

COVID 19 Korkusu Fiziksel Aktivite Yapmaya Engel Mi? Lise Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma

Halil İbrahim ÇAKIR¹, Adnan ERSOY²

Özet

Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi: 19.10.2022
Kabul Tarihi: 28.12.2022
Online Yayın Tarihi:
28.12.2022

Anahtar Kelimeler

Adölesan, Egzersiz,
Hareket, Pandemi, Sağlık,
Spor

DOI:

10.55238/seder.1191524

COVID-19 korkusunun fiziksel aktivite yapmaya engel olup olmadığını sorunsalını temel alan bu araştırmanın amacı, lise öğrencileri örnekleminde COVID 19 korkusunun fiziksel aktivite düzeyi üzerindeki etkisini belirleyebilmek ayrıca COVID 19'a yakalanma durumu ve diğer demografik bilgilere bağlı olarak COVID 19 korkusu ve fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki farklılıkları tespit etmektir. 2021-2022 eğitim öğretim yılında Rize'deki liselerde öğrenim gören 525 öğrenci araştırma grubunu oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak araştırmacılar tarafından geliştirilen kişisel bilgi formu, Adölesanlar için Fiziksel Aktivite Anketi (AFAA) ve COVID 19 Korkusu Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma verileri toplanması kalem kağıt dağıtma yöntemi ve google formlar aracılığıyla interaktif olarak gerçekleştirildi. Verilerin analizinde, ikili karşılaştırmalarda bağımsız örneklem t testinden yararlanılırken üç ve üzeri grupların karşılaştırılmasında ise tek yönlü varyans analizi testinden yararlanıldı. COVID 19 korkusunun fiziksel aktivite üzerindeki etkisini belirlemek için ise basit doğrusal regresyon analizi kullanıldı. Analiz sonuçlarında Covid 19'a yakalanma durumuna bağlı olarak fiziksel aktivite düzeylerinde, cinsiyete göre ise fiziksel aktivite düzeyleri ve COVID 19 korkusu düzeyleri arasındaki fark anlamlı bulundu. Ayrıca Covid 19 korkusunun fiziksel aktivite düzeyi üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkiye sahip olduğu görüldü. Sonuç olarak; kadınların daha fazla fiziksel aktiviteye katıldığı, covid 19'a yakalananların ise fiziksel aktiviteden uzaklaştığı tespit edildi. Ayrıca Covid 19 korkusu olanların daha az fiziksel aktiviteye katıldığı belirlendi. Bu doğrultuda çalışmamızda fiziksel aktivite düzeylerinin covid 19 salgınından etkilendiği açıkça görülmektedir.

Is the Fear of COVID 19 an Obstacle to Doing Physical Activity? A Study on High School Students

Abstract

Article Info

Received: 19.10.2022
Accepted: 28.12.2022
Online Published:
28.12.2022

Keywords

Adolescent, Exercise,
Movement, Pandemic,
Health, Sports

The aim of this study, which is based on the question of whether or not fear of COVID-19 discourages physical activity, is to ascertain the impact of COVID-19 fear on physical activity levels in a sample of high school students as well as the relationship between fear of COVID-19 and physical activity levels depending on the status of contracting COVID-19 and other demographic information. to recognize variations. 525 high school students in Rize who will be enrolled in the research group for the 2021–2022 academic year. The study's data gathering methods included a personal information form created by the researchers, the COVID 19 Fear Scale and the Physical Activity Questionnaire for Adolescents (AFAA). The distribution of pencil and paper and Google Forms were used to collect study data in an interactive manner. In the data analysis, pairwise comparisons were made using the independent sample t-test, and groups of three or more were compared using the one-way analysis of variance test. We conducted a simple linear regression analysis to ascertain how fear of COVID 19 affected physical activity. According to the analysis's findings, there is a strong relationship between physical activity levels and fear of COVID 19 by gender as well as differences in physical activity levels depending on the likelihood of getting Covid 19. Additionally, it was discovered that the degree of physical activity was statistically significantly affected by the dread of Covid 19. As a result, it was discovered that women engaged in more physical activity, whereas those infected with covid 19 did not. Furthermore, it was discovered that those who are afraid of Covid 19 engage in less physical activity. In this regard, our study clearly shows that the covid 19 epidemic has an impact on physical activity levels.

¹**Sorumlu Yazar:** Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bölümü, Rize/Türkiye, E-mail: halilibrahim.cakir@erdogan.edu.tr, ORCID ID: 0000-0002-5560-3576.

²Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Spor Yöneticiliği Bölümü, Kütahya/Türkiye, ORCID ID: 0000-0002-7018-9318.

Giriş

Yeterli düzeyde fiziksel aktiviteyi sürdürmenin ve hareketsiz davranışları sınırlamanın gençlikte hem fiziksel hem de zihinsel sağlığı desteklemek için çok önemli olduğu yaygın olarak bilinmektedir (Poitras ve ark, 2016; Saunders ve ark, 2016). Çocukluk ve ergenlikte yaşam boyu fiziksel aktivite için bir temel oluşturmak, gelecekte sağlık ile ilişkin problemlerin oluşmasına engel olabilir. Düzenli fiziksel aktivite, kalp hastalığı, kanser, Tip 2 diyabet, osteoporoz ve obezite gibi sağlık sorunlarının gelişme riskini azaltır. Dünya çapındaki bir pandemi sırasında özellikle önemli olan fiziksel aktivite, çocuklarda anksiyete ve depresyon semptomlarını hafifletmeye de yardımcı olabilir (P.A.G.A.C, 2018).

