



VAN YÜZÜNCÜ YIL ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı
Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dalı

DÜZENLİ EGZERSİZ YAPAN BİREYLERDE COVID-19
YAKALANMA KAYGISI İLE EGZERSİZ BAĞIMLILIĞI
DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Umut SONBAHAR

Yüksek Lisans Tezi

VAN - 2010

DÜZENLİ EGZERSİZ YAPAN BİREYLERDE COVID-19 YAKALANMA KAYGISI İLE EGZERSİZ BAĞIMLILIĞI
DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Umut SONBAHAR

2023

Van, 2023



VAN YÜZÜNCÜ YIL ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı
Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dalı

**DÜZENLİ EGZERSİZ YAPAN BİREYLERDE COVID-19 YAKALANMA KAYGISI
İLE EGZERSİZ BAĞIMLILIĞI DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ**

**AN EXAMINATION OF THE LEVELS OF EXERCISE ADDICTION AND
ANXIETY OF CATCHING COVID-19 IN PERSONS WHO DO REGULAR
EXERCISE**

Umut SONBAHAR

Dr. Öğr. Üyesi Kemal SARĞIN

Yüksek Lisans Tezi

Van, 2023

ONAY SAYFASI

Umut SONBAHAR tarafından, Dr. Öğr. Üyesi Kemal SARĞIN danışmanlığında hazırlanan “Düzenli Egzersiz Yapan Bireylerde Covid-19 Yakalanma Kaygısı İle Egzersiz Bağımlılığı Düzeylerinin İncelenmesi” başlıklı bu çalışma,19/12/2022 tarihinde Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulunun 09/12/2022 tarihli ve 2022/54-1 sayılı kararı ile Doç. Dr. Mehmet Şirin GÜLER Başkanlığında, Dr. Öğr. Kemal SARĞIN ve Dr. Öğr. Yunus BERK Jüri Üyeliğinde oluşturulan Tez Savunma Jürisi huzurunda savunularak Jüri tarafından Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Lisansüstü Eğitim ve Öğretim Yönetmeliğinin ilgili hükümleri kapsamında **Yüksek Lisans** tezi olarak kabul edilmiştir.

Prof. Dr. Fuat TANHAN

Enstitü Müdürü

Öz

Bu araştırmanın amacı yetişkin bireylerde egzersiz bağımlılığı ile Covid-19'a yakalanma kaygısı arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler arasından incelenmesi amaçlanmıştır. Egzersiz bağımlılığı ve Covid-19 yakalanma kaygı durumları; cinsiyet, yaş, düzenli spor yapma durumu, kronik hastalık durumu, meslek, zararlı alışkanlık, haftada kaç kez egzersiz yapma sıklığı ve yeni tip koronavirüse yakalanma kaygıları incelenmiş, ek olarak egzersiz bağımlılığı ile koronavirüs yakalanma kaygı durumları arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmaya egzersiz yapan 18 yaş ve üzeri 956 gönüllünün katılımıyla gerçekleştirilmiştir. Çalışmada nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Çalışmanın veri toplama kaynakları olarak Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği (EBÖ) ve Sporcuların Yeni Tip Koronavirüse Yakalanma Kaygı Ölçeği (SYTKYKÖ) (Demir ve ark.2018; Tekkurşun ve ark. 2020) kullanılmıştır. Yapılan bütün analizlerde SPSS. 25 programı kullanılmıştır. Tüm hesaplamalarda istatistiksel anlamlılık düzeyi $p<0.05$ olarak kabul edilmiştir. Çalışmanın normal dağılım göstermediği Kolmogorov – Simirnov testi ile tespit edilip non-parametrik testler uygulanmıştır. Çalışmanın sonucunda; SYTKYKÖ ölçeğinde düzenli egzersiz yapan bireylerde yaş, meslek gruplarında anlamlı bir farklılık olduğu görülürken. EBÖ ölçeğinde ise; yaş, cinsiyet, egzersiz yapma sıklığı değişkenlerinde anlamlı farklılığın olduğu tespit edilmiştir. Ölçek alt boyutlarıyla yapılan korelasyon sonucunda bireysel kaygı düzeyleri ile aşırı odaklanma, duygu değişimi, tolerans gelişimi, tutku ve toplam egzersiz bağımlılığı arasında pozitif ve düşük düzeyde anlamlı, sosyalleşme kaygı düzeyi, bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma arasında pozitif düşük düzeyde anlamlı, toplam kaygı düzeyleri ile aşırı odaklanma ve duygu değişimi, tolerans gelişimi ve tutku, toplam egzersiz bağımlılığı arasında pozitif ve düşük düzeyde anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Anahtar sözcükler: egzersiz, covid-19, egzersiz bağımlılığı.

Abstract

The aim of this study is to examine the relationship between exercise addiction and anxiety about catching Covid-19 in adults among various variables. Exercise addiction and anxiety about catching Covid-19; Gender, age, regular sports status, chronic disease status, occupation, harmful habits, frequency of exercising, and concerns about catching a new type of coronavirus were examined, in addition, the relationship between exercise addiction and anxiety about catching coronavirus was examined. The study was carried out with the participation of 956 volunteers aged 18 and over who exercised. Relational survey model, one of the quantitative research methods, was used in the study. As the data collection sources of the study, Exercise Dependence Scale (EBÖ) and Athletes' Anxiety of Conceiving New Type Coronavirus (SYTKYKÖ) (Demir et al.2018; Tekkurşun et al. 2020) were used. SPSS in all analyzes. 25 programs were used. The statistical significance level was accepted as $p<0.05$ in all calculations. It was determined by Kolmogorov-Smirnov test that the study did not show normal distribution and non-parametric tests were applied. As a result of the study; While there is a significant difference in age and occupational groups in individuals who exercise regularly in the SYTKYKS scale. In the EBÖ scale; It has been determined that there is a significant difference in the variables of age, gender, frequency of exercise. As a result of the correlation made with the sub-dimensions of the scale, there was a positive and low significant difference between individual anxiety levels and excessive focus, mood change, tolerance development, passion and total exercise addiction, socialization anxiety level, postponing individual-social needs and conflict, positive low significant, total anxiety It has been determined that there is a positive and low level significant relationship between the levels of excessive focus and emotion change, tolerance development and passion, and total exercise addiction.

Keywords: exercise, covid-19, exercise addiction.

Teşekkür

Bu çalışmanın gerçekleşmesinde, değerli bilgilerini benimle paylaşan, kendisine ne zaman danışsam bana kıymetli zamanını ayırıp sabırla ve büyük bir ilgiyle bana faydalı olabilmek için elinden gelenden fazlasını sunan, güler yüzünü ve samimiyetini benden esirgemeyen kıymetli danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Kemal SARĞIN'a, hayatımın her evresinde bana destek olan ve bu hayattaki en büyük şansım olan aileme, motivasyon ve manevi desteği için çok değerli Mesut GÜLEŞÇE'ye çalışmam sırasında küçük ve büyük yardımını esirgemeyen herkese teşekkür ederim.





“Canım Oğlum Çınar SONBAHAR’a”

İçindekiler

Öz.....	i
Abstract	ii
Teşekkür.....	iii
Tablolar Dizini.....	vii
Simgeler ve Kısaltmalar Dizini.....	ix
Bölüm 1 Giriş.....	1
Alt problemler	5
Sayıltılar	7
Sınırlılıklar	7
Tanımlar	7
Bölüm 2 Araştırmanın Kuramsal Temeli ve İlgili Araştırmalar.....	8
Pandemi Kavramı.....	8
Covid-19 Salgını.....	9
Kaygı Kavramı	19
Egzersiz Kavramı	28
Konu İle İlgili Yapılan Araştırmalar	38
Bölüm 3 Yöntem.....	44
Araştırma Modeli.....	44
Araştırmanın Evren ve Örneklemi	44
Veri Toplama Aracı	45
Veri Toplanması	46
Verilerin Analizi	47
Bölüm 4 Bulgular ve Yorum.....	49
Bölüm 5 Sonuç, Tartışma ve Öneriler	62
Kaynaklar	72

Ekler	Hata! Yer işareti tanımlanmamış.
EK-A: Etik Komisyonu Onay Bildirimi	Hata! Yer işareti tanımlanmamış.
EK-B: Etik Beyanı.....	91
EK-C: Yüksek Lisans Orijinallik Raporu	92
EK-D: Kişisel Bilgi Formu	93
EK-E: Sporcuların Yeni Tip Koronavirüse Yakalanma Kaygısı Ölçeği	95
EK-F: Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği	96



Tablolar Dizini

Tablo 1 Katılımcıların Demografik Bilgilerine İlişkin Frekans ve Yüzdelik Dağılımları	44
Tablo 2 Katılımcıların Covid-19 Kaygısı Ölçeği Puanlarına ve Egzersiz Bağımlılık Ölçeği Puanlarına İlişkin güvenilirlik Analizi ve One Sample Kolmogorov-Smirnov (K-S) Normallik Analizi Sonuçları	47
Tablo 3 Katılımcıların Covid-19 Kaygısı Ölçeği Puanlarına İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler	49
Tablo 4 Katılımcıların Yaş Gruplarına Göre Covid-19 Kaygısı Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması.....	49
Tablo 5 Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Covid-19 Kaygısı Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması.....	50
Tablo 6 Katılımcıların Mesleklerine Göre Covid-19 Kaygısı Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması.....	51
Tablo 7 Katılımcıların Kronik Hastalığı Olması Durumuna Göre Covid-19 Kaygısı Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması	52
Tablo 8 Katılımcıların Zararlı Alışkanlığı Olması Durumuna Göre Covid-19 Kaygısı Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması	52
Tablo 9 Katılımcıların Haftada Kaç Kez Egzersiz Yaptığına Göre Covid-19 Kaygısı Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması	53
Tablo 10 Katılımcıların Koronavirüs'e Yakalanma Durumuna Göre Covid-19 Kaygısı Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması	53
Tablo 11 Katılımcıların Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği Puanlarına İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler	54
Tablo 12 Katılımcıların Yaş Gruplarına Göre Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması	54
Tablo 13 Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması.....	56
Tablo 14 Katılımcıların Mesleklerine Göre Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması.....	56
Tablo 15 Katılımcıların Kronik Hastalığı Olması Durumuna Göre Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması	57

Tablo 16 Katılımcıların Zararlı Alışkanlığı Olması Durumuna Göre Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması	58
Tablo 17 Katılımcıların Haftada Kaç Kez Egzersiz Yaptığına Göre Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması	59
Tablo 18 Katılımcıların Koronavirüs'e Yakalanma Durumuna Göre Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması	60
Tablo 19 Katılımcıların Covid-19 Kaygı Ölçeği Puanları ve Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi	60



Simgeler ve Kısaltmalar Dizini

MEB: Milli Eğitim Bakanlığı

EBA: Eğitim Bilişim Ağı

YÖK: Yükseköğretim Kurulu

CAS: Bilişsel Dikkat Kilitlenmesi Sendromu

EBÖ: Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği

SYTKYKÖ: Sporcuların Yeni Tip Koronavirüse (Covid-19) Yakalanma Kaygısı Ölçeği



Bölüm 1

Giriş

Son yüzyıl içinde tarihin en büyük salgın hastalıklarının yoğun olarak yaşandığı belirtilmektedir. Dünya Sağlık Örgütü (WHO) enfeksiyon hastalıklarının tüm ölüm sebepleri arasında ikinci sırada yer aldığını ifade etmektedir. Enfeksiyon hastalıklarının gelişmekte olan ülkelerde ölüm sebepleri arasında birinci sırada yer aldığı görülmektedir (Derman, 2020: 26). Geçmişte yaygın şekilde yaşanan salgınların başında çiçek hastalığının geldiği ve birçok ülkede de yaygın olarak görüldüğü görülmektedir (Riedel, 2005: 21). Kùltürleri yok eden çiçek hastalığının bazı medeniyetlerin sonuna ortam hazırladığı belirtilmektedir. Aztek ve Inkaları yerlerinden eden “işgalcilerin”, yarımkürenin ekonomik faaliyetlerinin devam ettirilebilmesi için milyonlarca siyah köleyi ölen yerlilerin yerine getirdiği bilinmektedir (Parıldar, 2020: 24).

İnsanlık tarihinde ciddi yıkımlara neden olan diğer bir salgın ise kolera salgını olarak karşımıza çıkmaktadır. Zaman zaman salgınlara sebep olmaya devam edebilen koleranın ilk olarak tarihte Asya’da 1817-1824 yılları arasında yaşandığı ve milyonlarca insanın yaşamını kaybetmesine sebep olduğu bilinmektedir. 19. yüzyılda yaşanan üçüncü büyük kolera salgının 1852’lerden 1860’lara kadar devam ettiği belirtilmektedir. Söz konusu üçüncü salgının Hindistan’da Ganj Nehri Deltası’ndan yayılmaya başlayıp, Afrika, Kuzey Amerika, Avrupa, Asya’da bir milyondan fazla kişinin yaşamını kaybetmesine sebep olduğu bilinmektedir. Londra’da yoksul bir bölgede çalışan İngiliz doktor John Snow’un hastalık vakalarını gözlemlediği ve neticesinde kontamine suyunun hastalık için bulaş kaynağı olduğunu belirlemeyi başardığı belirtilmektedir (Parıldar, 2020: 23). Tarihsel süreçte veba salgınlarının da birçok insanın yaşamını yitirmesine sebep olduğu bilinmektedir. 1348 yılındaki veba salgınının Sicilya aracılığıyla Asya’dan Avrupa kıtasına sıçradığı ve oldukça dikkat çekici sonuçlara sebep olduğu bilinmektedir. Bu dönemde Avrupa’nın önemli bir kıtlığı yeni atlatmış olmasının üzerine halkın yeni bir felaketle karşılaştığı belirtilmektedir. Bu hastalığın çeşitli türleri olduğu ve ortaya çıkma nedeninin net olarak bilinmediği görülen hastalığın yaşadığımız dönemde oldukça tuhaf görülen çeşitli tedavilerin ve korunma yöntemlerinin

uygulanmasına karşın Avrupa nüfusunun yarısına yakınının hayatını kaybetmesinin önlenemediği görülmektedir (Genç, 2011: 123).

Geçmiş dönemlerde insanlık tarihini büyük oranda etkileyen diğer bir salgın ise tifüs salgını olarak karşımıza çıkmaktadır. Tifüs salgını; çok eski dönemlerden beri bilinen bu salgının bitler ile insandan insana bulaştığı, kıtlık, savaş ve sefalet dönemlerinde salgın olarak ortaya çıkan ateşli bir hastalık olduğu belirtilmektedir. Rikketsiya Prowazeki adındaki bakterinin bu hastalığa sebep olduğu ve sadece hücre içinde üreme gösterebildiği bilinmektedir. Ateşli dönemdeki hastanın kanını emen bit sebebi ile hastalık etkenini aldığı belirtilmektedir (Özer, 2016: 219). Özellikle de savaş dönemleri sonrasında sosyal yapının sarsıldığı toplumlarda tifüsün salgınlara sebep olduğu görülmektedir. I. Dünya Savaşı'nda tifüsün Anadolu'da oldukça etkili olduğu bilinmektedir. II. Dünya Savaşı'ndan sonra ise Orta Avrupa ve Doğu Avrupa'nın büyük bir bölümünde İspanya ve Kuzey Afrika'da salgınların yaşandığı görülmektedir (Parıldar, 2020: 24).

Tüberküloz salgını da tarihsel süreçte insan yaşamını olumsuz yönde etkileyen salgılar arasında yer almaktadır. Afrika'da varlığı çağlar öncesinde kanıtlanan tüberkülozun insanların kıtalar arası seyahatleri ile 9000 yıl hatta daha öncesinde açıldığı bilinen Bering Boğazından Amerika'ya geçtiği belirtilmektedir. Göç eden insanlarla yayılan tüberkülozun dünya genelinde aynı oranda rastlanmadığı görülmektedir. Hastalığın yaygınlığının zaman zaman arttığı ve bazı yerlerde yüksek düzeylerde görülebildiği belirtilmektedir. Dünya nüfusunun yaklaşık olarak üçte birinin tüberkülozla enfekte olduğu bilinmesine karşın çoğu insanda hastalığın gelişmediği görülmektedir (Keskinbora, 2016: 174).

Son dönemlerde küresel olarak ciddi bir salgın olan MERS salgınının kitleleri etkilediği ve en büyük koronavirüs salgınları arasında bulunduğu belirtilmektedir. 2012 yılı Eylül ayında ilk vakanın Suudi Arabistan'da görülmesinin yanında retrospektif incelemelerin neticesinde ilk vakanın görüldüğü yerin Ürdün olduğu bilinmektedir. En büyük MERS salgınının 2015 yılında Kore Cumhuriyeti'nde görüldüğü ve salgına başka bir ülkeden gelen enfekte bir kişinin sebep olduğu belirtilmektedir (Mizumoto ve diğerleri, 2015: 7). Birçok toplumu etkisi altına alan diğer bir koronavirüs salgınının SARS olduğu

bilinmektedir. Ciddi bir akut solunum yolu enfeksiyonu olarak belirtilen iki SARS salgınının yaşandığı bilinmektedir. SARS salgınının sonuncusunun ilk olarak Çin'de görüldüğü, 8000 vakaya ve yaklaşık olarak 800 kişinin ölümüne sebep olduğu görülmektedir (Pinar-Şenkalfa, 2020: 25). Yapılan çalışmalara göre SARS ortaya çıktığı dönemde yüksek ölüm oranı ve sosyo-ekonomik sistemleri olumsuz olarak etkilediği belirtilmektedir (Wang ve diğerleri, 2006: 786).

İçinde bulunduğumuz yüzyıla damgasını vuran diğer bir pandemi ise Covid-19 olarak karşımıza çıkmaktadır. Kısa sürede 21. yüzyıla damgasını vurmuş olan Covid-19 ile tüm dünyanın halen hastalığı tanıma döneminde olduğu görülmektedir. Bununla birlikte kesinleşmiş bir tedavisinin de bulunmadığı görülmektedir. Yapılan bilimsel araştırmalara paralel olarak Covid-19'un nasıl ilerlediği, prognozu ve mortalitesinin incelendiği belirtilmektedir. Her hastalıklarda olduğu gibi bu duruma da zemin hazırlayan unsurlar ve prognaza etkileyen etkenlere ilişkin çalışmaların sıklıkla yapıldığı görülmektedir. Fakat yine de bu hususlarda hala tam anlamı ile kabul edilen bilgilerin bulunmadığı belirtilmektedir (Zoralioğlu, 2020: 1).

Çin'in Wuhan kentinde Aralık 2019'da nedeni bilinmeyen zatürre vakalarının görülmeye başlaması ile ortaya çıkan bu hastalık ilk dönemlerinde tespit edilememesi sebebiyle "bilinmeyen etiyolojili pnömoni" olarak kayıt altına alınmaktaydı. Çin Hastalık Kontrol ve Önleme Merkezi (CDC) tarafından yürütülen ciddi bir araştırma programının ardından söz konusu hastalığın koronavirüsten kaynaklandığının tespit edildiği bilinmektedir (Karadayı, 2020:1). Dünya Sağlık Örgütü'nün Çin Halk Cumhuriyeti'ne ilişkin Covid-19 raporunda genellikle ölüm vakalarının ileri yaşlarda veya beraberindeki kronik hastalıklar (diyabet, yüksek tansiyon, kalp-damar hastalıkları, akciğer hastalıkları, kanser) başta olmak üzere diğer immünsüpresif durumları olan bireylerde olduğu belirtilmektedir. İlk importe vakanın 13 Ocak 2020'de Tayland'dan bildirilen 61 yaşındaki Çinli bir kadın olduğu bilinmektedir. Sonraki günlerde importe vaka açıklaması yapan ülkelerin sayısının gittikçe arttığı ve şubat ayının sonunda yerli bulaşın olduğu ülkelerin açıklanmaya başlandığı belirtilmektedir. Çin'de ortaya çıkan salgının 2020 Mart ayının başı itibari ile Çin'de salgın hızının yavaşladığı görülürken, Kore Cumhuriyeti (Güney Kore), İtalya ve İran'da da Covid-19 vakalarında ve bu nedenle yaşanan ölümlerde artışın yaşandığı

görülmektedir. İlerleyen dönemlerde de öncelikle Avrupa sonra Kuzey Amerika'da önemli oranda vaka artışlarının yaşandığı bilinmektedir (T.C. Sağlık Bakanlığı, 2020: 9). Bu kapsamda söz konusu durumun ilk zamanlarda sadece Çin veya İtalya'nın sorunu olarak görülmesinin sonucunda bu durumun daha ciddi bir hal aldığı görülmektedir (Türk ve diğerleri, 2020: 614).

Covid-19'un tüm dünyada hızla yayılmasının ardından 11 Mart 2020'de Dünya Sağlık Örgütü tarafından pandeminin ilan ettiği bilinmektedir. Ülkemizde ise bu hastalık ilk olarak 11 Mart 2020'de ortaya çıkmıştır (Pınar-Şenkalfa, 2020: 26; Zoralioğlu, 2020: 1). Salgının oluşmasının nedeninin tam olarak açıklanamaması ile birlikte virüsün hayvanlar üzerinde mutasyon geçirip insandan insana bulaşma özelliğini edindiği düşünülmektedir. Ayrıca salgının farklı bölgelerdeki yayılımı ve sebep olduğu sonuçlar, demografik özellikler, bulaşma özellikleri, hijyen, iklim, nüfus gibi birçok faktöre bağlı olarak farklılıklar gösterdiği belirtilmektedir (Türken ve Köse, 2020: 36).

Problem Durumu

Covid-19 sürecinde salgını önlemeye yönelik olarak alınan önlemler nedeniyle insanların sosyal hayatları önemli ölçüde kısıtlanmıştır. Sosyal hayatı olumsuz yönde etkilenen kesimler arasında düzenli olarak spor yapma alışkanlığı bulunan bireyler de yer almaktadır. Çünkü pandemi sürecinde spor etkinliklerinin kısıtlanması, spor salonlarının kapatılması ve toplu halde yapılan etkinliklere yönelik tedbirler alınması nedeniyle düzenli spor yapma alışkanlığı bulunan bireyler spor etkinliklerine ara vermek zorunda kalmıştır. Bunun yanında pandemi süreci egzersiz bağımlısı bireyleri de olumsuz yönde etkilemiştir. Literatürde bu alanda yapılan çalışmalarda da pandemi sürecinin spor etkinlikleri ve sporcular üzerindeki etkilerinin sıklıkla incelendiği görülmektedir. Buna karşılık egzersiz bağımlısı bireylerde pandemi sürecinin enfeksiyona yakalanma riski ve spora devam etme isteği üzerindeki etkilerinin incelendiği çalışmaların sınırlı olduğu göze çarpmaktadır. Bu noktada "Egzersiz bağımlılık düzeyi ile Covid-19 enfeksiyonuna yakalanma kaygısı arasında anlamlı ilişki var mıdır?" sorusunun yanıtlanması gerekliliği ortaya çıkmıştır.

Araştırmanın Amacı ve Önemi

Yapılan bu araştırmada yetişkin bireylerde egzersiz bağımlılığı ile Covid-19'a yakalanma kaygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Literatürde yer alan çalışmalar incelendiği zaman genellikle pandemi sürecinin insanların sosyal hayatları ve psikolojik sağlıkları üzerindeki etkilerinin ele alındığı görülmektedir. Buna karşılık yapılan literatür taraması sonucunda egzersiz bağımlısı bireylerde Covid-19 kaygısının incelendiği araştırmaların sınırlı olduğu gözlenmiştir. Bu kapsamda yürütülen bu çalışmanın literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Araştırma Problemi

Araştırmamızın problem durumu doğrultusunda Düzenli Egzersiz Yapan Bireylerde Covid-19 Yakalanma Kaygısı ile Egzersiz Bağımlılığı Arasındaki ilişkiyi yaş durumu, cinsiyet faktörü, meslek, kronik hastalık, zararlı alışkanlık, haftada kaç gün egzersiz yaptığı ve koronavirüse'e yakalanma göre farklılıklar, belirlenmesi Covid-19 yakalanma kaygısı ile egzersiz bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi açısından açıklayıcı ve faydalı sonuçlar elde edilmesi ön görülmektedir.

Alt problemler

Düzenli egzersiz yapan bireylerde covid-19 yakalanma kaygısına göre bireysel kaygı, sosyalleşme kaygısı ve toplam kaygı düzeylerinin arasında yaş gruplarına göre anlamlı bir fark var mıdır?

Düzenli egzersiz yapan bireylerde covid-19 yakalanma kaygısına göre bireysel kaygı, sosyalleşme kaygısı ve toplam kaygı düzeylerinin arasında cinsiyetlerine göre anlamlı bir fark var mıdır?

Düzenli egzersiz yapan bireylerde covid-19 yakalanma kaygısına göre bireysel kaygı, sosyalleşme kaygısı ve toplam kaygı düzeylerinin arasında meslek gruplarına göre anlamlı bir fark var mıdır?

Düzenli egzersiz yapan bireylerde covid-19 yakalanma kaygısına göre bireysel kaygı, sosyalleşme kaygısı ve toplam kaygı düzeylerinin arasında kronik hastalığına göre anlamlı bir fark var mıdır?

Düzenli egzersiz yapan bireylerde covid-19 yakalanma kaygısına göre bireysel kaygı, sosyalleşme kaygısı ve toplam kaygı düzeylerinin arasında zararlı alışkanlığına göre anlamlı bir fark var mıdır?

Düzenli egzersiz yapan bireylerde covid-19 yakalanma kaygısına göre bireysel kaygı, sosyalleşme kaygısı ve toplam kaygı düzeylerinin arasında haftada kaç kez egzersiz yaptığına göre anlamlı bir fark var mıdır?

Düzenli egzersiz yapan bireylerde covid-19 yakalanma kaygısına göre bireysel kaygı, sosyalleşme kaygısı ve toplam kaygı düzeylerinin arasında koronavirüse yakalanmasına göre anlamlı bir fark var mıdır?

Düzenli egzersiz yapan bireylerde aşırı odaklanma ve duygu değişimi, bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma, tolerans gelişimi ve tutku, toplam egzersiz bağımlılığı düzeylerinin yaş gruplarına göre anlamlı bir fark var mıdır?

Düzenli egzersiz yapan bireylerde aşırı odaklanma ve duygu değişimi, bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma, tolerans gelişimi ve tutku, toplam egzersiz bağımlılığı düzeylerinin cinsiyetlerine göre anlamlı bir fark var mıdır?

Düzenli egzersiz yapan bireylerde aşırı odaklanma ve duygu değişimi, bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma, tolerans gelişimi ve tutku, toplam egzersiz bağımlılığı düzeylerinin meslek gruplarına göre anlamlı bir fark var mıdır?

Düzenli egzersiz yapan bireylerde aşırı odaklanma ve duygu değişimi, bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma, tolerans gelişimi ve tutku, toplam egzersiz bağımlılığı düzeylerinin kronik hastalığına göre anlamlı bir fark var mıdır?

Düzenli egzersiz yapan bireylerde aşırı odaklanma ve duygu değişimi, bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma, tolerans gelişimi ve tutku, toplam egzersiz bağımlılığı düzeylerinin zararlı alışkanlığına göre anlamlı bir fark var mıdır?

Düzenli egzersiz yapan bireylerde aşırı odaklanma ve duygu değişimi, bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma, tolerans gelişimi ve tutku,

toplam egzersiz bağımlılığı düzeylerinin haftada kaç kez egzersiz yaptığına göre anlamlı bir fark var mıdır?

Düzenli egzersiz yapan bireylerde aşırı odaklanma ve duygu değişimi, bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma, tolerans gelişimi ve tutku, toplam egzersiz bağımlılığı düzeylerinin zararlı alışkanlığına göre anlamlı bir fark var mıdır?

Düzenli egzersiz yapan bireylerde aşırı odaklanma ve duygu değişimi, bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma, tolerans gelişimi ve tutku, toplam egzersiz bağımlılığı düzeylerinin koronavirüse yakalanmasına göre anlamlı bir fark var mıdır?

Sayıtlar

1. Yapılan bu çalışmanın örneklem grubunu meydana getiren yetişkin bireylerin kendilerine yöneltilen veri toplama aracında yer alan sorulara doğru ve samimi cevaplar verdikleri varsayılmıştır.

2. Yapılan bu çalışmanın veri toplama aşamasında kullanılan ölçeklerin araştırmanın amacına uygun veri toplama araçları olduğu varsayılmıştır.

Sınırlılıklar

1. Yapılan bu araştırma yaş ortalaması 18 ve üzerinde olan, basit tesadüf yöntemi ile seçilmiş olan 576 kadın ve 380 erkek olmak üzere toplam 956 yetişkin birey ile sınırlandırılmıştır.

2. Yapılan bu çalışma veri toplama sürecinde örneklem grubuna uygulanan ölçeklerden elde edilen bulgular ile sınırlandırılmıştır.

Tanımlar

Covid-19 kaygısı: Covid-19 sürecinde karşılaşılan belirsizliklere paralel olarak ortaya çıkan kaygı türüdür (Duman, 2020: 434).

Egzersiz bağımlılığı: Kavramsal olarak incelendiğinde egzersiz bağımlılığı, bireyin boş olan her zamanında çok güçlü bir duygu ile egzersiz yapma isteğini tanımlamaktadır (Uçar, 2019: 12).

Bölüm 2

Araştırmanın Kuramsal Temeli ve İlgili Araştırmalar

Pandemi Kavramı

Pandemi kavramının iyi anlaşılması adına ilk olarak epidemi kavramının incelenmesi gerekmektedir. Herhangi bir problemin kontrolden çıkması halinde tanımlanması için sıklıkla epidemi kelimesinin kullanıldığı belirtilmektedir. Epidemi kavramı, geniş coğrafi bölgede oluşan ve nüfusun oldukça yüksek oranına etkisi olan hastalık salgını şeklinde tanımlanmaktadır. Hastalığın aktif olarak yayılmasına epidemi; coğrafi yayılım ve ülke veya dünya çapında etkisi olan hastalığın tanımında ise pandemi kavramının kullanıldığı görülmektedir (Özdoğan, 2021: 1). İçinde bulunduğumuz dönemde pandemi kavramı üzerinde sıklıkla durulan konular arasında yer almaktadır. Bunun temelinde şüphesiz içinde bulunduğumuz dönemde covid-19 pandemisinin tüm insanlığı etkilemesi yatmaktadır. Ancak pandemi kavramının kökenleri incelendiği zaman eski çağlardan beri pandemilerin insan hayatında olduğu görülmektedir.

