

## Kovid-19 Pandemisinin Neden Olduğu Korku Düzeyi ve Egzersiz Motivasyonu Arasındaki İlişki

Bahar ATEŞ<sup>1</sup> 

Bayram KARABULUT<sup>1</sup> 

Ercan POLAT<sup>2\*</sup> 

<sup>1</sup> Uşak Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, UŞAK

<sup>2</sup> Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, AĞRI

 DOI: 10.31680/gaunjss.1202069

### Orijinal Makale / Original Article

Geliş Tarihi / Received: 11.11.2022

Kabul Tarihi / Accepted: 05.12.2022

Yayın Tarihi / Published: 23.12.2022

### Öz

Bu çalışmanın amacı bazı değişkenlere göre Kovid-19 pandemisinin neden olduğu korku ve egzersize katılım motivasyonu düzeylerini belirlemek ve bu iki değişken arasındaki ilişkiyi incelemektir. Betimsel ve ilişkisel tarama modeli ile gerçekleştirilen çalışmada toplam 240 gönüllü katılımcı yer almıştır. Verilerin toplanması için kişisel bilgi formu, Kovid-19 Korku ölçeği ve Rekreatif Egzersize Motivasyon Ölçeğinden oluşan üç bölümlü anket kullanılmıştır. Verilerin çözümlenmesinde ise ikili karşılaştırma ve ilişki testleri yapılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre; kadınların Kovid-19 korku düzeyi, erkeklerin ise egzersize katılım motivasyonlarının bazılarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Daha önce hastalık geçirsin ya da geçirmesin tüm katılımcıların Kovid-19 korku düzeyleri ve egzersiz motivasyonları benzerdir. Açık veya kapalı alanlarda spor yapma durumuna göre Kovid-19 korku düzeyinde farklılık bulunmazken, kapalı alanlarda spor yapanların bazı egzersize katılım motivasyonlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Ayrıca katılımcıların yaşı arttıkça Kovid-19 korku düzeyinde kısmen de olsa yükseliş görülürken, yaş azaldıkça egzersize katılım motivasyonları ise kısmen de olsa artmıştır. Son olarak daha önce hastalık geçirmemiş olan katılımcıların bazı egzersize katılım motivasyonları arttıkça Kovid-19 korku düzeylerinde kısmen de olsa anlamlı düşüşler görülmüştür.

**Anahtar Kelimeler:** Korona Virüs Enfeksiyonu, Korku, Egzersiz Motivasyonu, Fiziksel Aktivite

## The Relationship Between Level of Fear Caused by the Covid-19 Pandemic and Exercise Motivation

### Abstract

The aim of this study is to determine the level of fear caused by the Covid-19 pandemic and the level of motivation for participating in doing exercise during Covid-19 period in terms of some variables and to examine the relationship between these two items. Totally 240 volunteer participants took part in the study, which was carried out with the descriptive and relational survey model. A three-part questionnaire consisting of a personal information form, Covid-19 Fear Scale and Recreational Exercise Motivation Measure (REMM) was used to collect data. In the analysis of the data, pairwise comparison and relationship tests were applied. The results of the study show that women have a higher Covid-19 fear level. It is observed that some of the motivations of participation in exercise are higher for men. Covid-19 fear levels and exercise motivations of all participants, whether they have caught Covid-19 before or not, are similar. No difference has been found in the fear level of Covid-19 considering open or closed areas where exercise is done. However, it has been determined that some exercise motivation of those who do sports indoors is higher. In addition, as the age of the participants has increased, a slight increase has been revealed in the Covid-19 fear level. As it has decreased, the motivation of participating in the exercise slightly has increased. Finally, as the participation motivation of the participants who have not had the disease before has risen in some of the exercise, some significant falls has been observed partly in the Covid-19 fear levels.

**Keywords:** Coronavirus Infection, Fear, Motivation to Exercise, Physical Activity

\* Sorumlu Yazar: Ercan POLAT

e-mail: ercihanpolat@hotmail.com

## Giriş

SARS-CoV-2 virüsünün neden olduğu bulaşıcı bir hastalık olan ve yedinci insan koronavirüsü olan Koronavirüs hastalığı (Covid-19), ilk olarak Aralık 2019' da Çin'in Wuhan kentinde rapor edilmiştir (Wu ve ark., 2020). 30 Ocak 2020'de Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) bu hastalığı "uluslararası endişe verici bir halk sağlığı acil durumu" olarak ilan etmiştir. Kovid-19'un 11 Mart 2020'de bir pandemi olarak ilan edilmesinden kısa bir süre sonra ise dünya çapında insanların sağlığını ve refahını etkileyen önemli bir faktör olmasının yanı sıra önemli bir korku, stres ve endişe kaynağı oluşmuştur (Reznik ve ark., 2021).

Kovid-19 salgını nedeniyle, on binlerce hasta hastaneye kaldırılmış ve virüsün yayılmasını en aza indirmek amacıyla binlerce milyonlarca insan sınırlı alanlarda kalmaya zorlanmıştır (Woods ve ark., 2020). Hükümetler ve yerel makamlar, farklı çıkarları dengeleyen karantina ve izolasyon önlemlerinin olumlu ve olumsuz yönlerini tartan siyasi kararlar almak zorunda kalmışlardır (Schnitzer ve ark., 2020). Hareketsiz kalma (hastaneye yatış ve yatak istirahati), karantina ve fiziksel hareketsizlikten kaynaklanan yaşam tarzındaki dramatik değişiklikler, enfekte olmuş kişilerin ve genel nüfus sağlığı ve iyilik hali üzerinde (Peteet, 2020) benzeri görülmemiş fiziksel (Cengiz ve Ateş, 2022; Dong ve Zheng, 2020; Güzel, Yıldız, Esentaş ve Zerengök, 2020) ve psikolojik zorluklara neden olmuştur (Esentaş ve ark., 2021; Peteet, 2020). Ortaya çıkan kaygının uzun vadeli bireysel ve toplu etkileriyle başa çıkma konusunda artan bir endişe oluşmuştur (Peteet, 2020). Birçok çalışma, Kovid-19 pandemisinin insanların fiziksel sağlığı ve yaşamları için kaygı ve stres hissetme gibi ciddi tehditlere neden olduğunu göstermiştir (Dong ve Zheng, 2020; Liu, 2020). Bunlara ek olarak, tüm popülasyonlarda Kovid-19 pandemisi nedeni ile artan fiziksel hareketsizlik ve sedanter yaşam tarzının hem kardiyorespiratuar zindelik hem de kas kapasitesinde uzun süre yatak istirahatinde olduğu gibi ciddi azalmalara neden olmasa da (Schwendinger ve Pocecco, 2020) fiziksel uygunluk parametrelerinde ve yaşam kalitesinde (Özdemir ve ark., 2020) anlamlı bozulmalar olabileceği ve önlem alınması gerektiği de vurgulanmıştır (Cengiz ve Ateş, 2022; Gülhan ve Akpınar, 2021; Schwendinger ve Pocecco, 2020).