Pandemi sırasında spor tesislerinin ve spor altyapısının kapanması nedeniyle birçok sporla ilgili rutinler ve alışkanlıklar bozuldu. Örneğin Almanya'da nüfusun yaklaşık üçte biri karantina sırasında spor aktivitelerini azaltırken sadece bir azınlık (%6) faaliyetlerini yoğunlaştırmıştır (Mutz ve Gerke, 2021). Sokağa çıkma yasaklarının bir diğer olumsuz sonucu, çocukların fiziksel olarak aktif olma fırsatlarının azalmasıydı. Okulların kapanması, çocukların teneffüs, beden eğitimi dersleri, spor ve okul sonrası programlar gibi günlük aktivitelerini gerçekleştirme biçimlerini ortadan kaldırdı. Sanal beden eğitimi derslerine ne ölçüde öncelik verildiği ve uygulandığı ise ülkeden ülkeye değişiklik gösterebilmektedir (Jones, 2020).

Çocuklarda yeterli fiziksel aktivite düzeylerinin teşvik edilmesi önemli bir halk sağlığı sorunudur. Bulgular, 6 ila 15 yaş arasındaki ABD'li çocukların ve gençlerin yaklaşık dörtte üçünün fiziksel aktivite yönerge tavsiyesini karşılamadığını göstermektedir (günde en az 60 dakikalık orta-şiddetli fiziksel aktivite) (Department of Health and Human Services, 2018). COVID-19 pandemisinden önce bile, aktivite yapma özgürlüğü ve kamusal olanaklara erişim ile ergenlerin dörtte üçünden fazlası (%81) DSÖ fiziksel aktivite yönergelerini karşılamamaktaydı (Guthold ve ark, 2020). Değişen koşulların, gençlerin yaşam tarzlarını, fiziksel aktivitelerini ve hareketsiz davranışlarını derinden etkilemiş olduğu söylenebilir. Geniş kapsamlı yapılan bir araştırmada (Thomas ve ark, 2020), gençlerin %50'sinden fazlasının günde 2 saat eğlence amaçlı ekran süresini aştığını ve ekran süresinin ortalama 3,6 saat/gün olduğunu bildirmiştir. Bu veriler, genç bireylerdeki fiziksel aktivite eksikliği hakkında ipuçları niteliğindedir.

Fiziksel aktivitenin sağlık üzerindeki etkisi göz önüne alındığında COVID-19 pandemisinin lise öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerini ne ölçüde etkilediğinin saptanması pandemi koşullarının daha iyi değerlendirilmesi açısından oldukça önem arz etmektedir.

COVID-19 gibi pandemik hastalıkların neden olduğu olağanüstü koşullarda bireylerde korku duygusu oluşabilmektedir. Bu korkuya bağlı olarak bazı kişiler, COVID-19 hastalığına yakalanmamış olmalarına rağmen kendilerini hasta hissedebilir ve hatta intihar edebilirler (Goyal ve ark, 2019). Literatürde fiziksel aktivite düzeyi ile koronavirüs korkusu arasındaki ilişkinin tespiti için farklı örneklem gruplarında sınırlı sayıda çalışmanın yer aldığı görülmektedir. Bu çalışmaların bazılarında fiziksel aktive düzeyinin COVID-19 korkusu üzerinde etkili olduğu görülürken (Barğı, 2022; Çelik, 2021) bazılarında ise etkili olmadığı görülmektedir (Katra ve Korkmaz, 2021).

İnaktif bir yaşam tarzı yerine fiziksel olarak aktif bir yaşam sürdüren bireylerin korana virüs korkusunu daha az yaşaması muhtemeldir. Bir başka ifade ile yüksek fiziksel aktivite düzeyi, bireylerin

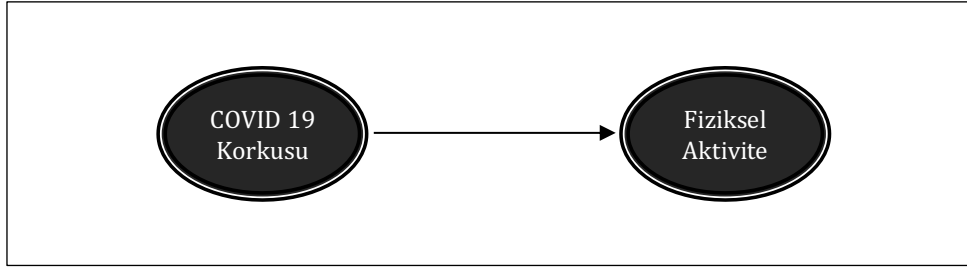
koronavirüse karşı tutumlarını pozitif yönde etkiliyor olabilir (Çelik, 2021). Nitekim Yavuz ve ark. (2021) fiziksel aktivite yapmanın bireylerin hem motivasyonunu artırabileceğini hem de COVID-19 kaygı düzeyini düşürebileceğini ifade etmektedir. COVID-19 pandemisi sırasında bireylerde fiziksel hareketsizlik, yorgunluk ve COVID-19 korkusunun geliştiği bilinmektedir (Barğı, 2022).