Literatürde yer alan bilgilere göre de insanların tarihsel süreçte birçok felaketle karşılaştığı, bu felaketler içinde salgınların toplumları önemli bir şekilde etkilediği görülmektedir. Nitekim her salgın hastalığın yüzbinlerce ve hatta milyonlarca insanın yaşamını kaybettiği belirtilmektedir. Yapılan araştırmalarda toplumların olumsuz olarak etkilendiği pandemilerin hiçbirinin nedensiz oluşmadığı görülmektedir. Zira salgın hastalıkların hijyen kurallarının önemslenmediği savaş dönemi içerisinde ortaya çıktığı belirtilmektedir (Derman, 2020: 26). Pandemiye neden olan virüslerin başında koronavirüslerin geldiği görülmektedir. Koronavirüslerin genelde kedi, yarasa, deve ve sığırlar başta olmak üzere birçok hayvan türünde nörolojik ve solunum hastalıklarıyla heperik ve enterik problemlere sebep olduğu belirtilmektedir. İçinde bulunduğumuz döneme kadar yapılan araştırmalarda insan vücuduna enfekte olan yedi koronavirüs türünün tespit edildiği, insanlara bulaşan koronavirüslerin soğuk algınlığı ve alt solunum yolu enfeksiyonlarıyla akut solunum yetmezliği gibi hastalıklara sebep olduğu görülmektedir. Dünya nüfusunun yaklaşık olarak %2'sinin sağlıklı koronavirüs taşıyıcısı olduğu ve akut solunum yolu

enfeksiyonlarının %5-10'unun koronavirüslere bağı gelişim gösterdiği belirtilmektedir (Pınar-Şenkalfa, 2020: 25; Demir-Tekol, 2020: 8).

Yukarıda yer alan bilgiler değerlendirildiği zaman enfeksiyon kaynaklı hastalıkların ciddi birer ölüm nedeni olduğu görülmekte, bu kapsamda pandemilerde ölüm oranlarının yüksek olmasının temelinde hastalıkların enfeksiyon kaynaklı olmasının yattığı düşünölebilir. Nitekim her salgın döneminde yüzbinler hatta milyonlarca insanın hayatını kaybettiği belirtilmektedir. Salgın hastalıkların neden olduğu can kayıplarına hiçbir savaş döneminde rastlanılmadığı bilinmektedir. Buna karşın esasen yaşanan salgınların sebepsiz oluşmadığı belirtilmektedir. Çünkü yaşanan salgınların genel olarak hijyenin göz ardı edildiği, zapt etmek ve öldürmek dışında amaçsızca savaşların ayrılmaz parçası olduğu bilinmektedir (Derman, 2020: 26).

Hijyen kurallarına dikkat edilme düzeyinin yanında insanların salgın hastalıklar konusundaki bilgi düzeyleri de salgınların ortaya çıkardığı olumsuzlukları arttırmaktadır. Nitekim dünya genelinde yakın döneme kadar büyük çaplı ölüm olaylarıyla sonuçlanan salgınların ortaya çıkış sebeplerine dair bilgi eksikliğinin yaşandığı belirtilmektedir. Söz konusu durumun salgınların kitlesel olarak ölümlere sebep olan esas faktörlerin başında yer aldığı görülmektedir. İnsan yaşamında salgınların olumsuz etkilerinin diğer bir sebebinin ise ne zaman ortaya çıktığı ve ne derece etkili olacağının önceden bilinmemesinin yer aldığı bilinmektedir. Salgın, ölüm ve diğer hastalıklarla birlikte insanların sosyal hayatlarında değişikliklerin olduğu, yaşam tarzı, ekonomik işleyiş ve tüketim alışkanlıklarının değiştiğinin dikkat çekici olduğu belirtilmektedir (Türk ve diğerleri, 2020: 612). Literatürde yer alan bilgiler değerlendirildiği zaman pandemilerin insanlık tarihi boyunca belirli dönemlerde ortaya çıktığı, hijyen kurallarına uymama ya da bilgi eksikliği nedeniyle yıkıcı sonuçlar ortaya çıkardığı, bunun yanında insanların yaşam tarzlarında değişime zemin hazırladığı görülmektedir.

Covid-19 Salgını

Son yıllarda tüm insanlığı olumsuz yönde etkileyen ve toplumsal yapıda ciddi değişimlere neden olan pandemilerin başında Covid-19 pandemisi

gelmektedir. Henüz yeni tespit edilmiş olan koronavirüsün sebep olduğu enfeksiyon hastalığının Covid-19 olarak adlandırıldığı görülmektedir. Kelimenin kökenine bakıldığında CO ve VI koronavirüsten (İngilizce Coronavirus) “D” harfi İngilizcede hastalık anlamındaki “disease” kelimesinden, 19 ise vakaların ortaya çıktığı yıl olan 2019’dan geldiği belirtilmektedir (Evren ve Us, 2020: 9).

Pandemilerin büyük bir bölümünün koronavirüslere bağlı olarak ortaya çıktığı göz önünde bulundurulduğu zaman, birçok pandemide olduğu gibi Covid-19 enfeksiyonunda da hastaların benzer semptomlar gösterdikleri göze çarpmaktadır. Covid-19 enfeksiyonunda en çok rastlanan semptomların ateş, solunum belirtileri, öksürük ve dispne olduğu bilinmektedir. Boğaz ağrısı, kas-eklem ağrıları, gastrointestinal bölgelerde ağrı, aşırı halsizlik, ishal, tat-koku kaybı, baş ağrısı ve burun akıntısı gibi belirtilerin de görülebildiği belirtilmektedir. Covid-19’un asemptomatik bir şekilde geçirilebilmesi ile birlikte oldukça ciddi vakaların da olduğu ve bunların sonucunda zatürre, böbrek yetmezliği, akut solunum yolu enfeksiyonu ve ölüm vakalarının olduğu bilinmektedir (Henry ve diğerleri, 2020: 857). Hastalık belirtilerinin çocuklarda ise daha hafif atlatıldığı ve ölüm oranlarının düşük olduğu belirtilmektedir (Zare-Zardini ve diğerleri, 2020: 477).

Enfeksiyon semptomları genellikle enfeksiyon bulaştıktan kısa süre sonra ortaya çıkmakta olup, yapılan araştırmalar Covid-19 enfeksiyonunun birçok yolla bulaştığını ortaya koymaktadır. Covid-19’da bulaşın, hastaların öksürmesi veya hapşırdıkları zaman etrafa yaydıkları damlacıklara insanların elleriyle temas etmesi, bu temasın ardından bunu göz mukozasına, ağıza, buruna götürmeleri ve temas etmeleriyle gerçekleştiği bilinmektedir. Asemptomatik kişilerin solunum yollarında da virüsün tespit edilmesinden dolayı bulaştırıcılık özelliklerinin olduğu belirtilmektedir. Çin’de tespit edilen vakaların epidemiyolojik özellikleri incelendiğinde, virüsün gelişimini tamamlamasının ortalama 5-6 gün (2-14 gün) olduğu bazı vakalarda ise 14 güne kadar çıkabildiği ve bulaştırıcılık süresinin tam olarak belirlenemediği görülmektedir (Tiftikçi, 2020: 19).

Covid-19 enfeksiyonuna paralel olarak ortaya çıkan semptomlar ile enfeksiyona yakalanma riski kişiden kişiye değişiklik göstermektedir. Literatürde yer alan çalışmalarda da virüsün bulaş olasılığının virüse maruz kalma şekli ve süresine, virüsten korunma tedbirlerinin kullanımına ve kişisel unsurlara bağlı

olarak farklılıklar gösterebildiği belirtilmektedir (Türken ve Köse, 2020: 36). Virüsün yayılmasının semptomların başlamasından 1-2 gün önce olduğu ve boğaz sürüntülerinde ortaya çıkışında viral yükün en üst düzeye çıktığı, ilk yedi günlük süreçte hızla düşmesinin yanında iki haftadan da uzun sürebildiği görülmektedir. Virüsün dışkıda özellikle 14. gününden sonra pozitif olduğu belirlenmesine karşın yapılan çalışmalarda yalnızca bir vakanın dışkı örneğinden virüsün tespit edildiği ve bu yöntemle bulaşıcılığın henüz bildirilmemesi fekal-oral bulaşın olası olmadığını düşündürdüğü belirtilmektedir. Kan ve idrarda virüsün ender olarak pozitif olduğu, kan bankacılığı açısından virüsün bir güvenlik sorunu oluşturmadığı kabul edilmektedir. Ayrıca sperm, vajinal sürüntü ve süt örneklerinden de virüsün tespit edilemediği belirtilmektedir (T.C. Sağlık Bakanlığı, 2020: 12).

Yukarıda yer alan bilgilerde Covid-19 enfeksiyonunun ortaya çıkardığı semptomlara, bulaşma biçimlerine ve bulaşma sürecine ilişkin bilgilere yer verilmiştir. Pandemi sürecinde enfeksiyonunun insanlar üzerindeki etkilerine yönelik birçok çalışma yapıldığı görülmektedir (Antonakou, 2020: 1; Nuzzo ve Picone, 2020: 1; Needham ve diğerleri, 2020: 1). Covid-19 hakkında en çok araştırılan konulardan birinin de hastalığın farklı yaş gruplarında ve cinsiyetlerdeki seyri olduğu görülmektedir. Genellikle görüş birliğine varılan konunun hastalığın erkeklerde ve yaş grubu daha yüksek olan kişilerde daha ağır düzeyde seyrettiği ve kötü prognoza sahip olduğu belirtilmektedir. Covid-19'un hafif hastalık seyrinde; kuru öksürük, hafif ateş, boğaz ağrısı, halsizlik, burun tıkanıklığı, baş ağrısı ve kas ağrısı gibi viral üst solunum yolu enfeksiyonu belirtilerinin görüldüğü bilinmektedir. Dispne gibi daha önemli hastalığın semptom ve belirtilerinin olmadığı belirtilmektedir. Önemli vakalarda ise ARDS, alt solunum yolu enfeksiyonu, solunum yetmezliği, multi organ yetmezliği, akut kardiyak hasar ve septik şok görülebilmektedir (Pınar-Şenkalfa, 2020: 28).

Covid-19'da klinik seyir. Virüsün bulaşmasından itibaren semptomların başlamasının genelde 1-2 gün sürdüğü, boğaz sürüntülerinde semptomların ortaya çıkış sürecinde ise viral yükün en üst düzeye çıktığı belirtilmektedir. Virüsün bulaşmasının ardından semptomların görülme ağırlığının yedinci gün

itibari ile azaldığı ve iki haftanın sonucunda tamamen yok olduğu bilinmektedir (T.C. Sağlık Bakanlığı, 2020: 12).

Hastalığın klinik seyrinin yaş ve cinsiyet unsurlarına göre farklılık gösterdiği belirtilmektedir (Liu ve diğerleri, 2020: 1; Mukherjee ve Pahan, 2021: 38; Gebhard ve diğerleri, 2020: 1). Elde edilen bulguların incelenmesinde hastalığın kadınlara göre erkeklerde, genç yaş gruplara göre yaşlı kişilerde daha ağır seyrettiği ve daha kötü prognoza sahip oldukları görülmektedir. Dispne görülme sıklığının yaygın olmaması sebebiyle hastalarda nefes darlığı gibi ağır bir hastalığın oluşma riskinin düşük düzeyde olduğundan söz edilmektedir. Alt solunum yolu enfeksiyonlarının ağır seyrettiği vakalarda çoklu organ yetmezliği, solunum yetmezliği, akut kardiyak hasar ve septik şokun da gözlemlendiği belirtilmektedir (Pınar-Şenkalfa, 2020: 28).

Covid-19'un etkileri. Covid-19 süreci toplumsal yaşamı ciddi düzeyde etkilemiştir. Bu çalışmada Covid-19 sürecinin etkileri sosyal hayata etkiler, ekonomik yaşama etkileri ve psikolojik yapı üzerindeki etkileri şeklinde belirlenmiş olup, pandemi sürecinin söz konusu parametreler üzerindeki etkileri aşağıda başlıklar halinde açıklanmıştır.

Sosyal hayata etkileri. Covid-19 pandemisinin sosyal yaşamı birçok açıdan olumsuz yönde etkilediği bilinmekte olup, literatürde yer alan çalışmalarda da pandemi sürecinin sosyal yaşamı birçok açıdan olumsuz yönde etkilediği belirtilmektedir (Bozdağ, 2021a: 537; Hotar ve diğerleri, 2020: 211; Ahmadi, 2020: 65; Güngör, 2020: 393). Covid-19 sürecinin sosyal hayata etkilerinin başında eğitim sisteminde ciddi değişikliklerin meydana gelmesi görülmektedir. Küresel salgın nedeni ile ülkelerin çeşitli önlemler alarak salgının yayılım alanının artmasının önüne geçilmesi ve kapsamın genişlemesinin engellenmesi için farklı önlemlerin alınması ile birlikte kısıtlamaların da getirildiği belirtilmektedir. Eğitim açısından bakıldığında, her kademedede yüz yüze eğitime ara verildiği görülmektedir. Bu önlem kapsamında MEB ilk ve orta kademe öğretim kurumları için televizyonlardan yayınlanacak EBA isimli dijital eğitim uygulamasının hazırlandığı bilinmektedir. Bu kapsamda salgın sürecinde eğitim hayatına yönelik radikal değişimlerin yaşandığı görülmektedir. Yükseköğretim kurumlarında ise lisans ve lisansüstü eğitimlerin dijital imkanlarla uzaktan

yürütülmesine ilişkin YÖK'ün karar aldığı bilinmektedir. Bu kapsamda üniversitelerin büyük bir kısmının Uzaktan Eğitim Merkezlerini hazırladığı görülmektedir. Mezuniyet öncesinde tıp eğitiminin; dijital ortamda, online eğitim ile uluslararası standartlarda, belirli bir programa uygun şekilde gerçekleştirilmesine yönelik hazırlıkların yapıldığı belirtilmektedir. Üniversite yönetim birimleri, tıp fakültesi dekanlık ve anabilim dallarının bu duruma adapte olma, seçenek geliştirme, seçeneklerin geliştirilmesinde toplum ve öğrencilerin sağlığını korumayı hedefleyen, üretimin aksamasını önleyen bazı çalışma ve yeniliklerde bulunduğu belirtilmektedir. Alışılmış olan amfi derslerinin yerine çevrimiçi derslerin olduğu, hasta yanında yapılan pratiklerin yerine ise öğretim üyelerinin maketlerde anlatım yaptıkları uygulama videolarına dönüştüğü görülmektedir. İntörnlük eğitiminin uygulanan bu yeni sisteme uyumu, süreçte en çok zorluk yaşanan durumlardan olduğu belirtilmektedir. Esasen uygulamanın eğitimlerde yaşanan eksiklikleri çevrimiçi derslerle kapatmaya çalışmak istendiği için yapıldığı bilinmektedir (Tiftikçi, 2020: 1). Farklı ülkelerde de pandemi sürecinin eğitim sisteminde ciddi değişimlere zemin hazırladığı bilinmekte olup, birçok ülkenin uzaktan eğitim uygulamalarına ağırlık verdiği görülmüştür (Azhari ve Fajri, 2021: 1; Rizun ve Strzelecki, 2020: 1; Scarpellini ve diğerleri, 2021: 1).

Tüketicilerin satın alma davranışlarının da Covid-19 sürecinden etkilendiği belirtilmektedir. Yapılan araştırmaların bulgularında da bu görüşün desteklendiği görülmektedir. Ahmed ve diğerleri (2020: 5) tarafından yapılmış olan çalışmada Covid-19 salgını sürecinde virüsün ABD'de görülmesinden sonra ülke genelinde insanların satın alma davranışlarına ilişkin yaklaşımlarındaki değişikliklerin incelendiği görülmektedir. Çeşitli kentlerde yaşayan 889 tüketicinin dahil olduğu çalışmanın sonucunda, tüketici kitlenin devamlı olarak tükettikleri ürünleri satın almaya yöneldikleri, marketlerden aldıkları ürünlerin tükenmesinden korktukları, ayrıca panikle ürün satın almaya yöneldikleri belirtilmektedir. Özellikle sosyal medya platformlarında oluşan ve gerçeği göstermeyen asılsız haberlerin satın alma eylemlerinde olumsuz etkilere sebep olduğu görülmektedir. Baltacı ve Akaydın (2020: 57) tarafından yapılmış olan araştırmada Covid-19 pandemi sürecinde tüketilen gıdaların satın alma tutumlarına ilişkin etkilerinin değerlendirildiği belirtilmektedir. Çalışmanın

sonucunda insanların pandemi süreci sebebiyle psikolojik olarak temizlik ürünlerine yöneldikleri ve bu malzemeleri stoklama eğiliminde oldukları, ayrıca pandemi sürecinde arz-talep dengesizliği olduğu ve insanların ihtiyaç duyduğu ürünlere erişim imkânının ortadan kalktığı rapor edilmektedir. Yetkin-Özbük (2020: 3471) tarafından gerçekleştirilen çalışmada Covid-19 sürecinde insanların ürün değerlendirme şekillerinde yaşanan değişikliklerin incelendiği görülmektedir. Çalışma kapsamında ülkemizde e-ticaret sitelerindeki 5812 ürün değerlendirme çerçevesinde dâhil edilen sıralı lojistik regresyon ve probit regresyon modellerinden yararlanılarak ikincil veri analizinin yapıldığı rapor edilmektedir. Çalışmanın sonucunda tüketicilerin değerlendirme kapsamına dâhil edilen ürünlere ilişkin yazdıkları bireysel yorumların salgın öncesi ile karşılaştırıldığında daha olumsuz olduğu görülmektedir.

Pandemi sürecinde toplumsal alanda oluşan bir diğer değişimin de sağlık hizmetlerinin sunumu ile ilgili olduğu görülmektedir. Türkiye’de semptom gösteren hastaların başvurabildikleri pandemi hastanelerinin hazırlandığı ve ilk karşılama ve tanı koyma basamağının büyük bir kısmında acil tıp uzmanları ile acil tıp asistanlarının görev aldığı belirtilmektedir. Tüm birim ve kıdemlerden acil tıp asistanlarının hastaların ihtiyacı olan müdahaleleri en kısa zamanda uygulamalarının yanında, salgından kendilerini, ailelerini ve diğer insanları korumak, salgın halinin yayılım düzeyinin minimum düzeye çekmek gibi sorumlulukların yüklendiği görülmektedir (Tiftikçi, 2020: 1).

Covid-19 süreci insanların beslenme alışkanlıklarının da değişime uğramasına neden olmuştur. Yapılan araştırma bulguları da bu görüşü desteklemektedir. Akyol ve Çelik (2020: 27) tarafından yapılmış olan çalışmada pandemi sürecinde paramedik öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının incelendiği görülmektedir. Bu doğrultuda dahil olan 105 kadın ve 60 erkek olmak üzere toplam 170 üniversite öğrencisinin katıldığı çalışmanın sonucunda, öğrencilerin beslenme alışkanlıklarının cinsiyete göre salgın öncesi ve süreç içerisinde anlamlı düzeyde farklılıkların olmadığı rapor edilmektedir. Katılan öğrencilerin öğünlerine dikkat ettiği, öğün atlamadığı, öğün atlayanların oranının ise oldukça düştüğü, bu durumun cinsiyete göre bir farklılık göstermediği, erkeklere göre kadınların öğünlerine daha fazla dikkat ettiği, salgın hakkındaki

sosyal medyada yer alan bilgi ya da habere az maruz kalanların çok maruz kalanlara göre beslenme puanları arasında anlamlı düzeyde farklılıkların olduğu, çalışmaya katılan öğrencilerin beslenme alışkanlıklarının cinsiyete göre farklılık gösterdiği rapor edilmektedir.

Ekonomiye etkisi. Covid-19 sürecinin ekonomik yapıyı birçok açıdan olumsuz yönde etkilediği bilinmekte olup, pandemi sürecinin ekonomi üzerindeki olumsuz etkilerinin başında işgücü piyasası üzerindeki etkilerin geldiği görülmektedir. Salgında işgücü piyasasının olumsuz etkilendiği görülmektedir. Salgın boyunca çalışma hayatının ve çalışanların iş yerinde geçirdiği sürelerin etkilendiği belirtilmektedir. Covid-19 salgını nedeniyle ülkemizde alınmış olan tedbirlere karşın evden işlerinin yürütülebilecek kişilere evden çalışma imkanının sağlandığı, çalışan sayılarında azalmaya gidildiği, sosyal mesafenin korunmaya çalışıldığı buna karşın bir süre sonra yaşamın durma noktasına geldiği ve kısmi zamanlı çalışma şeklinin başladığı bilinmektedir (Özen, 2020: 78). Literatürde yer alan çalışmalarda pandeminin sadece az gelişmiş ülkelerde değil, aynı zamanda gelişmiş ve gelişmekte olan ülkelerde de işgücü piyasasını olumsuz yönde etkilediği rapor edilmiştir (Huang ve diğerleri, 2020: 1; Lemieux ve diğerleri, 2020: 55; Byrne ve diğerleri, 2020: 2; Radulescu ve diğerleri, 2021: 1; Albanesi ve Kim, 2021:3).

İşgücü piyasasını olumsuz yönde etkileyen covid-19 pandemisi birçok ülkede üretim süreçlerini de olumsuz yönde etkilemiştir. Üretim sürecinde özellikle Avrupa ve Amerika'dan alınan hammadde miktarlarında azalmanın yaşandığı bilinmektedir. Bununla birlikte üretimi ülkemizde yapılan pek çok ürünün uzun süre gümrüklerde bekletilmesi ihracat yapılan kişi ve ülkeler açısından büyük memnuniyetsizliğe sebep olduğu belirtilmektedir (Özen, 2020: 78). Yapılan araştırmalarda elde edilen verilerde de pandeminin ülke ekonomilerinde, kısa sürede onarılamayacak biçimde olumsuz sonuçlara yol açtığı, turizm alanının da bu olumsuz etkiler sebebiyle doğrudan etkileneceği belirtilmektedir (Acar, 2020: 7). Türk ve diğerlerine (2020: 626) göre, dünyadaki en önemli ekonomilerde dahil olmak üzere pek çok ülkenin ekonomik durağanlık ve krizin eşiğinde olduğu, daha önce yaşanmış olan ekonomik buhranlardan farkının gelişmiş ve gelişmekte olan ülkeleri etkilemesi olduğu görülmektedir.

Salgın halinin ülkelerin iç yapısında olumsuz etkilerinin olmasının yanında uluslararası para sistemi, uluslararası ticaret ve finans dahil olmak üzere, gelişmiş ve gelişmekte olan ülkeler açısından son derece kritik değeri olan konuları da etkilediği belirtilmektedir.

Ruhsal-psikolojik duruma etkisi. Covid-19 sürecinde başta sağlık çalışanları olmak üzere toplumun birçok kesinde depresyon ve anksiyete yaygınlığının arttığı görülmüştür. Literatürde yer alan çalışma bulguları da bu görüşü desteklemektedir (Bozdağ, 2021b: 236; Koç ve diğerleri, 2021: 146). Roberts ve diğerlerinin (2021: 1) yapmış olduğu araştırmada Covid-19 sürecinde solunum kliniklerinde görevli olan hemşirelerdeki anksiyete ve depresyon düzeylerine etkisi olan değişkenlerin incelendiği görülmektedir. 28 erkek, 226 kadın hemşirenin katıldığı çalışmanın sonucunda depresyon ve anksiyete belirtilerinin kadın hemşireler lehine yüksek olduğu, %21’inde anksiyete, %17’sinde ise depresyon belirtilerinin yüksek düzeyde olduğu belirtilmektedir. Yörük ve Güler (2020: 390) tarafından yapılmış olan araştırmada Covid-19 sürecinde sağlık kurumlarındaki görevli ebe ve hemşirelerin mesleki tükenmişlik, depresyon, stres ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin arasındaki ilişkinin ele alındığı görülmektedir. Bu doğrultuda 377 ebe ve hemşirenin katıldığı çalışmanın sonucunda ebe ve hemşirelerin %31,8’inde depresyonun olduğu belirtilmektedir. Kabeoğlu ve Gül’ün (2021: 97) yaptığı araştırmada Covid-19 pandemisinde uyku kalitesi ve ilişkili psikolojik ve sosyal unsurların incelendiği görülmektedir. İstanbul’dan 352 kişinin katıldığı araştırmanın sonucunda depresyon prevalansı %18,5; anksiyete prevalansı %24,6 olarak belirtilmektedir. Çin’de yapılmış olan farklı bir araştırmada ise acil servislerde görevli olan hemşirelerde depresyon görülme yaygınlığının %43,61 olduğu görülmektedir (An ve diğerleri, 2020: 312).

Pandemi sürecinin insanlarda kaygı, depresyon ve strese sebep olması ile birlikte Covid-19 korkusu kavramının oluşup gelişmesine ortam hazırladığı belirtilmektedir. Söz konusu korkunun pandemide özellikle de belirsizlik ve tahammülsüzlük sonucunda oluştuğu, negatif davranışsal ve duygusal neticeleri beraberinde getirdiği belirtilen korku çeşidi olduğu görülmektedir (Duman, 2020: 434). Bu hususta hemşirelerin pandemi sürecinde Covid-19 korkusu yaşama

düzeylerinin ele alındığı bir çalışmada demografik değişkenlere göre Covid-19 korkularında farklılıkların olduğu ve korku düzeylerinin orta seviyede olduğu belirtilmektedir (Durmuş ve diğerleri, 2021: 189). Pandemi sürecinde aktif olarak görevli olan sağlık çalışanları ile gerçekleştirilen bir çalışmada da sağlık çalışanlarının orta düzeyde Covid-19 korkusu yaşadıkları görülmektedir (Hoşgör ve Yaman, 2021: 400).

Pandemi sürecinde ortaya çıkan Covid-19 korkusu ve enfeksiyona yakalanma kaygısı insanların biyolojik yapılarını da olumsuz yönde etkilemiştir. Yapılan araştırma bulguları da bu görüşü desteklemektedir (Marelli, 2021: 8). Bağlar-Yılmaz (2021: 3) tarafından yapılmış olan çalışmada Covid-19 pandemisinin uyku kalitesine etkisinin ve bilişsel dikkat kilitlenmesi sendromu (CAS) bağlamında incelendiği görülmektedir. Türkiye'nin çeşitli şehirlerinden 183 kadın, 64 erkeğin katıldığı çalışmanın sonucunda uyku kalitesi ile Covid-19 takıntı ve kaygısının arasında anlamlı düzeyde pozitif yönde ilişkinin olduğu belirtilmektedir.

Pandemi süreci toplum genelinde korku ve kaygı düzeyinin artmasının yanında iş yaşamında da çalışanların bazı psikolojik sorunlar yaşamalarına zemin hazırlamıştır. Pandemi sürecinde hem yüksek iş yükü hem de enfeksiyona yakalanma riski yüksek olan sağlık çalışanların tükenmişlik sendromunun ortaya çıktığı görülmüştür. Bu hususta pandemide aktif olarak görevli olan yoğun bakım hekimleri, hemşireleri ve sağlık teknikerleri ile yapılan bir çalışmada duygusal tükenme düzeylerinin orta, duyarsızlaşma düzeylerinin ise düşük seviyede olduğu belirtilmektedir (Akalin ve Modanlıoğlu, 2021: 346). Bu konuda yapılan diğer bir çalışmada ise Covid-19 pandemisinde hastanelerde görevli olan sağlık çalışanlarının %5'inin profesyonel bir şekilde destek alıp tükenmişlikle baş etmeye çalıştıkları görülmektedir. Bununla birlikte çalışmada çalışanların %28'inde tükenmişlik belirtilerinin bulunduğu belirtilmektedir (Hoşgör ve Yaman, 2021: 400). Farklı meslek grupları üzerinde yapılan araştırmalarda da pandemi sürecinin başta mesleki tükenmişlik olmak üzere iş stresini ve işten ayrılma niyetini arttırdığı rapor edilmiştir (Yu ve diğerleri, 2021: 529; Restauri ve Sheridan, 2020: 921; Barelllo ve diğerleri, 2020: 1; Petrişor ve diğerleri, 2021: 1).

Covid-19 sürecinde alınan önlemler. Covid-19 ile savaşın gerçekleştiği, henüz aşının bulunmamış olduğu dönemlerde diğer önlemlerin en etkili ve hızlı şekilde uygulanmasının önemli olduğu görülmüştür. Covid-19'u önleme çalışmaları kapsamında aşı geliştirmeye önem verildiği görülmektedir. Çünkü enfeksiyon hastalıklarından korunmada en etkili yöntemin aşı olduğu belirtilmektedir (Çöl ve Güneş, 2020: 6). Yapılan araştırmalarda ulaşılan bulgular da Covid-19 sürecinde geliştirilen aşının pandemi ile mücadelede etkili olduğunu göstermektedir (Candelli ve diğerleri, 2021: 1849; Pogue ve diğerleri, 2020: 1). Buna karşın var olan aşının uzun süreli yan etkilerinin bilinmemesi sebebiyle aşı olan bireylerde görülen yan etkilerin iyi bir şekilde takip edilmesinin gerekli olduğu belirtilmektedir (Haynes ve diğerleri, 2020: 1). Covid-19'dan korunmada başvurulan yöntemlerden bir diğeri ise sosyal mesafenin korunması olarak karşımıza çıkmaktadır. Sosyal mesafe kurallarına uyum sağlanması adına toplu halde bulunan yerler hususunda gereken önlemlerin alınmasının (spor salonları, AVM ve restoranların kapatılması vb.) salgın sürecinde gerekli olduğu belirtilmektedir. Bununla birlikte toplu taşıma ile ilgili gerekli önlemlerin alınması, mecburi sektörler dışında diğer alanlarda yaşanan faaliyetlerin durdurulması, mecburi olan işyerlerinde sosyal mesafe ile birlikte koruyucu önlemlerin de alınması ile çalışmaların devam ettirilmesinin gerekli olduğu bilinmektedir (Çöl ve Güneş, 2020: 6).