Fiziksel aktivite ve fiziksel uygunluk ise genel olarak, fiziksel ve zihinsel sağlığın artmasına ve yaşamın sonraki dönemlerinde bir dizi hastalığın ve diğer sorunların önlenmesine katkıda bulunmasından kaynaklı halk sağlığı açısından oldukça önemli görülmektedir (Ortega ve ark., 2008). Bireylerin fiziksel, psikolojik, sosyal ve bilişsel

sağlığı için hayati önem taşımasının yanında (Poitras ve ark., 2016), gelişmiş birçok ülkede artan obezite yaygınlığı, genel popülasyonda fiziksel aktivitenin belirleyicilerine dikkatleri çekmiştir (Costigan ve ark., 2013). Çeşitli kanıtlar, fiziksel aktivitenin zihinsel sağlığı iyileştirmede, iyilik hali üzerinde ve depresyon ve anksiyete gibi zihinsel sağlık bozukluğu semptomlarını önleme potansiyeline de sahip olmada etkili olabileceğini göstermiştir (Maugeri ve ark., 2020).

Bu etkileşim sebebiyle Kovid-19 hastalığı ve fiziksel aktivite arasındaki ilişkilerin incelendiği çalışmalar artmış ve yeterli fiziksel aktivite seviyelerinin Kovid-19 hastalığının şiddetini kısmen azaltabileceğini (Orr ve ark., 2022), sedanter bir yaşam tarzının Kovid-19 için bir risk oluşturduğunu (Pelliccia ve ark., 2021), hastaneye yatırılan hastaların ölüm oranını artırdığını ve hastanede yatan hastalarda mortalite için bağımsız bir risk faktörü olduğu ortaya konulmuştur (Dwyer ve ark., 2021). Yine düzenli fiziksel aktivitenin, bağışıklık hücrelerinde bir artış sağlayarak bağışıklık sistemi üzerinde sağladığı olumlu etkiler (Nieman ve Wentz, 2019) göz önüne alındığında, Kovid-19 pandemisi ile ilgili özellikler ve semptomlar, fiziksel aktivite müdahalelerini değerli bir önleme ve tedavi faktörü haline getirmiştir. Bu nedenlerle pandemi süresince aktif kalmanın ve yeterli düzeyde fiziksel aktivite sürdürmenin, genel sağlığı korumak için önemli olduğu vurgulanmıştır (Ateş, 2022). Kovid-19 kısıtlamaları sırasında sağlıklı bireyler ve sporcular için evde antrenman yapmak gibi alternatifler, bu sağlık bağlamında ve gelecekteki olası pandemilerde düzenli aktif davranışı sürdürmek için dikkate alınabilecek unsurlardan biri olarak gösterilmiştir (Kirsch ve Vitiello, 2022).

Bireyleri rekreasyonel egzersizlere motive edici faktörlerden “sağlık” faktörünün en yüksek düzeyde motive edici faktör olduğu, bireylerin sağlıkları ile ilgili beklentileri, istekleri tercih ettikleri spor faaliyetlerindeki çeşitlilik ve yoğunluğa sebebiyet verdiği daha önce bildirilmiştir (Bekar, 2019). Kaygı ve korkunun bireyleri Kovid-19’dan korunma noktasında hayatta kalma motivasyonlarını etkilediği yine çalışmalarda bildirilmektedir (Doğan ve Düzel, 2020). Bu kapsamda her ne kadar normale dönüş sağlandıysa da, Kovid-19’un bir sonucu olarak, tetikte kalma olasılığı daha fazla/daha az olabilecek birey segmentlerini belirlemek önemlidir. Bireyin yaşamında, beklenmedik olumsuzlar geliştiğinde ve rutin hayat bozulduğunda korku, kaygı ve endişe duymak insani bir reflekstir. Bu nedenle yaşamın her aşamasında ani durumlarda gelişen gerilim duygu durumu değişen boyutlarda yaşanmaktadır (Halsey, 1998).

Sonuç olarak, hâlihazırda çeşitli fiziksel aktivite faaliyetlerine katılan kişilerin egzersiz motivasyonlarını analiz etmek, gelecekteki olası salgınları öngörmeye ve hazırlamaya katkıda bulunabilir. Bu çalışma, yalnızca Kovid-19 salgınında değil, aynı zamanda gelecekteki pandemilerde de insanların egzersiz davranışlarını analiz eden ve tahmin eden önemli bir araştırma girişimi olarak kabul edilebilir. Bu kapsamdan yola çıkarak bu çalışmada, bireylerin Kovid-19 pandemisinin neden olduğu korku düzeyi ve egzersiz motivasyonu ile ilişkisini tespit etmek amaçlanmıştır. Çalışmada, (i) kadınların Kovid-19 korku düzeylerinin erkeklere göre daha yüksek olduğu (ii) rekreasyonel egzersizlere katılım motivasyonları açısından erkeklerin katılım motivasyonlarının daha yüksek olduğu (iii) daha önce Kovid-19 hastalığı geçirenlerin Kovid-19 korku puanlarının ve rekreasyonel egzersizlere katılım motivasyonlarının daha yüksek olduğu (iv) kapalı alanlarda egzersiz yapanların Kovid-19 korku düzeylerinin ve rekreasyonel egzersizlere katılım motivasyonlarının daha yüksek olduğu (v) katılımcıların yaşı arttıkça Kovid-19 korku düzeylerinin artacağı ve egzersize katılım motivasyonlarının düşeceği (vi) Kovid-19 korku düzeyi arttıkça bireylerin egzersize katılım oranlarının artacağı hipotezleri varsayıldı.

## **Yöntem**

### **Araştırma Modeli**

Yapılan çalışma nicel araştırma tipindedir. Bu doğrultuda araştırma modeli olarak nicel desenlerden betimsel ve ilişkisel tarama olarak şekillendirilmiştir.

### **Araştırma Grubu**

Çalışmaya, aktif olarak düzenli bir fiziksel aktiviteye katılan toplam 240 gönüllü katılımcı uygun örnekleme metoduyla dâhil edildi. Katılımcıların özelliklerine genel bir bakış Tablo 1'de gösterilmektedir. Helsinki Deklarasyonu İlkelerince yürütülen bu çalışma için tüm katılımcılar araştırmanın amacı hakkında bilgilendirilmiş, gönüllü onam formları imzalatılmıştır Bununla birlikte araştırmanın etik uygunluğu için Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulunca 29.06.2022 Tarih ve E-95531838-050.99-44811 sayılı kararınca izin alındı.