COVID-19 korkusunun fiziksel aktive yapmaya engel olup olmadığını sorunsalını temel alan bu araştırmanın amacı, lise öğrencileri örnekleminde COVID 19 korkusunun fiziksel aktivite düzeyi üzerindeki etkisini belirleyebilmek ayrıca COVID 19'a yakalanma durumu ve diğer demografik bilgilere bağlı olarak COVID 19 korkusu ve fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki farklılıkları tespit etmektir.

Materyal ve Yöntem

Araştırmanın Modeli

Lise öğrencilerinin COVID 19 korkusu ve fiziksel aktivite düzeylerinin incelendiği bu çalışmada nicel araştırma yöntemlerinden genel tarama modeli kullanılmıştır. Verilerin toplanması tarama modelinde en çok kullanılan yöntemlerden olan anket yöntemiyle yapılmıştır. Örneklemin belirlenmesinde ise hedef popülasyona ulaşılabilirlik, zaman ve maliyet gibi avantajlarından dolayı kolay örnekleme yöntemi tercih edilmiştir (Büyüköztürk ve ark., 2017; Karasar, 2011).



Şekil 1. Araştırma deseni

COVID 19 korkusunun fiziksel aktivite düzeyi üzerindeki etkisini belirleyebilmek için Şekil 1’de verilen araştırma deseni esas alınmış ayrıca COVID 19’a yakalanma durumu ve diğer demografik bilgilere bağlı olarak COVID 19 korkusu ve fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki farklılıklarda tespit edilmeye çalışılmıştır.

Bu araştırma için öncelikle Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu tarafından 01/09/2021 tarih 2021/198 sayılı kararı ile etik kurul izni ardından da Rize Valiliği, İl Milli Eğitim Müdürlüğünden 10.09.2021 tarih E-57774812-605.01-31463290 sayılı karar ile araştırmanın Rize ilindeki liselerde yapılabilmesi için gerekli izin alınmıştır.

Çalışma Grubu

2021-2022 eğitim öğretim yılında Rize’deki liselerde öğrenim gören 525 öğrenci araştırma grubunu oluşturmaktadır. Tablo 1’de araştırmaya katılan öğrencilerin okul türü dağılımları incelendiğinde en çok katılımı %23,4’le fen lisesi öğrencilerinin gösterdiği, en az katılımı ise %3,8’le güzel sanatlar lisesi öğrencilerinin gösterdiği belirlendi.

Tablo 1. Katılımcı öğrencilerin okul türü dağılımları

Gruplar	Frekans (n)	Yüzde (%)
Fen Lisesi	123	23,40
Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi	91	17,30
Anadolu Lisesi	86	16,40
Normal Lise	82	15,60
Spor Lisesi	74	14,10
Sosyal Bilimler Lisesi	49	9,30
Güzel Sanatlar Lisesi	20	3,80
Toplam	525	100,0

Verilerin Toplanması

Araştırmada veri toplama aracı olarak araştırmacılar tarafından geliştirilen kişisel bilgi formu, Adolesanlar için Fiziksel Aktivite Anketi (AFAA) ve COVID 19 Korkusu Ölçeği kullanılmıştır.

Araştırma verileri toplanırken önce Rize il merkezinden başlanarak sonrasında ilçelerdeki liselere gidildi. Tesadüfi yöntemle göre belirlenen liselerde öncelikle okul müdürleriyle görüşülerek araştırma hakkında bilgi verildi. Sonrasında ise öğrencilere araştırmaya katılabilmeleri için ebeveynlerine ulaştırılmak üzere veli onam formları dağıtıldı. İzin verilen öğrencilere eğitim öğretimi aksatmadan ilgili öğretmenler aracılığıyla anketler doldurtuldu. Veri toplama işlemi iki şekilde yapıldı. Birincisi kalem kağıt dağıtma yöntemi, ikincisi ise google formlar aracılığıyla interaktif olarak gerçekleştirildi. Bu kapsamda Ekim 2021 ile Aralık 2021 tarihleri arasında verilerin toplanma işlemi tamamlandı.

Veri Toplama Araçları

Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacılar tarafından hazırlanan kişisel bilgi formunda öğrencilerin COVID 19'a yakalanma durumları, sıklıkları ve sosyo demografik bilgilerinin bulunduğu sorular yer almaktadır.

COVID 19 Korkusu Ölçeği

COVID-19 Korkusu Ölçeği (The Fear of COVID-19 Scale) Ahorsu ve ark. (2020) tarafından bireylerin COVID 19 korku düzeylerini belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçeğin çocuk ve ergenler için Türkçe'ye uyarlanması, geçerlilik ve güvenilirliği Gözpinar ve ark. (2021) tarafından yapılmıştır. Sonuçlar 10-18 yaş bireyler için ölçeğin kullanılabilir olduğunu ortaya koymuştur. Bunun yanında aynı ölçeğin literatürde farklı örneklem ve yaş gruplarına yönelik yapılmış birden fazla Türkçe'ye uyarlama, geçerlilik ve güvenilirlik çalışması da mevcuttur. (Ladikli ve ark., 2020; Artan ve ark., 2021; Işık ve ark., 2021). Ölçek 5'li likert tipinde olup toplam 7 maddeden oluşmaktadır. Ölçek puanı ise tüm maddelerin ortalaması alınarak hesaplanmaktadır. Düşük puan düşük korku seviyesini yüksek puan ise yüksek korku seviyesini belirtmektedir. Ölçeğin geçerlilik ve güvenilirliğiyle ilgili olarak yapılan işlemlerde ölçeğin tek faktörlü yapıda olduğu, toplam madde test kolerasyon değerlerinin 0,63-0,68 arasında değiştiği ve Cronbach's alpha iç tutarlılık katsayısının $\alpha=0.88$ olduğu görülmüştür. Bu sonuçlar ölçeğin geçerli ve güvenilir olduğunu ortaya koymuştur (Gözpinar ve ark., 2021).