Covid-19'dan korunma için etkili olan diğer bir yöntemin de maske kullanımı olduğu belirtilmektedir. Dünya Sağlık Örgütü, şüpheli ve hasta kişilerin maske takmasını önerdiği belirtilmektedir. Buna karşın hastalığın semptom göstermeden seyretmesi olasılığından dolayı sosyal mesafe kuralına uyma ile birlikte herkesin dışarda özellikle de kapalı alanlarda maske kullanmasının tüm ülkelerde yaygınlaştığı bilinmektedir. Bu süreçte ülkemizde de market, sağlık kuruluşları, eczane, toplu taşıma araçları gibi alanlarda herkesin maske takmasının zorunlu olduğu belirtilmektedir (Çöl ve Güneş, 2020: 6; Çetintepe ve İlhan, 2020: 50; Biçen ve Ertürk, 2020: 207).

Hastaların toplumdan izole edilmesinin de bir diğer virüsün yayılmasına karşı alınan tedbir olduğu bilinmektedir (Muslu ve Özçelik-Ersu, 73). Hastaların izolasyonu, Türkiye'ye diğer ülkelerden gelen kişilerin 14 gün boyunca

karantinada tutulması, temaslı kişilerin izlemi, yayılma durumuna göre şehir ve bölgelerin karantinaya alınması, bazı yaş grupları ya da belirli tarihlerde sokağa çıkmanın sınırlı olması uygulamaları gibi önlemlerin gerçekleştirildiği belirtilmektedir (Çöl ve Güneş, 2020: 6). Ancak yapılan araştırmalar sosyal izolasyonun enfeksiyonu önlemede etkili olmasına karşılık, insanların ruhsal yapılarını bozduğunu göstermektedir (Akoğlu ve diğerleri, 2020: 99).

Salgın boyunca ülkelerin Covid-19 olan yerlerden gelenlere karantina uygulaması gibi önlemler de aldığı belirtilmektedir. Sağlıklı kişilerin korunmasında en önemli tutumun hastaların tespit edilmesi, izolasyon ve tedavilerin yapılması olduğu görülmektedir. Hastaların büyük bir bölümünün hafif ve asemptomatik vakalar olmasının yanında ev ortamında izolasyon ve takip imkânı olduğu belirtilmektedir. Fakat bu kapsamda ev koşullarının izolasyonun kurallarına uygun şekilde olmasının sağlanması gerekmektedir. Bu sebeple bazı ülkelerin, hafif vakaları da belirli bir yer ya da hastanede izolasyon ve takibini yaptığı belirtilmektedir (Çöl ve Güneş, 2020: 6).

Covid-19 sürecinde insanların hastalık semptomlarının minimum düzeyde yaşamaları için kitle iletişim araçları ile insanlara beslenme önerilerinde bulunulmuştur. Bu çerçevede pandemi sürecinde sağlıklı bireylerde özellikle bağışıklık sisteminin desteklenmesi adına yeterli ve dengeli beslenmesinin sağlanması, bebeklerde ise anne sütü alımının devam ettirilmesi gerekmektedir (Muslu ve Özçelik-Ersü, 2020: 73). Beslenme ve bağışıklık arasında oldukça karmaşık ve güçlü bir ilişkinin olduğu bilinmektedir. Epidemiyolojik ve ampirik araştırmalarda enfeksiyon, beslenme ve bağışıklık sistemi üçgenindeki diyetler ile önemine vurgu yapıldığı görülmektedir. Bu süreçte makro ve mikro gıda maddeleri gereksinimlerini karşılayacak şekilde yeterli tüketimin sağlandığı beslenme planına uyulması, uygulanan diğer zorunlu önlemler ile birlikte hastalıktan korunma hususunda etkili olmaktadır (Acar-Tek ve Koçak, 2020: 18).

Kaygı Kavramı

Davranışsal bilim alanında kaygı üzerine çalışmalar yapan bilim insanlarının bu durumu esasen insani nitelik olarak kabul etmelerine karşın, genellikle herhangi bir tanımın yapılmadığı ve çeşitli şekillerde tanımlamaların

yapıldığı görülmektedir (Doğan, 2019: 10). Herhangi somut bir tehlikenin olmadığı, nedeni belirlenemeyen faktörlere bağlı bir şekilde kişinin kendisini huzursuz ve tedirgin hissetmesi anksiyete (kaygı) olarak ifade edilmektedir (Şahin, 2019: 117). Kavramsal olarak kişinin herhangi bir uyarıcı ile karşılaşması durumunda zihinsel, duygusal ve bedensel değişimler ile ortaya çıkan uyarılmışlık haline kaygı denilmektedir. Hayatın doğal bir unsuru olan kaygının kişinin yaşamını sürdürebilmesinde ihtiyaç duyduğu temel bir duygu olduğu belirtilmektedir (Eker, 2016: 7). Kaygı için yapılan tanımlar incelendiğinde, insanın hayatını olumsuz olarak etkileyen durum olduğu görülmektedir. Ancak kaygının olumsuz nitelikleri ile birlikte kişiyi güdüleyici, koruyucu ve uyarıcı özelliklerinin de bulunduğu belirtilmektedir. Bireyin cezalandırılma, hayal kırıklığı, yaralanma, ayrılık ve acı gibi hallerine yönelik önlem alması, olumsuz bir durumla karşılaşılması halinde bu durumu daha kolay atlatması, başarısızlık kaygısına karşı daha çok çalışmaya teşvik etmesi şeklinde kaygının güdüleyici özelliklerinin olduğu belirtilmektedir (Akgün ve diğerleri, 2007: 284).

Kaygının insanları güdüleyici bir yönü olmasına rağmen, kaygı üzerine yapılan tanımlarda genellikle kaygının olumsuz his yaratan bir durum olduğuna vurgu yapılmaktadır. Bu kapsamda kaygı kavramı ruh sağlığı alanında “güçlü bir istek ya da arzunun maksadına ulaşmayacakmış gibi düşünüldüğü zamanlarda tedirginlik verici bir his” şeklinde ifade edildiği görülmürken, toplum bilimi açısından “bireylerin, sosyal grupların herhangi bir kuvvetli arzu ve güdülerin gerçekleşmemesi olasılığı karşısında hissedilen tedirginlik duygusu” olduğu belirtilmektedir (Doğan, 2019: 11). Başka bir deyişle kaygı, bireyi tehdit eden herhangi bir duruma ilişkin endişe ve huzursuzluk hali şeklinde tanımlanmaktadır (Karaman, 2009: 1).

İlk etapta orta düzeydeki anksiyetenin danışmanlık ya da rehberlik ile birlikte iyileştirilebildiği belirtilmektedir. Hasta olan kişilerin kafein, nikotin gibi uyarıcıları bırakmalarının ve haftalık olarak planlanan aktivite ve sporlara katılmaları önerilmektedir. İleri düzeyde olan anksiyete hastalarında ise ilaç kullanımının söz konusu olduğu belirtilmektedir (Ersoy ve diğerleri, 2003: 327).

Kaygıya neden olan faktörler. Kaygıya neden olan birçok unsur bulunmakla beraber, kaygıya neden olan unsurların başında uyarıcı, koruyucu ve motive edici unsurlar yer almaktadır. Kişinin karşılaşılabileceğini düşündüğü hayal kırıklığı ve acı gibi bazı olumsuz durumlara hazırlık yapmasının kaygının “uyarıcı”, hazırlık yaptığı müddetçe aldığı önlemlerin düşündüğü olayın yaşanması veya yaşanmaması durumlarında bu olumsuzluğu daha kolay atlatmasına yardımcı olmasının “koruyucu” ve geleceğe yönelik başarısızlık ihtimaline karşı daha çok çalışmasının ise “motive edici” özelliklerini açıkladığı belirtilmektedir (Doğan, 2019: 13). Bu süreçte insanlarda düşük ya da yüksek düzeyde kaygıya neden olan bazı faktörler bulunmaktadır. Tarihsel süreç bağlamında kaygının nedenleri ile ilgili bazı teori ve yaklaşımların geliştirildiği görülmektedir. Varoluş felsefesinde kaygı, insan olmanın en temel niteliği olarak belirtilmektedir. Bu bakımdan kişinin hem kendi varlığının bilince olduğu hem de başlıca varlıkların var olma sebebini bildiği düşünülmektedir. Diğer varlıklar ile evrende yaşamını bir arada sürdüren insanın söz konusu beraberliğe karşı çıkıp kendine özgü özelliklerini ön plana çıkardığı, bununla birlikte diğer canlılar ile arasına mesafe koyduğu ve kendi var oluşunun nedenini anlayabilmek için çabaladığı ve kendine sahip arama eğiliminde olduğu belirtilmektedir. Bahsedilen bu arayış ve kendi varlığının bilincinde olunmasının kaygıya zemin oluşturduğu görülmektedir (Öztürk, 2008: 4). Davranışçı görüşte ise anksiyetenin kişinin öğrenilmiş durumuna göre tanımlandığı düşünülmektedir. Acı ve korku verici, riskli bir uyarıcı esnasında biyolojik temelli olarak verilen bir tepki olduğu belirtilmektedir. Ayrıca normal korku uyandıran durumlarda bile kişilerin karmaşık şekilde şartlanıp kaçmayı tercih ettiği görülmektedir (Parlak, 2020: 31).

İnsanların hayatlarında zaman zaman bazı olaylara yüklenmiş olan mana ve yaşamın önceliklerinin de kaygı kaynağı olabileceği belirtilmektedir. Söz gelimi, rekabet ve başarı odaklı olan içinde yaşadığımız dönemde birçok kişinin içinde başarılı olmayı mutluluktan önce istediği görülmektedir. Benzer bir şekilde ergenler için okulda en başarılı öğrenci olunmasının en iyi lise veya üniversiteyi kazanmak olarak ortaya çıktığı düşünülmektedir. Bazı öğrenciler için bahsedilen bu amaçların zamanla kaygı verici bir hal aldığı görülmektedir (Dinç, 2019: 3). Tunç ve Özen-Kutanis (2015: 64) kaygıyı, yavaş bir şekilde

ortaya çıkan ve uzun müddet devam eden stresin ardından, bazılarında hayatının tam olarak yönetimini ele alamama, bazılarında geçmişteki stresli olayı tekrar yaşama, bazılarında ise genetik bir eğilim olarak gelişen bir durum şeklinde açıklamaktadır. Dolayısıyla kaygının sadece bir nedeninin olmadığı, farklı kaygı nedenlerinin “bireysel” ve “örgütsel” olarak iki grupta incelenmesinin mümkün olduğu belirtilmektedir.

Kaygının belirtileri. Kaygının temel belirtileri zihinsel, fiziksel, davranışsal ve fizyolojik belirtiler olarak dört grupta incelenmektedir. Söz konusu bu belirtiler literatürde bulunan çalışmalara göre aşağıda açıklanmaktadır.

Fiziksel belirtiler. Güçsüzlük, panik atak, terleme, sık idrara çıkma, kas gerginliği, baş dönmesi, kalp çarpıntısı, iştahsızlık, baş ağrısı, hızlı nefes alma, mide bulantısı, göğüs ağrısı ve göğüste gerginlik hissi vb. belirtiler olduğu görülmektedir (Karaman, 2009: 11). Kaya ve Varol (2004: 33) kaygının fiziksel belirtilerini terleme, uykusuzluk, titreme, mide ve barsak problemleri, nefes alıp verme de artış, kan basıncında yükseliş ya da düşüş, kas gerilmesi, iştah kaybı, halsizlik, çarpıntı, bulantı, baş dönmesi, ağır kuruluğu, tedirginlik, baş ağrısı, güvensizlik, şaşkınlık, korku, panik, endişe ve gerginlik olarak sıralamaktadır.

Zihinsel belirtiler. Kaygılı halde zihinsel belirtilerin başında uyku düzensizliği, depresyon, sürekli uyarılmak, çabuk yorulmak, dikkat güçlüğü, korkulu bekleyiş ve endişe gibi belirtilerin yer aldığı belirtilmektedir (Karaman, 2009: 11). Ayrıca hissedilen kaygının yoğunluğuna göre davranışta aksamaların gözlenebildiği, dikkat ve algı düzeyinde bozuklukların gerçekleştiği görülmektedir. Kaygılı bir kişinin kendisi ve davranışlarının kaygıya sebep olan durumdan uzaklaşmak adına harekete geçmesi sebebiyle çevresinde var olan diğer alternatifleri tam olarak kavrayamadığı belirtilmektedir. Bu sebeple kişinin huzursuzluk ve gerginliğinin arttığı görülmektedir (Kaya ve Varol, 2004: 35-36). Diğer zihinsel göstergelerin ise kasların gerildiğinin hissedilmesi, statü kaybı duygusu, bilinç kaybı, hata yapmaktan korkulması, hafıza hataları, konsantrasyon kaybı, özgüven eksikliği olarak sıralanmaktadır (Tokinan, 2013: 85). Allahyarova (2020: 3) kaygının zihinsel belirtileri arasında irritabilite, konsantrasyon bozukluğu, uzun müddet yerinde hareketsiz kalamama ve sese

aşırı hassasiyet olduğunu belirtmektedir. Bununla birlikte otonom sistem aktivasyonu neticesinde kişinin kalp atım hızını hissederek, kalp krizi yaşadığını düşündüğü ancak kişide oluşan bu durumun gerçek bir kalp krizi olmadığı bilinmektedir. Bu kaygılı düşüncenin sonucunda kişinin düşünce bozukluğu ve sonrasında da algılama çarpıklıkları yaşadığı belirtilmektedir.

Akınalp (2013: 1) kaygı ve çaresizlik duygularının nasıl yaşandığının önemi olmaksızın, günlük yaşamın sorumluluklarını yüklenmek için gereken beceriyi geliştiremeyen ve gerçek benliğine yabancılaşmış olmanın belirtisi olduğunu ifade etmektedir. Söz konusu becerilerden mahrum olan bir kişi hazır olmadığı bir dünya içerisinde kendisini güvensiz ve yetersiz hissetmektedir. Aslında çocukluk dönemlerinden itibaren var olan hafif ve sürekli kaygıların günlük yaşamda gelişen yeni durumlardan dolayı artabildiği belirtilmektedir. Kaygılı olan bir kişinin genel olarak çevresindekilerden de uzaklaşması sebebi ile aradığı sevgi ve destekten mahrum kaldığı görülmektedir. Dolayısıyla çaresizlik ve kontrolünde zorlandığı olumsuz hislerinin daha çok pekiştirilmesine sebep olduğu belirtilmektedir.

Fizyolojik belirtiler. Eller ve parmaklarda aşırı gerginlik, tuvalet gereksinimi, midede kelebekler, ağız kuruluğu, soğuk eller, baş dönmesi, terli avuçlar, nefes darlığı, nabız artışı, terleme, bulantı, nefes alışverişte hızlanma gibi belirtiler kaygı durumunun fizyolojik belirtileri olarak ifade edilmektedir (Tokinan, 2013: 85).

Davranışsal belirtiler. Kaygının davranışsal belirtilerinin başında rutin bir hale gelen davranışları sarsma eğilimi, ilerleyen zamanda performansta gerileme ve durma, nemlenmiş dudaklar, performans yanılgıları, kalkık omuzlar, ruhsuz yüz ifadesi, güçsüzlük, ses titremesi ve titreme gibi göstergelerin yer aldığı belirtilmektedir (Tokinan, 2013: 85). Türkçapar (2004: 13) kaygı düzeyinin yüksek olduğu kişilerde bazı davranış şekillerinin sıkça gözlemlendiğini belirtmektedir. Ayrıca hemen tuvalete gitme gereksiniminin meydana gelmesi, baş ağrısı, midede boşluk, kalp çarpıntısı, terleme, göğüste çıkışma hissi, kalp çarpıntısı gibi duyumların örnek olarak verildiği görülmektedir. Sürekli dolaşma isteği ve huzursuzluğun da kaygının karşılaşılan diğer belirtileri olduğu belirtilmektedir.

Literatürde yer alan araştırma bulgularının yanında kaygının belirtilerine ilişkin bilgiler DSM-5 tanı kriterlerinde de belirtilmiştir. DSM-5'teki tanı kriterlerine göre anksiyete belirtilerine aşağıda yer verilmektedir;

*“1. En az 6 aylık bir süreçte günlük hayatta ve faaliyetlerin birçoğunda yüksek düzeyde kaygıya kapılması,
2. Kişinin yaşadığı anksiyete durumunun kontrol altına almakta zorlanması,
3. Endişe durumunda aşağıdaki semptomlardan en az 3 tanesinin olması gerekmektedir*

- Kolay yorulma
- Huzursuzluk
- İrritabilite
- Odaklanamama
- Uyku bozukluğu
- Kas gerginliği

*4. Bahsedilen durumun toplumsal, mesleki ve diğer önemli işlevsellik açısından sorunlara sebebiyet vermektedir.
5. Bu durumun zararlı madde kullanımı veya başka bir zararlı maddenin kötü amaçlı kullanılması ile ilişkilendirilmemektedir (Tamam ve Demirkol, 2019: 1642).”*

Kaygı Türleri

İnsan hayatında iki tür kaygının olduğu, bunlardan birinin patolojik diğerinin de normal kaygı olduğu belirtilmektedir. Hastalık, yaşlılık ve ölüm gibi gerçekler ile karşılaşıldığında yalnızlık hissine kapılıp yardıma ihtiyaç duyulduğunda yaşanan kaygı “normal kaygı” olarak belirtilmektedir. Önceden bilinen, tecrübe edilmiş şeylerden bilinmeyen ya da daha önce deneyimlenmemiş olanlara doğru eğilimin söz konusu olması halinde kaygı hissinin ortaya çıktığı görülmektedir. Bireyin kaygı duyamaz hale geldiğinde özdeşleşme, yüceltme, bastırma ve yansıtma gibi savunma mekanizmalarına yönelmesi durumunda “patolojik kaygı” olduğu belirtilmektedir (Yenilmez ve Özbey, 2006: 434). Freud tarafından normal kaygının tarafsız tehlike ve dış uyarıcılar sebebiyle ortaya çıktığı, gerçekçi ve nesnel olduğunun kabul edildiği görülmektedir. Ortam şartlarına bağlı olarak her kişinin hayatı boyunca belirli dönemlerinde görülebilen bir duygu olduğu belirtilmektedir. Başka bir açıdan bu kuramın bireyin bastırdığı cinsellik ve saldırganlık dürtülerinin oluşturduğu iç tehlikelerden meydana gelen kaygı, nevrotik kaygı olarak ifade edilmektedir. Aynı teori kapsamında var olan törel kaygının ise, utanma hissi ve vicdan azabı olarak söz edilen durumlarda bireyin için yer aldığı gelenek-görenek ve

toplumsal kurallara uyumsuz tutumların geliştiği ya da kişinin kendi zihninde oluşturduğu kaygı olarak tanımlandığı görülmektedir (Öztürk, 2008: 5).

Diğer kaygı türleri ise durumluk ve sürekli kaygı olarak karşımıza çıkmaktadır. Cattell ve Scheier' in faktör analiz çalışmalarıyla durumluluk-sürekli kaygı algısının ilk defa ortaya atıldığı görülmektedir. Sonraki dönemlerde ise Spielberger ve arkadaşları (1985) tarafından iki faktörlü kaygı teorisinin alt yapısının oluşturulduğu bilinmektedir. Bireyin anlık var olan stresli hali sebebiyle hissettiği kişisel korku hali durumluk kaygı olarak ifade edilmektedir. Söz konusu süreçte hissedilen kaygının sinir sisteminde gerçekleşen uyarılma ile kızarma, titreme, terleme gibi fizyolojik tepkilerinin geliştiği ve bireyde huzursuzluk ve gerilim gibi hislerin ortaya çıktığı görülmektedir. Yoğun stresin olduğu zamanlarda durumluk kaygı düzeyinde artışların olduğu ve stresin ortadan kalkması ile kaygı düzeyinin düştüğü belirtilmektedir (Alisinaoğlu ve Ulutaş, 2003: 66).

Durumluk kaygının riskli hallerde geliştiği ve genel olarak herkesin hissettiği geçici bir kaygı olduğu bilinmektedir. Kişinin herhangi bir uyarıcıyı kendisi için zararlı görmesi veya tehlikede hissetmesi halinde durumluk kaygının ortaya çıktığı belirtilmektedir (Kaya ve Varol, 2004: 35). Sürekli kaygıdaysa insanların stres ve kaygıya sebep olan durumlarını kabullenmelerinin söz konusu olduğu görülmektedir. Bireyin objektif ölçütlere göre negatif yönlü kabul görmüş olan eylemleri tehlike içermesi ile beraber kendisi için risk/tehdit olarak görmesinin neticesinde oluşan mutsuzluk ve memnuniyetsizlik duygusu olarak belirtilmektedir. Kişinin kaygıya yatkın olmasının daimî kaygı olarak ifade edildiği görülmektedir. Bireyin içinde olduğu durumu daima kaygı verici olarak algılaması ve yorumlaması olarak belirtilmektedir (Doğan, 2019: 16). Toplumda yaygın olarak görülen diğer kaygı türleri ise aşağıdaki gibi sıralanmaktadır;

Sosyal kaygı. Bireyin sosyal ortamlardan uzaklaşması ve kişilerarası ilişkilerden uzak durması sebebi ile son derece zarar verici davranış bozukluğu olduğu belirtilmektedir (Özdikmenli-Demir, 2009: 102). Toplumda ortama %7 seviyesinde sosyal kaygı görülme sıklığının olduğu ve insanların kişilerarası ilişkilerinde iş ve okul yaşamlarında zorluklarla karşılaşmaları sonucunda psikopatolojilerin arasında yer aldığı görülmektedir (Eldoğan, 2018: 212). Ayrıca

sosyal kaygının Asya ülkelerinde düşük seviyede görülmesine karşın, Amerika'da oldukça yaygın olduğu belirtilmektedir. Bu durum göstermektedir ki sosyal kaygı kültürel faktörlere göre değişkenlik göstermektedir (Hofmann ve diğerleri, 2010: 1117).

Sosyal görünüş kaygısı. Kişinin fiziksel ve bedeni görünüşü ile ilgili olumsuz beden imajının olması neticesinde gerçekleştiği belirtilmektedir (Doğan, 2010: 152). Sosyal görünüş kaygısının olduğu bireylerde genel anlamda davranışsal ve somatik belirtiler görülmektedir. Örneğin, yüz kızarmasının rezil olacağının ve kötü duruma düştüğünün ispatı olduğu, çarpıntının denetimi kaybetmek üzere olduğunun işareti olduğu düşünülmektedir. Fiziksel kaygısı olan kişilerin somatik tepkiler ve negatif sosyal değerlendirilme fikirleri ile zihinsel olarak aşırı derecede meşgul olmaya başladıkları belirtilmektedir. Sonrasında fiziksel kaygıların daha kapalı ve soğuk görünmek gibi davranış şekilleri, diğer insanlara pek dostça olmayan tepkilerine sebep olabildiği bunun da sosyal kaygısı olan kişilerin korkularını kısmen doğrulayabildiği görülmektedir (Göktürk, 2011: 14).

Özgül fobi: Bir durum veya nesneye ilişkin yüksek seviyedeki korku olarak açıklanmaktadır. Buna göre özgül fobisi olan kişilerin genellikle bir nesne veya bir duruma yönelik sebepsiz korku hissi yaşadıkları belirtilmektedir. Bu özgül fobilerin içinde en yaygın olanının seyahat etme ve uçağa binme, bazı hayvanlardan, gök gürültüsünden, yükseklikten ve kan görmekten korkmanın olduğu görülmektedir. Bireylerin bu durumları yaşaması halinde panik atak geçirdikleri hatta biraz daha ileri gidip kaygı hissettikleri belirtilmektedir. Ayrıca özgül fobisi olanların korku oluşturan durumlar ile karşılaşmamak için özen göstermeleri gerekmektedir. Bununla birlikte kaygıya sebebiyet veren faktörlere yaklaştıkları zaman sıkıntı ve gerginlik yaşadıkları belirtilmektedir (Şahin, 2019: 128; Tözün ve Babaoğlu, 2016: 24).

Yaygın kaygı bozukluğu. Kişilerin akut panik dönemi yaşamaları bile çoğu zaman gergin ve kaygılı hissettikleri belirtilmektedir. Çeşitli konularda endişeye kapılan kişinin endişe veren konularda ise eğitim, maddiyat, iş ve sağlık sorunlarının kaygı düzeyini arttırdığı görülmektedir. Söz konusu problemler ile birlikte çabuk yorulma ve sinirlenme, huzursuzluk, dikkat ve uyku

bozukluğu gibi kişilerde duygu durum bozukluğuna sebebiyet veren ve kişiyi zorlayan düşüncelere de yönlendirip yaşamdan zevk almasını engelleyen problemlere sebep olduğu belirtilmektedir (Şahin, 2019: 128; Köse-Karaca ve Ateş, 2019: 178).

Panik bozukluk. Bu kişilerin tekrarlayan panik ataklar yaşadığı belirtilmektedir. Fiziksel semptomlar ile birlikte farklı belirtilerin de eşlik ettiği görülmektedir. Bahsedilen bu atakların farklı psikolojik problemleri de beraberinde getirdiği ve bu kişilerin bir ay ya da daha uzun süren tedirginlik ve huzursuzluk hali yaşamalarının söz konusu olduğu belirtilmektedir. Bu durumun hastaların hem mesleki hem de toplumsal işlevselliklerin de aksamaların yaşanmasına neden olduğu görülmektedir (Taylor, 2006: 951; Şahin, 2019: 128).

Ayrılma kaygısı bozukluğu. Bu bozukluğun yıllarca kişinin çocukluk dönemlerinde teşhisi yapılmadığı ve o dönemine ait olarak düşünüldüğü belirtilmektedir. Buna karşın bahsi geçen durumun yetişkinlerde de etkisinin olduğu görülmektedir. AKB'e olan çocukların üçte birinde oluşan bozukluğun bazı belirtilerinin yetişkinlik dönemlerinde de sürdüğü belirtilmektedir (Şahin, 2019: 129).

Covid-19 Kaygısı

Pandemi sürecinde kaygı düzeyinin pek çok toplumda yükseldiği görülmektedir. Literatürde yer alan birçok araştırmada da başta sağlık çalışanları olmak üzere toplumun birçok kesiminde covid-19 kaygısının arttığı rapor edilmiştir (Alenazi ve diğerleri, 2020: 1645; Savitsky ve diğerleri, 2020: 1). Cinsiyete göre incelendiğinde pandemide kadınlardaki anksiyete görülme sıklığının erkeklerden daha yüksek olduğu belirtilmektedir. Bölgesel olarak incelendiğinde ise ekonomik önlem ve sağlık alt yapısının kötü olduğu bölgelerdeki insanların anksiyete düzeylerinin daha yüksek olduğu rapor edilmektedir (Erdoğan ve diğerleri, 2020: 24). Covid-19 kaygısı kavramı da pandemi süreci ile birlikte hayatımıza giren bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. Kavramsal açıdan ele alındığı zaman Covid-19 kaygısı: Covid-19 sürecinde özellikle de belirsizliğe tahammülsüzlüğün olması sebebiyle oluşan

negatif davranışsal ve duygulanımsal neticeleri beraberinde getiren kaygı türü olduğu belirtilmektedir (Duman, 2020: 434).

Pandemi sürecinde toplumda oluşan anksiyete yaygınlığına ilişkin yapılan bir araştırmada dönemin şartlarına paralel olarak anksiyete yaygınlığında artışın olduğu rapor edilmektedir. Bu hususta yetişkin kişiler ile gerçekleştirilen bir çalışmada katılımcıların %24,6'sının anksiyetesinin olduğu belirtilmektedir (Kabeloğlu ve Gül, 2021: 97). Ayrıca yapılan araştırmalarda pandemide 14 gün süresince karantınada olan kişilerin anksiyete belirtilerinin daha yoğun bir şekilde görüldüğü rapor edilmektedir (Koç ve diğerleri, 2021: 146).

Kabeloğlu ve Gül (2021: 97) tarafından yapılmış olan çalışmada pandemide toplumda görülen uyku bozukluklarının ve buna eşlik eden psikolojik sorunların incelendiği görülmektedir. İstanbul'dan 352 kişinin katıldığı araştırmanın sonucunda katılımcılar arasında uyku bozukluğunun yaygınlığının arttığı belirtilmektedir. Ayrıca pandemi ile beraber kaygı bozukluğu ve depresyonun da yaygınlık düzeyinin arttığı görülmektedir. Yıldırım ve diğerleri (2021: 1) tarafından yapılmış olan çalışmada pandemide yaşlılara uygulanan karantınanın psikolojik sağlık parametrelerindeki etkisinin incelendiği, bu anlamda 65-74 yaş aralığında olan yaşlı kişilerin katıldığı belirtilmektedir. Çalışmanın sonucunda karantina şartları sebebi ile yaşlıların büyük bir kısmının aileleriyle sosyal bağlarının zayıfladığı, yalnız hissettikleri ve yaşanan gelişmelere bağlı olarak anksiyete ve depresyon seviyelerinin arttığı rapor edilmektedir.

Egzersiz Kavramı

Kavramsal olarak incelendiğinde egzersiz, planlı, yapılandırılmış ve istemli fiziksel zindeliğin bir veya birden çok ögesinin geliştirilmesini hedefleyen fiziksel faaliyetler bütünü olarak tanımlandığı görülmektedir. Bu tanıma göre fiziksel zindeliğin sağlık açısından vurgu yapılan noktalarının kardiyovasküler (aerobik) fitness, kas gücü ve dayanıklılığı, postür ve esnek yapı olduğu belirtilmektedir. Yapılan her egzersiz seansının ısınma, germe, kondisyonel (direnç ya da aerobik egzersizler) yüklenme ve soğuma evrelerinden oluşmaktadır. Uygulama şekline göre incelendiğinde egzersizlerin, aerobik,

germe (esneklik) ve kas güçlendirme (direnç) egzersizleri olarak üç grupta incelendiği belirtilmektedir (Ardıç, 2014: 1-2).

