

ULUSLARARASI SOSYAL ARAŞTIRMALAR DERGİSİ THE JOURNAL OF INTERNATIONAL SOCIAL RESEARCH

Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi / The Journal of International Social Research
Cilt: 13 Sayı: 74 Yıl: 2020 & Volume: 13 Issue: 74 Year: 2020
www.sosyalarastirmalar.com Issn: 1307-9581

BİREYLERİN PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK VE COVID-19 KORKULARININ ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLERE GÖRE İNCELENMESİ

EXAMINING INDIVIDUALS PSYCHOLOGICAL RESILIENCE AND COVID-19 FEARS ACCORDING TO VARIOUS VARIABLES

Varol TURAL*
Mehmet EFE**

Öz

Solunum yoluyla çok hızlı bir şekilde bulaşmakta olan COVID-19 virüsü tüm dünyayı etkisi altına almıştır. Virüsün yayılmasını engelleyebilmek için izolasyon ve karantina gibi yöntemleri uygulanmıştır. Bu süreçlerde toplum sağlığını korumak adına yapılan kısıtlamalar bireylerin korku mekanizmalarında etkili olabilmektedir. Bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin ve COVID-19 korku düzeylerini belirlemek ve bu değişkenlere etki eden diğer etkenleri tespit etmek amacıyla bu çalışma planlanmıştır. Araştırma öncesinde, Sağlık Bakanlığında 'COVID-19 Çalışmaları İzni' ve Siirt Üniversitesi Sağlık Bilimleri Kurulundan 'Etik Kurul Onayı' alınarak başlanmıştır. Çalışmaya 2020 COVID-19 (Ağustos-Eylül) pandemi sürecinde 18-65 yaş arasında olan 467 kişi katılmıştır. Veriler elektronik ortamda oluşturulmuş online anket aracılığıyla toplanmıştır. Araştırmada COVID-19 Korkusu Ölçeği ile Psikolojik Sağlamlık Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizinde, t-testi, korelasyon analizi ve basit doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır. Araştırma kapsamında elde edilen sonuçlar doğrultusunda, değişkenler arasında gruplar içinde anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Bununla birlikte bağımsız değişken (psikolojik sağlamlık) bağımlı değişken (covid-19 korkusu) anlamlı düzeyde yordadığı ve varyansın %6'sını açıkladığı tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Psikolojik Dayanıklılık, COVID-19 korkusu, Egzersiz.

Abstract

The COVID-19 virus, which is transmitted very quickly through the respiratory tract, has affected the whole world. Methods such as isolation and quarantine have been applied to prevent the spread of the virus. In these processes, restrictions made to protect public health can be effective in individuals' fear mechanisms. This study was planned in order to determine the psychological resilience levels and COVID-19 fear levels of individuals and to determine other factors affecting these variables. Before the research, it was started by obtaining "Permission for COVID-19 Studies" from the Ministry of Health and "Ethics Committee Approval" from Siirt University Health Sciences Board. 467 people between the ages of 18-65 participated in the study during the 2020 COVID-19 (August-September) pandemic process. In the study, the Fear of COVID-19 Scale and the Psychological Resilience Scale were used. In the analysis of the data, t-test, correlation analysis and simple linear regression analysis were used. In line with the results obtained within the scope of the research, it was determined that there is a significant difference between the variables within the groups. At the same time, it was determined that the independent variable (psychological resilience) predicted the dependent variable (fear of covid-19) at a significant level and explained 6% of the variance.

Keywords: Psychological Resilience, Fear of COVID-19, Exercise.

* Dr. Öğr. Üyesi, Siirt Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu, Öğretmenlik Bölümü. ORCID: 0000-0001-5647-9370
v.tural@hotmail.com

** Dr. Öğr. Üyesi, Siirt Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu, Öğretmenlik Bölümü. ORCID: 0000-0003-2247-586X
mehmetefe18@hotmail.com



GİRİŞ

Psikolojik dayanıklılık, olumsuzluklar, stres ve zorlu süreçlerle başa çıkabilme ve bunların üstesinden gelebilmek olarak tanımlanmaktadır. Yaşam boyu insanlar birçok olumsuz, yıpratıcı, zorlayıcı durumla karşılaşmakta bunun sonucunda strese maruz kalmaktadır. Her insan stresle başa çıkabilme veya uyum sağlamak için farklı yöntemler geliştirmektedir. Bazı insanlar olumsuz durum içerisinde sürüklenip olumsuz ruh hali gösterebilirken, bazı bireyler stres karşısında olumsuz durumu kontrol altına alıp, çok hızlı baş ederek bu durumu kolaylıkla atlatabilmektedir. Pozitif psikolojide, bireylerin bu süreci geçirme şiddeti, psikolojik sağlık kavramıyla ilişkilendirilmektedir. Başka bir ifadeyle, yaşanan zorlu süreçlerde kendini toplama gücünü bulma ve eski ruh haline dönebilme için olumlu uyum gösterebilme, psikolojik dayanıklılık kapasitesinin geliştirilmesi şeklinde açıklanmaktadır (Luthans, 2002; Tugade, 2004; Tusaie ve Dyer, 2004; Smith ve ark., 2008; Luthar ve ark., 2006; Luthar ve ark., 2010; Meredith, 2011). Karşılaşılan sorunların üstesinden gelirken yaşanan stres, zorluk gibi istenilmeyen durumlar zayıf psikolojik sağlamlıkla ilişkilendirilmektedir (Davydov, 2010).

