



Rekreatif Etkinliklere Katılan ve Katılmayan Bireylerin Koronavirüs 19 Fobisi, Algılanan Stres ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi

Seher Büşra ALTUNAŞ¹, Zekiye BAŞARAN², Gökhan ÇAKMAK³

¹Kocaeli Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi. <https://orcid.org/0000-0003-2910-0227>

²Kocaeli Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi. <https://orcid.org/0000-0001-7331-9774>

³Kocaeli Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi. <https://orcid.org/0000-0003-2307-8444>

To cite this article/ Atıf için:

Altuntaş, S. B., Başaran, Z. ve Çakmak, G. (2022). Rekreatif etkinliklere katılan ve katılmayan bireylerin koronavirüs 19 fobisi, algılanan stres ve sürekli kaygı düzeylerinin incelenmesi. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 51-61.

Özet

Doğal afetler gibi pandemilerde ani gelişen ve bireyleri tedirgin eden olaylardır. İki yıldan fazladır Koronavirüs 19 pandemisi bütün dünyayı etkisi altına almıştır. İnsanlar, bilinmezlik, kısıtlamalar ve ölümlerden olumsuz etkilenerek psikolojik tedirginlikler başlamıştır. Bu olumsuzluklara karşı destek olabilecek olaylardan bir tanesi rekreatif aktivitelerdir. Bu çalışmanın amacını da pandemi sürecinde rekreatif etkinliklere katılan ve katılmayan bireylerin Koronavirüs 19 fobisi, algılanan stres ve sürekli kaygı düzeylerinin karşılaştırmalı olarak incelenmesidir. Çalışmanın örneklemini, araştırmaya gönüllü destek veren 338 kişi oluşturmuştur. Veri toplama aracı olarak araştırmacılar tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu, Koronavirüs 19 Fobisi, Sürekli Kaygı ve Algılanan Stres Ölçekleri kullanılmıştır. Veriler SPSS 25.0 paket programı ile analiz edilmiştir. Yapılan normallik testi sonucunda parametrik testlerden Independent Samples T-testi ve One Way Anova testinden yararlanılmıştır. Farkın kaynağının tespit edilebilmesi için Post-hoc testlerinden Games-Howell testi uygulanmıştır. Bulgular; kadınlar erkeklerden daha yüksek Koronavirüs fobisi, stres ve kaygı puanına sahiptir. Yaş grubu en genç olanların algılanan stres düzeyleri daha yüksek iken, yaşlı gurubun daha düşüktür. Algılanan stres kamu çalışanlarında daha düşük iken çalışmayanlarda Koronavirüs fobisinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Sonuç; pandemi sürecinde aktivite yapanların yapmayanlara göre algılanan stres, koronavirüs fobisi ve kaygı düzeyleri daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Aktivitelere katılmak fiziksel sağlık kadar pandemi gibi dönemlerde de psikolojik sağlık açısından yararları olduğu düşünülürse herkesin imkânları ölçüsünde yapması önerilir.

Anahtar kelimeler: Koronavirüs 19, Stres, Kaygı, Aktivite

Investigation of Coronavirus 19 Phobia, Perceived Stress and Trait Anxiety Levels of Individuals Participating and Not Participating in Recreational Activities

Abstract

They are events that develop suddenly in pandemics such as natural disasters and make individuals nervous. For more than two years, the Corovavirus 19 pandemic has affected the whole world. Psychological uneasiness started as people were negatively affected by ignorance, restrictions and deaths. One of the events that can support these negativities is recreational activities. The aim of this study is to comparatively examine the Coronavirus 19 phobia, perceived stress and trait anxiety levels of individuals who participated and not participated in recreational activities during the pandemic process. The sample of the study consisted of 338 people who voluntarily supported there search. Personal information form prepared by there searchers, Coronavirus 19 Phobia, Trait Anxiety and Perceived Stress Scales were used as data collection tools. The data were analyzed with the SPSS 25.0 package program. As a result of the normality test, parametric tests

Independent Samples T test and One Way Anova test were used. In order to determine the source of the difference, Games-Howell test, one of the Post-hoc tests, was applied. Results; women have higher coronavirus phobia, stress and anxiety scores than men. While the perceived stress levels of the youngest age group are higher, the elderly group is lower. While perceived stress was lower in public employees, it was determined that coronavirus phobia was higher in those who did not work. At the end of there search; it has been determined that those who do activities during the pandemic process have lower levels of perceived stress, coronavirus phobia and anxiety than those who do not. Considering that participating in activities has benefits in terms of psychological health during periods such as pandemics as well as physical health, it is recommended that everyone do it with in their means.

