

Fitness Merkezi Üyelerinde COVID-19 Korkusu ve Kaygı İlişkisi¹

Esra ÖZÇELİK¹, Ersel DÖNMEZ², Özkan IŞIK³, Nuri Berk GÜNGÖR³

DOI: <https://doi.org/10.38021asbid.1203527>

ORJİNAL ARAŞTIRMA

¹Serbest Araştırmacı

Öz

²Balıkesir Üniversitesi,
Sağlık Bilimleri Enstitüsü,
Balıkesir/Türkiye

³Balıkesir Üniversitesi,
Spor Bilimleri Fakültesi,
Balıkesir/Türkiye

Bu araştırmanın amacı fitness merkezi üyelerinde covid-19 korkusu ve kaygı ilişkisini belirlemektir. Araştırmaya 2020-2021 yılında İstanbul ilinde yaşayan ve fitness merkezinde egzersiz yapan 579 (237 kadın ve 342 erkek) birey katılmıştır. Araştırmada, COVID-19 Korkusu ve COVID-19 Kaygısı ölçekleri kullanılmıştır. Verilerin çözümlenmesinde parametrik testler tercih edilmiştir. Verilerin genel olarak değerlendirilmesinde betimsel istatistikler, bağımsız örneklem t-testi, tek yönlü varyans analizi ve Person korelasyon analizleri kullanılmıştır. Araştırma bulgularına göre, katılımcıların Covid-19 korku düzeylerinin cinsiyet, eğitim durumu, kronik hastalığı olma, spor salonunda uygulanan sosyal mesafe kuralları, spor salonundaki ekipmanların temizliği değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. COVID-19 kaygı düzeyleri, cinsiyet, spor salonunda uygulanan sosyal mesafe kuralları ve spor salonundaki ekipmanların temizliği değişkenlerine göre karşılaştırıldığında anlamlı bir farklılığın olduğu belirlenmiştir. Buna ek olarak, katılımcıların covid-19 kaygı ve korku düzeyleri arasında da yüksek düzeyde bir ilişki tespit edilmiştir.

Anahtar kelimeler: Fitness, COVID-19, Kaygı, Korku.

Sorumlu Yazar:

Nuri Berk GÜNGÖR
berkgungor90@hotmail.com

The Relationship of COVID-19 Fear and Anxiety in Fitness Center Members

Abstract

The purpose of this research is to determine the relationship between fear of covid-19 and anxiety in fitness center members. 579 (237 female and 342 male) individuals living in Istanbul and exercising in the fitness center in 2020-2021 participated in the research. In the research, COVID-19 Fear and COVID-19 Anxiety scales were used. Parametric tests were preferred in the analysis of the data. In the general evaluation of the data, descriptive statistics, independent samples t-test, one-way analysis of variance and Person correlation analyzes were used. According to the research findings, it was determined that the COVID-19 fear levels of the participants showed a significant difference according to the variables of gender, education status, having a chronic disease, social distance rules applied in the gym, and the cleanliness of the equipment in the gym. When COVID-19 anxiety levels were compared according to gender, social distance rules applied in the gym and the cleaning of the equipment in the gym, it was determined that there was a significant difference. In addition, a high correlation was found between the COVID-19 anxiety and fear levels of the participants.

Keywords: Fitness, COVID-19, Anxiety, Fear.

Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi:
13.11.2022

Kabul Tarihi:
14.12.2022

Online Yayın Tarihi:
23.12.2022

Giriş

Teknolojik değişimler günümüz toplumlarında yaşamı küresel bağımlılık kadar hızlandırmıştır. Bu değişim bireylerin yaşamındaki davranışları farklılaştırarak kontrol kullanımı üzerinde bir baskı oluşturmaktadır. Bireylerin hayattaki beklentilerini sağlayabilmek adına öznel düşünceleri psikolojik iyi oluşlarını ve başarılarını etkilemektedir (Maloney, 1990). Bazı üstesinden gelinmesi zor olan olaylarda meydana gelen psikolojik durumlar kişilik gelişimi ve iyi oluş haline de etki etmektedir (Güngör ve Çelik, 2020).