Egzersiz kavramının bazen fiziksel aktivite kavramıyla aynı anlama gelecek şekilde kullanılmasına karşın fiziksel aktivite ve egzersiz kavramlarının birbirinden farklı olan birtakım özelliklerinin olduğu bilinmektedir. Kavramsal olarak fiziksel aktivite enerji tüketiminin artmasıyla sonlanmakta ve iskelet kaslarıyla gerçekleştirilen istemli beden hareketleri olduğu belirtilmektedir. Bu çevrede fiziksel aktivitenin kişilerin günlük yaşamlarında gerçekleştirdikleri fiziksel hareketlerden (merdivenden çıkma, yürüme vb.) oluştuğu ifade edilmektedir (Soyuer ve Soyuer, 2008: 221).

Egzersiz Yapmanın Faydaları

Egzersiz yapmanın insan yaşamında birçok yararı olduğu bilinmektedir. Egzersiz yapmak her şeyden önce fiziksel sağlık için önemli bir konudur. Egzersizin fiziksel açıdan yararlarına bakıldığında en başta kilo kontrolünün sağlanması ve fiziksel yapının sağlıklı bir duruma gelmesi olarak belirtilmektedir. Özellikle de aerobik dayanıklılık aktivitelerine katılım sağlanması ile kilo kontrolü ve fazla kiloların geri alınmaması konularında yardımcı olduğu görülmektedir. Literatüre bakıldığında 60 dakika süre ile orta şiddetteki fiziksel aktivite etkinliklerinin kaybedilen fazla kiloların geri alınmasını önlemede yeterli görülmektedir (Blair ve Church, 2004: 1233; Özcan, 2017: 61). Ayrıca egzersize katılmanın kemik sağlığının korunmasında ve geliştirilmesinde katkısının olduğu ve böylelikle sağlığı koruduğu belirtilmektedir. Özellikle de yaşlılık döneminde osteoporozdan korunmak için orta yaşlardan itibaren spor ve egzersizin yapılmasının gerekli olduğu bilinmektedir (Nguyen ve diğerleri, 2000: 322).

Fiziksel sağlığın yanında egzersize katılımın fizyolojik yapıyı da olumlu yönde etkilediği bilinmektedir. Egzersize katılmanın fizyolojik olarak sağladığı faydalarının başında aerobik kapasitenin gelişmesi olduğu belirtilmektedir. Aerobik kapasitesinin ön planda olduğu spor branşlarında oksijenin olmasının büyük kas kütlelerinin uzun müddet, sürekli ve ritmik etkinliği (kır kayağı, bisiklet, yürüme ve koşma gibi) ifade ettiği belirtilmektedir. Dayanıklılık antrenmanı yapmakta olan sporcuların aerobik kapasitelerinin, respiratuar ve

kardiyovasküler dayanıklılığı ifade etmesinin yanında, pulmoner kardiyovasküler ve nöromüsküler yapıların işlevsel olarak bütünleşmesinin bir kanıtı olarak değerlendirildiği belirtilmektedir. Bununla birlikte kan hacmi ile alyuvar sayısının, kandaki hemoglobin düzeyinin, kan damarlarının yeterliliğinin ve kassal hücrelerin egzersizde oksijenden yararlanma düzeyinin de önemli bir faktör olduğu görülmektedir (Budak, 2015: 14).

Düzenli olarak egzersiz yapmak bireyin fiziksel ve fizyolojik sağlığını korumanın yanında psikolojik sağlığın da korunmasına ve geliştirilmesine katkı sağlamaktadır. Yapılan çalışmalar da düzenli egzersizin psikolojik sağlığı olumlu yönde etkilediği görüşünü desteklemektedir (Richardson ve diğerleri, 2005: 324). Psikolojik sağlığın korunması açısından egzersiz yapmanın nöroplastik yapının olumlu şekilde etkilenmesinin gerçekleştiği belirtilmektedir. Bu kapsamda yapılan araştırmalarda uyarılan bir nöronun etrafındaki çeşitli nöronlara da uyarı gönderip beyinde nöroplastik farklılıklara zemin hazırladığı, antrenmana katılmanın bu döngüyü pozitif olarak etkilediği, ruhsal yapının korunduğu ve geliştirildiği görülmektedir (Özocak ve diğerleri, 2019: 31).

Stresle mücadele edilmesi ile birlikte egzersize katılmanın ruhsal sağlık ve depresyon üzerinde olumlu etkisinin olduğu belirtilmektedir. Yapılan araştırmaların sonuçlarında egzersize katılan kişilerin depresyona girme sıklığının egzersize katılmayanlara göre daha düşük olduğu görülmektedir (Teychenne ve diğerleri, 2008: 397). Buradan hareketle insanların stresli olan olaylardan uzaklaşabilmesi için egzersize yöneldiklerine vurgu yapılmaktadır (Ramazanoğlu ve diğerleri, 2005: 155).

Teknolojik gelişmelerin hızlanması, insanların yaşamlarını kolaylaştıran araç-gereçlerin gelişmesi ve artması, ulaşım araçlarının kullanımının artması gibi unsurlara bağlı olarak bireyler hareketsiz yaşam şeklinin yaygınlaştığı görülmektedir. Ayrıca gelişmekte olan ülkelerde spor ve egzersiz yapma kültürünün çok yaygın olmamasının da hareketsiz yaşam biçiminin yaygınlaşmasında etkisi olan unsurlardan olduğu belirtilmektedir. Hareketsiz yaşam şeklinin bazı sağlık problemlerine sebep olduğu görülmektedir. Bu yaşam biçiminin yanında getirdiği rahatsızlıkların geçmiş dönemlerde karşılaşılmamasına karşın yaşadığımız dönemde yaygın olarak karşılaşılan

rahatsızlıklar olması sebebiyle “çağımızın hastalıkları” olarak ifade edilmektedir (Hekim, 2014: 2363; Bulut, 2013: 205). Söz konusu hastalıkların başında diyabet, hipertansiyon, obezite ile kalp-damar hastalıkları gelmektedir. Hareketsiz yaşam tarzından kaynaklanan söz konusu hastalıklardan korunmada ve hastalık etkilerini en aza indirmede egzersize katılımın faydalı olduğu belirtilmektedir (Gordon ve diğerleri, 2008: 1; Fagard ve Cornelissen, 2007: 12; Stewart ve diğerleri, 2005: 756; Ming ve diğerleri, 2018: 1; You ve diğerleri, 2013: 243; Pedersen, 2006: 8; Joyner ve Green, 2009: 5551).

Egzersiz Bağımlılığı Kavramı

Bir ihtiyacın sonunda kendini gösteren bağımlılığın oluşumunda, kişinin kendi kişiliğiyle birlikte anne, baba, oturduğu mahalle, akraba ve arkadaşları ile yakından ilişkili olduğu belirtilmektedir. Kişinin kendi gücünün değiştirmeye yetmediği ve yaşamda karşılaştığı olumsuz halleri yok edememesi durumunda yaşamın gerçeklerinden uzaklaşmak istediği görülmektedir (Kaya, 2019: 24). Egzersiz bağımlılığı da farklı nedenlere bağlı olarak ortaya çıkan ve davranışsal bağımlılıklar arasında yer alan bir bağımlılık türü olarak karşımıza çıkmaktadır. Bireylerin kilo kontrolüne yardımcı olan egzersizin kalp krizi riskini azalttığı, kolesterol ve kan basıncını düşürme ve solunum işlevlerini düzene sokmada destek faaliyetlerini kapsamaktadır. Başka bir açıdan egzersizin bireylerin günlük hayattaki sorun ve endişelerini azaltmak için önemli bir faktör olduğu belirtilmektedir. Bu çerçevede egzersizin kişilere hem psikoloji hem de fiziksel anlamda faydalı olduğu söylenebilmektedir. Buna karşın sağlıklı olmak için yapılan faaliyetlerin zamanla aşırı yüklenme neticesinde bedeni yoran ve yıpratıcı, hastalık seviyesinde vazgeçilmez bir hal alan egzersizin olumsuz sonuçlarının da olabildiği belirtilmektedir. Egzersizin olumsuz boyutlarının açıklanmasında incelenen önemli kavramlardan birinin de egzersiz bağımlılığı olduğu görülmektedir. Egzersizin “karanlık yüzü” olarak belirtilen kişinin sağlığına olumsuz etkisi olan ve bir rahatsızlık şeklinde ifade edilen egzersiz bağımlılığının son zamanlarda sıklıkla çalışmalara konu olduğu belirtilmektedir (Tekkurşun-Demir ve Türkeli, 2019: 11).

Literatür incelendiğinde egzersiz bağımlılığına ilişkin net bir tanımlamanın ve kapsamının belirlenmesinin amaçlandığı pek çok çalışmanın olduğu

görülmektedir. Fakat yapılan bu araştırmalarda birçok eksik noktanın olduğu ve egzersiz bağımlılığı kavramının tam olarak açıklanamadığı belirtilmektedir (Birgönül, 2019: 27). Kavramsal olarak incelendiğinde egzersiz bağımlılığı, bireyin boş olan her zamanında çok güçlü bir duygu ile egzersiz yapma isteğini tanımlamaktadır. Egzersiz sürecinde fizyolojik semptomlar (kaçınma, tolerans) ya da psikolojik semptomlar (gerginlik, depresyon) ile kendini gösterdiği belirtilmektedir (Uçar, 2019: 12). Başka bir tanımda ise egzersiz bağımlılığı, kişinin egzersiz rutininin kontrolden çıkması, egzersizden istenen etkinin sağlanması adına egzersiz sıklığının, süresinin ve şiddetinin sürekli artması, arkadaş ve ailelere egzersiz yapmaktan dolayı vakit ayıramama, sosyal aktivitelere katılmak yerine egzersiz yapmayı tercih etme ve yaşamlarını egzersiz alışkanlıklarına göre yeniden düzenlemeleri olarak açıklanmaktadır (Kaya, 2019: 6).

Egzersiz Bağımlılığının Nedenleri

Düzenli yapılan egzersizin bilinen faydaları ve hareketsiz yaşam şeklinin olumsuz etkilerine ilişkin çalışmaların sıkça yapıldığı görülmektedir. Bununla birlikte söz konusu verilerin nasıl değerlendirileceği ve hangi yollarla ölçüleceğine ilişkin de geniş incelemelerin yapıldığı ve yeni yöntemlere ilişkin çalışmaların halen devam ettiği belirtilmektedir. Bahsi geçen bu çalışmaların sonucunda yalnızca kişinin gün içerisinde ne kadar hareketli veya hareketsiz kaldığının tespit edilmesinin yeterli olmadığı görülmektedir. Zira, sağlıklı olmanın sadece kalıcı bir rahatsızlığa veya bir hastalığa sahip olmamanın olmadığı, aynı zamanda ruhen, bedenen ve sosyal açıdan iyi olma hali şeklinde de tanımlandığı bilinmektedir. Kişinin beden imgesi, kendisini nasıl gördüğü ve sahip olduğu tutumları ile sağlıklı olmak için yaptığı egzersizlerin bağımlılık haline gelip gelmediğinin iyi bir şekilde incelenmesi gerekmektedir (Güven, 2019: 2). Literatürdeki çalışmalara bakıldığında egzersiz bağımlılığının temel sebepleri aşağıda açıklanmaktadır.

İnsanların egzersiz yapma amaçları birbirinden farklı olmakla beraber, birçok insan genellikle zevk aldığı egzersize katılma eğilimindedir. Bu noktada insanların yöneldikleri aktivite türü egzersiz bağımlılığını etkilemektedir. Egzersiz bağımlılığına ilişkin yapılan araştırmaların büyük bir bölümünün koşu

ağırlıklı aerobik aktivitelerinin olduğu görülmektedir. Bu verilere göre egzersiz bağımlılığının koşuya özel olup olmadığı sorusunun dikkat çekici olduğu belirtilmektedir. Bu hususun belirlenebilmesi için egzersiz bağımlılığı ile çeşitli spor dalları arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmalara ihtiyaç duyulduğu görülmektedir (Kaya, 2019: 35). Ayrıca aktif bir şekilde egzersize katılma ve spor yapma yılının egzersiz bağımlılığını etkileyen bir faktör olduğu belirtilmektedir. Bu konuya ilişkin yapılan bir çalışmada aktif bir şekilde spor yapanlar ile aktif spor yapmayı bırakmış kişilerin egzersiz bağımlılık düzeylerinin birbirinden farklı olduğu, aktif olarak sportif aktivitelere katılan katılımcıların egzersiz bağımlılık düzeylerinin aktif spor yapmayanlara göre daha yüksek olduğu rapor edilmektedir. Söz konusu verilere göre aktif olarak spor yapmanın egzersiz bağımlılığının oluşmasında ve devam etmesinde önemli bir faktör olduğu belirtilmektedir (Konuş, 2019: 7). Elit düzeyde spora katılım da egzersiz bağımlılığı riskini arttıran diğer bir unsurdur. Costa ve diğerleri (2014: 59) tarafından yapılmış olan çalışmalarda elit seviyede spor yapanlar ile serbest zamanlarda spor yapanların egzersiz bağımlılık seviyelerinin karşılaştırıldığı görülmektedir. Bu doğrultuda 262 spor yapan kişinin katıldığı çalışmanı sonucunda elit seviyede spor yapanların %18,3'ünde egzersiz bağımlılığı belirtilerinin olduğu ve egzersiz bağımlılık riskinin yüksek olduğu rapor edilmektedir.

Egzersiz bağımlılığına neden olan demografik değişkenler de bulunmaktadır. Söz konusu değişkenlerin başında yaş ve cinsiyet gelmektedir. Egzersiz bağımlılığı ve cinsiyet unsurunun incelendiği çalışmanın bir kısmının cinsiyet ile bağımlılık arasında anlamlı düzeyde bir farklılığın olduğu, bazılarında ise farklılığın tespit edilemediği belirtilmektedir. Aynı zamanda yeme bozukluğuna ilişkin egzersiz bağımlılığı hususunda yapılan bazı çalışmalarda yeme bozukluğuna bağlı egzersiz bağımlılığının sıkça kadınlarda görüldüğü belirtilmektedir. Egzersiz bağımlılığı ve cinsiyet üzerine yapılan çalışmalar neticesinde egzersiz bağımlılığının cinsiyetler arasında bir farklılığının olmadığı görülmektedir. Bununla birlikte cinsiyet ve egzersiz konusunda bilimsel ispatların belirlenmesi için daha fazla çalışmanın yapılmasının gerektiği belirtilmektedir (Kaya, 2019: 36). Costa ve diğerleri (2013: 216) tarafından yapılmış olan araştırmada 18-24 yaş aralığındaki kişilerde egzersiz bağımlılık

seviyesini etkileyen faktörlerin incelendiği görülmektedir. Düzenli olarak egzersiz yapan 409 kişinin katıldığı çalışmanın sonucunda düzenli egzersiz yapan kişilerin yalnızca %4,4'ünde egzersiz bağımlılığı belirtilerinin görüldüğü rapor edilmektedir. Bununla birlikte katılımcıların egzersiz bağımlılık seviyesinin cinsiyet, yaş grubu, egzersiz yapma sıklığı ve ruh hali değişkenlerine göre anlamlı düzeyde farklılıkların olduğu, bu anlamda demografik değişkenlerin egzersiz bağımlılığında önemli birer belirleyici olduğu belirtilmektedir.

Egzersiz bağımlılığı büyük oranda insanların kişilik yapılarından kaynaklanan bir bağımlılık türüdür. Yapılan çalışmalarda ulaşılan bulgular da kişilik özelliklerinin egzersiz bağımlılığı üzerinde belirleyici olduğunu göstermektedir (Bircher ve diğerleri, 2017: 19; Lichtenstein ve diğerleri, 2013:1). Bu sebeple son zamanlardaki araştırmaların kişilik özellikleriyle egzersiz bağımlılık seviyesi arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmaların arttığı görülmektedir. Bu husustaki bir çalışmada egzersiz bağımlısı olan kişilerin sahip olduğu kişilik özelliklerinin incelendiği ve sonucunda da dışadönük, uyumlu ve nevrotik kişilik özellikleri olan kişilerde egzersiz bağımlılığının yüksek olduğu belirtilmektedir (Hausenblas ve Giacobbi, 2004: 1265).

Özellikle fiziksel görünüşlerine ilişkin insanların psikolojik algılarının da egzersiz bağımlılığına sebep olan faktörler arasında olduğu görülmektedir. Literatüre bakıldığında bu hususta yapılan çalışmalarda beden algısının düşük, sosyal görünüş kaygısının yüksek olduğu kişilerin egzersiz bağımlısı olma durumunda risk grubunda olduğu belirtilmektedir (Corazza ve diğerleri, 2019: 1; Sicilia ve diğerleri, 2020: 223). Egzersiz bağımlılığına zemin hazırlayan diğer psikolojik unsurlar ise aşağıdaki gibi sıralanmaktadır;

- Çok fazla içe kapanık olma,
- Egzersiz bağımlılığının olduğu bir arkadaş çevresinde olmak,
- Egzersiz bağımlılığının getirilerinin bilinmemesi, önemsenmemesi,
- Süre yönetiminde sorun yaşanması,
- Toplumsal hayatta benimsenmeme, beğenilmeme kaygısı,
- Bağımlı arkadaşlarına dışlanma kaygısı ile ayak uydurulması,
- Yaşamda sevilbilecek bir şeyin bulunamaması,
- Pesimist olunması,
- Güdülerin kontrol altına alınmaması,
- Belirli bir hedefin olmaması,
- Bireyin kendisini iyi tanımaması,
- Sosyal bağlarda sorunlar ile karşılaşılması,

- *Ölçüsüz ve kontrolsüz kullanımın ne olduğunun bilinmemesi,*
- *Merak duygusunun baskın olması,*
- *Öz-güvende sorun yaşanması,*
- *Sorunlara karşı çözüm aramak yerine bağımlı davranış sergileme eğilimde olunması (Paksoy, 2021: 12).*

Egzersiz bağımlılığına neden olan psikolojik faktörler arasında sosyal görünüş kaygısı önemli bir yer tutmaktadır. Yapılan çalışma bulguları da egzersiz bağımlılarında sosyal görünüş kaygısının yüksek olduğu görülmektedir. Sicilia ve diğerleri (2020: 223) tarafından yapılmış olan ergenlerde egzersiz bağımlılığı ve ilişkili psikolojik faktörlerin incelendiği çalışmaya 13-17 yaş arasındaki 618 ergenin katıldığı görülmektedir. Yapılan araştırmanın sonucunda ergenlerde özellikle de beden memnuniyetsizliği ve sosyal görünüş kaygısı yaşayan ergenlerin egzersiz bağımlısı olma hususunda risk grubunda yer aldıkları belirtilmektedir.

Kişisel ve psikolojik unsurların yanında bazı fizyolojik unsurlar da egzersiz bağımlılığına neden olmaktadır. Duygu-durum hormonlarında etkisi olduğu bilinen egzersizin özellikle de endorfin salınımını yükselttiği ve bunun neticesinde bireyin kendisini daha iyi ve mutlu hissetmesine destek olduğu literatürdeki çalışmalarda görülmektedir. Artan egzersiz ile birlikte zamanla bireylerin daha çok aktivite yapmak istediği düşünüldüğünde bu isteğin bireylerin egzersiz bağımlısı olmasına vesile olduğu düşünülmektedir (Demirel, 2019: 5).

Egzersiz Bağımlılığının Belirtileri

Diğer davranışsal bağımlılık türlerinde olduğu gibi egzersiz bağımlılığının da bazı ayırt edici belirtileri bulunmaktadır. Bağımlılığın klinik olarak teşhis edilmesinde yedi maddelik bağımlılık kriterinin belirlendiği ve kişinin bağımlı olarak kabul edilmesi için son 12 aylık dönemde belirlenen bu yedi kriter içinden en az üç ve daha fazlasının var olmasının gerekli olduğu belirtilmektedir (Paksoy, 2021: 5). Egzersiz bağımlılığındaki tanı kriterleri aşağıda belirtilmektedir;

Bozulmuş işlevsellik. Kişide aşağıda belirtilenlerden minimum ikisinde işlevselliğin bozulduğu belirtilmektedir.

Psikolojik. Egzersiz hususunda yinelenen, ısrarlı tutumların olduğu, egzersiz hakkındaki fikirler, anksiyete ya da depresyon semptomları bulunmaktadır.

Sosyal ve mesleki. Tüm sosyal aktivitelerin üzerinde dikkat çekici olanı, çalışamamaktır.

Fiziksel. Sağlık durumunu sarsacak veya sakatlanmaya yol açacak şekilde egzersiz yapma, tıbbi açıdan kontrendike olmasına karşın egzersiz yapma.

Davranışsal. Sterotipik ve katı davranış kalıpları.

Yoksunluk durumu. Kişide aşağıdakilerden bir ya da daha fazlasının sergilendiği görülmektedir:

1. Rutin olarak yapılan egzersizlerin düzeninin bozulması ya da egzersiz programında değişikliklerin olması ile klinik olarak önemli ve davranışsal, psikolojik, sosyal veya fiziksel gibi olumsuz sonuçlar ortaya çıkmaktadır.

2. Egzersizi minimuma indirme ya da kontrol altına alma konusunda başarısız denemeler ve/veya sürekli çaba olmaktadır (Bamber ve diğerleri, 2003: 397).

Yeme bozukluğunun oluşmasında ikincil egzersiz bağımlılığı teşhisi konulabilmektedir. Ayrıca bununla birlikte var olan özelliklerin kesin belirleyici olmamasına karşın öneminin olduğu belirtilmektedir. Bahsedilen özellikler aşağıda sıralanmaktadır:

- Tolerans: Gereksinim hissedilen egzersiz düzeyinde artışın olması.
- Yüksek seviyede egzersiz yapılması ve/veya günde minimum bir kere egzersiz yapılması.
- Yalnız olarak egzersiz yapma.
- Utanma: Egzersiz yoğunluğunda gerçeklerin saklanması, gizlice egzersiz yapılması.
- İçgörü: Egzersizin sorun oluşturduğunun kabul edilmemesi (Vardar, 2012: 168).

Bu hususta yapılan çalışmaların sonucunda bağımlılığa ilişkin bilim insanları tarafından belirlenen iki ana başlığın olduğu gör÷lmektedir. Belirtiler ve sonuçları açısından benzerlik gösteren bağımlılık türleri “Madde Bağımlılığı” ve “Süreç-Davranış Bağımlılığı” şeklinde incelenmektedir (Konuş, 2019: 12). Bağımlılık türleri çerçevesinde incelendiğinde egzersiz bağımlılığının “davranışsal bağımlılık” grubunda yer aldığı belirtilmektedir. Davranışsal bağımlılık seviyesinin belirtileri aşağıda sıralanmaktadır;

Dikkat çekme. Bireyin ortaya koyduğu davranışların zamanla düşünce, duygu ve davranışlar üzerinde oluşturduğu değışimi hayatının bir ögesi durumuna getirdiğı belirtilmektedir.

Duygu-durum değışikliği. Belirli bir aktivite veya egzersiz ile ilgilenilmesi sonucunda, bireyin belirttiğı kişisel tecrübeler ve başa çıkma tekniğı olarak tanımlanmaktadır.

Tolerans. Belirlenen aktivitenin sunmuş olduğu etkiyi (haz) sürdürmek adına aktiviteye devam ettirilmesi ve artırılması zorunluluğı olarak ifade edilmektedir.

Yoksunluk belirtisi. Belirli bir egzersizin sürdür÷lememesi veya ara verilmesi durumunda oluşın duygu belirtilerinin (huzursuzluk, sinirlilik, stres) bireyi fiziksel olarak etkilemesi hali olarak belirtilmektedir.

Çatışma. Bağımlı bireyin çevresindekiler ile hobi, çatışma, iş ve sosyal hayat konularında yaşanan değışiklik, kişinin içsel çatışmaları ifade etmektedir.

Nüksetme. Belirlenen egzersizden uzak durulması ve bu egzersizin kontrol altına alınması sürecinden sonra uzun senelerin geçmesine karşın geri dönme eğiliminde bulunulması olarak belirtilmektedir (Griffiths, 2000: 212).

Egzersiz Bağımlılığının Sonuçları

Diğer davranışsal bağımlılık türlerinde olduğu gibi egzersiz bağımlılığının da birçok olumsuz sonucu beraberinde getirdiğı bilinmektedir. Egzersiz bağımlısı olanların egzersiz yapma hususunda kendilerini engelleyemedikleri, gün geçtikçe daha fazla egzersiz yapma ihtiyacı hissettikleri, tahmin edilenden daha uzun müddet egzersiz yapmaları, egzersizin sonlanması durumunda

kaygı/gerginlik hissetmeleri, egzersizi çevreyle sosyalleşmeye tercih etmeleri gibi belirtilerin olduğu bilinmektedir (Tekkurşun-Demir ve Türkeli, 2019: 11).

Egzersiz bağımlılığının beraberinde getirdiği olumsuz sonuçlar fiziksel ve psikolojik sonuçlar olmak üzere iki grupta ele alınmaktadır. Söz konusu olumsuz sonuçlar aşağıda açıklanmıştır.

Fiziksel problemler;

- Kronik yorgunluk hali
- Yüklenebilirliğe bağlı şekilde oluşan sakatlıklar
- Kalp krizi riskinde artış
- Erken yaşlanma durumu
- Kadınlarda adet düzensizliklerinin oluşması

Psikolojik problemler;

- Depresyon yaygınlığı
- Sinirlilik ve kaygı hali
- Uyku kalitesinde bozulma olması
- Sosyal izolasyon
- Günlük hayat problemlerini yerine getirmede güçlük çekme (Uzun, 2020: 1; Lewit ve diğerleri, 2018: 799; Peluso ve diğerleri, 2005: 61; Berczik ve diğerleri, 2012: 403; Jerstad ve diğerleri, 2010: 268).

Konu İle İlgili Yapılan Araştırmalar

Çalışmanın bu bölümünde araştırma konusu ile ilişkili olarak daha önce yapılan bazı çalışma sonuçlarına yer verilmiştir.

Aktaş (2022: 1-2) tarafından yapılan çalışmada beden eğitimi öğretmenlerinin Covid-19'a yakalanma korku ve kaygılarının yaşam kalitelerindeki etkisinin incelendiği görülmektedir. Bu amaçla Elazığ'da görevli olan 341 beden eğitimi öğretmenin katılımı ile gerçekleştirilen çalışmanın sonucunda katılımcılardan ortalamanın üstünde Covid-19'a yakalanma kaygısının olduğu, orta düzeyde Covid-19 korkusunun olduğu ve yüksek düzeyde yaşam kalitelerinin olduğu rapor edilmektedir. Bununla birlikte beden eğitimi öğretmenlerinde Covid-19'a yakalanma korku ve kaygısının artması ile yaşam kalitesinde düşüşün yaşandığı belirtilmektedir.

Çakırtaş'ın (2022: 3) yapmış olduğu araştırmada amatör futbolcuların yeni tip Covid-19'a yakalanma kaygılarının incelendiği görülmektedir. Samsun'da amatör futbol kulüplerinde oynayan 18-40 yaş aralığındaki 187 sporcunun katıldığı çalışmanın sonucunda, 15 yıl ve üzeri sporculuk geçmişine sahip katılımcıların Covid-19'a yakalanma kaygı düzeylerinin 3-14 yıl spor geçmişine sahip sporculardan anlamlı düzeyde daha az olduğu, lisansüstü eğitim düzeyindekilerin de lise ve lisans mezunlarına göre daha kaygılı oldukları rapor edilmektedir.

Gülüm'ün (2022: 9) yapmış olduğu araştırmada Covid-19 pandemisinde kişilerin fiziksel aktivite düzeyleriyle beslenme alışkanlıklarının incelendiği görülmektedir. Erzurum'da yaşayan 18-65 yaş arası kişilerden 215 erkek ve 224 kadın olmak üzere 439 kişinin katıldığı çalışmanın sonucunda, erkeklerin fiziksel aktivite düzeylerinin kadınlardan yüksek olduğu, kırsalda yaşayanların fiziksel aktivite düzeylerinin şehirde yaşayanlara göre daha yüksek olduğu, ancak bu farkın pandemi sürecinde kaybolduğu, bununla birlikte 40-49 yaş aralığındakilerin fiziksel aktivitelerinin anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu rapor edilmektedir.

Kılıç (2022: 1-2) tarafından yapılan çalışmada bisiklet branşındaki sporcuların Covid-19'a yakalanma kaygılarının incelendiği görülmektedir. Türkiye Bisiklet Federasyonunda lisanslı İç Anadolu, Güneydoğu Anadolu ve Doğu Anadolu bölgesinde aktif olan 172 kadın, 410 erkek olmak üzere toplam 582 sporcunun katıldığı araştırmanın sonucunda, spor yılına, spor yaptıkları gün sayılarına göre anlamlı düzeyde farklılıkların olduğu, pandemi sürecinde antrenman yapmayan sporcuların bireysel kaygılarının yapanlara göre daha yüksek düzeyde olduğu, antrenman yapmayanların sosyalleşme kaygısının yapanlara göre daha yüksek olduğu rapor edilmektedir. Ayrıca kadınların bireysel ve sosyalleşme kaygı düzeylerinin erkeklerden yüksek olduğu belirtilmektedir.

Toslak (2022: 1-81) tarafından yapılan araştırmada farklı spor dallarıyla ilgilenen sporcularda Covid-19'a yakalanma kaygısının beslenme ve diyet kalitesindeki etkisinin incelendiği görülmektedir. 32 kürekçi, 31 futbolcu ve 29 hentbolcu olmak üzere toplam 92 sporcunun katıldığı belirtilmektedir. Kürek,

futbol ve hentbol gruplarında diyet kalitesi ve makro besin öğeleri arasında anlamlı düzeyde bir ilişkinin olmadığı görülmektedir.