Keywords: Coronavirus 19, Stress, Anxiety, Activities

GİRİŞ

Dünya Sağlık Örgütü, Covid-19 salgını 30 Ocak'ta "uluslararası boyutta halk sağlığı acil durumu" olarak sınıflandırmış, ilk salgının başladığı Çin dışında 113 ülkede Covid-19 vakalarının görülmesi, virüsün yayılımı ve şiddeti nedeniyle 11 Mart 2020'de küresel salgın (pandemi) olarak tanımlamıştır (T.C. Sağlık Bakanlığı, 2020). Bilinmeyen ve öngörülemez durumlardan dolayı insanlar salgın hastalıklara genellikle korku, panik veya fobi gibi çeşitli psikolojik tepkiler vermektedir (Rahman, 2021). Covid-19 pandemisi, kısıtlamalar, hastalıklar, ölümlerle birlikte özellikle psikolojik olarak herkesi olumsuz etkilemiştir. Bu olumsuzlukları azaltabilmek için bilinçli kişiler serbest zamanlarında bir takım etkinliklerle uğraşmaya çalışmışlardır. Rekreasyon olarak ifade edilen bu etkinliklerin, kişileri psikolojik olarak rahatlattığı, kaygı ve stresi azalttığı bilinmektedir.

Stres, bizi baskı altında hissettiren olaylar ya da durumlar karşısında verdiğimiz tepkiler olarak tanımlanabilir (Özdemir, 2020). Stres, bireyler üzerinde etki yapan ve onların davranışlarını, başka insanlarla ilişkilerini etkileyen bir kavramdır (Güçlü, 2001).

Stres insanın normal işlevlerini olumsuz yönde etkilediği gibi, uzun süre strese maruz kalmak insanda değişik sağlık sorunlarının ortaya çıkmasına da yol açmakta ve hayat kalitesini de olumsuz etkilemektedir (Eskin ve ark., 2013). Salgın sürecinde algılanan stres düzeyinin yüksekliği, insan bağışıklığı tarafından bilinmeyen Covid-19'un yaratacağı olumsuz etkileri artırabilmektedir (Göksu ve Kumcağız, 2020).

Stresin aynı zamanda bireyde kaygı yaşamasına da neden olduğu düşünülmektedir (Göksu ve Kumcağız, 2020). Kaygı genellikle gelecekle ilgili insanı üzen ve sıkı bir bekleme hali olarak tanımlanır (Coşkun ve Akkaş, 2009). Kaygı, uyumlu davranışlar geliştirmemizi, kısaca yaşamımızı sürdürmemizi sağlamaktadır. Ancak bir yere kadar sağlıklı olan bu duygunun fazla yaşanması, kişinin aktivitelerini, kişilerarası ilişkilerini dolayısıyla yaşamını olumsuz etkilemeye başlayabilmektedir (Alisinanoğlu ve Ulutaş, 2003). Bazı insanlarda belirli bir olay ve duruma bağlı olmayan genel ve devamlı kaygı hali vardır. Buna sürekli kaygı denir (Coşkun ve Akkaş, 2009). Sürekli kaygı, bireyin içsel ya da çevresel stres tehdidini genel olarak olumsuz şekilde yorumlama eğilimidir ve bir şekilde kişinin kaygıya olan yatkınlığını ifade eder (Göksu ve Kumcağız, 2020). Rekreatif faaliyetlere katılmanın kişilerin stres seviyesini ve kaygı düzeylerini kontrol altına almasında yardımcı bir faktör olabileceği düşünülmektedir.

Rekreasyon genel olarak serbest zamanların çeşitli etkinliklerle değerlendirilmesi olarak kabul edilmektedir (Can, 2015). İnsan yaşamında devamlı olarak rutinlerin tekrar etmesi, sürtüşmeler, kuralla dayalı uygulamalar, monotonluk gibi faktörler bireyin moral değerlerini alt üst eder (Ardahan ve ark., 2016). Kişinin okul, iş ve yerine göre ev hayatının monotonluğundan ve problemlerinden rekreatif faaliyetlerle uzaklaşması, onun rahatlamasına bazen de bunalımlı anlarda boşalmasına imkân verir (Karaküçük, 2014). Rekreasyon kişinin ruh sağlığını korur ve sürdürülmesine katkı sağlar (Ardahan ve ark., 2016).

Bireyler rekreatif aktiviteler ile içinde bulunduğu kaygı, stres gibi psikolojik durumlardan uzaklaşarak rahatlar. Bu bağlamda çalışmanın amacı, Covid-19pandemi sürecinde rekreatif aktivitelere katılan veya katılmayan bireylerin Koronavirüs 19 fobisi, kaygı ve stres düzeylerinin karşılaştırmalı olarak incelenmesidir.

YÖNTEM

Araştırma Deseni

Tarama modeli kullanılarak dizayn edilen bu çalışmada nicel araştırma yöntemlerinden nedensel karşılaştırma yöntemi kullanılmıştır. Bu yöntem, insan grupları arasındaki farklılıklarının nedenlerini ve sonuçlarını koşullar ve katılımcılar üzerinde herhangi bir müdahale olmaksızın belirlemeyi amaçlayan çalışmalara denilmektedir (Büyüköztürk ve ark., 2020)

Evren ve Örneklem

Araştırmanın örneklem grubunu çalışmaya gönüllü destek veren 338 kişi oluşturmuştur. Katılımcılara kolayda örneklem metoduyla ulaşılmıştır. Bu örnekleme yönteminde araştırmacının kendisine yakın, rahatlıkla ulaşabileceği kişiler, seçilme olasılıkları bilinmeden örnekleme dâhil edilmektedir (Baştürk ve Taştepe, 2013).