Adölesanlar İçin Fiziksel Aktivite Anketi

Adölesanlar için fiziksel aktivite anketi – AFAA (Physical Activity Questionnaire for Adolescents - PAQ-A) Kowalski ve ark. (1997) tarafından geliştirilmiş olup Türkçe'ye uyarlaması Aygün Polat (2017) tarafından yapılmıştır. Anket yaklaşık olarak 14-20 yaş grubu bireyelere uygulanabilir olup dokuz sorudan oluşmaktadır. Son 7 gün içerisindeki fiziksel aktivite düzeyini belirleyen anket 1 ile 5 puan arasında puanlanmakta ve ilk 8 sorunun ortalaması alınarak katılımcıların fiziksel aktivite puanı hesaplanmaktadır. 9. soru ise katılımcının son 1 haftada normal fiziksel aktivite yapamama durumunu belirlemek için kullanılmaktadır ve puanlamaya dahil edilmemektedir. AFAA'nın iç tutarlılığı Cronbach Alfa katsayısı ile belirlenmiş ve $\alpha=0,866$ olarak hesaplanmıştır. Ayrıca test tekrar test analizleri sonucunda anketin toplam puanının korelasyon katsayısı 0,878 olarak kaydedilmiş ve bu sonuçlarla anketin geçerli ve güvenilir olduğu belirlenmiştir (Aygün Polat, 2017).

Verilerin Analizi

Araştırma kapsamında elde edilen verilerin yüzde dağılım ve frekans değerleri tanımlayıcı istatistikle belirlendi. Basıklık-Çarpıklık değerlerinin en yüksek +3.00 en düşük -3.00 arasında değiştiği, ayrıca histogram eğirlerinin genel anlamda normale yakın (simetrik) olduğu görüldüğünden verilerin dağılımının normal olduğu esas alındı. İkili karşılaştırmalarda bağımsız örneklem t testinden yararlanılırken üç ve üzeri grupların karşılaştırılmasında ise tek yönlü varyans analizi testinden yararlanıldı. COVID 19 korkusunun fiziksel aktivite üzerindeki etkisini belirlemek için ise basit doğrusal regresyon analizi kullanıldı. Tüm analizler JASP 0.16.2.0 istatistik paket programı kullanılarak yapıldı ve tüm sınamalarda $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyi esas alındı.

Bulgular

Araştırmanın bu bölümünde katılımcıların demografik bilgilerine ilişkin yüzde dağılım ve frekans değerleriyle araştırma konusu dahilinde uygulanan bağımsız örneklem t testi, tek yönlü varyans analizi ve basit doğrusal regresyon analizi testlerine ilişkin sonuçlara yer verilmiştir.

Tablo 2. Öğrencilerin demografik bilgileri

Kategoriler	Gruplar	Frekans (n)	Yüzde (%)
Yaş	13-14 Yaş	122	23,2
	15 Yaş	168	32,0
	16 Yaş	116	22,1
	17-18 Yaş	119	22,7
Cinsiyet	Kadın	232	44,2
	Erkek	293	55,8
COVID 19'a Yakalanma Durumu	Yakalanan	130	24,8
	Yakalanmayan	395	75,2

Tablo 2'ye göre araştırmaya katılan öğrencilerin yüzde dağılım ve frekans değerleri incelendiğinde yaşa göre %32'sinin (n=168) 15 yaşında, %23,2'sinin (n=122) 13-14 yaşında, %22,7'sinin (n=119) 17-18 yaşında, %22,1'inin (n=116) 16 yaşında olduğu, cinsiyete göre %55,8'inin (n=293) erkek, %44,2'sinin (n=232) kadın olduğu, COVID 19'a yakalanma durumuna göre ise %75,2'sinin (n=395) COVID 19'a yakalanmadığı, %24,8'inin (n=130) ise COVID 19'a yakalandığı görülmüştür.

Araştırmaya katılan öğrencilerin COVID 19'a yakalanma durumu ve cinsiyete göre fiziksel aktivite ve COVID 19 Korku düzeyleri arasında anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek için $\alpha=0,05$ anlamlılık düzeyinde bağımsız örneklem t testi uygulandı. Tablo 3'e göre öğrencilerin COVID 19'a yakalanma durumuna bağlı olarak fiziksel aktivite düzeyleri ($t_{(523)}=-11,895$; $P<0,05$), cinsiyete bağlı olarak fiziksel aktivite düzeyleri ($t_{(523)}=-3,331$; $P<0,05$) ve COVID 19 korkusu düzeyleri ($t_{(523)}=5,679$; $P<0,05$) arasındaki fark anlamlı bulunurken COVID 19'a yakalanma durumuna bağlı olarak COVID 19 korkusu düzeyleri ($t_{(523)}=1,966$; $P>0,05$) arasındaki fark anlamlı bulunmadı. Anlamlı bulunan t testi sonuçlarının etki büyüklükleri incelendiğinde ise COVID 19'a yakalanma durumunun fiziksel aktivite düzeyi (Cohen's $d=-1,139$) üzerinde çok büyük etkide, cinsiyetin COVID 19 korku düzeyi üzerinde (Cohen's $d=0,505$) orta, fiziksel aktivite düzeyi üzerinde ise (Cohen's $d=-0,293$) düşük etkide olduğu görüldü.