Ağılönü (2021: 7-16) tarafından yapılan araştırmada pandemi sürecinde Covid-19'un rekreasyonel ve turizm etkinliklerinden su sporları üzerine etkisinin incelendiği görülmektedir. Muğla ve ilçelerinde faaliyet göstermekte olan su sporları işletmelerinden 5 işletmede eğitim veren 13 eğitmenin katıldığı araştırmanın sonucunda, katılımcıların %46,2'sinin maddi zarara uğradığı, %53,8'inin maddi zarara uğramadığı, katılımcıların çoğunluğunun genel anlamda Covid-19'un turizmde olumsuz etkilerinin olduğunu düşündüklerini buna karşın süreç içerisinde su sporları merkezlerinin çok fazla olumsuz etkilenmediğini belirttikleri görülmektedir. Ayrıca katılımcıların %84,6'sının Covid-19 sürecinin belli bir müddet daha devam etmesi halinde çalıştıkları işletmelerin olumsuz olarak etkileneceği ve belirli bir düzeyde zarar göreceğini düşündükleri, ancak %15,4'ünün zarar göreceğini düşünmediklerini belirttikleri rapor edilmektedir. Dolayısıyla ekonomi, müşteri ve turizm kavramlarının Covid-19 ve su sporlarıyla doğrudan ilişkili kavramlar olduğunun söylenebileceği belirtilmektedir.

Ayık (2021: 2) tarafından yapılmış olan araştırmada özel spor salonlarındaki üyelerin Covid-19 virüsüne yakalanma kaygılarının incelendiği görülmektedir. Elazığ il merkezindeki özel spor salonlarına üye olan 77 kadın, 228 erkek olmak üzere toplam 305 kişinin katıldığı çalışmanın sonucunda, kadınların bireysel kaygı boyutunda kronik hastalığı olan katılımcıların ve hastalıktan zarar göreceğini düşünenlerin tüm alt boyutlarda, ellerini tekrar yıkama alışkanlığı olanların bireysel ve toplam kaygı boyutunda, eldiven kullananların sosyalleşme kaygısı boyutunda hastalığa yakalanma kaygılarının daha yüksek olduğu ve 7-10 yıl sporculuk geçmişi olanların ve haftada 7-9 saat spor yapanların hastalığa yakalanma kaygılarının daha düşük düzeyde olduğu rapor edilmektedir.

Baykuş (2021: 7) tarafından yapılan çalışmada Taekwondo sporcularında Covid-19 korku durumunun fiziksel aktivite ve yaşam kalitelerine etkisinin incelendiği görülmektedir. Taekwondo sporu ile uğraşan 155 kadın ve 189 erkek olmak üzere toplam 344 kişinin katılımı ile gerçekleştirilen çalışmanın

sonucunda, Covid-19 korkusu yaşıyan sporcuların yaşam kalitesinin olumsuz etkilendiğı ve yaşıın artması ile Covid-19 korkusunun da arttığı, bununla birlikte Covid-19 hastalığını orta seviyede geçiren sporcuların fiziksel aktivite düzeylerinin de azaldığı rapor edilmektedir.

Çebi ve Çebi (2021: 88) tarafından yapılan araştırmada pandemi döneminde üniversite öğrencilerinin egzersiz bağımlılığının incelendiğı görülmektedir. Ondokuz Mayıs Üniversitesi'nde öğrenim gören 84 erkek ve 71 kadın olmak üzere toplam 155 öğrencinin katıldığı çalışmanın sonucunda, spor yapmaya zaman ayıranların veya düzenli spor yapanların bağımlı grupta olduğu, spor yapmaya vakit ayıranların ve düzensiz spor yapanların bir bölümünün risk grubunda olduğu, bir bölümünün de bağımlı olduğu rapor edilmektedir. Ayrıca spora ayrılan zamanla egzersiz bağımlılığı arasında anlamlı düzeyde ilişkinin olduğu ve spora ayrılan zamanın artması ile birlikte egzersiz bağımlılığında da artışın oluştuğı belirtilmektedir.

Demirbaş'ın (2021: 6) yapmış olduğu araştırmada Covid-19 pandemi sürecinde bireylerin fiziksel aktivite düzeyinin sağlıklı yaşam şekli ve sağlık algısı üzerindeki etkisinin incelendiğı görülmektedir. Bu doğrultuda Ankara Çankaya'da yaşıyan 18-65 yaş arası kişilerin katıldığı çalışmanın sonucunda, evliler, kadınlar, ekonomik durumu düşük olanlar ve ilköğretim mezunu olanların risk grubunda olduğu, fiziksel aktivite yapmayanların sağlıklı yaşam davranışları toplam puanları, fiziksel aktivite, sağlık sorumluluğı manevi gelişim, beslenme, stres yönetimi ve kişilerarası ilişkiler alt boyutları ve sağlık algısı toplam puan, öz-farkındalık, kontrol merkezi, sağlığın önemi ve kesinlik alt boyutlarının olumsuz olarak etkilendiğı rapor edilmektedir.

Ertuğrul'un (2021: 4-48) yapmış olduğu araştırmada yetişkinlerin Covid-19 döneminde fiziksel aktivite düzeylerinin incelendiğı görülmektedir. İstanbul Başakşehir Belediyesi'nin spor parklarında 20-40 yaş aralığındaki 171 kadın ve 137 erkek olmak üzere 308 kişinin katılımı ile gerçekleştirilen çalışmada ayrıca 5 erkek ve 5 kadın katılımcı ile de yüz yüze görüşmeler yapıldığı belirtilmektedir. Çalışmanın sonuçları incelendiğinde, Covid-19 pandemisinin fiziksel aktivite üzerindeki etkisinin incelendiğı alanlarda anlamlı düzeyde bir farklılığa sebep olmadığı, buna karşın kısıtlamalar sebebiyle yaşıyan inaktivite

sebebiyle bireysel yaşamı etkileyen (maddi kaygı, il, sosyal hayat, spor aktiviteleri, aşırı teknoloji kullanımı, motivasyon vb.) alanlarda anlamlı düzeyde farklılıklara sebep olduğu rapor edilmektedir.

Göğebakan (2021: 6-39) tarafından yapılan araştırmada profesyonel futbolcularda yeni tip koronavirüse yakalanma kaygısının değerlendirildiği görülmektedir. Bu doğrultuda Türkiye süper liginden 42, TFF 1. ligden 32, 2. ligden 41, 3. ligden 73 profesyonel futbolcunun gönüllü katılım sağladığı belirtilmektedir. Çalışmanın sonucunda, futbolcuların Covid-19'a yakalanma-yakalanmama durumları arasında anlamlı düzeyde bir farklılığın olmadığı, oynadıkları ligler arası değişimin anlamlı düzeyde bir farklılık göstermediği, ancak oynadıkları pozisyonlara göre Covid-19'a yakalanma kaygıları arasında anlamlı düzeyde farklılıklar olduğu, buna göre merkez orta saha oyuncularının Covid-19'a yakalanma sosyal kaygılarının daha düşük olduğu belirtilmektedir.

Türker ve diğerleri (2021: 1) tarafından yapılan araştırmada Covid-19 pandemisinde spor bilimleri alanlarındaki yükseköğretim öğrencilerinin anksiyete düzeyleri ve egzersiz bağımlılıklarının incelendiği görülmektedir. 2020-2021 eğitim-öğretim yılı bahar döneminde spor hayatına aktif olarak devam eden 525 sporcunun katılımı ile gerçekleştirilen çalışmanın sonucunda, öğrencilerin %25,7'sinde Covid-19 kaynaklı anksiyetenin olduğu ve öğrencilerin tümünün bağımlı grup düzeyinde egzersiz bağımlısı olduğu, cinsiyet ve yaşa göre anksiyete durumlarında artışların olduğu, yaşın artması ile anksiyetenin azaldığı ve anksiyetesi olan öğrencilerin sınıf seviyelerinin yükselmesi ile anksiyete düzeyi ve egzersiz bağımlılığının da arttığı belirtilmektedir.

Aydın'ın (2020: 3) yapmış olduğu yüzme sporcularının yeni tip korona virüse yakalanma kaygısının incelendiği görülmektedir. Bu doğrultuda Türkiye Yüzme Federasyonu'nda aktif durumdaki kulüp sporcularından 247 kadın, 203 erkek toplam 450 sporcunun katılımı ile gerçekleştirilen araştırmanın sonucunda, haftada bir gün antrenman yapanların puanlarının 4 gün antrenman yapanlardan daha yüksek olduğu, ailesi ya da kendisinin maddi durumu, kronik hastalığının olması, lisanslı sporcu olma, en iyi yüzdüğünü düşündüğü stil, spor yaşı, pandemi sürecinde evde spor yapma durumlarının farklılaşmadığı

belirtilmektedir, ayrıca yüzme sporcularının Covid-19'a yakalanma kaygı seviyelerinin orta düzeyin üstünde olduğu rapor edilmektedir.

Ercan ve Keklice (2020: 69) tarafından yapılan çalışmada Covid-19 pandemisi sebebiyle üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerindeki değişimlerin incelendiği görülmektedir. 446 üniversite öğrencisinin katılımı ile gerçekleştirilen çalışmanın sonucunda, öğrencilerin Covid-19 pandemisinde fiziksel inaktivite oranlarının endişe verici düzeyde arttığı, düzenli fiziksel aktivite davranışının sürdürülmesinde kararlı olanların ise aktivite biçimini değiştirerek sürece uyum sağladıkları rapor edilmektedir.



Bölüm 3

Yöntem

Çalışmanın bu bölümünde araştırma modeline, araştırma grubuna, veri toplama aracına, veri toplama sürecine ve elde edilen verilerin analiz sürecinde kullanılan tekniklere ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

Araştırma Modeli

Yapılan bu çalışmada katılımcıların egzersiz bağımlılık düzeyleri ile Covid-19 kaygıları arasındaki ilişkinin belirlenmesi amacıyla “ilişkisel tarama modeli” kullanılmıştır. Literatürde yer alan bilgilere göre bu araştırma modeli aynı zamanda genel tarama modellenli çalışma yöntemleri arasında yer almaktadır. İlişkisel tarama modeline göre yürütülen araştırmalarda en az iki veya daha fazla değişken arasındaki ilişkinin belirlenmesi amaçlanmaktadır (Karadağ, 2010). Ayrıca ilişkisel tarama modeli; değişkenler arasındaki ilişkinin yönünü ve düzeyini belirlemede kullanılmaktadır (Karadağ, 2010: 49).

Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Yapılan bu araştırmanın evrenini Türkiye sınırları içerisinde yaşayan ve yaş ortalaması 18’in üzerinde olan yetişkin bireyler meydana getirmektedir. Araştırmanın örneklem grubu ise evren içerisinden basit tesadüfî yöntem ile seçilmiş olan 576 kadın ve 380 erkek olmak üzere toplam 956 yetişkin bireyden meydana gelmiştir. Bu çalışmanın örneklem grubunu meydana getiren bireylerin sahip oldukları demografik özelliklere ilişkin bilgiler Tablo 1’de sunulmuştur.

Tablo 1

Katılımcıların Demografik Bilgilerine İlişkin Frekans ve Yüzdelik Dağılımları

Değişken	Alt değişken	f	%
Yaş grubu	18-23 yaş	183	19,1
	24-28 yaş	365	38,2
	29-33 yaş	303	31,7
	34-38 yaş	58	6,1
	39+ yaş	47	4,9
Cinsiyet	Kadın	576	60,3
	Erkek	380	39,7
Meslek	Kamu sektörü	530	55,4

	Özel sektör	137	14,3
	Ev hanımı	32	3,3
	İşsiz	112	11,7
	Diğer	145	15,2
Kronik hastalığı var mı?	Evet	60	6,3
	Hayır	896	93,7
Zararlı alışkanlığı var mı?	Evet	256	26,8
	Hayır	700	73,2
	Hiç	136	14,2
Haftada kaç kez egzersiz yapıyor?	1-2 kez	237	24,8
	3 ve üzeri	583	61,0
Koronavirüs'e yakalandı mı?	Evet	165	17,3
	Hayır	791	82,7

Araştırmaya katılanların %19,1'i 18-23 yaş grubunda, %38,2'si 2-28 yaş grubunda, %31,7'si 29-33 yaş grubunda, %6,1'i 34-38 yaş grubunda, %4,9'u 39+ yaş grubunda, %60,3'ü kadın, %39,7'si erkeklerden oluşmakta ve %55,4'ü kamu sektöründe çalışan, %14,3'ü özel sektörde çalışan, %3,3'ü ev hanımı, %11,7'si işsiz, %15,'si diğer meslek gruplarına mensuptur. Araştırmaya katılanların %6,3'ünün kronik rahatsızlığı bulunmakta, %26,3'ünün zararlı alışkanlığı bulunmaktadır. Araştırmaya katılanların %14,2'si pandemi döneminde hiç egzersiz yapamazken, %24,8'i haftada 1-2 kez, %61'i haftada 3 ve üzeri kez egzersiz yapmaktadır. Katılımcıların %17,3'ü Koronavirüs'e yakalanmıştır.

Veri Toplama Aracı

Yapılan bu araştırmaya katılan bireylerin sahip oldukları demografik özelliklerin belirlenmesinde araştırmacı tarafından hazırlanan ve toplam yedi sorudan olan kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Araştırmaya katılan bireylerde egzersiz bağımlılık düzeyinin belirlenmesinde "Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği (EBÖ)" kullanılmıştır. Söz konusu ölçek Tekkurşun-Demir ve diğerleri (2018) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin yapı itibarıyla 5'li likert türünde olduğu görülmektedir. Bu nedenle ölçekte bulunan her bir maddeye verilen yanıtlar 1= kesinlikle katılmıyorum ile 5= kesinlikle katılıyorum aralığında puanlanmaktadır. Ölçek toplamda 17 madde ve üç alt boyuttan meydana gelmektedir. Ölçek alt

boyutları aşırı odaklanma ve duygu değişimi (1, 2, 3, 4, 5, 6 ve 7. maddeler), bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma (8, 9, 10, 11, 12 ve 13. maddeler), tolerans gelişimi ve tutku (14, 15, 16 ve 17. maddeler) şeklinde sıralanmaktadır.

Ölçekten elde edilen puana göre bireyin hangi düzeyde egzersiz bağımlısı olduğu tespit edilebilmektedir. Ölçekten 1-17 puan alan bireyler normal grup, 18-34 arası puan alanlar az riskli grup, 35-51 puan arası riskli grup, 52-69 puan arası bağımlı grup, 70-85 puan arası ise yüksek düzeyde bağımlı grup olarak tanımlanmaktadır. Ölçek geliştirme sürecinde iç tutarlık katsayısının ölçeğin tamamı için .88 olduğu tespit edilmiştir. Alt boyutlara ilişkin iç tutarlık katsayılarının ise birinci alt boyutta .83, ikinci alt boyutta .79 ve üçüncü alt boyutta .77 olduğu bulunmuştur. Ölçek alt boyutlarının toplam varyansın %54.61'ini açıkladığı bulunmuş, bu kapsamda ölçeği geliştiren araştırmacılar ölçeğin güvenilir bir ölçme aracı olduğunu belirtmişlerdir (Tekkurşun-Demir ve diğerleri, 2018: 865).

Araştırmaya katılan bireylerde Covid-19 enfeksiyonuna yakalanma kaygılarının belirlenmesinde “Sporcuların Yeni Tip Koronavirüse (Covid-19) Yakalanma Kaygısı Ölçeği (SYTKYKÖ)” kullanılmıştır. Tekkurşun-Demir ve diğerleri (2020) tarafından geliştirilen ölçekte toplam 16 madde ve iki alt boyut yer almaktadır. Ölçeğin yapısı 5’li likert türünde olduğu için ölçekte yer alan maddelere verilen yanıtlar 1= kesinlikle katılmıyorum ile 5= kesinlikle katılıyorum arasında puanlanmaktadır. Ölçekte bulunan ilk 11 madde bireysel kaygı alt boyutunu, diğer beş madde ise sosyalleşme kaygısı alt boyutunu tespit etmektedir. Ölçekte yer alan iki olumsuz soru ise tersten puanlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek puan düzeyi 5 ile 25 puan arasında değişmektedir. Ölçek genelinin iç tutarlık katsayısının .917 olduğu rapor edilmiştir. Bunun yanında ölçek geliştirme sürecinde bireysel kaygı alt boyutuna ait iç tutarlık katsayısının .904 olduğu, sosyalleşme kaygısı alt boyutuna ilişkin iç tutarlık katsayısının ise .816 olduğu bulunmuştur (Tekkurşun-Demir ve diğerleri, 2020: 458).

Veri Toplanması

Yapılan bu araştırmada Covid-19 sürecinde alınan salgınla mücadele kuralları nedeniyle online veri toplama tekniklerinden faydalanılmıştır. Bu

kapsamda araştırmanın veri toplama sürecinde Google Formlar kullanılmıştır. Araştırmaya düzenli olarak spor yapan bireylerin de katılmasını sağlayabilmek için üniversitelerin spor bölümlerinde okuyan ve evde spor yapan bireylere ulaşılmıştır. Bunun yanında özel spor ve fitness merkezlerinin sosyal medya platformlarında da paylaşımlar yapılarak sporla ilgilenen bireylerin araştırmaya dâhil edilmesi sağlanmıştır.

Verilerin Analizi

Araştırma kapsamında toplanan verilerin analizi için SPSS 22.0 programı kullanılmıştır. Araştırma kapsamında kullanılan ölçeklere ilk olarak güvenilirlik analizi uygulanmış ve normal dağılımın kontrolü için Kolmogorov-Smirnov analizi uygulanmıştır.

Tablo 2

Katılımcıların Covid-19 Kaygısı Ölçeği Puanlarına ve Egzersiz Bağımlılık Ölçeği Puanlarına İlişkin güvenilirlik Analizi ve One Sample Kolmogorov-Smirnov (K-S) Normallik Analizi Sonuçları

Ölçek	Cronbach's Alpha (α)	K-S (p)
Bireysel kaygı	,902	,000
Sosyalleşme kaygısı	,833	,000
Toplam kaygı	,911	,000
Aşırı odaklanma ve duygu değişimi	,824	,000
Bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma	,754	,000
Tolerans gelişimi ve tutku	,837	,000
Toplam egzersiz bağımlılığı	,883	,000

Araştırmaya katılanların Covid-19 Kaygısı Ölçeğinin bireysel kaygı, sosyalleşme kaygısı ve toplam kaygı puanlarının yüksek düzeyde güvenilir olduğu ($\alpha>,80$), Egzersiz Bağımlılığı Ölçeğinin aşırı odaklanma ve duygu değişimi, tolerans gelişimi ve tutku ile toplam egzersiz bağımlılığı puanlarının yüksek düzeyde güvenilir olduğu ($\alpha>,80$), bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma puanlarının ise orta düzeyde güvenilir olduğu ($,80>\alpha>,60$) görülmektedir. K-S testi anlamlılık değerleri incelendiğinde ise ölçek puanlarına ilişkin verilerin normal dağılıma uygun olmadığı (Özdamar, 2013: 256) görülmektedir ($p<0,05$).

Normal dağılıma uygun olmayan verilerin analizleri non-parametrik analiz yöntemleri kullanılarak yapılmaktadır. Ölçek puanlarının 2 kategorili demografik değişkenlere göre karşılaştırılmasında Mann Whitney U analizi kullanılırken, 2'den fazla kategorili demografik değişkenlere göre karşılaştırılmasında Kruskal Wallis H analizi kullanılmıştır. Ölçek puanlarının arasındaki ilişkinin incelenmesinde ise Spearman Korelasyon analizi kullanılmıştır.



Bölüm 4

Bulgular ve Yorum

Çalışmanın bu bölümünde araştırmının alt problemlerine ilişkin bulgulara tablolarla istatistiksel olarak ortaya konulmuştur.

Katılımcıların covid-19 kaygısı ölçeği puanlarına ilişkin tanımlayıcı istatistikler Tablo 3'te sunulmuştur.

Tablo 3

Katılımcıların Covid-19 Kaygısı Ölçeği Puanlarına İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

Ölçek	X	SS
Bireysel kaygı	3,63	0,77
Sosyalleşme kaygısı	2,94	0,90
Toplam kaygı	3,41	0,72

Araştırmaya katılanların bireysel kaygı puanlarının ortalama 3,63 olduğu, sosyalleşme kaygısı puanlarının ortalama 2,94 olduğu, toplam kaygı puanlarının ortalama 3,41 olduğu görülmektedir.

Tablo 4

Katılımcıların Yaş Gruplarına Göre Covid-19 Kaygısı Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması

Ölçek	Yaş grubu	N	X	SS	χ^2	p	Gruplar arası fark
Bireysel kaygı	18-23 yaş	183	3,39	0,88	26,6	,000	1<2, 1<3, 1<4
	24-28 yaş	365	3,67	0,72			
	29-33 yaş	303	3,70	0,73			
	34-38 yaş	58	3,78	0,62			
	39+ yaş	47	3,53	0,84			
Sosyalleşme kaygısı	18-23 yaş	183	2,68	0,93	21,8	,000	1<2, 1<3, 1<4
	24-28 yaş	365	3,05	0,89			
	29-33 yaş	303	2,96	0,86			
	34-38 yaş	58	3,16	0,93			
	39+ yaş	47	2,83	0,97			
Toplam kaygı	18-23 yaş	183	3,17	0,81	26,7	,000	1<2, 1<3, 1<4, 4>5
	24-28 yaş	365	3,48	0,68			
	29-33 yaş	303	3,47	0,69			

34-38 yaş	58	3,59	0,64
39+ yaş	47	3,31	0,80

Tablo incelendiğinde, araştırmaya katılanların bireysel kaygı, sosyalleşme kaygısı ve toplam kaygı düzeylerinin yaş gruplarına göre istatistiksel olarak anlamlı seviyede farklılaştığı görülmektedir ($p<0,05$). Anlamlı farklılıkların hangi yaş grupları arasında olduğunu belirlemek için gruplar arası ikili karşılaştırmalar Mann Whitney U analizi ile incelenmiştir. Analiz sonucuna göre bireysel kaygı, sosyalleşme kaygısı ve toplam kaygıda 24-28 yaş, 29-33 yaş, 34-38 yaş grubundaki katılımcıların kaygı düzeyinin 18-23 yaş grubundaki katılımcılardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ($p<0,05$), ayrıca toplam kaygıda 34-38 yaş grubundaki katılımcıların kaygı düzeyinin 39+ yaş grubundakilerden anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir ($p<0,05$).

Tablo 5

Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Covid-19 Kaygısı Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması

Ölçek	Cinsiyet	N	X	SS	U	p
Bireysel kaygı	Kadın	576	3,53	0,76	89352,0	,000
	Erkek	380	3,77	0,75		
Sosyalleşme kaygısı	Kadın	576	2,91	0,90	104301,5	,218
	Erkek	380	3,00	0,91		
Toplam kaygı	Kadın	576	3,34	0,73	91670,5	,000
	Erkek	380	3,53	0,71		

Tablo 5 incelendiğinde, araştırmaya katılanların cinsiyetlerine göre sosyalleşme kaygı düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde farklılık olmadığı ($p>0,05$), buna karşın erkek katılımcıların bireysel kaygı ve toplam kaygı düzeyinin kadın katılımcılardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ($p<0,05$) görülmektedir.

Tablo 6

Katılımcıların Mesleklerine Göre Covid-19 Kaygısı Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması

Ölçek	Meslek	N	X	SS	χ^2	p	Gruplar arası fark
Bireysel kaygı	Kamu sektörü	530	3,72	0,72	31,1	,000	1>4, 1>5
	Özel sektör	137	3,57	0,81			
	Ev hanımı	32	3,61	0,79			
	İşsiz	112	3,42	0,71			
	Diğer	145	3,50	0,87			
Sosyalleşme kaygısı	Kamu sektörü	530	3,04	0,88	15,0	,005	1>4, 1>5
	Özel sektör	137	2,85	0,89			
	Ev hanımı	32	3,02	0,98			
	İşsiz	112	2,84	0,90			
	Diğer	145	2,76	0,93			
Toplam kaygı	Kamu sektörü	530	3,51	0,69	24,5	,000	1>4, 1>5
	Özel sektör	137	3,34	0,76			
	Ev hanımı	32	3,43	0,73			
	İşsiz	112	3,24	0,66			
	Diğer	145	3,27	0,81			

Tablo 6 incelendiğinde, araştırmaya katılanların bireysel kaygı, sosyalleşme kaygısı ve toplam kaygı düzeylerinin mesleklerine göre istatistiksel olarak anlamlı seviyede farklılaştığı görülmektedir ($p<0,05$). Anlamlı farklılıkların hangi meslek grupları arasında olduğunu belirlemek için gruplar arası ikili karşılaştırmalar Mann Whitney U analizi ile incelenmiştir. Analiz sonucuna göre bireysel kaygı, sosyalleşme kaygısı ve toplam kaygıda kamu sektöründe çalışan katılımcıların kaygı düzeyinin işsiz ve diğer sektörlerde çalışan katılımcılardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir ($p<0,05$).

Tablo 7

Katılımcıların Kronik Hastalığı Olması Durumuna Göre Covid-19 Kaygısı Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması

Ölçek	Kronik hastalık	N	X	SS	U	p
Bireysel kaygı	Evet	60	3,58	0,90	25506,5	,506
	Hayır	896	3,63	0,76		
Sosyalleşme kaygısı	Evet	60	2,99	0,96	26179,5	,735
	Hayır	896	2,94	0,90		
Toplam kaygı	Evet	60	3,40	0,83	25709,5	,572
	Hayır	896	3,41	0,72		

Tablo 7 incelendiğinde, araştırmaya katılanların bireysel kaygı, sosyalleşme kaygısı ve toplam kaygı düzeylerinin kronik hastalığı olması durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı seviyede farklılaşmadığı görülmektedir ($p>0,05$).

Tablo 8

Katılımcıların Zararlı Alışkanlığı Olması Durumuna Göre Covid-19 Kaygısı Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması

Ölçek	Zararlı alışkanlık	N	X	SS	U	p
Bireysel kaygı	Evet	256	3,65	0,73	85743,0	,307
	Hayır	700	3,62	0,78		
Sosyalleşme kaygısı	Evet	256	2,87	0,85	84665,5	,191
	Hayır	700	2,97	0,92		
Toplam kaygı	Evet	256	3,41	0,68	89287,0	,934
	Hayır	700	3,42	0,74		

Tablo incelendiğinde, araştırmaya katılanların bireysel kaygı, sosyalleşme kaygısı ve toplam kaygı düzeylerinin zararlı alışkanlığı olması durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı seviyede farklılaşmadığı görülmektedir ($p>0,05$).

Tablo 9

Katılımcıların Haftada Kaç Kez Egzersiz Yaptığına Göre Covid-19 Kaygısı Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması

Ölçek	Haftalık egzersiz yapma sıklığı	N	X	SS	χ^2	p	Gruplar arası fark
Bireysel kaygı	Hiç	136	3,65	0,89	0,9	,631	-
	1-2 kez	237	3,63	0,80			
	3 ve üzeri	583	3,62	0,72			
Sosyalleşme kaygısı	Hiç	136	2,95	1,08	10,0	,007	2>3
	1-2 kez	237	3,11	0,94			
	3 ve üzeri	583	2,88	0,83			
Toplam kaygı	Hiç	136	3,44	0,87	2,9	,232	-
	1-2 kez	237	3,47	0,76			
	3 ve üzeri	583	3,39	0,67			

Tablo incelendiğinde, araştırmaya katılanların bireysel kaygı ve toplam kaygı düzeylerinin haftalık egzersiz yapma sıklığına göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı ($p>0,05$), sosyalleşme kaygısı düzeylerinin ise haftalık egzersiz yapma sıklıklarına göre istatistiksel olarak anlamlı seviyede farklılaştığı görülmektedir ($p<0,05$). Anlamlı farklılıkların hangi sıklıkta egzersiz yapanlar arasında olduğunu belirlemek için gruplar arası ikili karşılaştırmalar Mann Whitney U analizi ile incelenmiştir. Analiz sonucuna göre haftada 1-2 kez egzersiz yapan katılımcıların kaygı düzeyinin haftada 3 ve üzeri kez egzersiz yapan katılımcılardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir ($p<0,05$).

Tablo 10

Katılımcıların Koronavirüs'e Yakalanma Durumuna Göre Covid-19 Kaygısı Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması

Ölçek	Korona virüs yakalanma durumu	N	X	SS	U	p
Bireysel kaygı	Evet	165	3,64	0,77	64564,5	,830
	Hayır	791	3,63	0,77		
Sosyalleşme kaygısı	Evet	165	3,10	1,02	58055,0	,025
	Hayır	791	2,91	0,88		
Toplam kaygı	Evet	165	3,47	0,75	61430,5	,235
	Hayır	791	3,40	0,72		

Tablo incelendiğinde, araştırmaya katılanların Koronavirüs'e yakalanma durumuna göre bireysel kaygı ve toplam kaygı düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde farklılık olmadığı ($p>0,05$), buna karşın Koronavirüs'e yakalanan katılımcıların sosyalleşme kaygı düzeyinin Koronavirüs'e yakalanmayan katılımcılardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ($p<0,05$) görülmektedir.

Tablo 11

Katılımcıların Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği Puanlarına İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

Ölçek	X	SS
Aşırı odaklanma ve duygu değişimi	3,78	0,67
Bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma	2,78	0,77
Tolerans gelişimi ve tutku	3,31	0,95
Toplam egzersiz bağımlılığı	3,32	0,64

Tablo incelendiğinde, araştırmaya katılanların egzersiz bağımlılığına yönelik aşırı odaklanma ve duygu değişimi düzeylerinin orta seviyenin üzerinde olduğu, bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma, tolerans gelişimi ve tutku ile toplam egzersiz bağımlılığının orta seviyede olduğu görülmektedir.