Pandemi sürecinin (COVID-19) hayatımıza girmesiyle hayat şartları çoğu sektörde değişime uğramıştır. Bu sektörlerden biri de şüphesiz insanların fiziksel gelişimine önem veren ve daha sağlıklı bir hayat sürmesini amaçlayan fitness sektörüdür. Fitness sektörünün sağlık ile yakından ilgili olması ve fitness merkezi üyelerinin pandemi şartlarında psikolojik olarak rahatlama ihtiyaçlarının daha fazla olması sebebiyle yaşadıkları kaygı süreçleri önemli rol oynamaktadır. COVID-19 pandemisi, yaşadığımız asrın en önemli hastalığı haline gelmiştir. Yaşadığımız bu salgın hemen hemen tüm uluslar, kıtalar, ırklar ve sosyo-ekonomik gruplardan insanları etkilemiş durumdadır. Küresel anlamda ülke fark etmeksizin karantina uygulamaları okul ve iş yerlerinin kapatılmasına ve ev yasaklarına sebebiyet vermiştir. Bu durum da bireylerin yaşam tarzlarına olumsuz bir şekilde etki etmiştir (Shanafelt ve ark., 2020).

Bireylerde günlük yaşam parametrelerini olumsuz bir şekilde etkileyen Covid-19, aynı zamanda kaygıya da sebep olmaktadır. Bireyler üzerinde baskı unsurlarından biri de virüsün bulaşma hızıdır. Salgının ne zaman biteceği hakkında net bir fikir birliğinin bulunmaması da kaygıyı arttıran bir diğer sebeptir. Pandeminin doğası gereği insanların tedirgin olması normal karşılanabilir ve bunun da psikolojik iyi oluş üzerinde olumsuz etkileri vardır. Tabi ki birçok insanın ilk kez karşılaştığı bu salgın hali bireylerin verdiği tepkiler olarak olumsuz durumları da meydana getirmiştir (Fakazlı, Yılmaz ve İlhan, 2021; Sümer ve ark., 2020).

Bu dönemde belirsizlik duygusunun ön plana çıkmasına sebep olan önemli etkenlerden biri de hastalığın evrensel olarak can kaybına yol açması, bulaşıcılığı ve tedavisi konusunda bilim insanlarının kesin bir otorite ile duruma müdahale edememeleridir. Bu süreçte önleyici tedaviler ortaya çıksa da kesin bir sonuç elde edilememesi bir tehdit unsurunu da beraberinde getirmiştir. Bu kapsamda durum ele alındığında, salgının sadece psikolojik değil aynı zamanda ekonomik ve sosyal olumsuzluklara da beraberinde getirdiği ifade edilebilir. Ülkemizde ise salgın göreceli olarak diğer ülkelere göre daha geç başlamıştır ve ani değişimlere sebep olmuştur.

Kitle iletişim araçlarında doğal olarak salgının münazaraya ve programlara konu olması toplumlarda kaygı unsurunu genişleten bir etkiye de sahip olabilir. Düzenli egzersiz programlarını

devam ettiren bireylerin özelinde ise gerek fizyolojik gerekse de psikolojik iyi olma hali hususunda toplumdan olumlu bir önü ile ayrıldıkları ifade edilebilir. Egzersizin amacı hareketsiz bir yaşamın ortaya çıkardığı tahribatı engelleyebilmek ve fiziksel uygunluk seviyesini arttırabilmektir. Bir yaşam biçimi haline getirilen düzenli egzersizlerin stresin azalmasına ve psikolojik iyi olma halinin perçinlenmesine katkıları büyüktür (Akpınar Delal ve Günak, 2009; Çakır ve Şenel, 2017; Çetin, Yılmaz ve İlhan, 2021).

