

## ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE COVID-19 KORKUSUNUN İNTERNET BAĞIMLILIĞI VE FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYİ İLE İLİŞKİSİ

Umut ERASLAN<sup>1\*</sup>, İzgi GÜVEN<sup>2</sup>, Emel TAŞVURAN HORATA<sup>3</sup>, Suat EREL<sup>4</sup>

### Öz

**Amaç:** Bu araştırmanın amacı üniversitede öğrenim gören genç yetişkinlerde COVID-19 korkusunun internet bağımlılığı ve fiziksel aktivite düzeyi ile ilişkisinin incelenmesidir.

**Yöntem:** Tanımlayıcı anket çalışması olarak planlanan bu araştırmaya, üniversitede öğrenim gören öğrencilerden fiziksel aktivite yapılmasına engel olabilecek kronik bir problemi olmayan 543 öğrenci dahil edildi. Öğrenciler internet tabanlı veri toplama tekniği ile değerlendirildi. Öğrencilerin COVID-19 korkusu COVID-19 Korkusu Ölçeği ile, internet bağımlılık düzeyleri Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Formu ile, fiziksel aktivite düzeyi Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi Kısa Formu ile sorgulandı.

**Bulgular:** Çalışmaya katılan 543 kişiden 411'i (%75.7) kadın ve 132'si (%24.3) erkekti. Katılımcıların yaşı 22.0±3.0 (18-39) yıldı. Katılımcıların COVID-19 Korkusu Ölçeği skoru 14.6±5.06 (7-35), Young İnternet Bağımlılık Testi skoru 27.18±7.38 (12-56), Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi skoru ise 940.83±1595.82 idi. Katılımcılar içerisinde fiziksel aktivite yaptığını bildiren 253 kişinin fiziksel aktivite düzeyleri açısından %39.4'ü (100) çok aktif, %35.4'ü (90) minimal aktif, %25.2'si (63) ise inaktifti. COVID-19 korkusu ile internet

<sup>1</sup>Sorumlu Yazar: Dr. Öğr. Üyesi, Pamukkale Üniversitesi, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Fakültesi, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü, Denizli, Türkiye [ueraslan@pau.edu.tr](mailto:ueraslan@pau.edu.tr) ORCID: 0000-0002-2428-8411

<sup>2</sup>: Arş. Gör., Pamukkale Üniversitesi, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Fakültesi, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü, Denizli, Türkiye [guvenizgi@gmail.com](mailto:guvenizgi@gmail.com) ORCID: 0000-0003-1284-8431

<sup>3</sup>: Doç. Dr., Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü, Sakarya, Türkiye [ethorata@gmail.com](mailto:ethorata@gmail.com) ORCID: 0000-0002-2471-3713

<sup>4</sup>: Prof. Dr., Pamukkale Üniversitesi, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Fakültesi, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü, Denizli, Türkiye [suaterel@pau.edu.tr](mailto:suaterel@pau.edu.tr) ORCID: 0000-0001-7076-7651

**Makale gönderim tarihi:** 11.01.2024

**Makale kabul tarihi:** 04.06.2024

**Künye Bilgisi:** Eraslan, U., Güven, İ., Taşvuran Horata, E., Erel, S. (2024). Üniversite Öğrencilerinde COVID-19 Korkusunun İnternet Bağımlılığı ve Fiziksel Aktivite Düzeyi ile İlişkisi. *Selçuk Sağlık Dergisi*, 5(3), 301 – 313.

<https://doi.org/10.70813/ssd.1417687>

bağımlılığı arasında pozitif yönde, zayıf düzeyde bir korelasyon saptandı ( $r=0.214$ ,  $p<0.001$ ). COVID-19 korkusu ile fiziksel aktivite düzeyi ilişkili değildi ( $r=-0.068$ ,  $p=0.133$ ).

**Sonuç:** Sonuç olarak bu çalışmada, literatürde bildirilen sonuçlarla uyumlu olarak pandemi döneminde üniversite öğrencilerinin COVID-19 korkusunun orta düzeyde olduğu ve internet bağımlılığıyla ilişkili olduğu görülmüştür. Ancak COVID-19 korkusu fiziksel aktivite düzeyi ile ilişkili bulunmamıştır. Pandemi ve benzeri süreçlerde toplumun bu korkuyla ilişkili olarak bağımlılık davranışı geliştirmesini önlemeye yönelik eğitimler faydalı olabilir. Korku durumuyla ilişki saptanmasa da bireylerin sağlık durumunun iyileştirilmesi için fiziksel aktivitenin devamlılığı da teşvik edilmelidir.

**Anahtar Kelimeler:** COVID-19, Egzersiz, Fiziksel aktivite, İnternet bağımlılığı bozukluğu, Korku.

## ***Fear of COVID-19 and Its Relationship with Internet Addiction and Level of Physical Activity in University Students***

### **Abstract**

**Aim:** The aim of this study is to examine the relationship between fear of COVID-19, internet addiction and physical activity level in young adults studying at university.

**Method:** In this study, which was planned as a descriptive study, 543 university students who did not have a chronic problem that could prevent physical activity were included. Students were assessed using an internet-based data collection technique. Fear of COVID-19 was assessed with the COVID-19 Fear Scale, internet addiction levels with the Young Internet Addiction Test Short Form, and physical activity levels with the International Physical Activity Test Short Form.