Verilerin Elde Edilmesi

Veriler Google Formlar aracılığıyla elde edilmiştir. Araştırmamızda veri toplama aracı olarak araştırmacılar tarafından geliştirilen kişisel bilgi formu, Koronavirüs 19 Fobisi, Sürekli Kaygı ve Algılanan Stres Ölçekleri kullanılmıştır.

Koronavirüs 19 Fobisi Ölçeği: Ölçek, Arpacı ve ark. (2020) tarafından bireylerin Koronavirüs fobisini ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. 5’li likert tipinde bir öz değerlendirme ölçeğidir. Ölçek 20 sorudan oluşmaktadır. Psikolojik, somatik, sosyal ve ekonomik olmak üzere 4 alt boyutu vardır. Ölçeğin Cronbach’s Alpha katsayısı ,85-,90 arasında değiştiği belirtilmiştir. Bu çalışmada Koronavirüs 19 Fobisi Cronbach’s Alpha katsayısı ,828 olarak saptanmıştır.

Algılanan Stres Ölçeği: Ölçek, Cohen ve ark. (1983) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik çalışması Eskin ve ark. (2013) tarafından yapılmıştır. Ölçek 5’li likert tipinde 14 sorudan oluşmaktadır. Bu sorulardan 7 tanesi ters puanlanmaktadır. Yüksek puanlar katılımcının algıladığı stres düzeyinin yüksek olduğu anlamına gelmektedir. Ölçeğin Cronbach’s Alpha katsayısı ,87 olarak bildirilmiştir. Bu çalışmada Algılanan Stres Cronbach’s Alpha katsayısı ,768 olarak belirlenmiştir.

Sürekli Kaygı Ölçeği: Ölçek, bireylerin durumluk ve sürekli kaygı düzeylerini belirlemek amacıyla Spielberger ve ark. (1970) tarafından geliştirilmiş, Öner ve Le Compte (1983) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. 4'lü likert şeklindeki ölçek toplam 40 kısa ifadeden oluşmaktadır. Ölçeğin orijinali 20 soruluk durumluk kaygı formu ve 20 soruluk sürekli kaygı formundan oluşmaktadır. Çalışmamızda 20 soruluk sürekli kaygı formu kullanılmıştır. Ölçeğin Cronbach's Alpha katsayısının ,83-,87 arasında değiştiği belirtilmiştir. Bu ölçekten alınabilecek puanlar 20-80 arasında değişmekte ve yüksek puanlar kaygı seviyesinin yüksek olduğunu göstermektedir. Bu çalışmada Sürekli Kaygı Cronbach's Alpha katsayısı ,668 olarak tespit edilmiştir.

Verilerin Analizi

Verilerin analizinde SPSS 25.0 paket programı kullanılmıştır. Yapılan normallik testi sonucunda parametrik testlerden Independent Samples T testi ve One Way Anova testi kullanılmıştır. Farkın kaynağının tespit edilebilmesi için Post-hoc testlerinden Games-Howell testinden yararlanılmıştır.

BULGULAR

Tablo 1. Katılımcılara ait demografik özellikler

	Gruplar	Frekans	Yüzde %
Cinsiyet	Kadın	250	82,8
	Erkek	58	17,2
Yaş	18-24 yaş	59	17,5
	25-34 yaş	113	33,4
	35-44 yaş	114	33,7
	45-54 yaş	40	11,8
	55-64 yaş	12	3,6
	Eğitim Durumu	İlkokul mezunu	25
	Ortaokul mezunu	19	5,6
	Lise mezunu	75	22,2
	Lisans mezunu	186	55,0
	Lisansüstü mezunu	33	9,8
Meslek Grupları	Özel sektör	82	24,3
	Kamu sektörü	86	25,4
	Çalışmıyor	170	50,3
Rekreatif Aktiviteye Katılım Durumu	Katıldım	88	26,0
	Katılamadım	250	74,0

Katılımcıların çoğunluğu erkek (%82,8), 35-44 yaş grubunda (%33,7), lisans mezunu (%55), herhangi bir işte çalışmayan (%50,3) ve rekreatif aktiviteye katılmayan (%74) bireyler oluşturmaktadır.