Düzenli egzersizin psikolojik ve fizyolojik faydalarının oldukça fazla olduğu ifade edilebilir (Çelik ve Güngör, 2020). Bu noktada fitness salonuna üye olan ve düzenli egzersiz uğraşı olan bireylerin COVID-19 özelinde korku ve kaygı seviyelerinin belirlenmesi toplumun farklı kesimlerinden bireylerine örnek olabilmesi adına önemli görülmektedir. İlgili literatür incelendiğinde, benzer örneklem gruplarında COVID-19'a yönelik korku ve kaygı seviyeleri ile iki değişken arasındaki ilişkiyi konu alan sadece bir araştırmaya rastlanmıştır (Çiftçi ve Demir, 2020). Literatürde bu eksikliğin giderilmesi için araştırma sayısının artması bir gereklilik olarak düşünülmektedir. Bu sebeple araştırmanın amacı, fitness merkezine üye olan bireylerde COVID-19'a yönelik korku ve kaygı ilişkisini betimlemektir.

Gereç ve Yöntem

Araştırmanın Modeli

Bu araştırma, COVID-19 pandemi sürecinde fitness yapan bireylerin korku ve kaygı düzeylerini belirleyebilmek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırmada, ilişkisel araştırma yöntemlerinden açılımlayıcı model kullanılmıştır. İlişkisel araştırma yöntemi, değişkenler arasındaki ilişkileri belirlemek ve muhtemel sonuçları tahmin için kullanılır (Karasar, 2007). Buna ek olarak, iki veya daha fazla değişken arasındaki ilişkinin gücü ortaya konulmak istendiğinden açılımlayıcı model kullanılmıştır. Mevcut araştırma süresince “Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi” çerçevesinde hareket edilmiştir.

Araştırma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu, 2020-2021 yılında İstanbul ilinde bir fitness merkezine üye olan % 40.9'u (n=237) kadın; % 59.1'i (n=342) erkek katılımcı oluşturmaktadır. Araştırmada örneklem seçimi kolay ulaşılabilirlik ilkesine göre belirlenmiştir.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada COVID-19 korkusu ölçeği ile COVID-19 kaygısı ölçeği kullanılmıştır.

COVID-19 Korkusu Ölçeği: COVID-19 Korkusu Ölçeği (The Fear of COVID-19 Scale) Ahorsu ve arkadaşları (2020) tarafından geliştirilmiş, Türkçe'ye uyarlanması Satıcı ve arkadaşları

(2020) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçekte herhangi bir ters madde yer almamaktadır. Maddeler 5’li likert bir şekilde kademelendirilmiştir ve ölçekten 7-35 arası puan alınmaktadır. Ölçekten alınan puan arttıkça Covid-19 korku düzeyinin de arttığı ifade edilebilir. Ölçeğin Türkçe geçerlilik güvenilirlik çalışmasında iç tutarlık katsayısı ($\alpha=.82$) olarak bulunmuştur. Bu araştırmanın veri setinden elde edilen iç tutarlık katsayısı ise .91’dir.

COVID-19 Kaygısı Ölçeği

COVID-19 Kaygısı Ölçeğinin, geçerlilik ve güvenilirliği Tekkurşun Demir ve arkadaşları (2020) tarafından yapılmıştır. Ölçek, sporcular örnekleminde kullanılabilir, 16 sorudan oluşmaktadır ve iki alt boyuttan oluşmaktadır. Bu alt boyutlar; “bireyselleşme kaygısı” ve “sosyalleşme kaygısı” olarak isimlendirilmiştir. Sorularda 5’li Likert tipi bir ölçeklendirme kullanılarak 1-5 arası (1- Hiç Katılmıyorum...5-Tamamen Katılıyorum) puanlanmıştır. Veri setinden elde edilen iç tutarlık katsayısı ise .90 olarak belirlenmiştir.

Verilerin Analizi

Elde edilen veriler SPSS programına aktarılmış ve yapılacak istatistiksel analizlere karar vermeden önce verilerin normallik sınaması gerçekleştirilmiştir. Yapılan normallik analizinde verilerin çarpıklık (skewness) ile basıklık (kurtosis) değerlerinin $-2 > \dots < +2$ aralığında olduğu belirlenmiştir. Tespit edilen bu değerlerin normal dağılıma uygun olduğu kabul edilmiştir (George ve Mallery, 2001). Bu nedenle verilerin analizinde parametrik testler tercih edilmiştir. Verilerin genel olarak değerlendirilmesinde betimsel istatistikler, T-testi, One-Way Anova ve Person Korelasyon analizleri kullanılmıştır. Buna ek olarak, One Way Anova testi sonucunda anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla Tukey testinden yararlanılmıştır. Güven aralığı %95 olarak belirlenmiş ve $p < .05$ ’in altındaki değerler istatistiksel açıdan anlamlı kabul edilmiştir.