**Findings:** Of the 543 participants, 411 (75.7%) were female and 132 (24.3%) were male. The age of the participants was  $22.0\pm 3.0$  (18-39) years. The Fear of COVID-19 Scale score of the participants was  $14.6\pm 5.06$  (7-35), the Young's Internet Addiction Test score was  $27.18\pm 7.38$  (12-56), and the International Physical Activity Questionnaire score was  $940.83\pm 1595.82$ . Of the 253 participants who reported performing physical activity, 39.4% (100) were very active, 35.4% (90) were minimally active and 25.2% (63) were inactive. A weak positive correlation was found between fear of COVID-19 and internet addiction ( $r=0.214$ ,  $p<0.001$ ). Fear of COVID-19 was not associated with physical activity level ( $r=-0.068$ ,  $p=0.133$ ).

**Results:** In conclusion, in this study, in line with the results reported in the literature, it was observed that university students' fear of COVID-19 during the pandemic period was at a moderate level and was associated with internet addiction. However, fear of COVID-19 was not associated with physical activity level. In pandemic and similar processes, trainings to prevent the society from developing addictive behaviour related to this fear may be beneficial. Although there is no relationship with fear, the continuity of physical activity should be encouraged to improve the health status of individuals.

**Keywords:** COVID-19, Exercise, Physical activity, Internet addiction disorder, Fear.

## 1.GİRİŞ

SARSCoV-2 olarak adlandırılan bir varyant koronavirüsün neden olduğu yeni koronavirüs hastalığı, COVID-19, genellikle şiddetli ve bazen ölümcül akut respiratuar sendrom ile karakterize bulaşıcı bir hastalıktır. İlk olarak Aralık 2019'da Çin'in Wuhan kentinde tanımlanan hastalık o zamandan beri küresel olarak hızla yayılmıştır (Király vd., 2020). Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ), hastalığı 11 Mart 2020'de pandemi olarak ilan etmiştir (WHO, 2019). Buna bağlı olarak çok sayıda ülkede hükümetler pandeminin etkilerini azaltmayı amaçlayan önlemler almıştır. Türkiye'de de gerçekleştirilen bu önlemler bireylerin izole olarak evde kalmasını amaçlamış ve serbest hareketlerinin limitlenmesiyle sonuçlanmıştır (Kayis vd., 2021; Király vd., 2020; Zalewska vd., 2021).

COVID-19 pandemisine verilen ilk duygusal tepkilerden biri korku olmuştur. Bireylerde hastalığa yakalanma, ölme, bir yakını kaybetme ve hastalığı kendilerine bulaştırarak başkalarına zarar verme gibi düşüncelerle çeşitli korkular gelişmiştir. Korku bireyin hayatta kalmasını sağlayan işlevsel bir duygu olmakla birlikte aşırı düzeyde deneyimlendiğinde uyumsuz davranışlara neden olabilmektedir (Kayis vd., 2021). Stres ve kaygıyı azaltmak için genellikle potansiyel olarak bağımlılık yapan davranışlar benimsenmektedir. COVID-19 pandemisi gibi krizlerde bu davranışlara girme eğilimi önemli ölçüde artmakta ve kırılması zor alışkanlıklara dönüşebilmektedir (Islam vd., 2020; Király vd., 2020).

Pandemi sürecinde hem uzaktan eğitim hem de çok sayıda etkinliğin çevrimiçi dünyaya aktarılması, birçok insanın internette daha fazla zaman geçirmeye başlamasına yol açmıştır (Zalewska vd., 2021). İnternet kullanımının getirdiği birçok avantaja rağmen aşırı ve kontrolsüz kullanım bağımlılık riskini beraberinde getirmektedir. İnternet bağımlılığı klinik etkilenim ve sıkıntıya yol açan internet kullanımıyla ilgili dürtü ve davranışları içeren, aşırı ve kötü kontrol edilen bir meşguliyet olarak tanımlanmaktadır. İnternete yüksek oranda maruziyet uzun süreli uyku problemleri, işe odaklanmada zorluk, zayıf sosyal ilişkiler ve fiziksel inaktiviteyle sonuçlanabilmektedir (Islam vd., 2020; Zalewska vd., 2021).

Fiziksel aktivite iskelet kaslarını kullanarak günlük yaşamda gerçekleştirilen, kalp ve solunum hızını arttıran ve farklı düzeylerde yorgunluk ile sonuçlanan aktiviteler olarak tanımlanmaktadır (Hürer vd., 2021). Pandemi döneminde evde geçirilen zamanın artması fiziksel aktivite düzeyini azaltmıştır. Bu süreçte bireylerin internet maruziyet sürelerinin artması da fiziksel aktivitenin azalmasında potansiyel bir risk faktörüdür. Nitekim önceki araştırmalarda düzenli fiziksel aktivitenin gençler arasında daha düşük internet bağımlılığı düzeyi ile ilişkili olduğu gösterilmiştir (Zalewska vd., 2021). Birçok farklı ülkede 18-29 yaş arasındaki gençlerin çoğunluğunun internet erişimine sahip olması ve internetin özellikle gençler ve genç yetişkinler olmak üzere çoğu birey için vazgeçilmez hale gelmesi, bu

popülasyonun internet bağımlılığı açısından risk altında olduğunu düşündürmektedir (Islam vd., 2020). Bu bireylerde COVID-19 korkusunun internet bağımlılığıyla ve bunun önemli bir sonucu olabilen fiziksel inaktivite durumuyla ilişkisinin bilinmesi, koruyucu toplum sağlığı uygulamalarında bu yaş grubuna odaklanılmasını sağlayacaktır.