Tablo 2. Cinsiyete göre Independent Samples T testi sonuçları

	Cinsiyet	N	\bar{X}	SS	t	p
Algılanan Stres Ölçeği	Kadın	280	33,93	10,19	2,12	,034*
	Erkek	58	30,81	10,00		
Sürekli Kaygı Ölçeği	Kadın	280	50,17	6,79	,343	,732
	Erkek	58	49,84	6,09		

Koronavirüs 19 Fobisi Ölçeği Toplam	Kadın	280	52,55	17,27	3,74	,000**
	Erkek	58	44,89	13,43		
Koronavirüs 19 Fobisi Ölçeği Psikolojik Alt Boyut	Kadın	280	20,98	6,23	3,90	,000**
	Erkek	58	17,51	5,79		
Koronavirüs 19 Fobisi Ölçeği Somatik Alt Boyut	Kadın	280	9,45	4,71	3,52	,001**
	Erkek	58	7,63	3,29		
Koronavirüs 19 Fobisi Ölçeği Sosyal Alt Boyut	Kadın	280	14,42	5,40	1,87	,061
	Erkek	58	13,00	4,54		
Koronavirüs 19 Fobisi Ölçeği Ekonomik Alt Boyut	Kadın	280	7,68	3,63	2,25	,026*
	Erkek	58	6,74	2,73		

*p<,05, **p<,01

Tablo 2 incelendiğinde cinsiyet değişkenine göre Algılanan Stres ($p=,034$; $p<,05$), Koronavirüs 19 fobisi ölçeği toplam ($p=,000$; $p<,01$), Koronavirüs psikolojik alt boyut ($p=,000$; $p<,01$) somatik alt boyut ($p=,001$; $p<,01$), ekonomik alt ($p=,026$; $p<,05$) boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<,05$). Bu fark erkeklerin lehinedir. Bütün ölçek ve ölçek alt boyutlarında kadınların ortalamasının erkeklerden daha yüksek olduğu görülmüştür.

Tablo 3. Etkinliğe katılım durumlarına göre Independent Samples T testi sonuçları

	Etkinlik Katılım Durumu	N	\bar{X}	SS	t	p
Algılanan Stres Ölçeği	Katıldım	88	31,02	9,76	2,555	,011*
	Katılamadım	250	34,23	10,25		
Sürekli Kaygı Ölçeği	Katıldım	88	49,62	6,98	,806	,421
	Katılamadım	250	50,29	6,56		
Koronavirüs 19 Fobisi Ölçeği Toplam	Katıldım	88	47,88	17,12	2,177	,030*
	Katılamadım	250	52,42	16,70		
Koronavirüs 19 Fobisi Ölçeği Psikolojik Alt Boyut	Katıldım	88	18,90	6,48	2,591	,010*
	Katılamadım	250	20,91	6,14		
Koronavirüs 19 Fobisi Ölçeği Somatik Alt Boyut	Katıldım	88	8,25	3,82	2,156	,032*
	Katılamadım	250	9,46	4,75		
Koronavirüs 19 Fobisi Ölçeği Sosyal Alt Boyut	Katıldım	88	13,51	5,59	1,388	,166
	Katılamadım	250	14,42	5,16		
Koronavirüs 19 Fobisi Ölçeği Ekonomik Alt Boyut	Katıldım	88	7,21	3,49	,956	,340
	Katılamadım	250	7,63	3,51		

*p<,05, **p<,01

Etkinliğe katılım durumu değişkenine göre Algılanan Stres ($p=,011$; $p<,05$), Koronavirüs Fobisi Ölçekleri Toplam ($p=,030$; $p<,05$) ile Koronavirüs 19 Fobisi ölçeğinin psikolojik alt boyut ($p=,010$; $p<,05$) ve somatik alt boyutlarında ($p=,032$; $p<,05$) anlamlı farklılık tespit

edilmiştir ($p<,05$). Fark katılmayanların aleyhinedir. Bütün ölçek ve ölçek alt boyutlarında faaliyete katılmayanlarda ortalamalar daha yüksek bulunmuştur.

Tablo 4. Yaş gruplarına göre One Way Anova testi sonuçları

	Yaş	N	\bar{X}	SS	f	p	Fark
Algılanan Stres Ölçeği	18-24 yaş ¹	59	39,40	9,38	8,941	,000**	1-2 1-3 1-4 1-5 2-5
	25-34 yaş ²	113	33,66	9,81			
	35-44 yaş ³	114	31,00	10,63			
	45-54 yaş ⁴	40	32,72	8,21			
	55-64 yaş ⁵	12	26,33	6,38			

* $p<,05$, ** $p<,01$

Tablo 4 incelendiğinde yaş gruplarına göre Algılanan Stres ($p=,000$; $p<,01$) ölçeğinde anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<,05$). Farkın kaynağının tespit edilebilmesi için yapılan Post-hoc testleri sonucunda Algılanan Stres ölçeğinde farkın, 18-24 yaş ile 25-34 yaş, 35-44 yaş, 45-54 yaş ve 25-34 yaş ile 55-64 yaş grubunda olanlar arasında olduğu belirlenmiştir. Diğer ölçek verilerinde fark bulunmamaktadır.