Bulgular

Tablo 1.

Katılımcıların COVID-19 Korku ve Kaygı Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırma Sonuçları

Değişkenler	Alt Boyutlar	Cinsiyet	n	X	SS	t	p
COVID-19 Korkusu		Kadın	237	18,72	6,39	3,39	**
		Erkek	342	16,81	6,85		
	Bireysel Kaygı	Kadın	237	39,13	9,32	5,03	**
		Erkek	342	34,96	10,15		
	Sosyalleşme Kaygısı	Kadın	237	15,59	5,09	3,98	**
		Erkek	342	13,78	5,56		
COVID-19 Kaygı Toplam		Kadın	237	54,71	13,04	5,20	**
		Erkek	342	48,74	14,35		

$p < .05$

Tablo 1' deki bağımsız gruplar T-testi sonuçlarına göre araştırma grubunun COVID-19 korku ve kaygı puanlarının cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Kadınların COVID-19 korku ve kaygı düzeyleri erkeklere göre daha fazladır ($p<.05$).

Tablo 2.

Katılımcıların COVID-19 Korku ve Kaygı Puanlarının Eğitim Durumuna Göre Karşılaştırma Sonuçları

Değişkenler	Eğitim Durumu	n	X	SS	F	p	Fark
COVID-19 Korkusu	Lise ^a	74	17,39	6,67	4,02	**	d>b,c
	Ön Lisans ^b	49	16,59	6,46			
	Lisans ^c	383	17,28	6,56			
	Lisansüstü ^d	73	20,07	7,36			
Bireysel Kaygı	Lise ^a	74	34,57	10,04	3,05	**	d>a
	Ön Lisans ^b	49	34,84	10,13			
	Lisans ^c	383	36,85	9,98			
	Lisansüstü ^d	73	39,03	9,77			
Sosyalleşme Kaygısı	Lise ^a	74	14,07	5,13	,68	,56	
	Ön Lisans ^b	49	14,69	5,30			
	Lisans ^c	383	14,44	5,48			
	Lisansüstü ^d	73	15,27	5,63			
COVID-19 Kaygı Toplam	Lise ^a	74	48,64	14,30	2,23	,08	
	Ön Lisans ^b	49	49,53	14,06			
	Lisans ^c	383	51,29	14,05			
	Lisansüstü ^d	73	54,30	14,05			

$p<.05$

Tablo 2' deki tek yönlü varyans analizi sonuçlarına göre araştırma grubunun COVID-19 korku ve bireysel kaygı alt boyut puanlarının eğitim durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir ($p<.05$). Buna göre eğitim seviyesinin lisansüstü olanların eğitim düzeyi lise, ön lisans ve lisans olanlara göre puan ortalamasının anlamlı derecede yüksek olduğu tespit edilmiştir. Yine bireysel kaygı alt boyutunda eğitim seviyesi lisansüstü olanların eğitim düzeyi lise olanlara göre puan ortalamasının anlamlı derecede yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 3

Katılımcıların COVID-19 Korku ve Kaygı Puanlarının Kronik Hastalık Durumuna Göre Karşılaştırma Sonuçları

Değişkenler	Kronik Hastalık Durumu	n	X	SS	t	p
COVID-19 Korkusu	Var	76	19,20	7,05	2,25	*
	Yok	503	17,35	6,65		
Bireysel Kaygı	Var	76	38,16	9,59	1,40	,16
	Yok	503	36,44	10,08		
Sosyalleşme Kaygısı	Var	76	15,79	5,20	2,19	*
	Yok	503	14,33	5,45		
COVID-19 Kaygı Toplam	Var	76	53,95	13,69	1,83	,07
	Yok	503	50,77	14,16		

$p<.05$

Tablo 3 incelendiğinde, T-testi sonuçlarına göre araştırma grubunun COVID-19 korku, sosyalleşme kaygısı alt boyutu ve COVID-19 kaygısı toplam puanlarının kronik hastalık durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Kronik hastalığı olan bireylerin koronavirüs korku düzeyleri ve sosyalleşme kaygı düzeylerinin daha yüksektir ($p<.05$).