Tablo 3. Öğrencilerin t-testi sonuçları

Değişkenler	Ölçekler	Gruplar	Frekans (n)	Ort.	Ss	t	P	Cohen's d
COVID 19'a Yakalanma Durumu	Fiziksel Aktivite	Yakalanan	130	2,08	0,691	-11,895	0,001*	-1,139
		Yakalanmayan	395	2,96	0,850			
	COVID 19 Korkusu	Yakalanan	130	1,96	1,021	1,966	0,051	-
		Yakalanmayan	395	1,77	0,789			
Cinsiyet	Fiziksel Aktivite	Kadın	232	2,60	0,897	-3,331	0,001*	-0,293
		Erkek	293	2,86	0,884			
	COVID 19 Korkusu	Kadın	232	2,05	0,925	5,679	0,001*	0,505
		Erkek	293	1,63	0,747			

* $p<0,05$

Tablo 3'e göre COVID 19'a yakalanmayan öğrencilerin ($2,96\pm0,85$) fiziksel aktivite düzeyleri yakalanan öğrencilerden ($2,08\pm0,69$), erkek öğrencilerin ($2,86\pm0,88$) fiziksel aktivite düzeyleri kadın öğrencilerden ($2,60\pm0,89$) ve kadın öğrencilerin ($2,05\pm0,92$) ise COVID 19 korku düzeyleri erkek öğrencilerden ($1,63\pm0,74$) manidar şekilde daha yüksek bulundu.

Araştırmaya katılan öğrencilerin yaşa göre fiziksel aktivite ve COVID 19 Korku düzeyleri arasında anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek için $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyinde tek yönlü varyans analizi testi uygulandı. Tablo 4'e göre öğrencilerin yaşa bağlı olarak fiziksel aktivite ($F_{3,521}$; $0,459$; $p>0,05$) ve COVID 19 korkusu ($F_{3,521}$; $2,216$; $p>0,05$) düzeyleri arasında anlamlı bir fark olmadığı görüldü.

Tablo 4. Öğrencilerin tek yönlü varyans analizi testi sonuçları

Ölçek	Yaş	Frekans (n)	Ort.	Ss	f	Df	P
Fiziksel Aktivite	13-14 Yaş	122	2,80	0,874	0,459	3	0,711
	15 Yaş	168	2,74	0,896			
	16 Yaş	116	2,67	0,935			
	17-18 Yaş	119	2,76	0,896			
COVID 19 Korkusu	13-14 Yaş	122	1,68	0,766	2,216	3	0,085
	15 Yaş	168	1,82	0,870			
	16 Yaş	116	1,96	0,955			
	17-18 Yaş	119	1,80	0,806			

Lise düzeyindeki öğrenciler açısından COVID 19 korkusunun fiziksel aktivite düzeyi üzerindeki etkisini belirlemek için $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyinde basit doğrusal regresyon analizi testi uygulandı. Tablo 5'e bakıldığında COVID 19 korkusunun fiziksel aktivite düzeyi üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkiye ($F=180,742$, $P<0,001$) sahip olduğu görülmüştür. Diğer yandan test sonuçları lise düzeyindeki öğrencilerin COVID 19 korku düzeyleri ile fiziksel aktivite düzeyleri arasında negatif yönde orta düzeyde

bir ilişki ($\beta=-0,507$; $P<0,001$) olduğunu, yani COVID 19 korkusu arttıkça fiziksel aktivite düzeyinin azaldığını ortaya koymuştur.

Tablo 5. Öğrencilerin basit doğrusal regresyon analizi testi sonuçları

Değişken	B	Standart Hata B	β	%95 Güven Aralığı		t	P
				Alt Sınır	Üst Sınır		
Sabit	3,705	0,079		3,549	3,861	46,709	0.001*
COVID 19 Korkusu	-0,532	0,040	-0,507	-0,61	-0,454	-13,444	0.001*

Bağımlı Değişken: Fiziksel Aktivite Düzeyi
 $R=0,507$ $R^2=0,257$ Düzeltilmiş (Adj) $R^2=0,255$ ($F=180,742$; $P=0,001^*$)

* $p<0,05$

Lise öğrencileri üzerinde COVID 19 korkusu fiziksel aktivite yapmayı %25,7 oranında bir etkiyle ($R^2=0,257$) açıklamaktadır. Bu sonuçla COVID 19 korkusunun fiziksel aktivite düzeyini kayda değer ölçüde etkilediği görülmüştür.