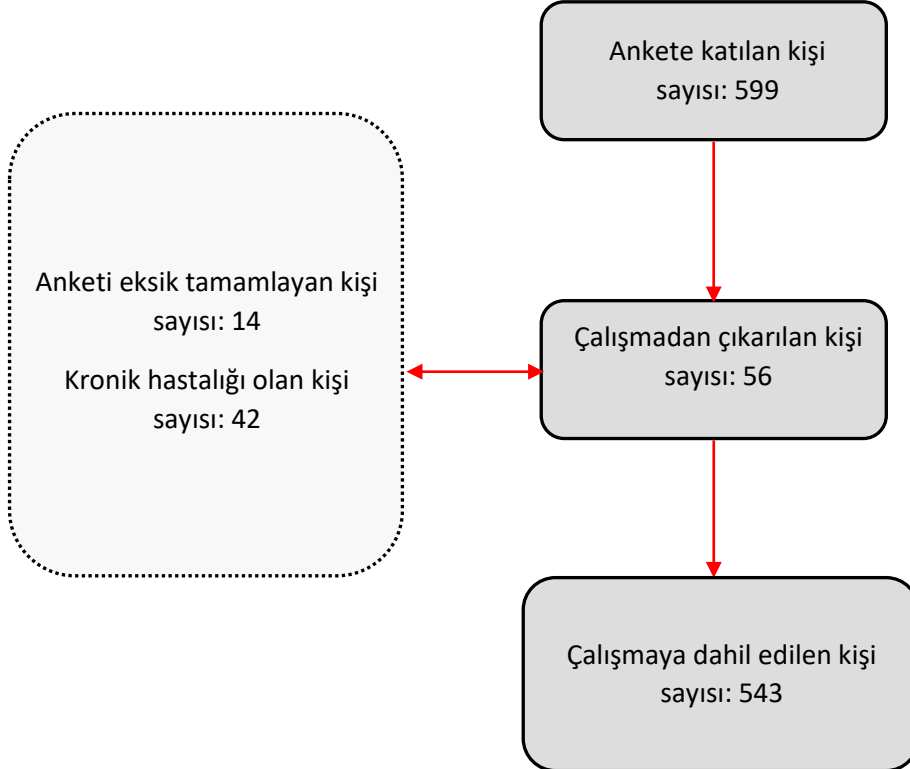
## 2. METODOLOJİ

### 2.1 Araştırmanın Amacı

Bu araştırmada genç yetişkin bireylerde COVID-19 korkusunun internet bağımlılığı ve fiziksel aktivite düzeyi ile ilişkisinin incelenmesi amaçlanmıştır.

### 2.2. Araştırma Grubu

Tanımlayıcı anket çalışması olarak planlanan bu araştırmaya, üniversitede öğrenim gören öğrencilerden gönüllü olan ve fiziksel aktivite yapılmasına engel olabilecek kronik bir problemi olmayan öğrenciler dahil edildi. Araştırmanın evrenini bir üniversitede okuyan 45.835 öğrenci (üniversite 2021 verileri) oluşturdu. Örneklem, evreni bilinen örneklem formülü ile, %95 güven aralığında ve %5 hata payı ile 381 olarak belirlendi, çalışma 543 katılımcı ile tamamlandı (Şekil 1).



**Şekil 1. Çalışma katılımcı akış diyagramı.**

### **2.3. Veri Toplama Araçları**

Katılımcıların demografik verileri, internete ulaşım sağlama araçları ve internet kullanım amaçları hazırlanan bir ön form ile kaydedildi. Üniversite öğrencilerinin COVID-19 korkusu COVID-19 Korkusu Ölçeği ile, internet bağımlılık düzeyleri Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Formu ile, fiziksel aktivite düzeyi Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi Kısa Formu ile sorgulandı. Anketin tamamının doldurulması yaklaşık 15 dakika sürdü.

COVID-19 Korkusu Ölçeği, Ahorsu vd. (2020) tarafından geliştirilen 7 maddelik Likert tip bir ölçektir. En düşük puan 1 en yüksek puan 5'tir. Toplam skor minimum 7 maksimum 35 olabilmektedir, skorun yüksekliği COVID-19 korkusunun daha fazla olduğunu göstermektedir. Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması ise Ladikli vd. (2020) tarafından yapılmıştır.

Young (1998) tarafından oluşturulan Young İnternet Bağımlılığı Testi, daha sonra Pawlikowski vd. (2013) tarafından kısa form olarak düzenlenmiştir. Toplam 12 maddeden oluşan Likert tip bir ölçektir. Ölçekten alınan puanlar arttıkça internet bağımlılığı riski artmakta olup ölçeğin kesme puanı 36'dır. Türkçe uyarlaması üniversite öğrencilerinde yapılmıştır (Kutlu vd. 2016).

Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi Kısa Formu, 4 ayrı bölüm ve 7 sorudan oluşmaktadır. Son bir hafta içinde yapılan oturma, yürüme, orta şiddetli ve şiddetli aktivitelerin süresi ve sıklığını sorgulamaktadır (Craig vd. 2003). Fiziksel aktivite skoru MET cinsinden hesaplanır. MET değeri 600 ve daha düşük ise kişi inaktif, 600-3000 arası ise kişi minimum aktif, 3000 ve üzerinde ise kişi yeterince aktif şeklinde yorumlanır. Türkçe uyarlaması Sağlam vd. (2010) tarafından yapılmıştır.

### **2.4. Verilerin Toplanması**

Helsinki Deklarasyonu'na uygun planlanan bu çalışma için etik onay (Pamukkale Üniversitesi, Sayı: E-60116787-020-137043) alındıktan sonra Aralık 2021-Şubat 2022 tarihleri arasında, internet tabanlı veri toplama tekniği kullanılarak katılımcılara ait veriler elde edildi. Formlar, Google Forms® aracılığıyla çevrimiçi olarak e-posta ve sosyal medya aracılığıyla öğrencilere ulaştırıldı. Bilgilendirilmiş gönüllü onam formu, ilgili ankete giriş yapmadan katılımcı çalışmaya onay verdiği zaman anket sorularını görebileceği şekilde alındı.

### **2.5. Verilerin Analizi**

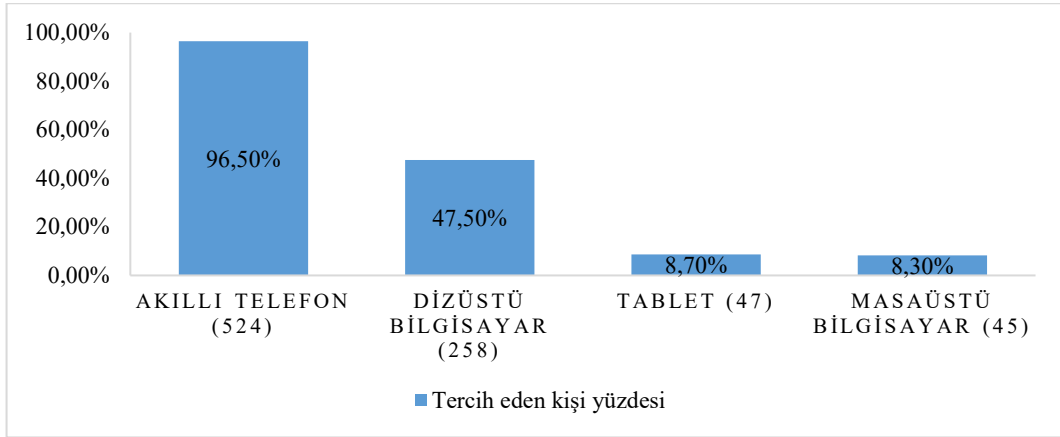
Veriler SPSS 24.0 (IBM Corp. Released 2016. IBM SPSS Statistics for Windows, Version 24.0. Armonk, NY: IBM Corp.) paket programıyla analiz edildi. Sürekli değişkenler ortalama  $\pm$  standart sapma, kategorik değişkenler sayı ve yüzde olarak ifade edildi. Bağımsız değişken COVID-19 Korkusu Ölçeği skorudur. Bağımlı değişkenler, Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi-Kısa Form skoru ve Young

İnternet Bağımlılığı-Kısa Form skorudur. Verilerin normal dağılıma uygunluğu Kolmogorov-Smirnov testi ile analiz edildi. Verilerin normal dağılmaması nedeniyle korelasyon analizi için Spearman korelasyon analizi testi kullanıldı. Tüm analizlerde  $p < 0.05$  istatistiksel olarak anlamlı kabul edildi.