Tablo 4

Katılımcıların COVID-19 Korku ve Kaygı Puanlarının Spor Salonunda “*Sosyal Mesafe Kurallarına Uyuluyor Mu?*” Cevaplarına Göre Karşılaştırma Sonuçları

Değişkenler	Spor salonunda sosyal mesafe kurallarına uyuluyor mu?	n	X	SS	t	p
COVID-19 Korkusu	Evet	340	16,95	6,44	-2,76	**
	Hayır	239	18,50	7,02		
Bireysel Kaygı	Evet	340	35,67	9,96	-2,86	**
	Hayır	239	38,08	9,97		
Sosyalleşme Kaygısı	Evet	340	13,78	5,26	-3,96	**
	Hayır	239	15,57	5,52		
COVID-19 Kaygı Toplam	Evet	340	49,45	13,89	-3,56	**
	Hayır	239	53,65	14,13		

$p<.05$

Tablo 4 dikkate alındığında, katılımcıların COVID-19 korku ve kaygı puanlarının spor salonunda “*Sosyal mesafe kurallarına uyuluyor mu?*” sorusuna verilen cevaplara göre anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir ($p<.05$). İlgili soruya hayır cevabı veren katılımcıların COVID-19 korku ve kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu ifade edilebilir.

Tablo 5

Katılımcıların COVID-19 Korku ve Kaygı Puanlarının “*Spor Salonunda Ortak Kullanılan Ekipmanlara Temizlik Uygulanıyor Mu?*” Cevaplarına Göre Karşılaştırma Sonuçları

Değişkenler	Spor salonunda ortak kullanılan ekipmanlara temizlik uygulanıyor mu?	n	X	SS	t	p
COVID-19 Korkusu	Evet	399	17,14	6,56	-2,40	*
	Hayır	180	18,58	6,99		
Bireysel Kaygı	Evet	399	35,57	10,07	-3,95	**
	Hayır	180	39,08	9,52		
Sosyalleşme Kaygısı	Evet	399	13,95	5,32	-3,76	**
	Hayır	180	15,77	5,49		
COVID-19 Kaygı Toplam	Evet	399	49,53	14,02	-4,26	**
	Hayır	180	54,86	13,70		

$p<.05$

Tablo 5 dikkate alındığında, T-testi sonuçlarına göre katılımcıların COVID-19 korku ve kaygı puanlarının “*Spor salonunda ortak kullanılan ekipmanlara temizlik uygulanıyor mu?*” sorusuna verilen cevaplara göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir

($p < .05$). Hayır cevabı veren katılımcıların COVID-19 korku ve kaygı düzeylerinin daha fazla olduğu ifade belirtilebilir.

Tablo 6

Katılımcıların COVID-19 Korku Puanları ile COVID-19 Kaygı Puanları Arasındaki İlişki Sonuçları

		Bireysel Kaygı	Sosyalleşme Kaygısı	COVID-19 Kaygı Toplam
COVID-19 Korkusu	r	,66**	,60**	,70**
	p	,00	,00	,00

Tablo 6’ daki Pearson Korelasyon analizi sonuçlarına göre COVID-19 korku puanları ile bireysel ve sosyalleşme kaygısı arasında pozitif yönde orta düzeyde ($p < .05$), COVID-19 toplam puanı ile ise pozitif yönde yüksek düzeyde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir ($p < .05$, $r_3 = .70$).