Tartışma ve Sonuç

Lise öğrencileri örneğinde COVID 19 korkusunun fiziksel aktivite düzeyi üzerindeki etkisini belirleyebilmek ve COVID 19'a yakalanma durumu ve diğer demografik bilgilere bağlı olarak COVID 19 korkusu ve fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki farklılıkları tespit etmek amacıyla yapılan çalışmamızda;

Öğrencilerin COVID 19'a yakalanma durumuna bağlı olarak fiziksel aktivite düzeylerinin anlamlı olarak değiştiği belirlendi. Covid 19'a yakalanmayanların fiziksel aktivitelerinin daha yüksek olmasının nedeninin hastalık sonrası vücutta oluşan yorgunlukla karşılaşmamalarından kaynaklandığı düşünülmektedir. Hastalığı atlatan bireyler daha sonra, vücut fonksiyonlarında gerilemeden ötürü, eski aktivite seviyelerine dönmede sıkıntı yaşayabilir. Bu durum kişinin fiziksel aktiviteden uzaklaşmasına ve gün geçtikçe kişide kinezyofobinin görülmesine sebep olabilir.

Araştırmamızla benzer olarak yapılan bir çalışmada covid 19 gibi hastalıkların bir süre sonra kişinin, fiziksel aktiviteden korkmasına ve uzak durmasına sebep olduğu belirlenmiştir (Harapan ve ark., 2020). Cascella ve ark. (2020)'da salgın sonrası bireylerin fiziksel aktivitelerinde düşüş olduğunu ve bu hastalıkların insanları fiziksel aktiviteden uzaklaştırdığını belirlemiştir.

Öğrencilerin cinsiyete bağlı olarak hem fiziksel aktivite düzeylerinin hem de COVID 19 korkusu düzeylerinin farklılık gösterdiği belirlendi. Buna göre covid 19'a yakalanmayanların fiziksel aktivite düzeylerinin daha yüksek olduğu, erkek öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin daha yüksek olduğu, kadın öğrencilerin ise covid 19 korkusunun daha yüksek olduğu belirlendi. Fiziksel aktivitenin erkeklerde daha yüksek olmasının nedeninin toplumumuzda erkeklerin spor yapmaya daha meyilli olmalarından kaynaklandığı düşünülmektedir. Kadın öğrencilerin covid 19 korkusunun yüksek olmasının nedeninin ise kadınların daha narin olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Çelik (2021)'in çalışmasında da erkeklerin met değerlerinin kadınlardan daha yüksek olduğu görüldü. Yapılan bir diğer çalışmada erkeklerin kadınlardan daha fazla fiziksel aktivite düzeyine sahip olduğu belirlendi (Çeker ve ark., 2013). Ülkemizde yapılan bir çalışmada ailelerin çocuklarını spora, fiziksel aktivitelere yönlendirilmesi konusunda cinsiyetçi bir yaklaşım sergiledikleri belirtilmektedir (Karahüseyinoğlu ve Gündoğdu, 2008).

Farklı bir çalışmada Çırakoğlu (2011)'nin H1N1 hakkında yaptığı bir araştırmada, kadınların erkeklere kıyasla daha yüksek kaygı puanına sahip oldukları belirlenmiştir. Çelik (2021)'in çalışmasında ise kadınların covid 19 korku düzeylerinin erkeklerden daha yüksek olduğu saptanmıştır. Benzer olarak Raude ve Setbon (2009)'nın yapmış oldukları çalışmada kadınların korku düzeylerinin erkeklere göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Farklı çalışmalarda da çalışmamızla benzer sonuçlara rastlanmıştır (Ekiz ve ark., 2020; Kong vd., 2020; Wang ve ark., 2020).

Yaş grupları açısından öğrencilerin fiziksel aktivite ve COVID 19 korkusu düzeylerinin değişmediği belirlendi.

Çalışmamızla benzer olarak Bakioğlu ve ark. (2020) araştırmalarında yaş değişkeni ile koronavirüs korkusu arasında anlamlı bir ilişki tespit etmemiştir. Badahdah ve ark. (2020)'da yaş ve covid 19 kaygısı arasında anlamlı bir ilişkiye rastlamamıştır. Çalışmamızdan farklı olarak Covid 19 korkusunun yaşa göre farklılık gösterdiğini yaş arttıkça korkunun arttığını belirten çalışmalarda mevcuttur (Kalmaz, 2021; Li ve ark., 2020).

Öğrencilerin COVID 19 korku düzeyleri ile fiziksel aktivite düzeyleri arasında negatif yönde bir ilişki olduğu belirlendi. Bunun nedeninin fiziksel aktivitenin bireyler üzerindeki olumlu etkisinden (yaşam kalitesi, yaşam doyumu, sağlık vb.) kaynaklandığı düşünülmektedir. Bu nedenle fiziksel aktivite düzeyi düşük olan bireylerde Covid 19 korkusunun yüksek çıkması beklenir bir durumdur.

Çelik (2021)'te çalışmasında fiziksel aktivite ile covid 19 korku düzeyi arasında bir ilişki olduğunu ve daha fazla fiziksel aktivite yapan bireylerde koronavirüs korkusunun daha düşük olduğunu belirtmiştir. Başar (2018) tarafından yapılan bir çalışmada düzenli olarak egzersiz yapanların daha mutlu oldukları ve psikolojik olarak daha iyi hissettikleri belirlenmiştir. Bir başka çalışmada da düzenli olarak aktiviteye katılanların daha sağlıklı ve mutlu bir yaşantıya sahip oldukları aktarılmıştır (Yaman ve ark., 2019). Benzer olarak Terlemez (2019)'in yapmış olduğu çalışmada fiziksel aktivite yapan bireylerin daha yüksek özgüvene sahip oldukları görülmüştür. Farklı bir çalışmada ise düzenli yapılan aktivitelerin, bireylerde travmatik olaylar sonrasında yaşanan problemlerin ve kaygı düzeyinin azalmasına yardımcı olduğu belirlenmiştir (Canan ve Ataoğlu, 2010).