Tablo 5. Mesleğe göre One Way Anova testi sonuçları

	Meslek	N	\bar{X}	SS	f	p	Fark
Algılanan Stres Ölçeği	Özel Sektör ¹	82	34,62	10,46	3,592	,029*	1-2
	Kamu Sektörü ²	86	30,89	10,71			
	Çalışmıyor ³	170	34,07	9,66			
Koronavirüs 19 Fobisi Ölçeği Toplam	Özel Sektör ¹	82	48,14	16,43	3,841	,022*	1-3
	Kamu Sektörü ²	86	49,29	17,17			
	Çalışmıyor ³	170	53,72	16,72			
Koronavirüs 19 Fobisi Ölçeği Psikolojik Alt Boyut	Özel Sektör ¹	82	19,65	6,96	3,108	,046*	2-3
	Kamu Sektörü ²	86	19,43	6,31			
	Çalışmıyor ³	170	21,22	5,84			
Koronavirüs 19 Fobisi Ölçeği Somatik Alt Boyut	Özel Sektör ¹	82	8,32	4,23	3,994	,019*	1-3
	Kamu Sektörü ²	86	8,56	4,26			
	Çalışmıyor ³	170	9,82	4,75			

* $p<,05$

Tablo 5 incelendiğinde katılımcıların mesleklerine göre Algılanan Stres($p=,029$; $p<,05$) ve Koronavirüs 19 Fobisi toplam ($p=,022$; $p<,05$) ölçekleri ile Koronavirüs 19 Fobisi ölçeğinin psikolojik ($p=,046$; $p<,05$) ve somatik alt boyutlarında ($p=,019$; $p<,05$) anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<,05$). Farkın kaynağının tespit edilmesi için yapılan Post-hoc testleri sonucunda Algılanan Stres ölçeğinde farkın özel sektörde çalışanlar ile kamu sektöründe çalışanlar arasında olduğu; Koronavirüs 19 Fobisi ölçeğinde farkın özel sektörde çalışanlar ile herhangi bir işte çalışmayanlar arasında olduğu; Koronavirüs 19 Fobisi ölçeği psikolojik alt boyutunda farkın kamu sektöründe çalışanlar ile herhangi bir işte çalışmayanlar arasında olduğu; Koronavirüs 19 Fobisi ölçeği somatik alt boyutunda ise farkın özel sektörde çalışanlar ile herhangi bir işte çalışmayanlar arasında olduğu tespit edilmiştir.

TARTIŞMA

Covid-19 pandemi sürecinde rekreatif aktivitelere katılan veya katılmayan bireylerin Koronavirüs 19 fobisi, kaygı ve stres düzeylerinin karşılaştırmalı olarak incelendiği bu çalışmada; cinsiyet değişkenine göre algılanan Stres, Koronavirüs 19 fobisi ölçeği toplam, Koronavirüs psikolojik alt boyut, somatik alt boyut ve ekonomik boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Bu fark erkeklerin lehinedir. Bütün ölçek ve ölçek alt boyutlarında kadınların ortalamasının erkeklerden daha yüksek olduğu görülmüştür. Akyürek ve Üstün (2021)'ün akademik personeller üzerinde yaptığı çalışmada cinsiyete göre algılanan stres puanlarında bir fark bulunmazken, Yüce ve Muz (2021)'un Covid 19 döneminde yetişkinler üzerinde yaptığı çalışmada kadınların erkeklerden daha yüksek stres düzeyine sahip olduğu görülmüştür. Bu çalışmamızı destekler niteliktedir. Alanoğlu (2020)'nun düzenli rekreatif aktivitelerin kadınlar stres düzeyi üzerinde etkisini incelediği çalışmasında, rekreasyonel aktivitelere katılım gösteren kadınların stres düzeylerinde azalma olduğu sonucuna varmıştır. Öztürk (2019)'ün sporcular üzerinde yaptığı çalışmasında kadın sporcuların sürekli kaygı puan ortalamaları erkek sporcuların puan ortalamalarından daha yüksek bulunmuştur. Covid-19 pandemisine bağlı yaşanan kaygı düzeylerinin değerlendirildiği bir başka çalışma da çalışmamızla aynı sonuçta olup, kadınların sürekli kaygı düzeylerinin erkeklere oranla daha yüksek olduğu görülmüştür (Gölgeçen ve Gölgeçen, 2020). Çalışmamızda Koronavirüs fobisi düzeyleri kadınlarda erkeklere göre daha yüksek bulunmuştur. Aynı şekilde Delibaş (2021)'in meslek yüksekokulunda yaptığı çalışmasında ve Bakioğlu ve ark. (2021)'in 960 kişi üzerinde yaptığı bir çalışmasında da kadınların Koronavirüs fobisinin erkeklere göre daha yüksek düzeyde olduğu görülmüştür. Ayrıca Er ve ark. (2021)'nin üniversite öğrencilerinin rekreasyon fayda düzeylerinin ve Covid-19 fobilerinin farklı değişkenler açısından incelenmesi isimli çalışmasında Koronavirüs 19 fobisi ölçeğinin psikolojik alt boyutu puanlarının, cinsiyet değişkenine göre erkek katılımcılar lehine istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterirken somatik ve ekonomik alt boyutta bir fark görülmemiştir.