Tartışma ve Sonuç, Öneriler

Çin Halk Cumhuriyeti’nin Wuhan kentinde ortaya çıkan COVID-19 kısa sürede Dünya genelinde yayılmış ölümlere sebep olmuştur. Büyük bir kaygı ve korku yaratmıştır. Dünya Sağlık Örgütü (WHO) hızlı yayılım gösteren bu salgını “pandemi“ olarak ilan etmiştir. Dünya sağlık örgütü ülkelerde oluşan kaygı sonucu virüsün yayılmasını engellemek için her ülkede kısıtlamalar ve yasaklar başlatmıştır. Spor camiası da yasaklardan etkilenen en büyük sektörlerden olmuştur. Pandemiye azaltmak için spor müsabakaları seyircisiz oynatılmıştır. Sonrasında spor müsabakaları iptal edilmiş ve ertelemeye gidilmiştir. Bunun yanı sıra fitness merkezleri gibi toplulukların kullanımına açık mekânlar kapatılmış, daha çok evde bireysel egzersizler gerçekleştirilmiştir. Bu durum da bireylerin alışkanlıklarını doğrudan etkilemiş ve çeşitli zorlukları beraberinde getirmiştir.

Araştırma bulguları dikkate alındığında, katılımcıların Covid-19 korku ve kaygı düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre incelendiğinde kadınlar aleyhine farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Bir başka ifade ile kadın katılımcıların erkeklere göre daha yüksek Covid-19 korku ve kaygı düzeyine sahip oldukları ifade edilebilir. Literatür incelendiğinde araştırma sonuçlarını destekleyen çalışmaların olduğu görülmektedir. Bakioğlu ve arkadaşları (2020) yapmış oldukları araştırmada, kadınların COVID-19 korkularının erkeklerden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Lau ve arkadaşları (2005) çalışmalarında, kadınların daha yüksek seviyede kaygılı oldukları ve virüsü erkeklere göre daha öldürücü algıladıkları sonucuna ulaşmışlardır. Wang ve arkadaşları (2020) salgının başlangıcında kadınların erkeklere oranla daha yüksek kaygı düzeyine sahip olduklarını ve psikolojik olumsuzlukları daha fazla sergilediklerini belirlemişlerdir. Cao ve arkadaşları (2020) ise sporcular örneğinde kadınların erkeklere göre daha yüksek oranda yeni tip koronavirüse yakalanma kaygılarının olduğu ifade etmişlerdir. Dolayısıyla, kadınların bilişsel ve

duyuşsal yapılarının erkeklerden farklı olmasının Covid-19'a yönelik korku ve kaygı düzeyini etkilediği düşünölmektedir.

Koronavirüse yakalanma kaygısını eğitim düzeyi değişkenine göre karşılaştırdığımızda, COVID-19 korku düzeyinin eğitim durumuna göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Eğitim seviyesi lisansüstü olanların, eğitim düzeyi ön lisans ve lisans olanlara göre puan ortalamasının anlamlı derecede yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ancak ilgili literatür incelendiğinde farklı sonuçların olduğu görölmektedir. Bakioğlu ve arkadaşları (2020) eğitim düzeyi değişkeni ile koronavirüs korkusu arasında anlamlı bir ilişki olmadığını belirlemişlerdir. Ekiz ve arkadaşları (2020) da eğitim seviyesi ile COVID-19 salgını kontrol algısı arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığını belirlemişlerdir. Dolayısıyla, ilgili literatürde Covid-19 korkusu özelinde farklı sonuçların olduğu görölmektedir. Bu sonucun sebebinin ise örneklem grupları arasındaki farklılıklardan kaynaklandığı söylenebilir.

Koronavirüse yakalanma korkusunu kronik hastalık değişkenine göre karşılaştırdığımızda iki değişken arasında anlamlı farklılığın olduğu tespit edilmiştir. Kronik hastalığı olan bireylerin koronavirüs korku düzeyleri daha yüksektir ($p<.05$). İlgili literatür dikkate alındığında, araştırma sonuçları ile benzer çalışmaların olduğu görölmektedir. Bakioğlu, Korkmaz ve Ercan'ın (2020) araştırmasında kronik hastalığı olan bireylerin koronavirüs korku düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Özdin ve Özdin (2020) Türk toplumunda COVID-19 salgını sırasında görölen depresyon, kaygı ve sağlık kaygısı düzeylerini değerlendirmek amacıyla gerçekleştirdikleri araştırmalarında eşlik eden kronik hastalığın sağlık kaygısı için risk faktörü olduğunu belirlemişlerdir. Wang ve arkadaşları (2020) farklı bir araştırmada da kronik hastalık geçmişı olanların salgının psikolojik etkisini ve stres, kaygı ve depresyonu daha yüksek seviyelerde yaşadıklarını tespit etmişlerdir. Dolayısıyla, bireylerin herhangi bir kronik rahatsızlıklarının olması Covid-19'a yakalanma korkusunu doğrudan etkilemektedir.