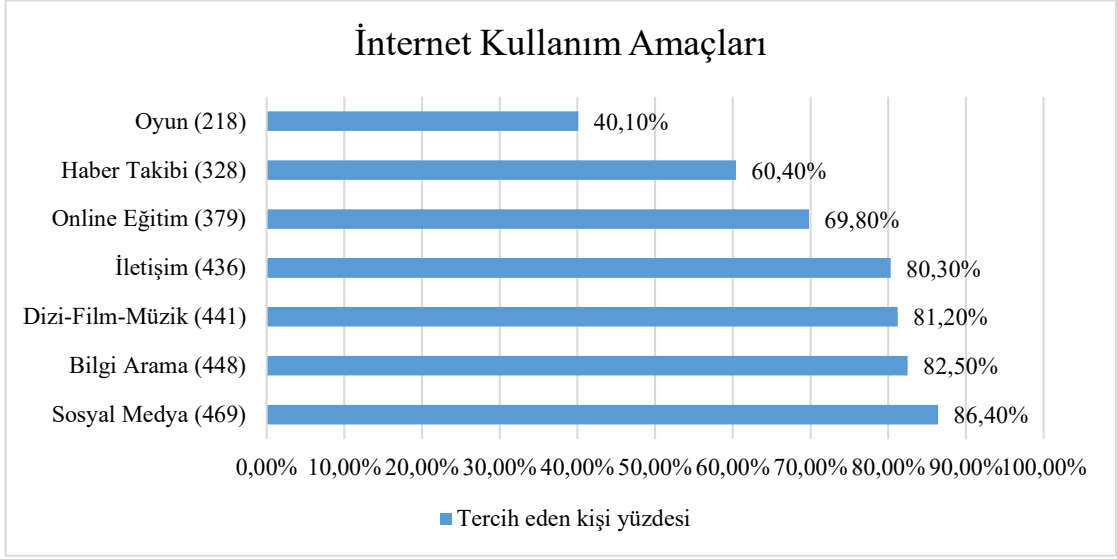
### 3. BULGULAR

Çalışmaya katılan 543 kişiden 411'i (%75.7) kadın ve 132'si (%24.3) erkekti. Katılımcıların yaşı  $22.0 \pm 3.0$  (18-39) yıl ve vücut kütle indeksi  $22.2 \pm 3.59$  (14.36-39.46)  $\text{kg/m}^2$  idi. Katılımcıların %53.6'sı (291) Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Fakültesi, %11.8'i (64) Sağlık Bilimleri Fakültesi, %9.2'si (50) Meslek Yüksekokulu, %7.2'si (39) Mühendislik ve Teknoloji Fakültesi, %4.1'i (22) Tıp ve Diş Hekimliği Fakültesi, %3.3'ü (18) Eğitim Fakültesi, %2.6'sı (14) Hukuk Fakültesi, %2.4'ü (13) Fen Edebiyat Fakültesi, %2.2'si (12) Mimarlık ve Tasarım Fakültesi, %2'si (11) İktisadi İdari Bilimler Fakültesi, %0.9'u (5) Güzel Sanatlar Fakültesi, %0.6'sı (3) İlahiyat Fakültesi ve %0.2'si (1) Spor Bilimleri Fakültesi öğrencisiydi. %1.1'i (6) hazırlık, %21.0'ı (114) birinci sınıf, %20.1'i (109) ikinci sınıf, %39.0'ı (212) üçüncü sınıf ve %18.8'i (102) dördüncü sınıf idi.

Katılımcıların internete ulaşım sağlama araçları Şekil 2'de, internet kullanım amaçları ise Şekil 3'de gösterilmektedir.



**Şekil 2. İnternete ulaşım sağlama araçları.**



**Şekil 3. İnternet kullanım amaçları.**

Katılımcıların COVID-19 Korkusu Ölçeği skoru  $14.6 \pm 5.06$  (7-35), Young İnternet Bağımlılık Testi skoru  $27.18 \pm 7.38$  (12-56), Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi toplam skoru ise  $940.83 \pm 1595.82$  idi. Katılımcılar içerisinde fiziksel aktivite yaptığını bildiren 253 kişinin fiziksel aktivite düzeyleri açısından %39.4'ü (100) çok aktif, %35.4'ü (90) minimal aktif, %25.2'si (63) ise inaktifti. COVID-19 korkusu ile internet bağımlılığı arasında pozitif yönde, zayıf düzeyde bir korelasyon olduğu görülmektedir (Tablo 1).

**Tablo 1. COVID-19 korkusunun internet bağımlılığı ve fiziksel aktivite ile ilişkisi (N=543)**

	COVID-19 Korku Ölçeği skoru	
	r	p*
Young İnternet Bağımlılık Testi skoru	0.214	<0.001
Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi skoru	-0.068	0.133

\*Spearman korelasyon analizi

#### 4. SONUÇ VE DEĞERLENDİRME

Bu çalışmada, tüm dünyayı etkileyen COVID-19 pandemisi sırasında ortaya çıkan ve bireylerin psikolojik-fiziksel sağlık durumunu olumsuz yönde etkilemesi beklenen COVID-19 korkusunun internet bağımlılığıyla ve fiziksel aktivite durumuyla ilişkisi üniversite öğrencilerinde incelenmiştir.



Çalışmanın sonucunda COVID-19 korkusunun internet bağımlılığıyla ilişkili olduğu görülmüştür. COVID-19 korkusuyla fiziksel aktivite düzeyi arasında ise bir ilişki bulunmamıştır.

Literatürde COVID-19 korkusunu değerlendiren çalışmalarda vakaların genellikle korku skorlarının orta veya ortaya yakın düzeyde olduğu görülmüştür. COVID-19 korkusunu 841 yetişkin bireyde (Altundağ, 2021), yaşları 18-65 arasında olan 467 bireyde (Tatal ve Efe, 2020), üniversitede öğrenim görmekte olan 100 öğrencide (Duman, 2020) değerlendiren çalışmalarda korku skorunun orta düzeylerde olduğu bildirilmiştir. Benzer şekilde COVID-19 korkusunun 568 yetişkin gönüllüde değerlendirildiği bir çalışmada korku puanı ortalamasının ortaya yakın düzeyde olduğu bildirilmiştir. Ayrıca COVID-19 korkusu 15-20 yaş ve 21-39 yaş grubundaki olgularda 40-64 yaş grubundaki olgulara göre anlamlı ölçüde daha yüksek bulunmuştur (Gencer, 2020). Çalışmamıza 18-39 yaş arasındaki olgular dahil edilmiş olup çalışmamızda saptanan korku düzeyleri literatürde bu yaş grubunda bildirilen değerlerle uyumludur. Genç yaş grubunda korku düzeyinin yüksek olması ise genç popülasyonun hastalık etkilerine ilişkin kaygıları, virüsü yakın çevrelerine ve özellikle hastalık progresyonunun daha kötü olabileceği yaşlı veya kronik bir hastalığı olan bireylere bulaştırma korkusuyla ilişkili olabilir.