### **Veri Toplama Aracı**

Araştırmada veri toplama aracı üç bölümden oluşan anket formu kullanılmıştır. Anketin birinci bölümünde kişisel bilgi formu, ikinci bölümde Kovid-19 Korkusu Ölçeği ve son bölümde Rekreasyonel Egzersize Motivasyon Ölçeği (REMM) yer almıştır.

**Kişisel Bilgi Formu:** Araştırmada demografik özellikleri belirlemek için birkaç maddeden oluşan (cinsiyet, yaş, yapılan egzersiz yeri, Covid hastalık geçmişi) bir form uygulanmıştır.

**Kovid-19 Korkusu Ölçeği:** Ölçek, Ahorsu ve ark., (2020) tarafından kişilerin Kovid-19 kaynaklı korku düzeyini belirlemek için geliştirilmiştir. Orijinal form tek faktörlü yapıdadır ve beşli Likert tipinde (1 = hiç katılmıyorum; 5 = tamamen katılıyorum) 7 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte ters yönlü madde bulunmamaktadır. Ortalama puan üzerinden değerlendirilen ölçekten, alınan yüksek puan, Kovid-19 korkusunun yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçüm aracının Türk diline uyarlama çalışması Ladikli ve ark., (2020) tarafından gerçekleştirilmiştir. 7 maddeli ve tek boyutlu yapının korunduğu analizlerde iç tutarlılık katsayısı 0,86 ve test tekrar test güvenilirliği de 0,72 olarak bulunmuştur. Bu çalışmanın örneklem grubu üzerinde ise 0,88 düzeyinde Cronbach's Alfa güvenilirlik katsayısı elde edilmiştir.

**Rekreasyonel Egzersize Motivasyon Ölçeği (REMM):** Rogers ve Morris (2003) tarafından geliştirilen ölçüm aracı kişileri rekreasyonel egzersizlere katılıma güdeleyen etkenleri değerlendirmektedir. Ölçeğin orijinal formu 8 alt boyut ve 73 maddeden oluşmaktadır. Bireylerin egzersize katılım nedenleri 5'li Likert tipi ölçek üzerinden (1= hiç katılmıyorum, 3= kararsızım 5= kesinlikle katılıyorum) değerlendirilmiştir. Anketin Türkçe sürümünün uyarlaması Gürbüz, Aşçı ve Çelebi (2006) tarafından gerçekleştirilmiştir. Yine 5'li Likert tipinde uyarlanan ölçeğin güvenilirliği ve geçerliğini test etmek için yapılan analiz sonuçlarına göre, orijinal ölçekteki 5 madde bazı yapısal yeterlilikleri sağlamadığı için çıkarılmıştır. Ortalama puan üzerinden değerlendirilen ölçeğin Türkçe versiyonu, toplam 66 maddeden ve (1) sağlık, (2) rekabet, (3) vücut ve dış görünüm, (4) sosyal ve eğlence ile (5) beceri gelişimi alt boyutlarından oluşmaktadır. Anketin toplam iç tutarlılık katsayısı ise 0,90 olarak bulunmuştur (Gürbüz ve ark., 2006). Bu çalışma kapsamında ise elde edilen Cronbach's Alfa güvenilirlik katsayısı 0,96'dır.

### **Verilerin Toplanması**

Yapılan bu güncel çalışma için veri toplama süreci 2022 yılının temmuz ayında bir aylık dönemde gerçekleşti. Çalışma için kullanılacak ölçme araçları Google Forms üzerinden bir formda birleştirildi ve sistem tarafından elde edilen link sosyal medya ve e-posta aracılığıyla katılımcılarla paylaşıldı.

## Verilerin Analizi

Verilerin değerlendirilmesinde SPSS istatistik programından yararlanılmıştır. Elde edilen verilere yüzde ve frekans ile ortalama ve yaygınlık değerlerini içeren tanımlayıcı istatistikler yapılmış ve ayrıca normallik dağılımları çarpıklık ve basıklık (-/+ 1,5 aralığı referans alındı) testleriyle sınanmıştır. Hipotez testleri için normal dağılım yapısına yönelik elde edilen sonuçlar sebebiyle parametrik test kararı alınmıştır. Bu doğrultuda ikili karşılaştırmalarda bağımsız örneklem t testi, ilişki testlerinde ise Pearson Korelasyon Analizi uygulanmıştır.

## Bulgular

**Tablo 1.** Tanımlayıcı istatistikler – yüzde ve frekans ile ortalama ve yaygınlık

		f	%	n	$\bar{X}$	S	Min.	Max.
Cinsiyet	Kadın	95	39,6	240				
	Erkek	145	60,4					
Daha önce Kovid geçirdiniz mi?	Evet	116	48,3	240				
	Hayır	124	51,7					
Spor yapma yeri	Açık alanlar	133	55,4	240				
	Kapalı alanlar	107	44,6					
Yaş (yıl)				240	29,97	11,00	18,00	64,00
<b>Kovid-19 Korku Ölçeği</b>				240	2,10	0,82	1,00	4,86
<b>Rekreasyonel Egzersize Motivasyon Ölçeği</b>								
Sağlık				240	4,35	0,59	1,55	5,00
Rekabet				240	2,72	1,05	1,00	5,00
Vücut ve Dış Görünüm				240	3,67	0,96	1,00	5,00
Sosyal ve Eğlence				240	3,40	0,92	1,00	5,00
Beceri Gelişimi				240	4,02	0,77	1,88	5,00

Tablo 1’de katılımcılara ilişkin tanımlayıcı istatistik sonuçları verilmiştir. Sonuçlar incelendiğinde, 29,97 yaş ortalamasına sahip olan katılımcıların %60,34’ü (f= 145) erkeklerden oluşurken, %51,7’si (f=124) daha önce Covid geçirmediğini, %55,4’ü de (f= 133) daha çok açık alanlarda spor yaptığını belirtmiştir. Elde edilen bulgulara göre Kovid-19 Korku Ölçeği ortalama puanı 2,10 ile orta değer altında kalmıştır. Rekreasyon Egzersiz Motivasyon Ölçeğinde ise en yüksek ortalama sağlık alt boyutunda ( $\bar{X}$ = 4,35), en düşük ortalama ise rekabet ( $\bar{X}$ = 2,72) alt boyutundadır.