Sosyal mesafe kurallarına uyma ve ortak alan temizliği gibi değişkenler ile katılımcıların Covid-19 korku ve kaygı düzeyleri arasında istatistiksel olarak bir farklılığın olduğu belirlenmiştir. İlgili bulgulara göre, sosyal mesafe kurallarına uyulmadığını ve ortak alan temizliğinin sağlıklı bir şekilde yapılmadığını düşünen katılımcıların Covid-19 korku ve kaygı düzeylerinin istatistiksel olarak daha yüksek olduğu ifade edilebilir. Bu sonuç ışığında, gerekli hijyen ve sosyal mesafe kurallarına uyulduğunda bireylerde Covid-19 korku ve kaygı düzeylerinin azalacağı ifade edilebilir.

Araştırmadan elde edilen bir başka sonuç ise; Covid-19 korkusu ve kaygısı arasında istatistiksel olarak yüksek düzeyde bir ilişkinin tespit edildiğidir. Katılımcıların covid-19 kaygısı

artıkça covid-19'a yönelik korkunun da arttığı belirtilebilir. İlgili literatürün mevcut araştırma sonuçlarını desteklediği görülmektedir. Doğan ve Düzel (2020) bireylerde Covid-19'a yönelik korku ve kaygı arasında bir ilişkinin olduğunu belirlemişlerdir. Çiftçi ve Demir'in (2020) futbolcu örnekleme ile gerçekleştirdikleri araştırmalarında benzer sonuçları elde etmişlerdir. Buna ek olarak literatürde benzer farklı çalışmaların da olduğu ifade edilebilir (Coelho ve ark., 2020; Liu, 2020; Millroth ve ark., 2020). Korku ve kaygı bileşenleri kuramsal çerçeve incelendiğinde öngörülebilir şekilde ilişkilendirilebilir. Bu çalışmada ilgili teorik hipotezin testi gerçekleştirilerek fitness merkezi üyelerinde COVID-19 özelinde korku ve kaygı ilişkisinin düzeyi belirlenmiştir. Bununla beraber, birçok çalışmada da olduğu gibi egzersiz yapan bireylerin yapmayanlara kıyasla kendilerini daha zinde hissettikleri, kaygı, endişe oranlarının azaldığı, kas kütlelerinin arttığı bu bağlamda öz güveni daha yüksek, daha motive çalışma özelliklerini yansıttıkları ifade edilebilir. Bu sonuç ışığında da bireylerin kaygı seviyelerini düşürebilecek etkinliklerin olumsuz koşullar altında dahi sürdürülebilirliği önemli görülmektedir.

Çatışma Beyanı

Yazarın/yazarların araştırma ile ilgili bir çatışma beyanı bulunmamaktadır.