Çalışmamızda etkinliğe katılım durumu değişkenine göre algılanan stres, Koronavirüs fobisi ölçeği toplam, Koronavirüs 19 Fobisi ölçeğinin psikolojik ve somatik alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Fark katılmayanların aleyhinedir. Bütün ölçek ve ölçek alt boyutlarında faaliyete katılmayanlarda ortalamalar daha yüksek bulunmuştur. Kocamaz ve Erdoğan (2021)'nin öğretim elemanları üzerinde yaptığı çalışmasında aktiviteye katılan kişilerin stres düzeyleri yüksek bulunmuştur. Vapur (2021)'un üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmada rekreasyon aktivitelerine az süre ayıran bireylerin stres düzeyleri daha yüksek bulunmuştur. Çünkü rekreasyon aktiviteleri hem stresi tamponlama da hem de stres ile başa çıkmada kilit rol oynamaktadır. Timurtaş ve ark. (2022)'nin Covid-19 pandemisi sırasında üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite, depresyon, stres, uyku ve yaşam kalitesi düzeylerini incelediği çalışmasında katılımcıların stres düzeylerinin orta düzeyde olduğu görülmektedir. Mumcu (2019)'nin öğrencilerin spor yapma durumlarını incelediği çalışmasında aktif olarak spor yapan öğrencilerin stres düzeyleri yapmayanlara göre daha düşük çıkmıştır. Özkılıçaslan (2021)'in Covid-19 döneminde yaptığı çalışmasında fiziksel aktivite yapmayan kişilerin Koronavirüs fobisi düzeyi yapanlara göre daha yüksek çıkmıştır. Karaca ve ark. (2020)'nin beden eğitimi öğretmenleri üzerinde yaptığı çalışmada düzenli spor yapma durumlarına göre Covid-19 fobisi ölçek toplam puan, psikolojik, sosyal ve ekonomik

alt boyutlarında fark bulunmazken, psikolojik alt boyutta spor yapmayan beden eğitimi öğretmenlerinin düzenli spor yapanlara göre daha yüksek bulunmuştur. Bu sonuçlar pandemi sürecinde bile aktivitelerin stres üzerinde olumlu etkisi olduğunu göstermektedir.

Çalışmamızda yaş gruplarına göre algılanan stres ölçeğinde anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Algılanan Stres ölçeğinde farkın, 18-24 yaş ile 25-34 yaş, 35-44 yaş, 45-54 yaş ve 25-34 yaş ile 55-64 yaş grubunda olanlar arasında olduğu belirlenmiştir. Diğer ölçek verilerinde fark bulunmamaktadır. Alanoğlu (2020)'nin yetişkin kadınlar üzerinde yaptığı çalışmada algılanan stres düzeyi ortalamalarının yaş gruplarına göre istatistiksel olarak fark göstermediği tespit edilmiştir. Vapur (2021)'un üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada Yaşı 22-26 yaş aralığında olan katılımcıların algılanan stres puanlarının yaşı 17-21 yaş aralığında olan katılımcılara göre daha fazla olduğu görülmektedir. Diğer bir çalışmada yaşa göre algılanan stres düzeyleri arasında fark bulunmuştur. Buna göre 20-29 yaş aralığındaki bireyler 30-39 yaş ve 40-49 yaş aralığındaki bireylerden anlamlı olarak farklılaşmaktadır. 20-29 yaş aralığındaki bireyler 30-39 yaş ve 40-49 yaş aralığındaki bireylere daha fazla stres yaşamaktadırlar (Göksu ve Kumcağız, 2020). Bu sonuçlar çalışmamızı destekler nitelikte, olup genellikle genç yaşta olanlarda stres oranının daha yüksek olduğu görülmektedir.

Katılımcıların mesleklerine göre Algılanan Stres, Koronavirüs 19 Fobisi toplam, Koronavirüs 19 Fobisi ölçeğinin psikolojik ve somatik alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Koronavirüs 19 Fobisi ölçeğinde farkın özel sektörde çalışanlar ile herhangi bir işte çalışmayanlar arasında olduğu; Koronavirüs 19 Fobisi ölçeği psikolojik alt boyutunda farkın kamu sektöründe çalışanlar ile herhangi bir işte çalışmayanlar arasında olduğu; Koronavirüs 19 Fobisi ölçeği somatik alt boyutunda ise farkın özel sektörde çalışanlar ile herhangi bir işte çalışmayanlar arasında olduğu tespit edilmiştir. Çalışkan ve Kargın (2021)'in yaptığı çalışmada meslek grupları ile Koronavirüs fobisi ölçek puanları ile karşılaştırıldığında psikolojik, sosyal alt boyutları ve toplam puan arasında bulunmuştur. Bu sonuca göre hemşirelik yapanların Koronavirüs fobisinin diğer meslek gruplarına göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Çalışmamızda Algılanan Stres ölçeğinde farkın özel sektörde çalışanlar ile kamu sektöründe çalışanlar arasında olduğu belirlenmiştir. Göksu ve Kumcağız (2020)'in Covid-19 salgınında bireylerde algılanan stres düzeyi ve kaygı düzeylerini araştırdığı çalışmada meslek grupları ile algılanan stres düzeyleri arasında bir fark bulunmamıştır. Ancak Tekin ve ark. (2019)'nın çalışmada farklı meslek gruplarında çalışanların algılanan stres düzeylerinde fark bulunmuştur. Bu çalışmamızı destekler niteliktedir.