Sonuç olarak; fiziksel aktivite düzeyinin cinsiyetten ve covid 19'a yakalanma durumundan etkilendiği belirlendi ve covid 19 korkusunun fiziksel aktivite ile ilişkili olduğu gözlemlendi. Kadınların daha fazla fiziksel aktiviteye katıldığı, covid 19'a yakalananların ise fiziksel aktiviteden uzaklaştığı tespit edildi. Ayrıca Covid 19 korkusu olanların daha az fiziksel aktiviteye katıldığı belirlendi. Bu doğrultuda çalışmamızda fiziksel aktivite düzeylerinin covid 19 salgınından etkilendiği açıkça görülmektedir. Covid 19 pandemisinin tüm dünyayı etkilediği ve fiziksel aktivitenin sağlık açısından önemi düşünüldüğünde salgının etkilerinin azaltılması için önlemlerin alınması gereklidir.

Öneriler

- Çalışmanın sonucu kapsamında aşağıda önerilere yer verilmiştir.
- Toplumda genel farkındalığın artırılması için eğitimler verilebilir.
 - Koronavirüs ile ilgili bilgilendirici içerik ve uygulamalara ağırlık verilebilir.

Kaynaklar

- Ahorsu, D. K., Lin, C. Y., Imani, V., Saffari, M., Griffiths, M. D., ve Pakpour, A. H. (2020). The fear of COVID-19 scale: development and initial validation. *International journal of mental health and addiction*, 1-9.
- Artan, T., Meydan, S., ve Irmak, H. S. (2021). Turkish version of the fear of COVID-19 scale: Validity and reliability study. *Archives of health science and research (Online)*, 8(2), 117-123.
- Aygün Polat, E. (2017). Adölesanlarda Fiziksel Aktivite Anketinin Türkçe versiyon, geçerlik ve güvenilirlik çalışması (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Aygün Polat, E. (2017). Adölesanlarda Fiziksel Aktivite Anketinin Türkçe versiyon, geçerlik ve güvenilirlik çalışması (Yayımlanmış yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Badahdah, A.M., Khamis, F. & Al Mahyijari, N. (2020). The Psychological Well-Being of Physicians During COVID-19 outbreak in Oman. *Psychiatry Research*, 289(113053), 1-2.
- Bakioğlu, F., Korkmaz, O. & Ercan, H. (2020). Fear of COVID-19 and Positivity: Mediating Role of Intolerance of Uncertainty, Depression, Anxiety, and Stress. *Int J Ment Health Addiction*, 1-14.
- 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.
- Barğı, G. (2022). Yetişkin bireylerde kinezyofobi, fiziksel aktivite, covid-19 korkusu ve yorgunluk: kesitsel çalışma. *Selçuk Tıp Dergisi*, 38(3), 106-113.
- Başar, S. (2018). Düzenli egzersizin depresyon, mutluluk ve psikolojik iyi oluş üzerine etkisi. İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi. 5(3), 25-34.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, O. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2017). Bilimsel araştırma yöntemleri. Ankara: Pegem Akademi.
- Canan, F., Ataoğlu, A. (2010). Anksiyete, depresyon ve problem çözme becerisi algısı üzerine düzenli sporun etkisi. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 11(38), 38-43.
- Cascella, M., Rajnik, M., Cuomo, A., Dulebohn, S.C., Di Napoli, R. (2020). Features, evaluation and treatment coronavirus (COVID-19). StatPearls Publishing.
- Çeker, A., Çekin, R., Ziyagil, M.A. (2013). Farklı yaş gruplarındaki kadın ve erkeklerin düzenli fiziksel aktiviteye katılım davranışı değişim basamakları. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 8(1), 11-20.
- Çelik, O. (2021). Fiziksel aktivite düzeyi ile covid-19 korkusu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Kafkas Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 17-25.
- Çırakoğlu, O.C. (2011). Domuz gribi (H1N1) salgınıyla ilişkili algıların, kaygı ve kaçınma düzeyi değişkenleri bağlamında incelenmesi. *Türk Psikoloji Dergisi*. 26(67), 49-64.
- Goyal, K., Chauhan, P., Chhikara, K. (2020). Fear of COVID 2019: First suicidal case in India. *Asian J Psychiatr*, 49, 101989.
- Gozpınar, N., Cakiroglu, S., Kalinli, E. M., Ertas, E. ve Gormez, V. (2021). Turkish Version of the Fear of COVID-19 Scale: Validity and reliability study for children and adolescents. *Dusunen Adam The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, (34), 32-40.
- Guthold, R., Stevens, G.A., Riley, L.M., Bull, F.C. (2020). Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 populationbased surveys with 1·6 million participants. *Lancet Child Adolesc Health*, 4(1), 23–35.

