6), 1980-1988. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00294-0>

Shanahan, L., Steinhoff, A., Bechtiger, L., Murray, A. L., Nivette, A., Hepp, U., & Eisner, M. (2020). Emotional distress in young adults during the COVID-19 pandemic: Evidence of risk and resilience from a longitudinal cohort study. *Psychological Medicine*, 52(5), 824-833. <https://doi.org/10.1017/S003329172000241X>

Stanikova, D., Luck, T., Pabst, A., Bae, Y. J., Hinz, A., Glaesmer, H., & Riedel-Heller, S. G. (2019). Associations between anxiety, body mass index, and sex hormones in women. *Frontiers in Psychiatry*, 10, 479. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2019.00479>

Stanton, R., To, Q. G., Khalesi, S., Williams, S. L., Alley, S. J., Thwaite, T. L., & Vandelanotte, C. (2020). Depression, anxiety and stress during COVID-19: Associations with changes in physical activity, sleep, tobacco and alcohol use in Australian adults. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(11), 4065. <https://doi.org/10.3390/ijerph17114065>

Stubbs, B., Koyanagi, A., Hallgren, M., Firth, J., Richards, J., Schuch, F., & Vancampfort, D. (2017). Physical activity and anxiety: A perspective from the World Health Survey. *Journal of Affective Disorders*, 208(2017), 545-552. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.10.028>

Suzuki, Y., Maeda, N., Hirado, D., Shirakawa, T., & Urabe, Y. (2020). Physical activity changes and its risk factors among community-dwelling Japanese older adults during the COVID-19 epidemic: Associations with subjective well-being and health-related quality of life. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(18), 659. <https://doi.org/10.3390/ijerph17186591>

Şenışık, S., Denerel, N., Köyağasıoğlu, O., & Tunç, S. (2021). The effect of isolation on athletes' mental health during the COVID-19 pandemic. *The Physician and Sportsmedicine*, 49(2), 187-193. <https://doi.org/10.1080/00913847.2020.1807297>

Talapko, J., Perić, I., Vulić, P., Pustijanac, E., Jukić, M., Bekić, S., ... & Škrlec, I. (2021). Mental health and physical activity in health-related university students during the COVID-19 pandemic. *Healthcare*, 9(7), 801. <https://doi.org/10.3390/healthcare9070801>

Tasiemski, T., & Brewer, B. W. (2011). Athletic identity, sport participation, and psychological adjustment in people with spinal cord injury. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 28(3), 233-250. <https://doi.org/10.1123/apaq.28.3.233>

Terry, P. C., Parsons-Smith, R. L., & Terry, V. R. (2020). Mood responses associated with COVID-19 restrictions. *Frontiers in Psychology*, 11, 589598. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.589598>

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>

Varshney, M., Parel, J. T., Raizada, N., & Sarin, S. K. (2020). Initial psychological impact of COVID-19 and its correlates in Indian Community: An online (FEEL-COVID) survey. *Plos One*, 15(5), e0233874. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0233874>

Çiçek, G., ve Işık, Ö. (2022). COVID-19 pandemi sürecinde düzenli fiziksel aktivite yapan yetişkinlerin koronavirüs fobisi ve negatif duygu durumları arasındaki ilişki. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 7(2), 454-471.

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, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., Ho, C. S., & Ho, R. C. (2020). Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 coronavirus disease (COVID-19) epidemic among the general population in China. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(5), 1729. <https://doi.org/10.3390/ijerph17051729>

Wang, J., Wang, Z., Liu, X., Yang, X., Zheng, M., & Bai, X. (2021a). The impacts of a COVID-19 epidemic focus and general belief in a just world on individual emotions. *Personality and Individual Differences*, 168, 110349. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110349>

Wang, Y., Di, Y., Ye, J., & Wei, W. (2021b). Study on the public psychological states and its related factors during the outbreak of coronavirus disease 2019 (COVID-19) in some regions of China. *Psychology, Health & Medicine*, 26(1), 13-22. <https://doi.org/10.1080/13548506.2020.1746817>

Weinstein, A. A., Koehmstedt, C., & Kop, W. J. (2017). Mental health consequences of exercise withdrawal: A systematic review. *General Hospital Psychiatry*, 49, 11-18. <https://doi.org/10.1016/j.genhosppsych.2017.06.001>

World Health Organization (WHO). (2010). Global recommendations on physical activity for health. Switzerland, Geneva. Erişim: <https://www.who.int/publications/i/item/9789241599979>

World Health Organization (WHO). (2003). Health and development through physical activity and sport (No. WHO/NMH/NPH/PAH/03.2). World Health Organization. Erişim: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/67796/WHO?sequence=1>

Yıldırım, M., Çoban, O., Baykan, E., & Gürkan, O. (2021). The Analysis of athletes levels of coronavirus-19 phobia. *International Journal of Sport Culture and Science*, 9(1), 104-116. <https://doi.org/10.14486/IntJSCS.2021.630>



Bu eser **Creative Commons Atıf-Gayri Ticari 4.0 Uluslararası Lisansı** ile lisanslanmıştır.