**Tablo 2.** Cinsiyete göre ikili karşılaştırma sonuçları

	Alt boyutlar	Cinsiyet	N	$\bar{x}$	S	sd	t	p
	Kovid-19 Korku Ölçeği	Kadın	95	<b>2,33</b>	0,82	238	3,66	<b>0,00</b>
		Erkek	145	1,95	0,78			
REMM	Sağlık	Kadın	95	4,39	0,53	238	0,94	0,35
		Erkek	145	4,32	0,62			
	Rekabet	Kadın	95	2,43	0,96	238	-3,52	<b>0,00</b>
		Erkek	145	<b>2,91</b>	1,07			
Vücut ve Dış Görünüm	Kadın	95	3,69	0,89	238	0,32	0,74	
	Erkek	145	3,65	1,01				

Sosyal ve Eğlence	Kadın	95	3,15	0,91	238	-3,42	<b>0,00</b>
	Erkek	145	<b>3,56</b>	0,90			
Beceri Gelişimi	Kadın	95	3,86	0,77	238	-2,71	<b>0,00</b>
	Erkek	145	<b>4,12</b>	0,75			

Tablo 2’de cinsiyete göre Kovid-19 korku düzeyleri ile rekreasyonel egzersizlere katılım motivasyonu alt boyutları arasında farklar incelenmiştir. Bulgular incelendiğinde kadınların Kovid-19 korku düzeylerinin erkeklere göre anlamlı olarak daha yüksek olduğu ( $p<0,05$ ) belirlenmiştir. Bununla birlikte rekreasyonel egzersizlere katılım motivasyonları açısından ise rekabet, sosyal ve eğlence ile beceri gelişimi alt boyutlarında erkeklerin katılım motivasyonlarının anlamlı olarak daha yüksek olduğu ( $p<0,05$ ) görülmüştür. Diğer alt boyutlarda ise fark ( $p>0,05$ ) yoktur.

**Tablo 3.** Daha önce Kovid geçirme geçmişine göre ikili karşılaştırma sonuçları

Alt boyutlar	Kovid	N	$\bar{x}$	S	sd	t	p
Kovid-19 Korku Ölçeği	Evet	116	2,07	0,77	238	-0,47	0,64
	Hayır	124	2,12	0,86			
Sağlık	Evet	116	4,37	0,59	238	0,64	0,52
	Hayır	124	4,32	0,58			
Rekabet	Evet	116	2,64	1,08	238	-1,09	0,28
	Hayır	124	2,79	1,03			
Vücut ve Dış Görünüm	Evet	116	3,67	1,02	238	0,11	0,91
	Hayır	124	3,66	0,90			
Sosyal ve Eğlence	Evet	116	3,40	0,87	238	0,03	0,97
	Hayır	124	3,39	0,97			
Beceri Gelişimi	Evet	116	3,95	0,79	238	-1,31	0,19
	Hayır	124	4,08	0,75			

Tablo 3’te daha önce Kovid hastalığı geçirenlerle geçirmeyenlerin Kovid-19 korku ve rekreasyonel egzersizlere katılım motivasyonları arasındaki farklar incelenmiştir. Tablo bulguları değerlendirildiğinde hiçbir değişkende anlamlı farkın olmadığı ( $p>0,05$ ) belirlenmiştir.

**Tablo 4.** Spor yapma yerine göre ikili karşılaştırma sonuçları

Alt boyutlar	Spor yeri	N	$\bar{x}$	S	sd	t	p
Kovid-19 Korku Ölçeği	Açık alanlar	133	2,10	0,86	238	-0,03	0,97
	Kapalı alanlar	107	2,10	0,76			
Sağlık	Açık alanlar	133	4,28	0,60	238	-1,99	<b>0,04</b>
	Kapalı alanlar	107	<b>4,43</b>	0,55			
Rekabet	Açık alanlar	133	2,64	1,11	238	-1,29	0,19
	Kapalı alanlar	107	2,82	0,97			
Vücut ve Dış Görünüm	Açık alanlar	133	3,43	1,02	238	-4,38	<b>0,00</b>
	Kapalı alanlar	107	<b>3,96</b>	0,80			
Sosyal ve Eğlence	Açık alanlar	133	3,45	0,90	238	1,02	0,31
	Kapalı alanlar	107	3,33	0,96			
Beceri Gelişimi	Açık alanlar	133	3,87	0,80	238	-3,50	<b>0,00</b>
	Kapalı alanlar	107	<b>4,21</b>	0,68			

Tablo 4'te açık ya da kapalı alanlarda spor yapma tercihinin göre Kovid-19 korku ve rekreasyonel egzersizlere katılım motivasyonları arasındaki farklar incelenmiştir. Katılımcıların Kovid-19 korku düzeylerinde gruplara arası herhangi bir fark ( $p>0,05$ ) bulunmazken, egzersize katılım motivasyonlarından Sağlık, Vücut ve dış görünüm ile beceri gelişimi alt boyutlarında kapalı alanlarda spor yapanlar lehine anlamlı fark ( $p<0,05$ ) tespit edilmiştir.

**Tablo 5.** Yaş ile Kovid-19 korku ve egzersiz motivasyon düzeyleri arasındaki ilişkiler

		Yaş		
		n	r	p
	Kovid-19 Korku Ölçeği	240	<b>0,16*</b>	<b>0,01</b>
REMM	Sağlık	240	0,09	0,13
	Rekabet	240	<b>-0,32</b>	<b>0,00</b>
	Vücut ve Dış Görünüm	240	<b>-0,21</b>	<b>0,00</b>
	Sosyal ve Eğlence	240	-0,12	0,07
	Beceri Gelişimi	240	<b>-0,23</b>	<b>0,00</b>

Tablo 5'te yaş ile Kovid-19 korku düzeyi ve yaş ile egzersiz katılım motivasyonları arasındaki ilişkilere dair sonuçlar verilmiştir. Tabloya göre katılımcıların yaşı arttıkça Kovid-19 korku durumları da zayıf düzeyde anlamlı olarak artmaktadır. Bununla birlikte yaş azaldıkça egzersiz katılım motivasyonlarından rekabet, vücut ve dış görünüm ile beceri gelişimi düzeyleri artmaktadır. Özetle daha genç katılımların egzersiz motivasyonları zayıf düzey daha yüksek iken, daha ileri yaşlı katılımcıların Kovid-19 korku düzeyleri kısmen de olsa daha yüksektir.