Tablo 12

Katılımcıların Yaş Gruplarına Göre Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması

Ölçek	Yaş grubu	N	X	SS	χ^2	p	Gruplar arası fark
Aşırı odaklanma ve duygu değişimi	18-23 yaş	183	3,82	0,74	30,0	,000	1>2, 2<3, 2<4, 3>5, 4>5
	24-28 yaş	365	3,66	0,67			
	29-33 yaş	303	3,88	0,61			
	34-38 yaş	58	4,00	0,60			
	39+ yaş	47	3,67	0,69			
Bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma	18-23 yaş	183	2,71	0,74	13,1	,011	1<3, 2<3, 3>4, 3>5
	24-28 yaş	365	2,76	0,80			
	29-33 yaş	303	2,89	0,77			
	34-38 yaş	58	2,79	0,77			
	39+ yaş	47	2,51	0,61			
Tolerans gelişimi ve	18-23 yaş	183	3,25	0,93	31,6	,000	1<3, 1<4, 1>5, 2<3,
	24-28 yaş	365	3,20	0,98			

tutku	29-33 yaş	303	3,51	0,91			2>5, 3>5, 4>5
	34-38 yaş	58	3,39	0,88			
	39+ yaş	47	2,90	0,89			
	18-23 yaş	183	3,29	0,64			
Toplam	24-28 yaş	365	3,23	0,65			
egzersiz	29-33 yaş	303	3,44	0,62	32,2	,000	1<3, 2<3,
bağımlılığı	34-38 yaş	58	3,43	0,60			2<4, 3>5, 4>5
	39+ yaş	47	3,08	0,55			

Tablo incelendiğinde, araştırmaya katılanların aşırı odaklanma ve duygu değişimi, bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma, tolerans gelişimi ve tutku, toplam egzersiz bağımlılığı düzeylerinin yaş gruplarına göre istatistiksel olarak anlamlı seviyede farklılaştığı görülmektedir ($p<0,05$). Anlamlı farklılıkların hangi yaş grupları arasında olduğunu belirlemek için gruplar arası ikili karşılaştırmalar Mann Whitney U analizi ile incelenmiştir. Analiz sonucuna göre aşırı odaklanma ve duygu değişiminde 18-23 yaş, 29-33 yaş ve 34-38 yaş grubundaki katılımcıların bağımlılık düzeyinin 24-28 yaş grubundakilerden anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ($p<0,05$), ayrıca 29-33 yaş ve 34-38 yaş gruplarındaki katılımcıların bağımlılık düzeyinin 39+ yaş grubundaki katılımcılardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ($p<0,05$), bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışmada 29-33 yaş grubundaki katılımcıların bağımlılık düzeyinin 18-23 yaş, 24-28 yaş, 34-38 yaş ve 39+ yaş grubundaki katılımcılardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ($p<0,05$), tolerans gelişimi ve tutkuda 18-23 yaş, 24-28 yaş, 29-33 yaş ve 34-38 yaş grubundaki katılımcıların bağımlılık düzeyinin 39+ yaş grubundaki katılımcılardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ($p<0,05$), 29-33 yaş ve 34-38 yaş grubundaki katılımcıların bağımlılık düzeyinin 18-23 yaş grubundaki katılımcılardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ($p<0,05$), ayrıca 29-33 yaş grubundaki katılımcıların bağımlılık düzeyinin 24-28 yaş grubundaki katılımcılardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ($p<0,05$), toplam egzersiz bağımlılığında 29-33 yaş grubundaki katılımcıların bağımlılık düzeyinin 18-23 yaş, 24-28 yaş ve 39+ yaş grubundaki katılımcılardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ($p<0,05$), ayrıca 34-38 yaş grubundaki katılımcıların bağımlılık düzeyinin 24-28 yaş ve

39+ yaş grubundaki katılımcılardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ($p<0,05$) görülmektedir.

Tablo 13

Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması

Ölçek	Cinsiyet	N	X	SS	U	p
Aşırı odaklanma ve duygu değişimi	Kadın	576	3,81	0,72	95607,5	,001
	Erkek	380	3,73	0,59		
Bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma	Kadın	576	2,90	0,76	85274,0	,000
	Erkek	380	2,61	0,76		
Tolerans gelişimi ve tutku	Kadın	576	3,46	0,90	83680,5	,000
	Erkek	380	3,07	0,98		
Toplam egzersiz bağımlılığı	Kadın	576	3,41	0,64	84181,5	,000
	Erkek	380	3,18	0,62		

Tablo incelendiğinde, araştırmaya katılan kadın katılımcıların aşırı odaklanma ve duygu değişimi, bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenme ve çatışma, tolerans gelişimi ve tutku, toplam egzersiz bağımlılığı düzeylerinin erkek katılımcılardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir ($p<0,05$).

Tablo 14

Katılımcıların Mesleklerine Göre Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması

Ölçek	Meslek	N	X	SS	χ^2	p	Gruplar arası fark
Aşırı odaklanma ve duygu değişimi	Kamu sektörü	530	3,79	0,65	31,3	,000	1>3, 1>4, 1<5, 2>3, 2>4, 3<5, 4<5
	Özel sektör	137	3,84	0,67			
	Ev hanımı	32	3,40	0,71			
	İşsiz	112	3,60	0,72			
	Diğer	145	3,93	0,66			
Bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma	Kamu sektörü	530	2,79	0,79	5,1	,275	-
	Özel sektör	137	2,74	0,73			
	Ev hanımı	32	2,59	0,61			
	İşsiz	112	2,89	0,74			
	Diğer	145	2,74	0,78			
Tolerans gelişimi ve	Kamu sektörü	530	3,31	0,98	10,0	,040	1>3, 2>3, 3<4, 3<5
	Özel sektör	137	3,38	0,88			

tutku	Ev hanımı	32	2,86	0,90			
	İşsiz	112	3,25	0,86			
	Diğer	145	3,34	0,95			
	Kamu sektörü	530	3,32	0,65			
Toplam	Özel sektör	137	3,34	0,58			
egzersiz	Ev hanımı	32	2,99	0,55	12,0	,017	1>3, 2>3, 3<4, 3<5
bağımlılığı	İşsiz	112	3,27	0,64			
	Diğer	145	3,37	0,64			

Tablo incelendiğinde, araştırmaya katılanların bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma düzeylerinin mesleklerine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı ($p>0,05$), buna karşın aşırı odaklanma ve duygu değişimi, tolerans gelişimi ve tutku, toplam egzersiz bağımlılığı düzeylerinin mesleklerine göre istatistiksel olarak anlamlı seviyede farklılaştığı görülmektedir ($p<0,05$). Anlamlı farklılıkların meslek grupları arasında olduğunu belirlemek için gruplar arası ikili karşılaştırmalar Mann Whitney U analizi ile incelenmiştir. Analiz sonucuna göre aşırı odaklanma ve duygu değişiminde kamu sektörü, özel sektör ve diğer meslek gruplarında çalışan katılımcıların bağımlılık düzeyinin ev hanımı olan veya işsiz olan katılımcılardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ($p<0,05$), ayrıca diğer meslek gruplarında çalışan katılımcıların bağımlılık düzeyinin kamu sektöründe çalışan katılımcılardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ($p<0,05$), tolerans gelişimi ve tutku ile toplam egzersiz bağımlılığında ise kamu sektörü çalışanı, özel sektör çalışanı, işsiz veya diğer meslek gruplarında çalışan katılımcıların bağımlılık düzeyinin ev hanımı olan katılımcılardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir ($p<0,05$).

Tablo 15

Katılımcıların Kronik Hastalığı Olması Durumuna Göre Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması

Ölçek	Kronik hastalık	N	X	SS	U	p
Aşırı odaklanma ve duygu değişimi	Evet	60	3,44	0,85	19857,5	,001
	Hayır	896	3,80	0,65		
Bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma	Evet	60	2,75	0,85	26585,5	,887
	Hayır	896	2,78	0,77		

Tolerans gelişimi ve tutku	Evet	60	3,06	0,97	22780,5	,047
	Hayır	896	3,32	0,95		
Toplam egzersiz bağımlılığı	Evet	60	3,11	0,72	22100,0	,021
	Hayır	896	3,33	0,63		

Tablo incelendiğinde, araştırmaya katılanların kronik rahatsızlığı olması durumuna göre bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde farklılık olmadığı ($p>0,05$), buna karşın kronik hastalığı olmayanların aşırı odaklanma ve duygu değişimi, tolerans gelişimi ve tutku ve toplam egzersiz bağımlılığı düzeyinin kronik hastalığı olan katılımcılardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ($p<0,05$) görülmektedir.

Tablo 16

Katılımcıların Zararlı Alışkanlığı Olması Durumuna Göre Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması

Ölçek	Zararlı alışkanlık	N	X	SS	U	p
Aşırı odaklanma ve duygu değişimi	Evet	256	3,81	0,64	85360,5	,261
	Hayır	700	3,77	0,68		
Bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma	Evet	256	2,90	0,73	78496,0	,003
	Hayır	700	2,74	0,78		
Tolerans gelişimi ve tutku	Evet	256	3,37	0,95	84722,0	,195
	Hayır	700	3,28	0,95		
Toplam egzersiz bağımlılığı	Evet	256	3,38	0,61	80373,5	,015
	Hayır	700	3,29	0,65		

Tablo incelendiğinde, araştırmaya katılanların zararlı alışkanlığı olması durumuna göre aşırı odaklanma ve duygu değişimi ile tolerans gelişimi ve tutku düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde farklılık olmadığı ($p>0,05$), buna karşın zararlı alışkanlığı olanların bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma ile toplam egzersiz bağımlılığı düzeyinin zararlı alışkanlığı olmayan katılımcılardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ($p<0,05$) görülmektedir.

Tablo 17

Katılımcıların Haftada Kaç Kez Egzersiz Yaptığına Göre Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması

Ölçek	Haftalık egzersiz yapma sıklığı	N	X	SS	χ^2	p	Gruplar arası fark
Aşırı odaklanma ve duygu değişimi	Hiç	136	3,18	0,74	165,4	,000	1<2, 1<3, 2<3
	1-2 kez	237	3,66	0,63			
	3 ve üzeri	583	3,97	0,57			
Bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma	Hiç	136	2,30	0,71	116,1	,000	1<2, 1<3, 2<3
	1-2 kez	237	2,56	0,78			
	3 ve üzeri	583	2,99	0,71			
Tolerans gelişimi ve tutku	Hiç	136	2,43	0,83	217,3	,000	1<2, 1<3, 2<3
	1-2 kez	237	2,98	0,91			
	3 ve üzeri	583	3,64	0,81			
Toplam egzersiz bağımlılığı	Hiç	136	2,69	0,63	227,8	,000	1<2, 1<3, 2<3
	1-2 kez	237	3,11	0,59			
	3 ve üzeri	583	3,54	0,53			

Tablo incelendiğinde, araştırmaya katılanların aşırı odaklanma ve duygu değişimi, bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma, tolerans gelişimi ve tutku, toplam egzersiz bağımlılığı düzeylerinin haftalık egzersiz yapma sıklıklarına göre istatistiksel olarak anlamlı seviyede farklılaştığı görülmektedir ($p<0,05$). Anlamlı farklılıkların hangi sıklıkta egzersiz yapanlar arasında olduğunu belirlemek için gruplar arası ikili karşılaştırmalar Mann Whitney U analizi ile incelenmiştir. Analiz sonucuna göre aşırı odaklanma ve duygu değişimi, bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma, tolerans gelişimi ve tutku ile toplam egzersiz bağımlılığında haftalık 1-2 kez ya da 3 ve üzeri kez egzersiz yapan katılımcıların bağımlılık düzeyinin hiç egzersiz yapmayan katılımcılardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ($p<0,05$), ayrıca haftalık 3 ve üzeri kez egzersiz yapan katılımcıların bağımlılık düzeyinin haftalık 1-2 kez egzersiz yapan katılımcılardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir ($p<0,05$).

Tablo 18

Katılımcıların Koronavirüs'e Yakalanma Durumuna Göre Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması

Ölçek	Korona virüs yakalanma durumu	N	X	SS	U	p
Aşırı odaklanma ve duygu değişimi	Evet	165	3,72	0,77	62002,5	,311
	Hayır	791	3,79	0,65		
Bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma	Evet	165	2,76	0,78	64090,5	,717
	Hayır	791	2,79	0,77		
Tolerans gelişimi ve tutku	Evet	165	3,10	0,97	55315,0	,002
	Hayır	791	3,35	0,94		
Toplam egzersiz bağımlılığı	Evet	165	3,23	0,69	60225,5	,119
	Hayır	791	3,33	0,63		

Tablo incelendiğinde, araştırmaya katılanların Koronavirüs'e yakalanma durumuna göre aşırı odaklanma ve duygu değişimi, bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma ile toplam egzersiz bağımlılığı düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde farklılık olmadığı ($p>0,05$), buna karşın Koronavirüs'e yakalanmayan katılımcıların tolerans gelişimi ve tutku düzeyinin Koronavirüs'e yakalanan katılımcılardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ($p<0,05$) görülmektedir.

Tablo 19

Katılımcıların Covid-19 Kaygı Ölçeği Puanları ve Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

	Bireysel kaygı	Sosyalleşme kaygısı	Toplam kaygı	Aşırı odaklanma ve duygu değişimi	Bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma	Tolerans gelişimi ve tutku	Toplam egzersiz bağımlılığı
Bireysel kaygı	r p	-					
Sosyalleşme kaygısı	r p	,481 ,000	-				
Toplam kaygı	r p	,901 ,000	,780 ,000	-			
Aşırı odaklanma ve duygu değişimi	r p	,184 ,000	,013 ,695	,155 ,000	-		
Bireysel-sosyal ihtiyaçların	r	-,010	,100	,037	,346	-	

ertelenmesi ve çatışma	p	,765	,002	,259	,000			
	r	,105	-,013	,067	,574	,603	-	
Tolerans gelişimi ve tutku	p	,001	,692	,037	,000	,000		
	r	,126	,051	,122	,759	,808	,862	-
Toplam egzersiz bağımlılığı	p	,000	,124	,000	,000	,000	,000	

Tablo incelendiğinde, araştırmaya katılanların bireysel kaygı düzeyleri ile bireysel-sosyal ihtiyaçların karşılanması ve çatışma bağımlılık düzeyleri arasında anlamlı ilişki olmadığı ($p>0,05$), buna karşın bireysel kaygı düzeyleri ile aşırı odaklanma ve duygu değişimi ($r=,184$), tolerans gelişimi ve tutku ($r=,105$) ve toplam egzersiz bağımlılığı ($r=,126$) arasında pozitif ve düşük düzeyde anlamlı ilişki olduğu ($p<0,05$), sosyalleşme kaygı düzeyleri ile aşırı odaklanma ve duygu değişimi, tolerans gelişimi ve tutku, toplam egzersiz bağımlılığı arasında anlamlı düzeyde ilişki olmadığı ($p<0,05$), buna karşın sosyalleşme kaygı düzeyi ile bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma arasında ($r=,100$) pozitif ve düşük düzeyde anlamlı ilişki olduğu ($p<0,05$), toplam egzersiz kaygı düzeyleri ile bireysel-sosyal ihtiyaçların karşılanması ve çatışma bağımlılık düzeyleri arasında anlamlı ilişki olmadığı ($p>0,05$), buna karşın toplam kaygı düzeyleri ile aşırı odaklanma ve duygu değişimi ($r=,155$), tolerans gelişimi ve tutku ($r=,067$) ve toplam egzersiz bağımlılığı ($r=,122$) arasında pozitif ve düşük düzeyde anlamlı ilişki olduğu ($p<0,05$) görülmektedir.

Bölüm 5

Sonuç, Tartışma ve Öneriler

Araştırmaya katılan bireylerin Covid-19 kaygısı yaşama düzeylerine ilişkin bulgular incelendiği zaman, katılımcıların bireysel kaygı düzeyinin ve toplam kaygı düzeyinin orta seviyenin üzerinde olduğu, sosyalleşme kaygı düzeyinin ise orta seviyede olduğu bulunmuştur. Araştırmaya katılan bireylerde Covid-19 kaygı düzeyinin düşük seviyede olmamasının temelinde Covid-19 sürecinde enfeksiyona yakalanmanın sportif performansı düşüren bir unsur olmasının yattığı düşünülebilir. Literatürde yer alan çalışmalarda da benzer sonuçlara ulaşıldığı göze çarpmaktadır. Amatör futbolcular üzerinde bu konuda yapılan bir çalışmada Covid-19 sürecinde futbolcuların Covid-19'a yakalanma kaygı düzeylerinin orta seviyenin üzerinde olduğu tespit edilmiştir (Serbest, 2021: 1).

Araştırma bulgularına göre bireylerin yaş gruplarına göre Covid-19 kaygısı yaşama düzeylerinin anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur. Ortaya çıkan sonuçlara göre, yaş grupları arttıkça katılımcıların bireysel ve sosyalleşme kaygısı yaşama düzeyleri ile genel kaygı düzeylerinin yükseldiği tespit edilmiştir. Bu sonucun ortaya çıkmasının temelinde yaş arttıkça Covid-19 semptomlarının daha ağır seyretmesinin yattığı düşünülebilir. Nitekim literatürde yer alan çalışmalarda da Covid-19 semptomlarının yetişkin bireylerde daha ağır seyrettiği belirtilmektedir (Altın, 2020: 49; İnce, 2020: 184). Buna karşılık yapılan bazı çalışma sonuçları özellikle aktif spor yapan bireylerde Covid-19'a yakalanma kaygısının yaş grubu değişkenine göre farklılaşmadığını göstermektedir (Serbest, 2021: 32). Bu konuda yapılan ve aktif olarak spor yapan genç bireyler üzerinde gerçekleştirilen çalışmada demografik unsurlara göre sporcuların Covid-19'a yakalanma kaygılarının incelenmesi amaçlanmış, araştırmada katılımcıların Covid-19'a yakalanma kaygılarının yaş gruplarına göre anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur (Aksoy, 2021: 22).

Araştırmamıza katılan bireylerin cinsiyetlerine göre Covid-19 kaygısı yaşama düzeylerinin anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur. Ortaya çıkan sonuçlara göre, gruplar arasındaki farklılıkların bireysel kaygı ile genel kaygı düzeyinde olduğu görülmüş, kadın katılımcılar ile kıyaslandığı zaman erkeklerde hem bireysel kaygı hem de genel kaygı düzeyinin daha yüksek olduğu tespit

edilmiştir. Literatürde bu alanda yapılan benzer çalışma sonuçları da cinsiyet değişkeninin Covid-19 kaygısı üzerinde belirleyici olduğunu göstermektedir. Bu konuda yapılan bir çalışmada aktif olarak sporla ilgilenen bireylerde demografik değişkenlere göre Covid-19'a yakalanma kaygısının incelenmesi amaçlanmıştır. Söz konusu çalışmada gruplar arasındaki farklılıklar istatistiksel açıdan anlamlı olmamakla beraber kadın sporcular ile kıyaslandığı zaman erkek sporcularda bireysel ve sosyal kaygı düzeyinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Aksoy, 2021: 21). Bu konuda yapılan diğer bir çalışmada egzersiz yapma amacıyla özel spor salonlarını tercih eden bireylerde Covid-19'a yakalanma kaygısını etkileyen değişkenlerin incelenmesi amaçlanmıştır. Söz konusu çalışmada kadın ve erkek katılımcıların bireysel kaygı düzeyleri arasında anlamlı farklılık olduğu bulunmuştur. Elde edilen sonuçlara göre, erkek egzersiz katılımcıları ile kıyaslandığı zaman kadın katılımcılarda bireysel kaygı düzeyinin daha yüksek olduğu bulunmuştur (Ayık, 2021: 24).

Araştırma sonuçlarına göre bireylerin meslek gruplarına göre Covid-19 kaygı düzeylerinin anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur. Elde edilen sonuçlara göre, ev hanımları, özel sektör çalışanları ya da herhangi bir işte çalışmayan katılımcılar ile kıyaslandığı zaman kamu sektöründe çalışanlarında Covid-19 kaygısının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu sonucun ortaya çıkmasının temelinde kamu çalışanlarının iş yaşamlarında çok fazla kişi ile iletişim ve etkileşim halinde olmalarının, buna paralel olarak Covid-19'a yakalanma risklerinin daha fazla olmasının yattığı düşünülebilir. Bu konuda yapılan ve futbolcular üzerinde yürütülen bir çalışmada da meslek dalı değişkeninin bireysel kaygı ile genel kaygı düzeyi üzerinde belirleyici olduğu rapor edilmiştir (Serbest, 2021: 33).

Çalışmamızda bireylerin kronik hastalığa sahip olma durumlarına göre Covid-19 kaygılarının anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur. Bilindiği gibi pandemi sürecinde kronik hastalığa sahip olan bireylerin risk grubunda olduklarına vurgu yapılmıştır. Buna karşılık yapılan bu araştırmaya katılan bireylerde kronik hastalığa sahip olma durumuna göre kaygı düzeyinin anlamlı farklılık göstermemesinin temelinde katılımcıların büyük bir bölümünün kronik hastalığa sahip olmamasının yattığı düşünülebilir. Yüzme sporu ile ilgilenen bireyler üzerinde yürütülen benzer bir çalışmada da sporcuların Covid-19

kaygısı yaşama düzeylerinin kronik hastalığa sahip olma durumlarına göre anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur (Batu ve Aydın, 2020: 12). Literatürde yer alan bazı çalışma sonuçları ise genellikle kronik hastalığa sahip olmanın Covid-19 kaygısını arttıran bir unsur olduğunu göstermektedir. Ayık (2021: 26) tarafından bu konuda yapılan ve egzersiz yapmak için özel spor salonlarını tercih eden bireyler üzerinde yürütülen çalışmada kronik hastalığa sahip olmanın Covid-19 kaygısını arttıran bir unsur olduğu bulunmuştur. Aynı çalışmada herhangi bir kronik hastalığı olmayan bireyler ile kıyaslandığı zaman kronik hastalığı olan katılımcıların bireysel ve sosyalleşme kaygı düzeyleri ile genel kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Beden eğitimi öğretmenleri üzerinde yürütülen diğer bir çalışmada pandemi sürecinde kendisini riskli grupta gören öğretmenler ile kronik hastalığa sahip olan öğretmenlerin Covid-19 kaygısı yaşama düzeylerinin sağlıklı bireylerden daha yüksek olduğu bulunmuştur (Aktaş, 2022: 68). Bu çalışma sonucunun araştırma bulgularımız ile paralellik göstermediği görülmektedir. Araştırma bulguları arasında paralellik olmamasının temelinde araştırmaların farklı risk gruplarında yer alan bireyler üzerinde yürütülmesinin yattığı düşünülebilir.

Araştırma bulgularına göre bireylerin zararlı alışkanlığa sahip olma durumlarına göre Covid-19 kaygılarının anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur. Bu sonucun ortaya çıkmasının temelinde araştırmaya katılan bireylerin zararlı alışkanlıklara sahip olma düzeylerinin düşük olmasının yattığı düşünülebilir. Ayık (2021: 27) tarafından yapılan çalışmada da ulaşılan bulguların bu çalışmada elde edilen sonuçlar ile paralellik gösterdiği görülmektedir. Söz konusu araştırma düzenli olarak egzersiz yapan bireyler ile sigara kullanma alışkanlığına sahip yetişkinler üzerinde yürütülmüştür. Araştırmanın sonunda sigara kullanan ve kullanmayan bireylerin Covid-19 kaygı düzeyleri arasında anlamlı farklılık olmadığı rapor edilmiştir (Ayık, 2021: 27). Bu konuda yapılan diğer bir çalışmada sigara kullanma alışkanlıklarına göre beden eğitimi öğretmenlerinin Covid-19'a yakalanma kaygılarının incelenmesi amaçlanmıştır. Söz konusu çalışmada sigara kullanan ve kullanmayan öğretmenlerin Covid-19'a yakalanma kaygılarının anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur (Aktaş, 2022: 66).

Araştırmada bireylerin Covid-19 kaygısının haftalık egzersiz yapma sıklığına göre anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur. Gruplar arasındaki farklılığın sadece sosyalleşme kaygısı alt boyutunda görüldüğü tespit edilmiştir. Elde edilen sonuçlara göre, haftada 1-2 gün egzersiz yapan bireylerde sosyalleşme kaygısının haftada 3 gün ve üzeri egzersiz yapan bireylerden daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Yapılan literatür taraması sonunda literatürde egzersiz yapma sıklığına göre kaygı düzeyinin ele alındığı çalışmaların sınırlı olduğu görülmüştür. Bunun yanında düzenli egzersizin kaygı düzeyinin azalmasına katkı sağladığı belirtilmektedir (Kazeminia ve diğerleri, 2020: 1; Salmon, 2001: 33; Broman-Fulks ve diğerleri, 2004: 1). Aksoy (2021: 24) tarafından bu konuda yapılan bir çalışmada genellikle uzun yıllardır egzersiz yapan bireylerde hem bireysel hem de sosyal kaygı düzeyinin düşük olduğu belirtilmektedir. Aynı çalışmada haftalık egzersiz yapma sıklığı değişkenine göre ele alındığında ise Covid-19'a yakalanma kaygısının anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur. Ayık (2021: 31) tarafından konuda yapılan ve düzenli olarak egzersiz yapan yetişkinler üzerinde yürütülen çalışmada hastalık egzersize katılım süresinin Covid-19 kaygısını etkilediği bulunmuştur. Söz konusu çalışmada katılımcıların haftalık egzersiz yapma gün sayıları arttıkça bireysel ve sosyalleşme kaygısı ile genel kaygı düzeylerinin azaldığı tespit edilmiştir. Kılıç (2022: 1) tarafından yapılan çalışmada ise bisiklet sporcularında pandemi sürecinde antrenmanlara devam etme düzeyinin Covid-19 kaygısını etkilediği bulunmuştur. Söz konusu çalışmada pandemi sürecinde antrenman yapmayan sporcular ile kıyaslandığı zaman antrenmanlara devam eden sporcularda Covid-19 kaygısının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Çalışmanın sonucuna göre bireylerin Covid-19 enfeksiyonuna yakalanma durumlarına göre Covid-19 kaygı düzeylerinin anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur. Gruplar arasındaki farklılığın sadece sosyalleşme kaygısı alt boyutunda görüldüğü tespit edilmiştir. Elde edilen sonuçlara göre, enfeksiyona yakalanmamış olan bireyler ile kıyaslandığı zaman daha önce Covid-19 geçirmiş katılımcılarda sosyalleşme kaygısının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu sonucun ortaya çıkmasının temelinde daha önce enfeksiyona yakalanan bireylerin sosyal izolasyon sürecinde toplumdan uzak bir yaşam sürmelerinin, buna paralel olarak yalnızlaşmalarının yattığı düşünülebilir. Bu

konuda yapılan bazı çalışmalarda ise Covid-19 enfeksiyonuna yakalanan bireyler ile enfeksiyona yakalanmayan bireylerin Covid-19 kaygılarının anlamlı farklılık göstermediği rapor edilmiştir (Ayık, 2021: 27). Taekvondo sporcuları üzerinde gerçekleştirilen diğer bir çalışmada da sporcuların Covid-19'a yakalanma kaygılarının enfeksiyona yakalanma durumlarına göre anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur (Baykuş, 2021: 45). Araştırma bulguları arasında paralellik olmamasının temelinde enfeksiyona yakalanan bireylerde hastalık semptomlarının birbirinden farklı seyretmesinin yattığı düşünülebilir.

Araştırmamızda çalışmaya katılan bireylerin egzersiz bağımlılık düzeylerine ilişkin bulgular değerlendirildiği zaman, aşırı odaklanma ve duygu değişimi düzeylerinin orta seviyenin üzerinde olduğu, bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma, tolerans gelişimi ve tutku ile toplam egzersiz bağımlılığının orta seviyede olduğu tespit edilmiştir. Literatürde yer alan çalışmalar incelendiği zaman, son yıllarda egzersiz bağımlılığının yaygınlaşmaya başladığı belirtilmektedir (Dumitru ve diğerleri, 2018: 1738). Birgönül (2019: 48) tarafından bu alanda yapılan bir çalışmada tenisle ilgilenen bireylerde egzersiz bağımlılığı ile ilişkili unsurların incelenmesi amaçlanmış, araştırmada katılımcıların %24.5 gibi önemli bir bölümünün egzersiz bağımlısı olduğu tespit edilmiştir.

Araştırma bulgularına göre bireylerin yaş grubu değişkenine göre ele alındığı zaman katılımcıların egzersiz bağımlılık düzeylerinin anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur. Ortaya çıkan sonuçlar değerlendirildiği zaman, büyük ve küçük yaş gruplarında yer alan bireyler ile kıyaslandığı zaman orta yaş grubunda yer alan bireylerde egzersiz bağımlılık düzeyinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Literatürde bu konuda yapılan çalışmalarda insanların yaşları ilerledikçe hayattaki sorumluluklarının da arttığı, egzersiz yapacak zaman bulma konusunda sorunların ortaya çıktığı, söz konusu gelişmelere paralel olarak egzersiz bağımlılığının azaldığı belirtilmektedir (Akgöl, 2019: 1; Costa ve diğerleri, 2013: 216).

Çalışmamızın sonuçlarına göre bireylerin cinsiyet değişkenine göre ele alındığı zaman araştırmaya katılan bireylerin egzersiz bağımlılık düzeylerinin anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur. Ortaya çıkan sonuçlara göre erkek katılımcılar ile kıyaslandığı zaman kadınlarda egzersiz bağımlılık düzeyinin

daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Benzer şekilde ölçek alt boyutlarına ilişkin puanların da kadın katılımcılar lehine anlamlı farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonucun ortaya çıkmasının temelinde kadınların egzersizden beklentilerinin (iyi bir beden görünümü, kilo verme, sosyalleşme, sağlıklı yaşam vb.) erkeklerden daha yüksek olmasının yattığı düşünülebilir. Buna karşılık literatürde yer alan bazı çalışmalarda egzersiz bağımlılık düzeyinin cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediği rapor edilmiştir (Uz, 2015: 3; Orhan ve diğerleri, 2019: 670). Bazı çalışmalarda ise egzersiz bağımlılığının erkeklerde daha yüksek olduğu bulunmuştur (Akgöl, 2009: 1).