Pandemi döneminde uygulanan sosyal kısıtlılıklar, bireylerin daha çok evde vakit geçirmelerine neden olmuş, bu da internet kullanımında artışla beraber internet bağımlılığı riskini beraberinde getirmiştir. Yapılan güncel çalışmalar, COVID-19 pandemisinin ve getirdiği kısıtlılıkların internet bağımlılığı insidansının yükselmesine neden olduğunu ve internet kullanımının pandemi öncesine göre %52 daha fazla olduğunu bildirmektedir, bu durum pandemi sonrasında da etkisini sürdürebilme ihtimali taşımaktadır (Scafuto vd., 2023). Çalışmamızda katılımcıların internet bağımlılığının orta düzeyde olduğu görülmüş, ölçeğin 36 puanlık kesme değerinden düşük değerler elde edilmiştir. 2023 yılında yapılan bir derlemede de Türkiye'nin internet bağımlılığı oranı en düşük ülke olduğu bildirilmiştir (Belmasrouer vd., 2023). Ancak literatürle uyumlu şekilde COVID-19 korkusu ve internet bağımlılığının ilişkili olduğu saptanmıştır. Yaş ortalaması 21 olan 454 İtalyan öğrencinin değerlendirildiği bir çalışmada COVID-19 korkusunun internet bağımlılığıyla ilişkili olduğu görülmüştür (Servidio vd., 2021). Yaş ortalaması yaklaşık 45 olan 1155 yetişkin bireyin değerlendirildiği bir diğer çalışmada COVID-19 korkusunun internet bağımlılığıyla pozitif yönde zayıf bir ilişkisinin olduğu görülmüştür (Lee ve Shin, 2022). Çalışmamızda da COVID-19 korkusu ve internet bağımlılığı arasında pozitif yönde ve zayıf bir ilişki bulunmuştur. Bu ilişkinin zayıf olması çalışmamızdaki katılımcıların genç olması ve çoğunluğunun sağlık bilimleriyle ilgili alanlarda öğrenci olması, dolayısıyla pandemi sürecine ilişkin daha detaylı bilgi sahibi olmalarıyla ilgili olabilir.

Pandemi süresince yapılan çalışmalarda fiziksel aktivite konusu da ilgi odağı haline gelmiş, çalışmalarda COVID-19 korkusunun fiziksel aktivite düzeyinden etkilendiği rapor edilmiştir. Pandemi ile birlikte

yaşanan bu korkunun fiziksel aktiviteye katılım açısından motivasyon kaybın neden olabileceğini belirten yayınlar bulunmaktadır ve güncel çalışmalar da bu etkilerin kalıcı olabileceğini bildirmektedir (Katewongsa vd., 2023). Yetişkin 166 katılımcının değerlendirildiği bir çalışmada olguların çoğunluğunun minimal aktif ve inaktif (%77) olduğu, fiziksel aktivite düzeyinin COVID-19 korkusunu etkilediği görülmüştür (Çelik, 2021). Benzer şekilde spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören 124 öğrencinin dahil edildiği bir çalışmada fiziksel aktivitenin COVID-19 korkusunu etkilediği, evde egzersize devam eden öğrencilerin COVID-19 korkusunun daha düşük olduğu rapor edilmiştir (Ülker, 2022). Lisede öğrenim gören 525 öğrencinin COVID-19 korku düzeyi ile fiziksel aktivite düzeyi arasında negatif yönlü orta düzeyde bir ilişki olduğu (Çakır ve Ersoy, 2022), yetişkin 520 bireyin COVID-19 korku skorunun fiziksel aktivite düzeyiyle negatif yönde ilişkili olduğu rapor edilmiştir (Cardoso vd., 2023). Üniversitede öğrenim gören 218 üniversite öğrencisinin pandemi döneminde %6.4'ünün inaktif, %22.9'unun minimal aktif, %46.3'ünün aktif ve %24.3'ünün çok aktif olduğu rapor edilmiştir. Fiziksel olarak aktif olmayan öğrencilerde anksiyete belirtilerinin daha fazla ortaya çıktığı bildirilmiştir (Silva vd., 2023). Literatürde bildirilen bu sonuçlardan farklı olarak çalışmamızda COVID-19 korkusu ile fiziksel aktivite düzeyi arasında bir ilişki olmadığı görülmüştür. Bu durumun çalışmamızdaki katılımcıların fiziksel aktiviteye katılım düzeylerinin düşük olması ve fiziksel aktivite düzeyleri açısından homojenite olmamasıyla ilgili olduğunu düşünmekteyiz. Literatürde çalışmamızla uyumlu sonuç bildiren rastladığımız tek çalışmada ise ortalama yaşı 23, COVID-19 korku skoru orta düzeyde (ortalama 17.1) olan 680 öğrenci değerlendirilmiştir. Bu dönemde öğrencilerin çoğunluğu (%64) fiziksel aktivite düzeylerinin düştüğünü bildirmiştir. İlâveten COVID-19 korkusu toplam skoru ile fiziksel aktivite arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığı rapor edilmiştir (Grande ve Doyle-Baker, 2021). Literatürde bildirilen çalışmaların çoğunda COVID-19 korkusu ile fiziksel aktivite arasında ilişki olduğu bildirilse de çalışmaların farklı yaş gruplarında yapılmış olmasının sonuçların genellenebilirliğini zorlaştırdığı düşüncesindeyiz. Ayrıca COVID-19 korkusunun fiziksel aktivite katılımı üzerine etkisinin kültürel farklılıklar, psikolojik durumlar ve kişisel imkanlara bağlı olduğunu bildiren uzun dönem çalışmalar bulunmaktadır. Bu faktörlerin de çalışmamızın sonuçlarını etkilemiş olabileceği düşünülebilir (Wilczyńska vd., 2021).