**Tablo 6.** Kovid-19 korku durumu ile egzersiz motivasyonu arasındaki ilişki

		Kovid-19 Korku Ölçeği			
		n	r	p	
REMM	Kovid Geçmiş Evet	Sağlık	116	-0,05	0,62
		Rekabet	116	0,04	0,67
		Vücut ve Dış Görünüm	116	-0,04	0,66
		Sosyal ve Eğlence	116	0,03	0,72
		Beceri Gelişimi	116	-0,08	0,38
	Kovid Geçmiş Hayır	Sağlık	124	0,06	0,47
		Rekabet	124	-0,14	0,11
		Vücut ve Dış Görünüm	124	-0,10	0,26
		Sosyal ve Eğlence	124	<b>-0,18</b>	<b>0,04</b>
		Beceri Gelişimi	124	<b>-0,25</b>	<b>0,00</b>
	Toplam Katılımcı	Sağlık	240	0,01	0,84
		Rekabet	240	-0,05	0,39
		Vücut ve Dış Görünüm	240	-0,07	0,27
		Sosyalleşme ve Eğlence	240	-0,09	0,16
		Beceri Gelişimi	240	<b>-0,17</b>	<b>0,00</b>



Tablo 6'da Kovid-19 korku düzeyi ile rekreasyonel egzersizlere katılım motivasyonları arasındaki korelasyonel ilişkiler; tüm gruplar, daha önce Kovid rahatsızlığı geçirenler ve daha önce Kovid rahatsızlığı geçirmeyenler bazında incelenmiştir. Tablo sonuçları incelendiğinde daha önce Kovid geçiren grupta Kovid-19 korku düzeyi ile rekreasyonel egzersizlere katılım motivasyonu alt boyutları arasında anlamlı fark görülmemiştir. Daha önce Kovid rahatsızlığı hiç geçirmemiş olan grupta ise, Kovid-19 korku düzeyi ile beceri gelişimi ve sosyal ve eğlence boyutları arasında düşük düzey negatif korelasyonlar bulunmuştur. Özetle bu katılımcıların Kovid-19 korku düzeyleri azaldıkça rekreasyonel egzersizlere katılım motivasyonları az da olsa, sosyal ve eğlence ile beceri gelişimi boyutları açısından artmaktadır. Bulgular tüm gruplar açısından değerlendirildiğinde ise Kovid-19 korku düzeyi ile beceri gelişimi boyutu arasında düşük düzey negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur.

## **Tartışma**

Elde edilen bulgular dağrultusunda cinsiyet açısından kadınların Kovid-19 korku düzeylerinin erkeklere göre anlamlı olarak daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Böylelikle çalışma hipotezi kabul edilmiş oldu. Yapılan çalışmalar bu konuda farklı sonuçlara ulaşmıştır. Çalışma bulgularına paralel olarak Andrade ve ark., (2022), Gencer (2020) ve Çay (2021) kadın katılımcıların koronavirüs korku düzeyinin erkek katılımcılardan daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Doğan ve Düzel (2020) salgına yönelik korku ve kaygı düzeylerinin erkeklerin kadınlardan daha yüksek olduğunu, Türkmen (2021), banka personeline, Duman (2020), üniversite öğrencilerinde ve Yıldırım ve ark., (2022), futbol hakemlerinde yaptıkları çalışmalarda ise cinsiyete göre Kovid-19 korku düzeylerinde anlamlı bir farklılık olmadığını tespit etmişlerdir. Yapılan bu güncel çalışmada, kadınların Kovid-19 korku düzeylerinin yüksek çıkması, stresle baş etmede cinsiyete göre farklılıklardan kaynaklanabileceği şeklinde açıklanabilir.

Rekreasyonel egzersizlere katılım motivasyonları açısından ise rekabet, sosyal ve eğlence ile beceri gelişimi alt boyutlarında erkeklerin katılım motivasyonlarının anlamlı olarak daha yüksek olduğu görülmüştür. Diğer alt boyutlarda ise fark yoktur. Elde edilen bulgulara göre çalışma hipotezi kabul edilmiş oldu. Yapılan çalışma sonuçları bu konuda da ortak bir fikir birliği bulunmadığını göstermektedir. Güzel ve ark., (2018)'de fitness merkezi katılımcılarında yaptıkları çalışmada, cinsiyete değişkenine göre REMM'in tüm alt boyutlarında erkeklerin kadınlardan daha yüksek puan elde ettiklerini belirtmişlerdir. Çuhadar ve ark., (2019), sosyal ve eğlence alt

boyutu dışında kalan diğer tüm alt boyutlarda cinsiyete göre anlamlı farklılık olduğunu vurgularken, Sağıroğlu ve Ayar, (2017), rekabet alt boyutu dışında diğer tüm alt boyutlarda cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir fark olmadığını belirtmişlerdir. Elde edilen bu güncel sonuçların, rekreasyonel egzersizlere katılım motivasyonlarının kadın ve erkeklerde farklı olmasından kaynaklandığı söylenebilir.

Daha önce Kovid-19 hastalığı geçirenlerle geçirmeyenlerin Kovid-19 korku ve rekreasyonel egzersizlere katılım motivasyonları arasındaki farklar incelenmiş ve hiçbir değişkende anlamlı farkın olmadığı belirlenmiştir. Elde edilen bulgulara göre çalışma hipotezi ret edilmiş oldu. Kovid-19 Korkusu düzeyinin Kovid-19 geçirme durumundan etkilendiği çalışmalarda bildirilmiştir (Taşpınar ve ark., 2021). Kızıl ve Başbuğ (2022), Kovid-19 geçiren fizyoterapistlerin Sağlık Çalışanları için Virüs Epidemisine Bağlı Stres ve Kaygı Ölçeği puanlarının geçirmeyenlere göre daha yüksek olduğunu tespit ederken, Taşpınar ve ark., (2021), yine fizyoterapistler ile yaptıkları çalışmada hastalığı geçiren fizyoterapistlerde Kovid-19 korkusu puanının daha düşük olduğunu tespit etmişlerdir. Yıldırım ve ark., (2022), Kovid-19 geçiren futbol hakemlerinin geçirmeyenlere göre Kovid-19 korkusu ölçeği puanlarının daha yüksek olduğunu tespit etmişlerdir. Daha önce Kovid-19 hastalığı geçirme duruma göre rekreasyonel egzersizlere katılım motivasyonları açısından ise Saldıran ve ark., (2022)'de yaptıkları çalışmada, Kovid-19 hastalığı geçiren yaşlı bireylerde fiziksel aktivite düzeylerinin düşük olduğunu bildirmişlerdir. Yapılan bu güncel çalışmada elde edilen sonuçların, kişide Kovid-19 enfeksiyonu sonrası fiziksel aktivite veya hareket korkusunun oluşması (Kalmaz, 2021) ve karantina tedbirlerinden kaynaklı psikolojik etkilerin fiziksel aktivite düzeyini negatif yönde etkilemesi (Callow ve ark., 2020) olarak açıklanabilir.