Fitness merkezlerinde egzersiz yapan bireyler üzerinde bu konuda yürütülen diğer bir çalışmada aşırı odaklanma ve duygu değişimi, bireysel sosyal ihtiyaçlarının ertelenmesi ve çatışma, tolerans gelişimi ve tutku alt boyutlarına ilişkin puanların erkek katılımcılar lehine yüksek olduğu tespit edilmiştir (Bahçivan, 2020: 51). Araştırma bulguları arasında tutarsızlıklar olmasının temelinde araştırmaların farklı spor dalları ile ilgilenen bireyler üzerinde yürütülmesinin yattığı düşünülebilir. Bunun yanında kadın ve erkeklerin farklı kişilik özelliklerine sahip olmalarının da yapılan araştırma bulguları arasında tutarsızlık olmasına neden olan diğer bir unsur olarak değerlendirilebilir. Çünkü bu alanda yapılan çalışmalarda genellikle kişilik özelliklerinin egzersiz bağımlılığı üzerinde belirleyici olduğu ifade edilmektedir (Bircher ve diğerleri, 2017: 19; Hausenblas ve Giacobbi, 2004: 1265).

Çalışmamıza katılan bireylerin egzersiz bağımlılık düzeylerinin meslek gruplarına göre anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur. Bu sonucun ortaya çıkmasının temelinde meslek gruplarına göre katılımcıların egzersize zaman ayırma sürelerinin birbirinden farklı olmasının yattığı düşünülebilir. Bu konuda yapılan benzer bir çalışmada da meslek gruplarına göre yetişkin bireylerin egzersiz bağımlılıklarının meslek gruplarına göre anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur. Söz konusu çalışmada diğer meslek gruplarında yer alan bireyler ile kıyaslandığı zaman üniversite öğrencilerinin egzersiz bağımlılık düzeyinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Aynı çalışmada herhangi bir işte çalışmayan bireyler ile kıyaslandığı zaman memurlarda ve özel sektör çalışanlarında egzersiz bağımlılık düzeyinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Bahçivan, 2020: 52).

Araştırma bulgularına göre kronik hastalığa sahip olma değişkenine göre ele alındığı zaman araştırmaya katılan bireylerin egzersiz bağımlılık düzeylerinin anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur. Ortaya çıkan sonuçlara göre herhangi bir kronik hastalığa sahip bireyler ile kıyaslandığı zaman, kronik hastalığı olmayan katılımcılarda egzersiz bağımlılığının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu sonucun ortaya çıkmasının temelinde kronik hastalıkların genellikle egzersize katılımı önleyici bir unsur olmasının yattığı düşünülebilir. Literatürde bu konuda yapılan benzer çalışmalarda da egzersize katılımın kronik hastalıklar ile mücadelede önemli bir yere sahip olduğu, buna karşılık kronik hastalıkların egzersize katılımı engelleyen bir faktör olduğu belirtilmektedir (Akça ve Taşçı, 2011: 1; Sağlam ve diğerleri, 2008: 1).

Yaptığımız çalışmada herhangi bir zararlı alışkanlığa sahip olma değişkenine göre ele alındığı zaman araştırmaya katılan bireylerin egzersiz bağımlılık düzeylerinin anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur. Elde edilen sonuçlara göre herhangi bir zararlı alışkanlığa sahip olan katılımcıların genel bağımlılık düzeylerinin zararlı alışkanlığı olmayan katılımcılardan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma alt boyutunda da zararlı alışkanlığı olan katılımcılar lehine anlamlı farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonucun ortaya çıkmasının temelinde zararlı alışkanlığa sahip bireylerin zararlı alışkanlıkların olumsuz etkilerini azaltmak amacıyla egzersize yönelmelerinin yattığı düşünülebilir. Literatürde bu alanda yapılan çalışmalarda da insanların zararlı alışkanlıklardan uzak durma ve sağlığı koruma gibi amaçlarla egzersize yöneldikleri belirtilmektedir (Yılmaz ve Ulaş, 2016: 101; Ardahan ve Lapa-Yerlisu, 2010: 1327).

Araştırmamıza katılan bireylerin haftalık egzersiz yapma sıklığı değişkenine göre ele alındığı zaman araştırmaya katılan bireylerin egzersiz bağımlılık düzeylerinin anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur. Elde edilen sonuçlara göre katılımcıların haftalık egzersiz yapma sıklıkları arttıkça egzersiz bağımlılık düzeylerinin de yükseldiği tespit edilmiştir. Bu sonucun ortaya çıkmasının temelinde egzersize katılım sıklığı arttıkça egzersize katılımın bir yaşam tarzı haline gelmesinin yattığı düşünülebilir. Literatürde bu konuda yapılan benzer çalışmalarda da düzenli egzersizin zaman içerisinde egzersiz bağımlılığına zemin hazırladığı, bunun yanında sedanter bireyler ile kıyaslandığı

zaman düzenli egzersiz yapan bireylerde egzersiz bağımlılığının daha yaygın olduğu belirtilmektedir (Konuş, 2019: 7; Demirel, 2019: 6).

Yaptığımız çalışmada koronavirüse yakalanma durumlarına göre ele alındığı zaman araştırmaya katılan bireylerin egzersiz bağımlılık düzeylerinin anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur. Elde edilen sonuçlara göre, egzersiz bağımlılığının “Tolerans gelişimi ve tutku” alt boyutuna ilişkin sonuçların Covid-19 enfeksiyonuna yakalanmamış olan katılımcılar lehine yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu sonucun ortaya çıkmasının temelinde enfeksiyona yakalanan bireyler ile kıyaslandığı zaman enfeksiyona yakalanmayan bireylerin günlük egzersizlerine kesintisiz olarak devam etmelerinin yattığı düşünülebilir. Literatürde pandemi sürecinde egzersiz bağımlılığı üzerine yapılan çalışmalar incelendiği zaman, enfeksiyona yakalanma durumuna göre insanların egzersiz bağımlılık düzeylerinin incelendiği çalışmaların sınırlı olduğu görülmüştür.

Araştırma bulgularına göre bireylerin Covid-19 kaygı düzeyleri ile egzersiz bağımlılıkları arasında anlamlı ilişki olduğu bulunmuş, benzer şekilde ölçek alt boyutları arasında da anlamlı ilişkiler olduğu tespit edilmiştir. Ortaya çıkan sonuçlara göre, bireysel kaygı düzeyleri ile aşırı odaklanma ve duygu değişimi, tolerans gelişimi ve tutku ve toplam egzersiz bağımlılığı arasında pozitif ve düşük düzeyde anlamlı ilişki olduğu, sosyalleşme kaygı düzeyi ile bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma arasında pozitif ve düşük düzeyde anlamlı ilişki bulunduğu, toplam kaygı düzeyleri ile aşırı odaklanma ve duygu değişimi, tolerans gelişimi ve tutku ve toplam egzersiz bağımlılığı arasında pozitif ve düşük düzeyde anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur. Ortaya çıkan bu sonuçlara göre, Covid-19 kaygı düzeyinin yüksek olmasının egzersiz bağımlılığını da arttıran bir unsur olduğu görülmüştür. Bu sonucun ortaya çıkmasının temelinde egzersizin bağışıklık sistemini güçlendirmesinin, Covid-19 kaygısı yüksek bireylerin de bağışıklık sistemlerini güçlendirmek ve enfeksiyondan korunmak için egzersize yönelmelerinin yattığı düşünülebilir. Bu konuda yapılan benzer bir çalışmada pandemi sürecinde insanların sosyal izolasyona bağlı olarak vücut kompozisyonlarının bozulduğu, buna paralel olarak beden memnuniyetsizliğinin arttığı ve egzersiz bağımlılığının yükseldiği tespit edilmiştir (Bonfanti ve diğerleri, 2022: 1). Syed ve diğerleri (2022: 1) tarafından yapılan çalışmada Covid-19 sürecinde insanların pandemi

yasaklarına paralel olarak yalnızlaştıkları ve egzersiz bağımlılıklarının arttığı bulunmuştur. Buna karşılık literatürde bu konuda yapılan bazı çalışmalarda egzersiz bağımlılığı ile Covid-19'a yakalanma kaygısı arasında anlamlı ilişki olmadığı rapor edilmiştir (Özgün ve diğerleri, 2021: 298). Araştırma bulguları arasında paralellik olmamasının temelinde araştırmaların farklı spor dalları ile ilgilenen ve pandemiden farklı düzeylerde etkileyen bölgelerde yaşayan bireyler üzerinde yürütülmesinin yattığı düşünülebilir.

Sonuç olarak, yapılan bu araştırmaya katılan bireylerde Covid-19 kaygı düzeyine ilişkin bulgular değerlendirildiği zaman bireysel kaygı düzeyinin ve toplam kaygı düzeyinin orta seviyenin üzerinde olduğu, sosyalleşme kaygı düzeyinin ise orta seviyede olduğu bulunmuştur. Ortaya çıkan bu sonuçların literatür ile paralellik gösterdiği görülmüştür. Bu kapsamda Covid-19 sürecinde insanlarda Covid-19'a yakalanma kaygısının geliştiği söylenebilir. Demografik unsurlara göre ele alındığı zaman katılımcıların Covid-19 kaygı düzeylerinin yaş grubu, haftalık egzersiz sıklığı, meslek grubu, Covid-19 enfeksiyonuna yakalanma durumu ve cinsiyet değişkenlerine göre anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur. Buna karşılık Covid-19 kaygısının kronik hastalığa sahip olma ve zararlı alışkanlık sahibi olma değişkenlerine göre anlamlı farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır.

Çalışmamıza katılan bireylerin egzersiz bağımlılık düzeylerine ilişkin sonuçlara göre, aşırı odaklanma ve duygu değişimi düzeylerinin orta seviyenin üzerinde olduğu, bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma, tolerans gelişimi ve tutku ile toplam egzersiz bağımlılığının orta seviyede olduğu tespit edilmiştir. Araştırmada elde edilen bulguların literatür ile paralellik gösterdiği ve son yıllarda özellikle genç bireylerde egzersiz bağımlılığının yaygınlaşmaya başladığı görülmüştür. Katılımcıların demografik özelliklerine göre ele alındığı zaman egzersiz bağımlılık düzeyinin yaş gruplarına, cinsiyetlerine, meslek gruplarına, kronik hastalığa sahip olma durumlarına, haftalık egzersiz yapma sıklıklarına, zararlı alışkanlığa sahip olma durumlarına ve Covid-19 enfeksiyonuna yakalanma durumlarına göre anlamlı farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmanın bağımlı değişkenleri arasındaki ilişkiler incelendiği zaman, katılımcılarda Covid-19 kaygı düzeyleri ile egzersiz bağımlılığı alt boyutları arasında pozitif yönde ve düşük düzeyde anlamlı ilişkiler

olduğu bulunmuştur. Sonuç olarak, yetişkin bireylerde covid-19 kaygı düzeyi ve egzersiz bağımlılık düzeyinin demografik değişkenlere göre farklılaştığı, bunun yanında Covid-19 kaygısının egzersiz bağımlılığını arttıran bir unsur olduğu söylenebilir.

Yapılan bu çalışmada ulaşılan sonuçlar dikkate alınarak aşağıdaki önerilerde bulunulabilir;

1. Düzenli olarak egzersiz yapan bireylerin egzersize katılım amaçları ve egzersizden beklentileri birbirinden farklıdır. Bu nedenle egzersizden beklentiler ve egzersize katılım amaçları insanlarda egzersiz bağımlılığını etkileyen unsurlar arasında yer almaktadır. Bu kapsamda yetişkin bireylerde egzersize katılım amacı ve egzersizden beklentiler değişkenlerine göre egzersiz bağımlılığı ve Covid-19 kaygısının ele alındığı çalışmalar yapılabilir.

2. İnsanların katıldıkları egzersiz türlerine göre egzersiz bağımlılığı ve Covid-19 kaygı düzeyinin ele alındığı çalışmalar yapılabilir.

3. Covid-19 sürecinde özellikle profesyonel düzeyde spor yapan bireylerin antrenmanları aksamakta, müsabakaların iptal edilmesi söz konusu olabilmektedir. Bu durum, Covid-19 kaygısının yanında sporcularda farklı psikolojik sorunların da ortaya çıkmasına enden olabilmektedir. Bu kapsamda profesyonel düzeyde spor yapan bireylerde Covid-19 kaygısı ile farklı psikolojik özelliklerin (spora özgü başarı motivasyonu, yarışma kaygısı, özgüven düzeyi vb.) arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmalar yapılabilir.

4. Egzersiz bağımlılığı insanların günlük yaşamlarını olumsuz yönde etkileyen ve sosyal ilişkilerini olumsuz yönde etkileyen bir unsurdur. Bu nedenle egzersiz bağımlılığını etkileyen unsurların iyi analiz edilmesi ve egzersiz bağımlılığının zararları konusunda toplumun bilinçlendirilmesi önemli bir konudur. Bu kapsamda egzersiz bağımlılığını etkileyen farklı değişkenlerin (medeni durum, gelir düzeyi, egzersiz türü egzersizle ilgilenme yılı vb.) ele alındığı araştırmalar yapılabilir.

Kaynaklar

- Acar-Tek, N. ve Koçak, T. (2020). Koronavirüsle (Covid-19) mücadelede beslenmenin bağışıklık sisteminin desteklenmesinde rolü. *Gazi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 5 (1), 18-45.
- Ağlönü, G. K. (2021). *Pandemi sürecinde Covid-19'un turizm ve rekreasyonel etkinliklerden su sporları üzerine etkisinin incelenmesi*. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Ahmadi, R. (2020). Koronavirüs pandemisinin (kovid-19) toplumsal etkileri. *Bilim Armonisi*, 3 (2), 65-72.
- Ahmed, R. R., Streimikiene, D., Rolle, J-A. & Duc, P. A. (2020). The Covid-19 pandemic and the antecedents for the impulse buying behavior of us citizens. *Journal of Competitiveness*, 12 (3), 5-27.
- Akalın, B., ve Modanlıoğlu, A. (2021). Covid-19 sürecinde yoğun bakımda çalışan sağlık profesyonellerinin duygu-durum ve tükenmişlik düzeylerinin değerlendirilmesi. *Acıbadem Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 12 (2), 346-352.
- Akça, N. K. ve Taşçı, S. (2011). Kronik hastalıklarda fiziksel aktivite. *Nefroloji Hemşireliği Dergisi*, 8 (1), 24-29.
- Akgöl, Ö. (2019). *Egzersiz yapan yetişkinlerin egzersize olan bağımlılık düzeylerinin incelenmesi*. Celal Bayar Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Akgün, A., Gönen, S. ve Aydın, M. (2007). İlköğretim fen ve matematik öğretmenliği öğrencilerin kaygı düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 6 (20), 283-299.
- Akınalp, D. (2013). *Çalışanların kaygı düzeylerinin performans algılarına etkisi*. Marmara Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Akoğlu, G. ve Karaaslan, B. T. (2020). Covid-19 ve izolasyon sürecinin çocuklar üzerindeki olası psikososyal etkileri. *İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 5 (2), 99-103.

- Aksoy, S. (2021). *Aktif spor yapan sporcuların pandemi sürecinde COVID-19 salgınına yakalanma kaygı düzeyi ile spora özgü başarı motivasyonu arasındaki ilişkinin incelenmesi (Tekirdağ ili örneği)*. Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Aktaş, O.S. (2022). *Beden eğitimi öğretmenlerinde Covid-19'a yakalanma kaygı ve korkusunun yaşam kalitesine etkisi*. Fırat Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Akyol, P. ve Çelik, A. (2020). Covid-19 salgını sürecinde paramedik öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının araştırılması. *Electronic Turkish Studies*, 15 (4), 25-37.
- Albanesi, S., & Kim, J. (2021). Effects of the COVID-19 recession on the US labor market: Occupation, family, and gender. *Journal of Economic Perspectives*, 35 (3), 3-24.
- Alenazi, T. H., BinDhim, N. F., Alenazi, M. H., Tamim, H., Almagrabi, R. S., Aljohani, S. M., ... & Alqahtani, S. A. (2020). Prevalence and predictors of anxiety among healthcare workers in Saudi Arabia during the COVID-19 pandemic. *Journal of Infection And Public Health*, 13 (11), 1645-1651.
- Alisinanoğlu, F. ve Ulutaş, İ. (2003). Çocukların kaygı düzeyleri ile annelerinin kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 28 (128), 65-71.
- Allahyarova, L. (2020). *Anksiyete bozukluğu olan çocuk ve ergenlerde travmanın kuşaklar arası etkisi*. Çukurova Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Altın, Z. (2020). Covid-19 pandemisinde yaşlılar. *Tepecik Eğitim ve Araştırma Hastanesi Dergisi*, 30, 49-57.
- An, Y., Yang, Y., Wang, A., Li, Y., Zhang, Q., Cheung, T., Ungvari, G.S., Qin, M.Z., An, F.R. & Xiang, Y. T. (2020). Prevalence of depression and its impact on quality of life among frontline nurses in emergency departments during the COVID-19 outbreak. *Journal of Affective Disorders*, 276, 312-315.

- Antonakou, A. (2020). The latest update on the effects of COVID-19 infection in pregnancy. *European Journal of Midwifery*, 12, 1-3.
- Ardahan, F. ve Lapa, T. Y. (2011). Açık alan rekreasyonu: bisiklet kullanıcıları ve yürüyüşçülerin doğa sporu yapma nedenleri ve elde ettikleri faydalar. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 8 (1), 1327-1341.
- Ayık, M.A. (2021). *Özel spor salonlarına giden üyelerin Covid-19 virüsüne yakalanma kaygılarının incelenmesi (Elazığ ili örneği)*. Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi: Yayımlanmamış yüksek lisans tezi.
- Azhari, B., & Fajri, I. (2022). Distance learning during the COVID-19 pandemic: School closure in Indonesia. *International Journal of Mathematical Education in Science and Technology*, 53 (7), 1934-1954.
- Bağlar-Yılmaz, G. (2021). *Covid-19 sürecinin uyku kalitesi üzerine etkisinin incelenmesi ve bilişsel dikkat kilitlenmesi sendromu (CAS) bağlamında değerlendirilmesi*. İstanbul Kent Üniversitesi: Yayımlanmamış yüksek lisans tezi.
- Bahçıvan, O. (2020). *Fitness merkezlerinde egzersiz yapan bireylerin egzersiz bağımlılıkları, yaşam doyumları ve zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişki*. Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi: Yayımlanmamış yüksek lisans tezi.
- Baltacı, A. ve Akaydın, H. (2020). Covid-19 pandemi sürecinin tüketicilerin gıda ürünlerini satın alma davranışları üzerindeki etkisi: Bir literatür taraması. *Yüksek İhtisas Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 1, 57-64.
- Bamber, D. J., Cockerill, I. M., Rodgers, S. & Carroll, D. (2003). Diagnostic criteria for exercise dependence in women. *British Journal of Sports Medicine*, 37(5), 393-400.
- Barello, S., Palamenghi, L., & Graffigna, G. (2020). Burnout and somatic symptoms among frontline healthcare professionals at the peak of the Italian COVID-19 pandemic. *Psychiatry Research*, 290, 113-129.

- Batu, B. (2020). *Yüzme sporcularının yeni tip korona virüse (Covid-19) yakalanma kaygısının incelenmesi*. Kafkas Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Batu, B. ve Aydın, A.D. (2020). Yüzme sporcularının yeni tip korona virüse (covid-19) yakalanma kaygısının incelenmesi. *Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi*, 36, 12-31.
- Baykuş, Z. (2021). *Taekwondo sporcularında covid-19 korku durumunun fiziksel aktivite ve yaşam kalitesine etkisi*. Selçuk Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Berczik, K., Szabó, A., Griffiths, M. D., Kurimay, T., Kun, B., Urbán, R. & Demetrovics, Z. (2012). Exercise addiction: Symptoms, diagnosis, epidemiology, and etiology. *Substance Use & Misuse*, 47, 403-417.
- Biçen, Ç. ve Ertürk, E. (2020). Covid-19 pandemi sürecinde sağlık çalışanlarında maske kullanımının etkilerinin değerlendirilmesi. *Electronic Turkish Studies*, 15 (6), 205-218.
- Bircher, J., Griffiths, M. D., Kasos, K., Demetrovics, Z. & Szabo, A. (2017). Exercise addiction and personality: a two-decade systematic review of the empirical literature (1995-2015). *Baltic Journal of Sports and Health Sciences*, 3 (106), 19-33.
- Birgönül, Y. (2019). *Tenis sporuna yönelik egzersiz bağımlılığı ve huzur ilişkisi*. Balıkesir Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Bonfanti, R.C., Lo Coco, G., Salerno, L. & Di Blasi, M. (2022). The thin ideal and attitudes towards appearance as correlates of exercise addiction among sporty people during the COVID-19 pandemic. *Behavioral Sciences*, 12, 187-195.
- Bozdağ, F. (2021a). Covid-19 pandemisinin toplumsal etkileri: zenofobik eğilimler ve sonuçları. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 13 (3), 537-550.
- Bozdağ, F. (2021b). The psychological effects of staying home due to the Covid-19 pandemic. *The Journal of General Psychology*, 148 (3), 226-248.

- Broman-Fulks, J. J., Berman, M. E., Rabian, B. A., & Webster, M. J. (2004). Effects of aerobic exercise on anxiety sensitivity. *Behaviour research and therapy*, 42 (2), 125-136.
- Byrne, S., Coates, D., Keenan, E., & McIndoe-Calder, T. (2020). The initial labour market impact of COVID-19. *Central Bank Economic Letter*, 4, 2-14.
- Budak, C. (2015). *Maxvo2 düzeyinin anaerobik dayanıklılık üzerine etkisi*. Selçuk Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Bulut, S. (2013). Sağlıkta sosyal bir belirleyici; fiziksel aktivite. *Türk Hijyen ve Deneysel Biyoloji Dergisi*, 70 (4), 205-214.
- Candelli, M., Pignataro, G., Torelli, E., Gullì, A., Nista, E. C., Petrucci, M., Saviano, A., Marchesini, D., Covino, M., Ojetto, V., Antonelli, M., Gasbarrini, A. & Franceschi, F. (2021). Effect of influenza vaccine on COVID-19 mortality: A retrospective study. *Internal And Emergency Medicine*, 16, 1849-1855.
- Corazza, O., Simonato, P., Demetrovics, Z., Mooney, R., van de Ven, K., Roman-Urrestarazu, A., Racmolnar, L., De Luca, I., Cinosi, E., Santacroce, R., Marini, M., Wellsted, D., Sullivan, K., Bersani, G. & Martinotti, G. (2019). The emergence of exercise addiction, body dysmorphic disorder, and other image-related psychopathological correlates in fitness settings: A cross sectional study. *Plos One*, 14 (4), 1-17.
- Costa, S., Hausenblas, H. A., Oliva, P., Cuzzocrea, F. & Larcan, R. (2013). The role of age, gender, mood states and exercise frequency on exercise dependence. *Journal of Behavioral Addictions*, 2 (4), 216-223.
- Costa, S., Hausenblas, H. A., Oliva, P., Cuzzocrea, F. & Larcan, R. (2014). Perceived parental psychological control and exercise dependence symptoms in competitive athletes. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 13, 59-72.

- Çakırtaş, M. (2022). *Amatör futbolcuların yeni tip covid-19'a yakalanma kaygılarının incelenmesi*. Ondokuz Mayıs Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Çebi, M. ve Çebi, A.İ. (2021). Pandemi döneminde üniversite öğrencilerinin egzersiz bağımlılığının incelenmesi. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 9 (118), 88-98.
- Çetintepe, S. P. ve İlhan, M. N. (2020). Covid-19 salgınında sağlık çalışanlarında risk azaltılması. *Journal of Biotechnology and Strategic Health Research*, 1 (Özel Sayı), 50-54.
- Çöl, M. ve Güneş, G. (2020). Covid-19 salgınına genel bir bakış. (ed. Osman Memikoğlu ve Volkan Genç) *Covid-19*, Ankara: Ankara Üniversitesi Basımevi.
- Demirbaş, T. (2021). *Covid-19 pandemi sürecinde bireylerin fiziksel aktivite düzeyinin sağlıklı yaşam biçimi ve sağlık algısı üzerine etkisi*. Selçuk Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Demirel, H.G. (2019). *Üst düzey sporcuların egzersiz bağımlılık düzeylerinin incelenmesi*. Gazi Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Demir-Tekol, S. (2020). *SARS-CoV-2: Virolojisi ve tanıda kullanılan mikrobiyolojik testler*. *Southern Clinics of İstanbul Eurasia*, 31, 8-12.
- Derman, O. (2020). Tarih boyunca insanlığın salgın hastalıklarla mücadelesi. *Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Dergisi*, 63, 26-31.
- Dinç, Z. (2019). *Ergenlerde öz-duyarlık ve bilinçli farkındalığın sınav kaygısı üzerindeki yordayıcı rolünün incelenmesi*. Bursa Uludağ Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Doğan, T. (2010). Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği'nin (SGKÖ) Türkçe uyarlaması: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 39, 151-159.

- Doğan, N. (2019). *Psiko-eğitime dayalı grup yaşantısının öğretmen adaylarının sınav kaygısına etkisi*. Ufuk Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Duman, N. (2020). Üniversite öğrencilerinde Covid-19 korkusu ve belirsizliğe tahammülsüzlük. *The Journal of Social Science*, 4 (8), 426-437.
- Dumitru, D.C., Dumitru, T., & Maher, A.J. (2018). A systematic review of exercise addiction: Examining gender differences. *Journal of Physical Education and Sport*, 18 (3), 1738-1747.
- Durmuş, M., Yıldız, O.F. ve Köse, H. (2021) Hemşirelerin koronavirüs korku düzeylerini etkileyen faktörler. *Ordu Üniversitesi Hemşirelik Çalışmaları Dergisi*, 4 (2), 189-196.
- Eker, O. (2016). *Ortaokul öğrencilerinin yaşadığı sınav kaygısının nedenleri ve anne-baba tutumlarının sınav kaygısına etkisi: Merzifon örneği*. Nişantaşı Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Eldoğan, D. (2017). *Sosyal anksiyete bozukluğu belirti düzeyi yüksek ve düşük olan bireylerin çeşitli psikolojik değişkenler ve bilişsel yanlılıklar açısından karşılaştırılması: bir bilgece farkındalık temelli psikoeğitim programı önerisi*. Hacettepe Üniversitesi: Yayınlanmamış doktora tezi.
- Ercan, Ş. ve Keklice, H. (2020). COVID-19 pandemisi nedeniyle üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerindeki değişimin incelenmesi. *İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 5 (2), 69-74.
- Erdoğan, Y., Koçoğlu, F. ve Sevim, C. (2020). COVID-19 pandemisi sürecinde anksiyete ile umutsuzluk düzeylerinin psikososyal ve demografik değişkenlere göre incelenmesi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 23 (1), 24-37.
- Ersoy, F., Edirne, T. ve Oğuz, T.F. (2003). Birinci basamakta anksiyete bozuklukları. *Sted*, 12 (9), 326-327.
- Ertuğrul, N. (2021). *Yetişkin bireylerin covid-19 döneminde fiziksel aktivite düzeylerinin incelenmesi: bir karma yöntem çalışması*. Okan Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.

- Evren, E. ve Us, E. (2020). COVID-19 etkeni. (ed. Osman Memikoğlu ve Volkan Genç) *Covid-19*, Ankara: Ankara Üniversitesi Basımevi.
- Fagard, R.H. & Cornelissen, V.A. (2007). Effect of exercise on blood pressure control in hypertensive patients. *European Society of Cardiology*, 14 (1), 12-17.
- Gebhard, C., Regitz-Zagrosek, V., Neuhauser, H. K., Morgan, R., & Klein, S. L. (2020). Impact of sex and gender on Covid-19 outcomes in Europe. *Biology of Sex Differences*, 11 (1), 1-13.
- Genç, Ö. (2011). Kara ölüm: 1348 veba salgını ve Ortaçağ Avrupa'sına etkileri. *Tarih Okulu*, 10, 123-150.
- Gordon, L.A., Morrison, E.Y., McGrowder, D.A., Young, R., Fraser, Y.T.P., Zamora, E. M., Alexander-Lindo, R.L. & Irving, R. R. (2008). Effect of exercise therapy on lipid profile and oxidative stress indicators in patients with type 2 diabetes. *BMC complementary and alternative medicine*, 8 (21), 1-10.
- Gögebakan, R. (2021). *Profesyonel futbolcularda yeni tip koronavirüse (Covid-19) yakalanma kaygısının değerlendirilmesi*. Selçuk Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Göktürk, G.Y. (2011). *Ergenlerin sosyal kaygı düzeylerinin öz güven ve bazı kişisel demografik özelliklere göre incelenmesi*. Abant İzzet Baysal Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Griffiths, M. (2000). Does Internet and computer" addiction" exist? Some case study evidence. *Cyber Psychology and Behavior*, 3 (2), 211-218.
- Gülüm, F. (2022). *Covid-19 pandemi döneminde bireylerin fiziksel aktivite düzeyleri ile beslenme alışkanlıkları durumlarının incelenmesi*. Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Güngör, F. (2020). Covid-19'un toplumsal kurumlara etkisi. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (Salgın Hastalıklar Özel Sayısı), 393-328.

- Güven, N.K. (2019). *Fiziksel aktivite düzeylerine göre egzersiz yapan bireylerin bedeni beğenme ve egzersiz bağımlılığının değerlendirilmesi*. Ege Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Hausenblas, H.A. & Giacobbi Jr, P.R. (2004). Relationship between exercise dependence symptoms and personality. *Personality and Individual Differences*, 36(6), 1265-1273.
- Haynes, B.F., Corey, L., Fernandes, P., Gilbert, P.B., Hotez, P.J., Rao, S., Santos, M.R., Schultemaker, H., Watson, M. & Arvin, A. (2020). Prospects for a safe Covid-19 vaccine. *Science Translational Medicine*, 12, 1-12.
- Hekim, M. (2014). Küresel bir sorun olan hareketsiz yaşam tarzının ortaya çıkardığı sağlık sorunları ve hareketsiz yaşam tarzından kaynaklanan sağlık sorunlarının önlenmesinde fiziksel aktivitenin önemi. *II. Uluslararası Davraz Kongresi*, 29 Mayıs 2014, Isparta, Türkiye.
- Henry, B.M., de Oliveira, M.H.S., Benoit, J. & Lippi, G. (2020). Gastrointestinal symptoms associated with severity of coronavirus disease 2019 (Covid-19): a pooled analysis. *Internal and Emergency Medicine*, 15, 857-859.
- Hofmann, S.G., Asnaani, A. & Hinton, D.E. (2010). Cultural aspects in social anxiety and social anxiety disorder. *Depression and Anxiety*, 27 (12), 1117-1127.
- Hoşgör, H. ve Yaman, M. (2021). Tükenmişlik sendromu üzerinde Covid-19 korkusunun etkisi: hastane çalışanları örneği. *19 Mayıs Sosyal Bilimler Dergisi*, 2 (2), 400-417.
- Hotar, N., Omay, R. E., Bayrak, S., Kuruüzüm, Z., ve Ünal, B. (2020). Pandeminin toplumsal yansımaları. *İzmir İktisat Dergisi*, 35 (2), 211-220.
- Huang, A., Makridis, C., Baker, M., Medeiros, M., & Guo, Z. (2020). Understanding the impact of Covid-19 intervention policies on the hospitality labor market. *International Journal of Hospitality Management*, 91, 1-9.