Sonuç olarak bu çalışmada, literatürde bildirilen sonuçlarla uyumlu olarak pandemi döneminde üniversite öğrencilerinin COVID-19 korkusunun orta düzeyde olduğu ve internet bağımlılığıyla ilişkili olduğu görülmüştür. İnternet bağımlılığı, pandemi sonrasında da etkisini sürdürme ihtimali olan bir problem olarak önümüze çıkmaktadır. Özellikle benzer bağımlılık durumlarını önlemek açısından toplumun bilinçlenmesini gerektiren eğitim veya uyarıların daha sık yapılmasına ihtiyaç olduğunu düşündürmektedir. COVID-19 korkusunun fiziksel aktivite ile ilişkisine dair sonuçlar çelişkili olsa da

pandemi döneminde bireylerin fiziksel aktivite düzeyinin düştüğü bildirilmektedir. Benzer şekilde pandemi sonrası süreçte de sedanter yaşam stili devam edebilmektedir. Toplum sağlığı açısından bulaş riskinin olmadığı ortamlarda fiziksel aktiviteye devamın sağlanması konusunda yapılacak teşviklerin ise benzer dönemlerde olumlu sonuçlar yaratacağı görüşünderiz.

### **Destekleyen Kuruluş**

“Çalışmayı maddi olarak destekleyen kişi/kuruluş yoktur”.

### **Çıkar Çatışması**

“Yazarların herhangi bir çıkara dayalı çatışması yoktur”.

### **KAYNAKÇA**

- 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.
- Altundağ, Y. (2021). “Erken Dönem Covid-19 Pandemisinde Covid-19 Korkusu ve Psikolojik Dayanıklılık”. *EKEV Akademi Dergisi* (85), 499-516.
- Belmasrou, R., Fillali, A., Kendrick, N., et al. “The Impact of the COVID-19 pandemic on the prevalence and severity of internet addiction: Current and future public health challenges”. *Public Health Open J.* 2023; 8(1): 18-23.
- Cardoso, J. P. P., Afonso, M. V. R., Mendes, B. F., Vieira, E. R., Pereira, W. F., Dias-Peixoto, M. F., Castelo, P. M., Pereira, L. J., & Andrade, E. F. (2023). “Fear of COVID-19 influences physical activity practice: a study in a Brazilian sample”. *Psychology, Health & Medicine*, 28(1), 232-240.
- Craig, C. L., Marshall, A. L., Sjöström, M., Bauman, A. E., Booth, M. L., Ainsworth, B. E., Pratt, M., Ekelund, U., Yngve, A., Sallis, J. F., & Oja, P. (2003). “International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity”. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 35(8), 1381-1395.
- Çakır, H. İ., & Ersoy, A (2022). “COVID 19 Korkusu Fiziksel Aktivite Yapmaya Engel mi? Lise Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma”. *Spor Eğitim Dergisi*, 6(3), 277-287.
- Çelik, O. (2021). “Fiziksel aktivite düzeyi ile Covid-19 korkusu arasındaki ilişkinin incelenmesi”. *Kafkas Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 17-25.
- Duman, N. (2020). “Üniversite öğrencilerinde COVID-19 korkusu ve belirsizliğe tahammülsüzlük”. *The Journal of Social Science*, 4(8), 426-437.
- Gencer, N. (2020). “Pandemi sürecinde bireylerin koronavirüs (Kovid-19) korkusu: Çorum örneği”. *Uluslararası Sosyal Bilimler Akademi Dergisi*, (4), 1153-1173.