Kaynakça

- Bakioğlu, F., Korkmaz, O., ve 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.
- Cao, W., Fang, Z., Hou, G., Han, M., Xu, X., Dong, J., ve Zheng, J. (2020). The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. *Psychiatry Research*, 287, 112934. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112934>
- Coelho, C. M., Suttiwan, P., Arato, N., ve Zsido, A. N. (2020). On the nature of fear and anxiety triggered by COVID-19. *Frontiers in Psychology*, 11, 581314.
- Çakır, E., ve Şenel, Ö. (2017). Effect of cold water immersion on performance. *European Journal of Physical Education and Sport Science*, 3(12), 419-428.
- Çelik, O. B., ve Güngör, N. B. (2020). The effects of the mental training skills on the prediction of the sports sciences faculty students' anxiety levels. *International Journal of Eurasian Education and Culture*, 9(9), 888-929.
- Çetin, M., Yılmaz, S. H., ve İlhan, L. (2021). Koronavirüs (Covid-19) pandemisi sürecinde uzaktan eğitim; beden eğitimi ve spor öğretmenleri perspektifinden nitel bir araştırma. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 6(2), 136-161.
- Çiftçi, F., ve Demir, A. (2020). COVID-19 Pandemisinde Türk profesyonel futbolcuların covid-19 korkusu ve kaygı düzeylerinin incelenmesi. *Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Dergisi*, 2(Özel Sayı 1), 26-38.
- Demir, G. T., Cicioğlu, H. İ., ve İlhan, E. L. (2020). Athlete's anxiety to catch the novel coronavirus (Covid-19) Scale (AACNCS): Validity and reliability study: Sporcuların yeni tip koronavirüse (Covid-19) yakalanma kaygısı ölçeği (SYTKYKÖ): Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Journal of Human Sciences*, 17(2), 458-468.
- Doğan, M. M., ve Düzel, B. (2020). Covid-19 özelinde korku-kaygı düzeyleri. *Electronic Turkish Studies*, 15(4), 739-752.

- George, D., ve Mallery, P. (2001). SPSS for windows step by step: A simple guide and reference 10.0 update. *Journal of Human Sciences*, 14(4), 3729-3741.
- Güngör, N. B., ve Çelik, O. B. (2020). The effect of attitude towards sport of Sports Science Faculty students on mental well-being. *International Journal of Eurasian Education and Culture*, 5(8), 468-493.
- Ekiz, T, İlman, E., ve Dönmez, E. (2020). Bireylerin sağlık anksiyetesi düzeyleri ile Covid-19 salgını kontrol algısının karşılaştırılması. *Usaysad Dergisi* 6(1), 139-154.
- Fakazlı, A., Yılmaz, S., ve İlhan, E. (2021). Covid-19 pandemisi sürecinde Spor Bilimleri Fakültelerinde uzaktan eğitim; akademik personellerin perspektifinden. *Journal of Social and Humanities Sciences Research*, 8(72), 1711-1720.
- Karasar, N. (2007). *Bilimsel araştırma yöntemi: kavramlar, ilkeler, teknikler*. Nobel Yayın Dağıtım.
- Lau, J. T., Yang, X., Wang, Q., Cheng, Y., Tsui, H. Y., Mui, L. W., ve Kim, J. H. (2006). Gender power and marital relationship as predictors of sexual dysfunction among young married couples in rural China: A population-based study. *Urology*, 67, 579-85.
- Liu, I. Q. (2020). The impact of COVID-19 pandemic on high performance secondary school student-athletes. *Sport J*, 24.
- Maloney, W. F. (1990). Framework for analysis of performance. *Journal of Construction Engineering and Management*, 116(3), 399-415.
- Millroth, P., ve Frey, R. (2021). Fear and anxiety in the face of COVID-19: Negative dispositions towards risk and uncertainty as vulnerability factors. *Journal of Anxiety Disorders*, 83, 1024-54.
- Özdin, S., ve 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.
- Satici, B., Gocet-Tekin, E., Deniz, M., ve Satici, 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.
- Sümer, S., Ural, O., Aktug-Demir, N., Cifci, S., Turkseven, B., Kilincer, A., ... ve Demir, L. S. (2020). Clinical and laboratory characteristics of COVID-19 cases followed in Selcuk University Faculty of Medicine, *Klinik Journal*, 33(2), 122-128.
- Shanafelt, T., Ripp, J. ve Trockel, M. (2020). Understanding and addressing sources of anxiety among health care professionals during the COVID-19 pandemic. *Jama*, 323(21), 2133- 2134.
- Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., Ho, C. S. ve 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(1729), 1-25.



Bu eser [Creative Commons Atıf-GayriTicari 4.0 Uluslararası Lisansı](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) ile lisanslanmıştır.

ⁱ Bu araştırma; 14. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi'nde sözel bildiri olarak sunulmuştur, 11-13 Mayıs 2022, Afyon.