- İnce, C. (2020). Afetlerde sosyal savunmasız bir grup olarak yaşlılar: COVID-19 örneği. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 7 (9), 184-198.
- Jerstad, S.J., Boutelle, K.N., Ness, K.K. & Stice, E. (2010). Prospective reciprocal relations between physical activity and depression in female adolescents. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 78 (2), 268-272.
- Joyner, M.J. & Green, D.J. (2009). Exercise protects the cardiovascular system: effects beyond traditional risk factors. *The Journal of Physiology*, 587 (23), 5551-5558.
- Kabeloğlu, V. ve Gül, G. (2021). Covid-19 salgını sırasında uyku kalitesi ve ilişkili sosyal ve psikolojik faktörlerin araştırılması. *Journal of Turkish Sleep Medicine*, 2, 97-104.
- Karadağ, E. (2010). Eğitim bilimleri doktora tezlerinde kullanılan araştırma modelleri: Nitelik düzeyleri ve analitik hata tipleri. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 16 (1), 49-71.
- Karadayı, B.S. (2020). *COVID-19 pandemisinin anesteziyoloji ve reanimasyon uzmanları ve araştırma görevlilerindeki tükenmişlik üzerine etkisi*. Çukurova Üniversitesi: Yayınlanmamış tıpta uzmanlık tezi.
- Karaman, S. (2009). *Sağlık ile ilgili programlarda öğrenim gören üniversite öğrencilerinin durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri*. Erciyes Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Kaya, Ö. (2019). *Öğretmen adaylarının egzersiz bağımlılıkları ve egzersize yönelik metaforik algıları*. Gazi Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Kaya, M. ve Varol, K. (2004). İlahiyat fakültesi öğrencilerinin durumluk-sürekli kaygı düzeyleri ve kaygı nedenleri (Samsun örneği). *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 17 (17), 31-63.
- Kazeminia, M., Salari, N., Vaisi-Raygani, A., Jalali, R., Abdi, A., Mohammadi, M., & Shohaimi, S. (2020). The effect of exercise on anxiety in the elderly

worldwide: a systematic review and meta-analysis. *Health And Quality of Life Outcomes*, 18 (1), 1-8.

Keskinbora, K. (2016). Savaştağı düşmanlardan bir diğeri: Tüberküloz. *Mersin Üniversitesi Tıp Fakültesi Lokman Hekim Tıp Tarihi ve Folklorik Tıp Dergisi*, 6 (3), 174-184.

Kılıç, M. (2022). *Bisiklet branşındaki sporcuların Covid-19'a yakalanma kaygılarının incelenmesi*. Fırat Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.

Koç, A., Tok, H.H., Uzun, L.N. ve Ensari, H. (2021). Covid-19 sebebiyle bir kurumda karantina altında bulunanlarda depresyon, anksiyete, durumsal suçluluk düzeyleri ve etkileyen faktörler. *Nöro Psikiyatri Arşivi*, 58, 146-153.

Konuş, N.D. (2019). *Aktif sporcular ile spor yapmayı bırakmış bireylerin egzersiz bağımlılık düzeyleri ve spor kaynaklı etkilerinin incelenmesi (karma model)*. Niğde Ömer Halis Demir Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.

Karaca, B.K. ve Ateş, N. (2019). Yaygın kaygı bozukluğu ve öfke kontrol probleminde şema terapiyi kullanmak: bir vaka üzerinden anlatım. *Ayna Klinik Psikoloji Dergisi*, 6 (2), 169-182.

Lemieux, T., Milligan, K., Schirle, T., & Skuterud, M. (2020). Initial impacts of the COVID-19 pandemic on the Canadian labour market. *Canadian Public Policy*, 46 (1), 55-65.

Levit, M., Weinstein, A., Weinstein, Y., Tzur-Bitan, D. & Weinstein, A. (2018). A study on the relationship between exercise addiction, abnormal eating attitudes, anxiety and depression among athletes in Israel. *Journal of Behavioral Addictions*, 7 (3), 800-805.

Lichtenstein, M.B., Christiansen, E., Elklit, A., Bilenberg, N. & Støving, R.K. (2013). Exercise addiction: a study of eating disorder symptoms, quality of life, personality traits and attachment styles. *Psychiatry research*, 215 (2), 410-416.

- Liu, N., Zhang, F., Wei, C., Jia, Y., Shang, Z., Sun, L. & Liu, W. (2020). Prevalence and predictors of PTSS during Covid-19 outbreak in China hardest-hit areas: Gender differences matter. *Psychiatry Research*, 287, 2-7.
- Marelli, S., Castelnovo, A., Somma, A., Castronovo, V., Mombelli, S., Bottoni, D., & Ferini-Strambi, L. (2021). Impact of COVID-19 lockdown on sleep quality in university students and administration staff. *Journal of Neurology*, 268 (1), 8-15.
- Ming, W.K., Ding, W., Zhang, C.J.P., Zhong, L., Long, Y., Li, Z., Sun, C., Wu, Y., Chen, H., Chen, H. & Wang, Z. (2018). The effect of exercise during pregnancy on gestational diabetes mellitus in normal-weight women: a systematic review and meta-analysis. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 18 (440), 1-9.
- Mizumoto, K., Saitoh, M., Chowell, G., Miyamatsu, Y. & Nishiura, H. (2015). Estimating the risk of Middle East respiratory syndrome (MERS) death during the course of the outbreak in the Republic of Korea, 2015. *International Journal of Infectious Diseases*, 39, 7-9.
- Mukherjee, S., & Pahan, K. (2021). Is Covid-19 gender-sensitive?. *Journal of Neuroimmune Pharmacology*, 16 (1), 38-47.
- Muslu, M., ve Özçelik-Ersü, D. (2020). Yeni Koronavirüs (SARS-CoV-2/COVID-19) pandemisi sırasında beslenme tedavisi ve önemi. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 48 (1), 73-82.
- Needham, E. J., Chou, S. H. Y., Coles, A. J., & Menon, D. K. (2020). Neurological implications of Covid-19 infections. *Neurocritical Care*, 32 (3), 667-671.
- Nguyen, T.V., Center, J.R. & Eisman, J.A. (2000). Osteoporosis in elderly men and women: effects of dietary calcium, physical activity, and body mass index. *Journal of bone and mineral research*, 15 (2), 322-331.
- Nuzzo, D., & Picone, P. (2020). Potential neurological effects of severe Covid-19 infection. *Neuroscience Research*, 158, 1-5.

- Orhan, S., Yücel, A.S., Gür, E. ve Karadağ, M. (2019). Spor merkezlerinde egzersiz bağımlılığının incelenmesi. *Electronic Turkish Studies*, 14 (2), 669-678.
- Özdamar, K. (2013). *Paket programlar ile istatistiksel veri analizi-1*. Eskişehir: Nisan Kitabevi.
- Özdikmenli-Demir, G. (2009). Sosyal fobinin etiyolojisinin incelenmesi amacıyla gerçekleştirilen araştırmalara genel bir bakış. *Akademik İncelemeler Dergisi*, 4 (1), 101-123.
- Özdoğan, M. (2021). Epidemiyoloji ve pandemi nedir? Arasındaki farklar nelerdir?. Erişim adresi: [<https://www.drozdogan.com/epidemi-ve-pandemi-nedir-koronavirus-pandemisi/>].
- Özen, M. (2020). *Covid-19 salgını ortamında otomotiv yan sanayi sektöründe tedarikçi seçiminde AHP, bulanık AHP ve bulanık TOPSIS yaklaşımı*. İstanbul Ticaret Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Özer, S. (2016). I. Dünya Savaşı'nda Osmanlı Devleti'nde tifüs (lekeli humma) salgını. *Belleten*, 80 (287), 219-260.
- Özevin-Tokinan, B. (2014). Öğretmen adaylarının müzik performans kaygılarının bireysel özellikler bakımından incelenmesi. *Fine Arts*, 9 (2), 84-100.
- Özgün, A., Türkmen, M.U. ve Ayhan, B. (2021). Sporcuların Covid-19'a yakalanma kaygısı ve spora bağlılık durumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 7 (1), 298-315.
- Özocak, O., Gündüz-Başçıl, S. ve Gölgeci, A. (2019). Egzersiz ve nöroplastisite. *Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 9 (1), 31-38.
- Öztürk, A. (2008). *Manisa Celal Bayar Üniversitesi beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğretmenlik programı öğrencilerinin durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri ile akademik başarıları arasındaki ilişki*. Pamukkale Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.

- Paksoy, S.M. (2021). *Spor bilimleri alanında öğrenim gören üniversite öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı düzeylerinin incelenmesi (Kahramanmaraş ili örneği)*. Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Parıldar, H. (2020). Tarihte bulaşıcı hastalık salgınları. *Tepecik Eğitim ve Araştırma Hastanesi Dergisi*, 30, 19-26.
- Parlak, H.Y. (2020). *Hastanede yatan çocukların annelerinin anksiyete ve depresyon düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. İnönü Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Pedersen, B. K. (2006). The anti-inflammatory effect of exercise: its role in diabetes and cardiovascular disease control. *Biochemistry Society*, 42, 105-117.
- Peluso, M.A.M. & De Andrade, L.H.S.G. (2005). Physical activity and mental health: the association between exercise and mood. *Clinics*, 60 (1), 61-70.
- Petrişor, C., Breazu, C., Doroftei, M., Mărieş, I., & Popescu, C. (2021, October). Association of moral distress with anxiety, depression, and an intention to leave among nurses working in intensive care units during the Covid-19 pandemic. *In Healthcare*, 9 (10), 1-13.
- Pınar-Şenkalfa, B. (2020). *Covid-19 pandemisi sırasında kistik fibrozisli çocuk hastaların ve ailelerinin kaygı durumlarının anketle değerlendirilmesi ve hastaların klinik durumu ile ilişkisinin incelenmesi*. Gazi Üniversitesi: Yayınlanmamış uzmanlık tezi.
- Pogue, K., Jensen, J.L., Stancil, C.K., Ferguson, D.G., Hughes, S.J., Mello, E.J., Burgess, R., Berges, B.K., Quaye, A. & Poole, B. D. (2020). Influences on attitudes regarding potential COVID-19 vaccination in the United States. *Vaccines*, 8 (582), 1-14.
- Radulescu, C. V., Ladaru, G. R., Burlacu, S., Constantin, F., Ioanăş, C., & Petre, I. L. (2020). Impact of the Covid-19 pandemic on the Romanian labor market. *Sustainability*, 13 (1), 1-23.

- Ramazanoğlu, F., Karahüseyinoğlu, M.F., Demirel, E.T., Ramazanoğlu, M.O. ve Altungül, O. (2005). Sporun toplumsal boyutlarının değerlendirilmesi. *Fırat Üniversitesi Doğu Araştırmaları Dergisi*, 3 (3), 153-157.
- Restauri, N., & Sheridan, A. D. (2020). Burnout and posttraumatic stress disorder in the coronavirus disease 2019 (Covid-19) pandemic: intersection, impact, and interventions. *Journal of the American College of Radiology*, 17 (7), 921-926.
- Riedel, S. (2005). Edward Jenner and the history of smallpox and vaccination. *Baylor University Medical Center Proceedings*, 18 (1), 21-25.
- Rizun, M., & Strzelecki, A. (2020). Students' acceptance of the Covid-19 impact on shifting higher education to distance learning in Poland. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17 (18), 1-19.
- Roberts, N.J., McAloney-Kocaman, K., Lippiett, K., Ray, E., Welch, L. & Kelly, C. (2021). Levels of resilience, anxiety and depression in nurses working in respiratory clinical areas during the Covid pandemic. *Respiratory Medicine*, 176, 1-7.
- Sağlam, M., Boşnak-Güçlü, M., İnce, D.İ., Savcı, S. ve Arıkan, H. (2008). *Hipertansiyon ve egzersiz*. Ankara: Pegem Klasmat Matbaacılık.
- Salmon, P. (2001). Effects of physical exercise on anxiety, depression, and sensitivity to stress: a unifying theory. *Clinical Psychology Review*, 21 (1), 33-61.
- Savitsky, B., Findling, Y., Erel, A., & Hendel, T. (2020). Anxiety and coping strategies among nursing students during the covid-19 pandemic. *Nurse Education in Practice*, 46, 102-109.
- Serbest, E. (2021). *Amatör futbolcuların yeni tip koronavirüse yakalanma kaygıları ile psikolojik iyi olma düzeylerinin değerlendirilmesi (İstanbul örneği)*. İstanbul Gelişim Üniversitesi: Yayımlanmamış yüksek lisans tezi.
- Sicilia, A., Alcaraz-Ibáñez, M., Chiminazzo, J.G.C. & Fernandes, P. T. (2020). Latent profile analysis of exercise addiction symptoms in Brazilian

adolescents: Association with health-related variables. *Journal of Affective Disorders*, 273, 223-230.

Scarpellini, F., Segre, G., Cartabia, M., Zanetti, M., Campi, R., Clavenna, A., & Bonati, M. (2021). Distance learning in Italian primary and middle school children during the Covid-19 pandemic: a national survey. *BMC Public Health*, 21 (1), 1-13.

Stewart, K.J., Bacher, A.C., Turner, K.L., Fleg, J.L., Hees, P.S., Shapiro, E.P., Tayback, M. & Ouyang, P. (2005). Effect of exercise on blood pressure in older persons: a randomized controlled trial. *Archives of Internal Medicine*, 165, 756-762.

Şahin, M. (2019). Korku, kaygı ve kaygı (anksiyete) bozuklukları. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 6 (10), 117-135.

Syed, N.K., Alqahtani, S.S., Meraya, A.M., Elnaem, M.H., Albarraq, A.A., Syed, M.H., Ahmed, R.A. & Griffiths, M.D. (2022). Psychological impact of COVID-19 restrictions among individuals at risk of exercise addiction and their socio-demographic correlates: A Saudi Arabian survey study. *Current Psychology*, XX, 1-16.

T.C. Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü. (2020). COVID-19 (SARS-CoV-2 enfeksiyonu) (bilim kurulu çalışması) genel bilgiler, epidemioloji ve tanı. Ankara.

Tamam, L. ve Demirkol, M.E. (2019). Obsesif kompulsif bozukluk ve ilişkili bozukluklar. *Ruh Sağlığı ve Hastalıkları*, XX, 1644-1646.

Taylor, C. B. (2006). Panic disorder. *Bmj*, 332, 951-955.

Tekkurşun-Demir, G., Hazar, Z. ve Cicioğlu, H.İ. (2018). Egzersiz bağımlılığı ölçeği (EBÖ): Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Kastamonu Education Journal*, 26 (3), 865-874.

Tekkurşun-Demir, G., Cicioğlu, H.İ. ve İlhan, E.L. (2020). Sporcuların yeni tip koronavirüse (Covid-19) yakalanma kaygısı ölçeği (SYTKYKÖ): Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Journal of Human Sciences*, 17 (2), 458-469.

- Tekkurşun-Demir, G. ve Türkeli, A. (2019). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 4 (1), 10-24.
- Teychenne, M., Ball, K. & Salmon, J. (2008). Physical activity and likelihood of depression in adults: a review. *Preventive medicine*, 46, 397-411.
- Tiftikçi, İ. (2020). *Covid-19 pandemi sürecinin acil tıp asistanlarının eğitime ve iş gerginliğine etkisi*. Akdeniz Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Toslak, B. (2022). *Farklı spor dalları ile ilgilenen sporcularda covid-19'a yakalanma kaygısının beslenme durumu ve diyet kalitesi üzerine etkisi*. Acıbadem Mehmet Ali Aydınlar Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Tözün, M. ve Babaoğlu, A.B. (2016). Fobiler ve sağlıklı yaşam davranışları: Bir halk sağlığı bakışı. *Family Practice Palliative Care*, 1 (1), 24-26.
- Tunç, T. ve Özen-Kutunis, R. (2015). Doktor ve hemşirelerde kaygı nedenleri: bir üniversite hastanesi örneği. *Süleyman Demirel Üniversitesi Vizyoner Dergisi*, 6 (13), 62-71.
- Türk, A., Ak-Bingöl, B. ve Ak, R. (2020). Tarihsel süreçte yaşanan pandemilerin ekonomik ve sosyal etkileri. *Gaziantep University Journal of Social Sciences*, 19 (Covid-19 Special Issue), 612-632.
- Türkçapar, H. (2004). Anksiyete bozukluğu ve depresyonun tanısal ilişkileri. *Klinik Psikiyatri*, 4, 12-16.
- Türken, M. ve Köse, Ş. (2020). Covid-19 bulaş yolları ve önleme. *Tepecik Eğitim ve Araştırma Hastanesi Dergisi*, 30, 36-42.
- Türker, Ü., Yılmaz, A.K., Bostancı, Ö. ve Şebin, K. (2021). Covid-19 pandemisinde spor bilimleri alanlarındaki yükseköğretim öğrencilerinin anksiyete düzeyleri ve egzersiz bağımlılığı. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 23 (4), 1-20.

- Uçar, S.A. (2019). *Yetişkinlerde egzersiz bağımlılığı ile narsisizm arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Bursa Uludağ Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Uz, İ. (2015). *Fitness merkezlerine düzenli katılan bireylerde egzersiz bağımlılığının incelenmesi*. Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Uzun, F. (2020). Gaziantep Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. Gaziantep Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Vardar, E. (2012). Egzersiz bağımlılığı. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, 21 (3), 163-173.
- Wang, S.X., Li, Y.M., Sun, B.C., Zhang, S.W., Zhao, W.H., Wei, M.T., Chen, K.X., Zhao, X.L., Zhang, Z.L., Krahn, M., Cheung, A.C. & Wang, P. P. (2006). The SARS outbreak in a general hospital in Tianjin, China—the case of super-spreader. *Epidemiology & Infection*, 134, 786-791.
- Yenilmez, K. ve Özbey, N. (2006). Özel okul ve devlet okulu öğrencilerinin matematik kaygı düzeyleri üzerine bir araştırma. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19 (2), 431-448.
- Yetkin-Özbük, R. M. (2020). Covid-19 pandemisinin ürün değerlendirmeleri üzerindeki etkileri. *Business & Management Studies: An International Journal*, 8 (3), 3471-3494.
- Yıldırım, H., Işık, K. ve Aylaz, R. (2021). The effect of anxiety levels of elderly people in quarantine on depression during Covid-19 pandemic. *Social Work in Public Health*, 36 (2), 194-204.
- Yılmaz, A. ve Ulaş, M. (2016). Kadınların rekreatif alanlarda fiziksel aktivite yapma amaçları ve karşılaştıkları sorunlar. *Spor Bilimleri Dergisi*, 27 (3), 101-117.

- You, T., Arsenis, N.C., Disanzo, B.L. & LaMonte, M.J. (2013). Effects of exercise training on chronic inflammation in obesity. *Sports Medicine*, 43, 243-256.
- Yörük, S. ve Güler, D. (2021). The relationship between psychological resilience, burnout, stress, and sociodemographic factors with depression in nurses and midwives during the Covid-19 pandemic: A cross-sectional study in Turkey. *Perspectives in Psychiatric Care*, 57 (1), 390-398.
- Yu, J., Park, J., & Hyun, S. S. (2021). Impacts of the Covid-19 pandemic on employees' work stress, well-being, mental health, organizational citizenship behavior, and employee-customer identification. *Journal of Hospitality Marketing & Management*, 30 (5), 529-548.
- Yüksel, B. (2014). *Kaygı belirtilerini açıklamada bağlanma, pozitif ve negatif duygu düzenleme ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkiyi bütünlüyci model arayışı*. Hacettepe Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Zare-Zardini, H., Soltaninejad, H., Ferdosian, F., Hamidieh, A.A. & Memarpour-Yazdi, M. (2020). Coronavirus disease 2019 (COVID-19) in children: prevalence, diagnosis, clinical symptoms, and treatment. *International Journal of General Medicine*, 13, 477-482.
- Zoralioğlu, M. (2020). *COVID-19 tanısı ile interne edilen 30-50 yaş arası hastalarda cinsiyetin prognoz üzerine etkisi ve bunu etkileyen diğer faktörler*. Sağlık Bilimleri Üniversitesi: Yayınlanmamış uzmanlık tezi.

EK-B: Etik Beyanı

Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmasında,

- Tez içindeki bütün bilgi ve belgeleri akademik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- Görsel, işitsel ve yazılı bütün bilgi ve sonuçları bilimsel ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- Başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda ilgili eserlere bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunduğumu,
- Atıfta bulunduğum eserlerin bütününe kaynak olarak gösterdiğimi,
- Kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapmadığımı,
- Bu tezin herhangi bir bölümünü bu üniversitede veya başka bir üniversitede başka bir tez çalışması olarak sunmadığımı

beyan ederim.

04/01/2023

Umut SONBAHAR

EK-C: Yüksek Lisans Orijinallik Raporu



VAN YÜZÜNCÜ YIL ÜNİVERSİTESİ
Eğitim Bilimler Enstitüsü

LİSANSÜSTÜ TEZ ORJİNALLİK RAPORU

VAN YÜZÜNCÜ YIL ÜNİVERSİTESİ
Eğitim Bilimleri Enstitüsü

..../01/2023

Tez Başlığı / Konusu

Düzenli Egzersiz Yapan Bireylerde Covid-19 Yakalanma Kaygısı İle Egzersiz Bağımlılığının İncelenmesi

Yukarıda başlığı/konusu belirlenen tez çalışmamın Kapak sayfası, Giriş, Ana bölümler ve Sonuç bölümlerinden oluşan toplam sayfalık kısmına ilişkin,/...../..... tarihinde şahsım/tez danışmanım tarafındanintihal tespit programından aşağıda belirtilen filtreleme uygulanarak alınmış olan orijinallik raporuna göre, tezimin benzerlik oranı % (.....) dır.

Uygulanan Filtreler Aşağıda Verilmiştir:

- Kabul ve onay sayfası hariç,
- Teşekkür hariç,
- İçindekiler hariç,
- Simge ve kısaltmalar hariç,
- Gereç ve yöntemler hariç,
- Kaynakça hariç,
- Alıntılar hariç,
- Tezden çıkan yayınlar hariç,
- 7 kelimedenden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç (Limit match size to 7 words)

Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Lisansüstü Tez Orijinallik Raporu Alınması ve Kullanılmasına İlişkin Yönergeyi İnceledim ve bu yönergede belirtilen azami benzerlik oranlarına göre tez çalışmamın herhangi bir intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.
Gereğini bilgilerinize arz ederim.

...../01/2023

Umut SONBAHAR

Adı Soyadı : Umut Sonbahar

Anabilim : Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

Bilim Dalı : Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dalı

Statüsü : Y. Lisans ☐ Doktora ☐

DANIŞMAN

.....

...../...../2023

ENSTİTÜ ONAYI

U Y G U N D U R

...../01/2023

Cesim ALADAĞ

Enstitü Sekreteri

EK-D: Kişisel Bilgi Formu

Değerli Arkadaşlar,

Bu anket formu “Düzenli egzersiz yapan bireylerde covid 19’a yakalanma kaygısı ile egzersiz bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi” araştırmasına veri toplamak amacıyla hazırlanmıştır. Gönderilecek cevaplar kesinlikle gizli tutulacak ve elde edilen sonuçlar kişi veya kurum adı belirmeksizin değerlendirilecektir. Anketimiz III bölümden oluşmaktadır. I. Bölüm kişisel bilgiler II. Bölüm Sporcuların Yeni Tip Koronavirüse (Covid-19) Yakalanma Kaygısı Ölçeği III. Bölüm Egzersiz bağımlılığı ölçeği Lütfen ölçeklerde size uygun olan bir seçeneği işaretleyiniz ve hiçbir maddeyi boş bırakmayınız. Şimdiden ilgi ve desteğiniz için şükranlarımı sunar.

Çalışmalarınızda başarılar dilerim.

Saygılarımla,

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Kemal SARGIN

Umut SONBAHAR

Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi

Eğitim Bilimleri Enstitüsü

Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı

Yaş

- | | |
|---------|---|
| - 18-23 | 1 |
| - 24-28 | 2 |
| - 29-33 | 3 |
| - 34-38 | 4 |
| - 39- + | 5 |

Cinsiyet

- Erkek
- Kadın

Düzenli spor yapıyorum

- | | |
|--------|---|
| - Evet | 1 |
|--------|---|

- Hayır 2

Kronik hastalığınız var mı?

- Evet 1
- Hayır 2

Mesleğiniz ?

- Kamu sektöründe çalışıyor 1
- Özel şirkette çalışıyor 2
- Ev hanımı 3
- İşsiz 4
- Diğer 5

Zararlı alışkanlığınız var mı ?

- Evet 1
- Hayır 2

Haftada kaç kez egzersiz yapıyorsunuz ?

- Hiç 1
- 1,2 kez 2
- 3 ve üzeri 3

Yeni tip korona virüse yakalandınız mı ?

- Evet 1
- Hayır 2

Kesinlikle katılmıyorum 1

Katılmıyorum 2

Kararsızım 3

Katılıyorum 4

Kesinlikle katılıyorum 5

EK-E: Sporcuların Yeni Tip Koronavirüse Yakalanma Kaygısı Ölçeği

		Kesinlikle	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle
1	Yeni tip koronavirüsün performansımı düşürebileceğini düşününce endişelenirim.	1	2	3	4	5
2	<i>Yeni tip koronavirüse yakalanmış biriyle karşılaşsam bile kendimi rahat hissederim.**</i>	1	2	3	4	5
3	Sportif ortamlarda bulunursam yeni tip koronavirüs bana bulaşacak diye korkarım.	1	2	3	4	5
4	Yeni tip koronavirüs yaşamımı kısıtlayacağı için gerilirim.	1	2	3	4	5
5	Yeni tip koronavirüsün vücudumda yaratacağı fiziksel tahribattan korkarım.	1	2	3	4	5
6	Yeni tip koronavirüse yakalanmış biriyle karşılaşmaktan endişe ederim.	1	2	3	4	5
7	Yeni tip koronavirüsün bende yaratacağı duygusal tahribattan korkarım.	1	2	3	4	5
8	Yeni tip koronavirüse yakalanırsam kendi ihtiyaçlarımı karşılayamam diye endişelenirim.	1	2	3	4	5
9	Yeni tip koronavirüs bana bulaşmış olsa kaygılı hissederdim.	1	2	3	4	5
10	Yeni tip koronavirüs bulaştığında başıma neler geleceğini bilememek beni tedirgin eder.	1	2	3	4	5
11	Yeni tip koronavirüs bulaşırsa ne kadar sürede iyileşeceğimi bilememek beni kaygılandırır.	1	2	3	4	5
12	Yeni tip koronavirüs bulaşacak diye dışarı çıkmaktan sakınırım.	1	2	3	4	5
13	Yeni tip koronavirüs bulaşacak diye antrenmanlarımı ertelerim.	1	2	3	4	5
14	Yeni tip koronavirüs bulaşacak diye alış verişimi ertelerim.	1	2	3	4	5
15	Yeni tip koronavirüs bulaşacak diye egzersiz yapmak için dışarı çıkmaktan kaçınırım.	1	2	3	4	5
16	Yeni tip koronavirüs bulaşır diye kalabalığa girmekten kaçınırım.	1	2	3	4	5

EK-F: Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği

	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1.Kendimi kötü hissettiğimde egzersiz yapmak beni rahatlatır.	1	2	3	4	5
2.Egzersiz yapmak bende heyecan ve coşku uyandırır.	1	2	3	4	5
3.Egzersiz yaptığımda mutlu olurum.	1	2	3	4	5
4.Tükenmiş hissettiğimde egzersiz yapmak bana iyi gelir.	1	2	3	4	5
5.Egzersiz yaptığımda zamanın nasıl geçtiğinin farkına varmam.	1	2	3	4	5
6.Egzersiz araçlarına gereğinden fazla para harcadığımı düşünüyorum.	1	2	3	4	5
7.Egzersiz yapmadığım bir hayat düşünemiyorum.	1	2	3	4	5
8.Egzersiz yapmadığım zaman kendimi yorgun/enerjisiz hissedirim.	1	2	3	4	5
9.Egzersiz yapmak için okulumu/işimi aksattığım zamanlar olur.	1	2	3	4	5
10.Egzersize çok fazla zaman ayırdığım için diğer sosyal faaliyetlere (kültürel, sanatsal, vb..) zamanım kalmaz.	1	2	3	4	5
11.Arkadaşlarımla/ailemle zaman geçirmek mi yoksa egzersiz yapmak mı noktasında çatışma yaşıyorum.	1	2	3	4	5
12.Egzersiz yaparken beslenme ihtiyacımı ertelemeye çalışırım.	1	2	3	4	5
13.Sakatlandığım durumlarda bile egzersiz yapmayı sürdürürüm.	1	2	3	4	5
14.Planladığımdan daha uzun süre egzersiz yapmaktan kendimi alamıyorum.	1	2	3	4	5
15.Egzersiz yapacağım zamanın gelmesini sabırsızlıkla beklerim.	1	2	3	4	5
16.Egzersiz yapmadığım zamanlarda bile egzersiz yapmayı hayal ederim.	1	2	3	4	5
17.Her defasında aynı sürede egzersiz yapmak beni tatmin etmez.	1	2	3	4	5