Sonuç olarak; pandemi sürecinde aktivite yapanların yapmayanlara göre algılanan stres, Koronavirüs fobisi ve kaygı düzeyleri daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Kadınlar erkeklerden daha yüksek Koronavirüs fobisi, stres ve kaygı puanına sahiptir.

Yaş grubu en genç olanların algılanan stres düzeyleri daha yüksek iken, yaşlı gurubun daha düşüktür. Algılanan stres kamu çalışanlarında daha düşük iken çalışmayanlarda Koronavirüs fobisinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Aktivitelere katılmak fiziksel sağlık kadar pandemi gibi dönemlerde de psikolojik sağlık açısından yararları olduğu düşünülürse herkesin imkanları ölçüsünde yapması önerilir.

KAYNAKÇA

- Alanoğlu, Ő. (2020). *Düzenli rekreasyonel aktivitelerin yetişkin kadınların stres, mutluluk ve yaşam tatminleri üzerine etkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Anabilim Dalı, Sakarya.
- Alisinanoğlu, F. ve Ulutaş, İ. (2003). Çocukların kaygı düzeyleri ile annelerinin kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Eđilim ve Bilim*, 28(128), 65-71.
- Akyürek, G. ve Üstün, B. (2021). Akademik personelin ofislerindeki ergonomik düzenlemeye göre ağrı, stres ve fiziksel aktivite düzeylerinin karşılaştırılması. *Süleyman Demirel Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 12(3), 386-394.
- Alpar, R. (2018). *Spor, sağlık ve eğitim bilimlerinden örneklerle uygulamalı istatistik ve geçerlik güvenirlik*. 5. Baskı. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Ardahan, F., Turgut, T. ve Kalkan, K. (2016). Serbest zaman ve rekreasyon. F. Ardahan (Ed.), *Her Yönüyle Rekreasyon* (sf. 1-117). Ankara: Detay Yayıncılık.
- Arpacı, I., KarataŐ, K., ve Balođlu, M. (2020). The development and initial tests for the psychometric properties of the COVID-19 Phobia Scale (C19P-S). *Personality and Individual Differences*, 164. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110108>.
- Bakioğlu, F., Korkmaz, O. ve Ercan, H. (2020). Fear of COVID-19 and positivity: mediating role of intolerance of uncertainty, depression, anxiety, and stress. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 19, 2369–2382. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00331-y>
- Baştürk, S. ve Taştepe, M. (2013). *Evren ve örnekleme*. S. Baştürk (ed.) Bilimsel Araştırma Yöntemleri içinde. Ankara: Vize Yayıncılık
- Büyüköztürk, Ő., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ő. ve Demirel, F. (2020). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. 28. Baskı. Ankara: Pegem Akademi.
- Can, E. (2015). Boş zaman, rekreasyon ve etkinlik turizmi ilişkisi. *Istanbul Journal of Social Sciences*, 10, 1-17.
- Cohen, S., Kamarck, T. ve Mermelstein, R. (1983) A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24, 385-396.
- Coşkun, Y. ve Akkaş, G. (2009). Engelli çocuğu olan annelerin sürekli kaygı düzeyleri ile sosyal destek algıları arasındaki ilişki. *Ahi Evran Üniversitesi KırŐehir Eğitim Fakültesi Dergisi (KEFAD)*, 10(1), 213-227.
- Çalışkan, E. ve Kargin V. (2021). Türkiye'de sağlık çalışanlarında koronavirüs 19 korkusu ile mesleki yorgunluk, tükenmiŐlik ve toparlanma düzeyleri arasındaki ilişki. *Çevre ve İş Sağlığı ArŐivleri, Baskı Öncesi*, 1-10. <https://doi.org/10.1080/19338244.2021.2002796>
- Çınar, F. ve Özkaya, B. (2020). Koronavirüs (COVID-19) Pandemisinin medikal turizm faaliyetlerine etkisi. *Sağlık ve Sosyal Refah Araştırmaları Dergisi*, 2(2), 35-50.
- Delibaş, L. (2021). Covid 19-Fobisi ve endiŐe Şiddeti; meslek yüksekokulu örneği. *Hastane Öncesi Dergisi*, 6(2), 201-212.
- EravŐar, H. (2020). *Rekreasyonun psikolojik iyilik ve yaşam tatminine etkisi*. Ankara: İksad Yayınevi.