Açık ya da kapalı alanlarda spor yapma tercihinin göre Kovid-19 korku ve rekreasyonel egzersizlere katılım motivasyonları arasındaki farklar incelenmiş ve her iki grupta da Kovid-19 korku düzeyleri açısından herhangi bir fark bulunmamıştır. Bununla birlikte egzersize katılım motivasyonlarından sağlık, vücut ve dış görünüm ile beceri gelişimi alt boyutlarında kapalı alanlarda spor yapanlar lehine anlamlı fark tespit edilmiştir. Elde edilen bulgulara göre çalışma hipotezi kısmen kabul edilmiş oldu. Çalışmada elde edilen bulguların aksine, Ağduman (2021), kapalı alanda spor yapanların lisanslı sporcuların Kovid-19'a yakalanma kaygı düzeylerinin açık alanda spor yapan sporculardan daha yüksek olduğu sonucuna varmıştır. Kovid-19 dâhil olmak üzere bazı bulaşıcı hastalıklar hava yoluyla bulaşabilir. Bu yakın mesafede olabilir, ancak iç mekanlarda geçirilen süre arttıkça, mesafeye rağmen paylaşılan oda

havasında enfeksiyonlar oluşabilir (Peng ve ark., 2022). Elde edilen bulgular kapsamında kapalı alanlarda egzersiz yapan bireylerin Kovid-19 korku düzeyleri daha yüksektir hipotezi böylelikle reddedilmiş oldu. Bu durumun yine verilerin kademeli normalleşme sürecinin üçüncü etabı olan 1 Temmuz 2021 tarihinden sonra toplanmasından kaynaklanmış olabileceği söylenebilir.

Yaş değişkeni ile Kovid-19 korku düzeyi arasındaki ilişkiler incelendiğinde katılımcıların yaşı arttıkça Kovid-19 korku durumları da zayıf düzeyde anlamlı olarak artmaktadır. Bununla birlikte yaş azaldıkça egzersiz katılım motivasyonlarından rekabet, vücut ve dış görünüm ile beceri gelişimi düzeyleri artmaktadır. Özetle daha genç katılımların egzersiz motivasyonları zayıf düzey daha yüksek iken, daha ileri yaşlı katılımcıların Kovid-19 korku düzeyleri kısmen de olsa daha yüksektir. Yaş değişkeni ile Kovid-19 korku düzeyi arasındaki ilişki açısından, çalışma bulgusuna paralel olarak Çay (2021), yaşlı kadın ve erkeklerde korku düzeyinin daha yüksek olduğunu bildirmiştir. Bu durumu, Koronavirüsün yaşlıları daha fazla tehdit etmesi, alınan tedbirler ve önemlerin yaşlı bireyleri daha fazla kapsamaması ve buna bağlı yaşanan çeşitli kısıtlamaların bunda etkili olması olarak açıklamıştır. Fakat alan yazın incelendiğinde, bu araştırmanın aksine yaş ortalaması genç olanların koronavirüs korkusuna daha fazla sahip olduklarını gösteren çalışmalar fazlaca bulunmaktadır (Andrade ve ark., 2022; Bisht ve ark., 2021; Gencer, 2020; Haktanir ve ark., 2020). Bulaş riski herkes için aynı olan virüsün öldürücü etkisi yaşla birlikte artmasına rağmen (Çobanoğlu, 2020), bu sonuçların yaşlı bireylerin ölüm konusunda daha fazla endişe duymadıkları gerçeğiyle açıklanmıştır (Neimeyer, 1985). Yapılan bu güncel çalışmada çalışma hipotezi kabul edilmiştir. Bu nedenle ilerleyen yaş ile birlikte, zayıf bağışıklık ve kronik rahatsızlıkların da oluşma ihtimalleri göz önüne alındığında bu kişilerin enfekte olduklarında klinik komplikasyonlara daha duyarlı oldukları dikkate alınmalıdır. Yine çalışma bulgularını daha genç katılımların egzersiz motivasyonları daha yüksek olduğu yapılan çalışmalarla (Çuhadar ve ark. 2019; Güzel ve ark., 2020) desteklenmektedir. Böylelikle çalışma hipotezi kabul edilmiş oldu. Gençlerin hareketlilik düzeylerinin ve sportif beceri düzeylerinin bu duruma etken olabileceği düşünülmüştür.

Kovid-19 korku düzeyi ile rekreasyonel egzersizlere katılım motivasyonları arasındaki korelasyonel ilişkiler; tüm gruplar, daha önce Kovid rahatsızlığı geçirenler ve daha önce Kovid rahatsızlığı geçirmeyenler bazında incelenmiştir. Bu doğrultuda daha önce Kovid geçiren grupta Kovid-19 korku düzeyi ile rekreasyonel egzersizlere

katılım motivasyonu alt boyutları arasında anlamlı fark görülmemiştir. Daha önce Kovid rahatsızlığı hiç geçirmemiş olan grupta ise, Kovid-19 korku düzeyi ile beceri gelişimi ve sosyal ve eğlence boyutları arasında düşük düzey negatif korelasyonlar bulunmuştur. Özetle bu katılımcıların Kovid-19 korku düzeyleri azaldıkça rekreasyonel egzersizlere katılım motivasyonları az da olsa, sosyal ve eğlence ile beceri gelişimi boyutları açısından artmaktadır. Bulgular tüm gruplar açısından değerlendirildiğinde ise Kovid-19 korku düzeyi ile beceri gelişimi boyutu arasında düşük düzey negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Yani katılımcıların Kovid-19 korku düzeyi azaldıkça beceri gelişimi için rekreasyonel egzersize katılım eğilimi kısmen de olsa artmaktadır. Çalışmanın başında, Kovid-19 korku düzeyi arttıkça bireylerin egzersize katılım oranlarının artacağını varsaymıştık. Elde edilen bulgular bu hipotezi reddetmiştir. Dwyer ve ark., (2021) yaptıkları çalışmada, fiziksel aktivite seviyelerindeki artışın Kovid-19 hastalığının şiddetini kısmen azaltabileceğini ve şiddetli Kovid-19 ile ilişkili klinik durumların iyileştirilmesinde faydalı olduğunu belirtmiştir. Bunlara ek olarak, de Souza ve ark., (2021), yeterli fiziksel aktivite seviyelerinin Kovid-19'dan kaynaklı hastaneye yatışları azalttığını vurgulamıştır. Kovid-19 karantina uygulamaları sürecinde fiziksel aktivitenin ve egzersiz uygulamalarının sağlığa yararları vurgulanmış (Ateş, 2022) ve fiziksel aktivite, korona ile başa çıkmanın farmakolojik olmayan, ucuz ve uygulanabilir bir yolu olarak önerilmiştir (Nieman ve Wentz, 2019). Bu nedenlerle, Kovid-19 salgını gibi gelecekteki olası salgınlar açısından fiziksel aktivite seviyesinin yüksek tutulması bir avantaj olarak önerilmiştir (Ateş, 2022). Kovid-19 nedeniyle gelecek kaygısının, insanların virüsün yayılmasını önlemeye yönelik davranışlarda bulunma motivasyonunu artırmasının beklendiği belirtilmektedir (Duplaga ve Grysztar (2021).