- Harapan, H., Itoh, N., Yufika, A., Winardi, W., Keam, S., Te, H., Megawati, D., Hayati, Z., Wagner, A.L., Mudatsir, M. (2020). Coronavirus disease 2019 (COVID-19): A literature review. *J Infect Public Health*, 13(5), 667-673.
- Isık, U., Aktas Ustun, N., Tastan, P., ve Ustun, U. D. (2021). Fear of Covid-19: Associations with trait anxiety and life satisfaction. *Pakistan Journal of Medical & Health Sciences*, 15(6), 1658-1665.
- Jones, C. (2020). How teachers are trying to get students off the couch during the pandemic | EdSource. EdSource: Highlighting strategies for Student Success. <https://edsources.org/2020/how-p-e-teachers-are-trying-to-get-students-off-the-couch-during-the-pandemic/642765>. Published November 5, 2020. Accessed December 15, 2020.
- Kalmaz, S. (2021). Covid-19 geçirmiş kişilerde tedavi sonrası fiziksel aktivite korkusu ve depresyon. Yüksek lisans tezi. Başkent Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Karahüseyinoğlu, M., Gündoğdu, C. (2008). Geleneksel spora yönelme isteğinde cinsiyet faktörü. *Sport Sciences*, 3(4), 159-167.
- Karasar, N. (2011). Bilimsel araştırma yöntemi. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Katra, H., ve Korkmaz, N. H. (2021). Investigation of Covid-19 Fear According to Physical Activity Levels of Desk Workers (Example From Çanakkale Onsekiz Mart University).
- Kowalski, K. C., Crocker, P. R. ve Kowalski, N. P. (1997). Convergent validity of the physical activity questionnaire for adolescents. *Pediatric Exercise Science*, 9, 342-352.
- Ladikli, N., Bahadır, E., Yumuşak, F. N., Akkuzu, H., Karaman, G., ve Türkkan, Z. (2020). Kovid-19 korkusu ölçeğinin türkçe güvenirlik ve geçerlik çalışması. *Uluslararası Sosyal Bilimler Dergisi*, 3(2), 71-80.
- Li, S., Wang, Y., Xue, J., Zhao, N. & Zhu, T. (2020). The Impact of COVID-19 Epidemic Declaration on Psychological Consequences: A Study on Active Weibo Users. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 17, 2032.
- Mutz, M., & Gerke, M. (2021). Sport and exercise in times of self-quarantine: how Germans changed Their behaviour at the beginning of the Covid-19 pandemic. *International Review for the Sociology of Sport*, 56(3), 305–316.
- Physical Activity Guidelines Advisory Committee. (2018). Physical Activity Guidelines Advisory Committee Scientific Report. Washington DC: US Department of Health and Human Services; 2018. https://health.gov/paguidelines/second-edition/report/pdf/PAG_Advisory_Committee_Report.pdf. Published October 2018. Accessed January 22, 2019.
- Poitras, V.J., Gray, C.E., Borghese, M.M., Carson, V., Chaput, J.P., Janssen, I. (2016). Systematic review of the relationships between objectively measured physical activity and health indicators in school-aged children and youth. *Appl Physiol Nutr Metab*, 41(6), 197–239.
- Raude, J., Setbon, M. (2009). Lay perceptions of the pandemic influenza threat. *European Journal of Epidemiology*. 24(7), 339-342
- 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.
- Saunders, T.J., Gray, C.E., Poitras, V.J., Chaput, J.P., Janssen, I., Katzmarzyk, P.T. (2016). Combinations of physical activity, sedentary behaviour and sleep: relationships with health indicators in school-aged children and youth. *Appl Physiol Nutr Metab*, 41(3), 283–93.

- Terlemez, M. (2019). Spor aktivitesinin özgüven, serotonin ve dopamine etkisi. *International Journal of Social Science*, 2(2), 1-6.
- Thomas, G., Bennie, J.A., De Cocker, K., Castro, O., Biddle, S.J (2020). A descriptive epidemiology of screen-based devices by children and adolescents: a scoping review of 130 surveillance studies since 2000. *Child Indic Res*, 13(3), 935–50.
- U.S. Department of Health and Human Services. (2018). *Physical activity guidelines for Americans*. 2nd ed. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services.
- Yaman, Ç., Sevil, Ü., Gürkan, A., Değer, V.B., Hergüner, G., Yücel, A.S., Korkmaz, M. (2019). Fiziksel aktivitenin zihinsel ve bedensel dinginlik üzerine etkisi: bir örnek uygulama. 1. Uluslararası Ruh Sağlığında Toplumsal Farkındalık Kongresi. *Proceeding Book*, s.35-38
- Yavuz, G., Kutlu, Z., Pişkin, N. E., İbiş, S. Aka, H., & Aktuğ, Z. B. (2021). Covid-19'a Yakalanma Kaygısı ile Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 6(3), 232-244.

Makale Alıntısı

Çakır, H.İ., Ersoy, A. (2022). COVID 19 Korkusu Fiziksel Aktivite Yapmaya Engel mi? Lise Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma [Is the Fear of COVID 19 an Obstacle to Doing Physical Activity? A Study on High School Students], *Spor Eğitim Dergisi*, 6 (3), 277-287.



Bu eser Creative Commons Atıf-GayriTicari 4.0 Uluslararası Lisansı ile lisanslanmıştır.