- Grande, M., & Doyle-Baker, P. (2021). "Fear of COVID-19 Effects on University Student's Health Behaviours: The FRESH Study". *International Journal of Kinesiology and Sports Science*, 9(3), 52-59.
- Hürer, C., Şenol, E. A., Zabit, F., & Topcu, Z. G. (2021). "Determining the physical activity level and social media addiction of physiotherapy and rehabilitation students who receive online education during the Covid-19 pandemic". *Journal of Education Technology in Health Sciences*, 8(2), 53-58.
- Islam, M. S., Sujan, M. S. H., Tasnim, R., Ferdous, M. Z., Masud, J. H. B., Kundu, S., Mosaddek, A. S. M., Choudhuri, M. S. K., Kircaburun, K., & Griffiths, M. D. (2020). "Problematic internet use among young and adult population in Bangladesh: Correlates with lifestyle and online activities during the COVID-19 pandemic". *Addictive Behaviors Reports*, 12, 100311.
- Katewongsa, P., Widyastari, D. A., Haemathulin, N., Khanawapee, A., & Penmai, S. (2023, 2023/07/01/). Recovery shape of physical activity after COVID-19 pandemic. *Journal of Sport and Health Science*, 12(4), 501-512.
- Kayis, A. R., Satici, B., Deniz, M. E., Satici, S. A., & Griffiths, M. D. (2022). "Fear of COVID-19, loneliness, smartphone addiction, and mental wellbeing among the Turkish general population: a serial mediation model". *Behaviour & Information Technology*, 41(11), 2484-2496.
- Király, O., Potenza, M. N., Stein, D. J., King, D. L., Hodgins, D. C., Saunders, J. B., Griffiths, M. D., Gjoneska, B., Billieux, J., Brand, M., Abbott, M. W., Chamberlain, S. R., Corazza, O., Burkauskas, J., Sales, C. M. D., Montag, C., Lochner, C., Grünblatt, E., Wegmann, E., Martinotti, G., ... Demetrovics, Z. (2020). "Preventing problematic internet use during the COVID-19 pandemic: Consensus guidance". *Comprehensive Psychiatry*, 100, 152180.
- Kutlu, M., Savcı, M., Demir, Y., & Aysan, F. (2016). "Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Formunun Türkçe uyarlaması: Üniversite öğrencileri ve ergenlerde geçerlilik ve güvenilirlik çalışması". *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 17(1), 69-76.
- Ladikli, N., Bahadır, E., Yumuşak, F. N., Akkuzu, H., Karaman, G. & Türkkın, Z. (2020). "Kovid-19 Korkusu Ölçeği'nin Türkçe güvenilirlik ve geçerlik çalışması". *Uluslararası Sosyal Bilimler Dergisi*, 3(2), 71-80.
- Lee, J. J., & Shin, S.H. (2022). "Associations between Fear of COVID-19, Depression, and Internet Addiction in South Korean Adults". *Healthcare (Basel, Switzerland)*, 10(5), 861.
- Pawlikowski, M., Altstötter-Gleich, C., & Brand, M. (2013). "Validation and psychometric properties of a short version of Young's Internet Addiction Test". *Computers in Human Behavior*, 29(3), 1212-1223.
- Saglam, M., Arıkan, H., Savcı, S., Inal-Ince, D., Bosnak-Guclu, M., Karabulut, E., & Tokgozoglu, L. (2010). "International physical activity questionnaire: reliability and validity of the Turkish version". *Perceptual and Motor Skills*, 111(1), 278-284.
- Scafuto, F., Ciacchini, R., Orrù, G., Crescentini, C., Conversano, C., Mastorci, F., Porricelli, M., & Gemignani, A. (2023). COVID-19 Pandemic and Internet Addiction in Young Adults: A Pilot Study on Positive and Negative Psychosocial Correlates. *Clinical Neuropsychiatry*, 20(4), 240–251.

- Servidio, R., Bartolo, M. G., Palermiti, A. L., & Costabile, A. (2021). "Fear of COVID-19, depression, anxiety, and their association with Internet addiction disorder in a sample of Italian students". *Journal of Affective Disorders Reports*, 4, 100097.
- Silva, R. R., Santos, D. A. T., Costa, B. A., Farias Júnior, N. C., Braz, A. G., Costa, G. C. T., Andrade, M. S., Vancini, R. L., Weiss, K., Knechtle, B., & de Lira, C. A. B. (2023). "Prevalence of fear of COVID-19, depression, and anxiety among undergraduate students during remote classes". *Acta Neuropsychiatrica*, 35(5), 303–313.
- Total, V., & Efe, M. (2020). "Bireylerin Psikolojik Sağlık Ve Covid-19 Korkularının Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi". *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 13(74), 318-325.
- Ülker, Ş. G. (2022). "Üniversite Öğrencilerinde COVID-19 Pandemisi Sırasında Rekreatif Faaliyetlere Katılım Düzeyleri ile COVID-19 Kaygısı Arasındaki İlişki". *Research in Sports Science*, 12(1), 1-6.
- Wilczyńska, D., Li, J., Yang, Y., Fan, H., Liu, T., & Lipowski, M. (2021). Fear of COVID-19 changes the motivation for physical activity participation: Polish-Chinese comparisons. *Health Psychol Rep*, 9(2), 138-148.
- World Health Organization. (2020). Coronavirus disease 2019 (COVID-19) situation report-51. <https://www.who.int/publications/m/item/situation-report---51>
- Young, K. S. (1998). Caught in the net: How to recognize the signs of internet addiction--and a winning strategy for recovery. John Wiley & Sons.
- Zalewska, A., Gałczyk, M., Sobolewski, M., & Białokoz-Kalinowska, I. (2021). "Depression as Compared to Level of Physical Activity and Internet Addiction among Polish Physiotherapy Students during the COVID-19 Pandemic". *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(19), 10072.