### **Sonuç ve Öneriler**

Yukarıda da bahsedildiği üzere Kovid-19 pandemisi süresince Kovid-19 hastalığının şiddetini azaltmada ve gelecekteki olası salgınlar için fiziksel uygunluğun korunması ve geliştirilmesi kapsamında düzenli fiziksel aktivitenin önemi vurgulanmıştır. Kısıtlamalar döneminde sağlık ve spor kuruluşları, birçok spor organizasyonu, yerel yönetimler, hükümetler, olimpik sporcular, çeşitli spor dallarından sporcular fiziksel aktiviteyi desteklemek için toplumu ev temelli egzersizleri yoluyla formda, sağlıklı ve ilham verici olmaya teşvik etmek amacıyla içerikler oluşturmuşlardır (Ateş, 2022). Bu nedenlerle bu çalışma ile Kovid-19 korku düzeyinin düzenli fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu üzerine bir etkisi olup olmadığı araştırılmıştır. Sonuç

olarak Kovid-19 korku düzeyi ile egzersiz motivasyonu arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanılmamıştır. Hagger ve ark., (2019), davranışların alışkanlıklara dönüşmesi için hedef ve ödüllerin olması gerektiğini belirtmişlerdir. Bu kapsamda karantina önlemlerinin kaldırılması, hastalığın seyrinin normale dönmesi, bulaşıcılığın azalması ve aşı çalışmalarının bunlara neden olduğu söylenebilir.

Bu konuda, özellikle sağlık ve spor kuruluşlarının, yerel yönetimlerin, yaş ve cinsiyet gibi değişkenleri de göz önüne alarak, Kovid-19 pandemisinin ortaya koyduğu farkındalık kapsamında, düzenli fiziksel aktivitenin sağlık yararları ve koruyucu etkilerini vurgulayıcı stratejilerini ortaya koyması ve bireylerin egzersize katılım motivasyonu engelleyecek faktörleri tespit eden araştırmalar yapması önerilmektedir.

### **Kaynaklar**

- Ağduman, F. (2021). Sporcuların pandemi döneminde Covid-19'a yakalanma kaygı düzeylerinin incelenmesi. *GERMENİCA Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 1-14.
- 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.
- Andrade, E. F., Pereira, L. J., Oliveira, A. P. L. D., Orlando, D. R., Alves, D. A. G., Guillarducci, J. D. S., & Castelo, P. M. (2022). Perceived fear of Covid-19 infection according to sex, age and occupational risk using the Brazilian version of the Fear of COVID-19 Scale. *Death studies*, 46(3), 533-542.
- Ateş, B. (2022). *Fiziksel aktivite alışkanlığı kazanımında Covid-19 pandemisi bir avantaja çevrilebilir mi?* Spor Bilimleri Alanında Uluslararası Araştırmalar IV içinde (Ed: Yakup Zühtü Birinci), Konya: Eğitim Yayınevi.
- Bekar, Ö. (2019). *Düzenli egzersiz yapan bireyleri rekresyonel egzersize motive eden nedenler ile algıladıkları sağlık çıktıları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Rekreatyon Ana Bilim Dalı, Antalya.
- Bisht, I. P., Bisht, R. K., & Sagar, P. (2021). Effect of gender and age in fear and stress due to Covid-19. *Journal of Human Behavior in the Social Environment*, 31(1-4), 70-76.
- Callow, D. D., Arnold-Nedimala, N. A., Jordan, L. S., Pena, G. S., Won, J., Woodard, J. L., & Smith, J. C. (2020). The mental health benefits of physical activity in

- older adults survive the Covid-19 pandemic. *The American Journal of Geriatric Psychiatry*, 28(10),1046-1057.
- Cengiz, C. ve Ateş, B. (2022). Covid-19 pandemi sürecinde çocuk ve ergenlerde sağlıkla ilişkili fiziksel uygunluk. *Turkish studies – social*, 17(4), 647-664.
- Costigan, S. A., Barnett, L., Plotnikoff, R. C., & Lubans, D. R. (2013). The health indicators associated with screen-based sedentary behavior among adolescent girls: a systematic review. *Journal of Adolescent Health*, 52(4), 382-392.
- Çay, M. (2021). Yaşlılar ve yetişkinlerde koronavirüs (Covid-19) salgınının etkileri ve koronavirüs korkusu. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 87-102.
- Çobanoğlu, N. (2020). Bireysel, profesyonel, toplumsal, bilimsel ve siyasi etiği yeniden sorgulatan Covid-19 pandemisi. *Anatolian clinic the journal of medical sciences*, 25(Special Issue on Covid 19), 36-42.
- Çuhadar, A., Yusuf, E. R., Demirel, M., ve Demirel, D. H. (2019). Bireyleri rekreasyonel amaçlı egzersize motive eden faktörlerin incelenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(3), 153-161.
- De Souza, F.R., Motta-Santos, D., dos Santos Soares, D., de Lima, J. B., Cardozo, G. G., Guimarães, L. S. P. & Dos Santos, M. R. (2021). Association of physical activity levels and the prevalence of Covid-19 associated hospitalization. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 24(9), 913-918
- Doğan, M.M., ve Düzel, B. (2020). Covid-19 özelinde korku-kaygı düzeyleri. *Electronic Turkish Studies*, 15(4).
- Dong, M.&Zhen, J. (2020). Headline stress disorder caused by Netnews during the outbreak of COVID-19. *Health Exp.* 23, 259–260.
- Duman, N. (2020). Üniversite öğrencilerinde Covid-19 korkusu ve belirsizliğe tahammülsüzlük. *The Journal of Social Science*, 4(8), 426-437.
- Dwyer, M.J., Pasini, M., De Dominicis, S. & Righi, E. (2020). Physical activity: Benefits and challenges during the Covid-19 Pandemic. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 30(7), 1291.
- Esentaş, M., Yıldız, K., Zerengök, D., & Güzel-Gürbüz, P. (2021). Metaphoric Perceptions of Individuals for the Concepts of" Coronavirus" and" Staying at Home". *Gymnasium*, 22(1), 5-18. <https://doi.org/10.29081/gsjesh.2021.22.1.01>
- Gencer, N. (2020). Pandemi sürecinde bireylerin koronavirüs (Kovid-19) korkusu: Çorum örneği. *Uluslararası Sosyal Bilimler Akademi Dergisi*, 2(4), 1153-1173.