- Eskin, M., Harlak, H., Demirkıran, F. ve Dereboy, Ç. (2013). Algılanan stres ölçeği'nin Türkçeye uyarlanması: güvenilirlik ve geçerlik analizi. *New/Yeni Symposium Journal*, 51(3), 132-140.
- Göksu, Ö. ve Kumcağız, H. (2020). Covid-19 salgınında bireylerde algılanan stres düzeyi ve kaygı düzeyleri. *Turkish Studies*, 15(4), 463-479.
- Çölgeçen, Y. ve Çölgeçen, H. (2020). Covid-19 pandemisine bağlı yaşanan kaygı düzeylerinin değerlendirilmesi: Türkiye örneği. *Turkish Studies*, 15(4), 261-275.
- Güçlü, N. (2001). Stres yönetimi. *G.Ü. Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(1), 91-109.
- Karaküçük, S. (2014). *Rekreasyon: boş zamanları değerlendirme*. (Geliştirilmiş 7. Baskı) Ankara: Gazi Kitabevi.
- Karaca, Y., Selçuk, M. H. ve Kalaycı, M. C. (2021). Beden eğitimi öğretmenlerinin COVID-19 fobilerinin incelenmesi. *Türkiye Klinikleri Spor Bilimleri Dergisi*, 13(2). <https://doi.org/10.5336/sportsci.2020-80011>
- Kocamaz, M. ve Erdoğan, M. (2021). Serbest zamanlarında fiziksel aktivite yapan ve yapmayan öğretim elemanlarının stres düzeylerinin ve sosyodemografik özelliklerinin incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 15(1), 9-24.
- Lee, E. H. (2012). Review of the psychometric evidence of the perceived stress scale. *Asian Nursing Research*, 6(4), 121-127. <https://doi.org/10.1016/j.anr.2012.08.004>.
- Mumcu, N. (2019). *Aktif spor yapan ve yapmayan beden eğitimi öğrencilerinin stres ve mutluluk düzeylerinin belirlenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Hitit Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Çorum.
- Öner, N. ve Le Compte A. (1983). *Durumluk ve sürekli kaygı envanteri el kitabı*. İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınları.
- Özdemir, G. (2020). Corona günlerinde stres ve baş etme. H. Çaşkurlu ve C. Malakcıoğlu (Ed.). *Üniversite Öğrencilerinin COVID-19 Pandemisinin doğru yönetimi konusunda eğitilmesi ve normalleşme sürecine katkısının sağlanması proje kitabı*. İstanbul: İbn Haldun Üniversitesi Yayınları.
- Özkılıçaslan, E. C. (2021). *Covid-19 pandemisi döneminde farklı fiziksel aktivite düzeyine sahip bireylerde denge, egzersiz kapasitesi, uyku kalitesi ve korona virüs fobisinin karşılaştırılması*. (Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kardiyopulmoner Rehabilitasyon Programı, Ankara.
- Öztürk, S. E. (2019). *Dart sporcularının durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin performans etkisinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Bartın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Bilim Dalı, Bartın.
- Rahman, S. (2021). Tıp fakültesi öğrencilerinin COVID-19 fobi durumlarının değerlendirilmesi. *Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Tıp Dergisi*, 35(1), 68-73.
- Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L. ve Lushene, R. E. (1970). *Manual for the state-trait anxiety inventory*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics*. Boston: Pearson.
- Tekin, E., Çilesiz, Z. Y. ve Gede, S. (2019). Farklı mesleklerde çalışanların algılanan stres düzeyleri ve stresle başa çıkma tarzları üzerine bir araştırma. *Ordu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 9(1), 79-89.

- T.C. Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü (2020). Covid-19 (Sars-Cov-2 Enfeksiyonu) Genel Bilgiler, Epidemiyoloji ve Tanı. Bilimsel Danışma Kurulu Çalışması. <https://covid19.saglik.gov.tr/Eklenti/39551/0/covid-19rehberigenelbilgilerepidemiolojivetanipdf.pdf>
- Timurtaş, E., Avcı, E. E., Ayberk, B., Demirbüken, İ. ve Bolat, M. G. (2022). Covid-19 pandemisi sırasında üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite, depresyon, stres, uyku ve yaşam kalitesi düzeylerinin incelenmesi. *Ergoterapi ve Rehabilitasyon Dergisi*, 10(1), 17-26.
- Vapur, M. (2021). Üniversite öğrencilerinin algılanan stres düzeylerinin boş zaman katılımı ve demografik özellikler açısından incelenmesi. *Journal of Recreation and Tourism Research /JRTR*, 8(3), 314-330.
- Yerlikaya, E. E. ve İnanç, B. (2007). *Algılanan Stres Ölçeği'nin (ASÖ) Türkçe çevirisinin psikometrik özellikleri*. IX. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi. İzmir, Turkey
- Yüce, G. E. ve Muz, G. (2021). COVID-19 pandemisinin yetişkinlerin diyet davranışları, fiziksel aktivite ve stres düzeyleri üzerine etkisi. *Cukurova Medical Journal*, 46(1), 283-291. <https://doi.org/10.17826/cumj.794585>