- Gülhan, Y.E., Akpınar, S. (2021). Covid-19 salgını sürecinde 10-14 yaş aralığındaki çocukların fiziksel uygunluk düzeylerinin belirlenmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 6(2), 365–383.
- Gürbüz, B., Aşçı, F.H., & Çelebi, M. (2006, November). *The reliability and validity of the Turkish version of the Recreational Exercise Motivation Measure*. In The 9th International Sports Sciences Congress (3-5 November), Congress Proceedings. Muğla
- Güzel, P., Esentaş, M., ve Tez, Ö. Y. (2020). Rekreatif egzersiz ve motivasyon: Fitness merkezleri üzerine amprik bir çalışma. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5(3), 206-218.
- Güzel, P., Yıldız, 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. DOI: 10.17220/ijpes.2020.02.011
- Hagger, M.S. (2019). Habit and physical activity: Theoretical advances, practical implications, and agenda for future research. *Psychology of Sport and Exercise*. 42, 118-129.
- Haktanir, A., Seki, T., & Dilmaç, B. (2022). Adaptation and evaluation of Turkish version of the fear of Covid-19 scale. *Death studies*. 46(3), 719-727.
- Halsey William D. (1998). *Macmillan contemporary dictionary*, (1.b.). ABC Tanıtım Basımevi.
- Kalmaz, S. (2021). Covid-19 geçirmiş kişilerde tedavi sonrası fiziksel aktivite korkusu ve depresyon. Yüksek Lisans Tezi, Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Kızıl, A.V., ve Başbuğ, P. (2022). *Covid-19 salgını döneminde çalışan fizyoterapistlerin stres ve kaygı düzeylerinin incelenmesi*. 10. Uluslararası Tıp ve Sağlık Bilimleri Araştırmaları Kongresi (UTSAK), Eylül 2022, Ankara.
- Kirsch, M., & Vitiello, D. (2022). The Covid-19 pandemic lowers active behavior of patients with cardiovascular diseases, healthy peoples and athletes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(3), 1108.
- Ladikli, N., Bahadır, E., Yumuşak, F. N., Akkuzu, H., Karaman, G., ve Türkkan, Z. (2020). Kovid-19 Korkusu Ölçeği'nin Türkçe güvenirlik ve geçerlik çalışması. *International Journal of Social Science*, 3(2), 71-80.

- Liu, K. (2020). How I faced my coronavirus anxiety. *Science*, 367 (6484), 1398.
- 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.
- Neimeyer, R. A. (1985). Actualization, integration, and fear of death: A test of the additive model. *Death Studies*, 9(3–4), 235–244.
- Nieman, D.C. & Wentz, L. M. (2019). The compelling link between physical activity and the body's defense system. *Journal of Sport and Health Science*, 8(3), 201-217.
- Orr, K., Ta, Z., Shoaf, K., Halliday, T. M., Tobin, S., & Baron, K. G. (2022). Sleep, diet, physical activity, and stress during the COVID-19 pandemic: A qualitative analysis. *Behavioral Sciences*, 12(3), 66.
- Ortega, F.B., Ruiz, J. R., Castillo, M. J., & Sjörström, M. (2008). Physical fitness in childhood and adolescence: A powerful marker of health. *International Journal of Obesity*, 32(1), 1–11.
- Ozdemir, F., Cansel, N., Kizilay, F., Guldogan, E., Ucuz, I., Sinanoglu, B., & Cumurcu, H.B. (2020). The role of physical activity on mental health and quality of life during Covid-19 outbreak: A cross-sectional study. *European Journal of Integrative Medicine*, 40, 101248.
- Pelliccia, A., Sharma, S., Gati, S., Bäck, M., Börjesson, M., Caselli, S., Collet, J. P., Corrado, D., Drezner, J. A., Halle, M., et al. (2020). ESC guidelines on sports cardiology and exercise in patients with cardiovascular disease. *Eur. Heart J.* 42, 17–96.
- Peng, Z., Rojas, A. P., Kropff, E., Bahnfleth, W., Buonanno, G., Dancer, S. J., & Jimenez, J. L. (2022). Practical indicators for risk of airborne transmission in shared indoor environments and their application to Covid-19 outbreaks. *Environmental Science & Technology*, 56(2), 1125-1137.
- Peteet, J. R. (2020). Covid-19 anxiety. *Journal of Religion and Health*, 59(5), 2203-2204.
- Poitras, V. J., Gray, C. E., Borghese, M. M., Carson, V., Chaput, J. P., Janssen, I., & Tremblay, M. S. (2016). Systematic review of the relationships between objectively measured physical activity and health indicators in school-aged children and youth. *Applied physiology, nutrition, and metabolism*, 41(6), S197-S239.



- Reznik, A., Gritsenko, V., Konstantinov, V., Khamenka, N., & Isralowitz, R. (2021). Covid-19 fear in Eastern Europe: Validation of the fear of Covid-19 scale. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 19(5), 1903-1908
- Rogers, H., & Morris, T. (2003, July). *An overview of the development and validation of the Recreational Exercise Motivation Measure (REMM)*. In XIth European Congress of Sport Psychology Proceedings Book, Copenhagen, Denmark (Vol. 144).
- Sağıroğlu, İ., ve Ayar, H. (2017). Fitness ve crossfit merkezlerine rekreatif egzersiz amaçlı katılımda etkili olan motivasyon faktörlerinin incelenmesi. *Uluslararası Anadolu Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 167-179.
- Saldıran, T. Ç., Atıcı, E., ve Girgin, N. (2022). Covid-19 enfeksiyonu geçirmiş geriatric bireylerde düşme riski, fiziksel aktivite düzeyi ve hareket etme korkusu. *Sağlık Bilimleri Dergisi*, 31(1), 9-14.
- Schnitzer, M., Schöttl, S. E., Kopp, M., & Barth, M. (2020). Covid-19 stay-at-home order in Tyrol, Austria: Sports and exercise behaviour in change?. *Public Health*, 185, 218-220.
- Schwendinger, F., & Pocecco, E. (2020). Counteracting physical inactivity during the Covid-19 pandemic: Evidence-based recommendations for home-based exercise. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(11), 3909.
- Taspınar, B., Taspınar, F., Gulmez, H., ve Kizilirmak, A. S. (2021). Fizyoterapistlerde Covid-19 korkusu ve yaşam kalitesi arasındaki ilişki. *Forbes Journal of Medicine*, 2(2), 108-115.
- Türkmen, A. (2021). Banka personelinin Covid-19 korkusunun incelenmesi. *Sağlık ve Sosyal Refah Araştırmaları Dergisi*, 3(2), 87-92.
- Woods, J. A., Hutchinson, N. T., Powers, S. K., Roberts, W. O., Gomez-Cabrera, M. C., Radak, Z., & Ji, L. L. (2020). The Covid-19 pandemic and physical activity. *Sports Medicine and Health Science*, 2(2), 55-64.
- Wu F, Zhao S, Yu B, et al. (2020). A new coronavirus associated with human respiratory disease in China. *Nature*, 579(7798), 265–269
- Yıldırım, M., Hanayoğlu, T., ve Güçlü, M. (2022). Futbol hakemlerinin Covid-19 korkusu düzeylerinin incelenmesi. *Sosyal, Beşeri ve İdari Bilimler Dergisi*, 5(5), 648-656.