COVID-19 2019 Aralık ayında Çin'de ortaya çıkan ve (2019nCoV) olarak adlandırılmış bir virüstür (Huang ve ark., 2020). COVID-19 pandemisinin psikolojik dayanıklılığı zorladığı söylenmektedir (Wang ve ark., 2020). COVID-19'un hızlı yayılma hızı ve karantina uygulamaları; sağlık çalışanları ve halk üzerinde kaygı, depresyon, stres gibi psikolojik etkiler yarattığı belirlenmiştir (Naem ve ark., 2020; Kluge, 2020). Özellikle çocuk ve yaşlılar yetişkinlere kıyasla psikolojik sağlamlık düzeyleri açısından daha fazla endişe, korku, kaygı hissedebilirler (Kluge, 2020).

Bilindiği üzere fiziksel aktivite, insanların psikolojik ve fizyolojik direncini etkileyen hareketlilik (Vural, 2010). Nitekim ilgili literatür ışığında spor alanında psikolojik faktörlere odaklanan birçok araştırmanın olduğu görülmektedir (Arı ve ark., 2020; Çelik ve Güngör 2020; Güngör ve Çelik 2020; Kurtipek ve ark., 2020; Güngör, Kurtipek ve Tolukan 2020; Tolukan, 2019; Gülşen ve ark., 2019; Yarayan, Yıldız ve Gülşen 2018; Yarayan ve Ayan 2018). Pandemi döneminde uygulanan karantina süreçleri, bireylerde hareketsiz yaşam stili oluşmasına ve bireylerin hayat standartlarını olumsuz yönde etkilenmesine neden olmuştur. Bu dönemde fiziksel ve ruhsal sağlığın korunmasında, vücut direncinin artırılması için fiziksel aktiviteyi yaşam biçimi haline getirilmesi gerektiği önerilmektedir. Egzersiz yapan bireylerin yaşam kaliteleri, spor yapmayan bireylere göre COVID-19'dan daha az etkilenmiştir (Tunç ve ark. 2020).

Psikolojik sağlamlık; stresli koşullara uyum sağlayabilme, fonksiyonel olabilme, zorluklardan hızlı çıkabilme, kendini hızlı toparlayabilme ve hasta olmama ve iyileşme olarak farklı şekillerde tanımlanmaktadır (Tusaie ve Dyer, 2004; Smith ve ark., 2008). Spor yapmanın ve psikolojik sağlamlığın pandemi sürecinde oldukça önemli olduğu düşünülmektedir.

Bu çalışmanın amacı, COVID-19 sürecinde bireylerin psikolojik sağlamlık düzeyleri ile COVID-19 korkuları arasındaki ilişkiyi tespit etmektir. Ek olarak; yaş, cinsiyet, lisanslı spor yapma durumu, pandemi sürecinde haftalık yapılan egzersiz sayısı gibi değişkenler açısından bireylerin psikolojik sağlamlık düzeyleri ile COVID-19 korkusu arasındaki ilişkinin araştırılmasıdır.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Bu araştırma ilişkisel tarama modelinde tasarlanmıştır. Bu modelde, iki ya da daha fazla sayıdaki değişken arasındaki birlikte değişimin varlığının ve/veya derecesinin belirlenmesi amaçlanır (Creswell ve Creswell, 2017).

Araştırma Grubu

COVID-19 salgını döneminde (Temmuz ve Ağustos 2020), Türkiye Cumhuriyetinde yaşayan, 18-65 yaş arası spor yapan ve yapmayan bireyler araştırmaya dahil edilmiştir. Katılımcılara ilişkin betimsel istatistikler Tablo 1'de sunulmuştur.



Tablo 1. Araştırma Grubuna İlişkin Betimsel İstatistik Bilgiler

Değişkenler		f	%
Cinsiyet	Kadın	253	54.2
	Erkek	214	45.8
Yaş	18-25	88	18.8
	26-34	141	30.2
	35-45	142	30.4
	45-65	96	20.6
	Toplam		
Lisanslı Sporcu Durumu	Lisanslı	338	72.4
	Lisansı yok	129	27.6
Çevresinde COVID-19'a Yakalan	Evet	321	68.8
	Hayır	146	31.3
COVID-19 Sürecinde Haftalık Egzersiz Yapma Sıklığı	Hiç yapmadım	156	33.3
	Haftada 1	62	13.3
	Haftada 2	58	12.4
	Haftada 3	75	16.1
	Haftada 4	41	8.8
	Haftada 5	42	9.0
	Haftada 6	19	4.1
	Haftada 7	14	3.0
	Toplam	467	100.0

Veri Toplama Araçları

Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacılar tarafından oluşturulan form, cinsiyet, yaş, lisanslı sporcu durumu, çevrede covid-19 olma durumu ve haftalık egzersiz yapma sıklığı ile ilgili sorulardan oluşmaktadır.

COVID-19 Korkusu Ölçeği-Kısa Formu

Ahorsu ve ark. (2020) tarafından geliştirilen, Türkçeye uyarlama çalışması Yıldırım ve ark., (2020) tarafından yapılmıştır. 5'li likert tipinde (1= kesinlikle katılmıyorum - 5= kesinlikle katılıyorum), 7 maddeden oluşan COVID-19 korkusunu belirlemek için kullanılan bir ölçektir. Bu çalışma için ölçeğin cronbach alpha iç tutarlılık katsayısı ($\alpha=.82$)'dir. Bu çalışma için cronbach alpha iç tutarlılık katsayısı ($\alpha=.87$) olarak tespit edilmiştir.

Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği (KPSÖ)

Smith ve ark. (2008) tarafından geliştirilmiş, Türkçeye uyarlama çalışması Doğan, T. (2015) tarafından yapılmış, bireylerin psikolojik sağlığını ölçme amacıyla kullanılan ölçektir. KPSÖ, 5'li likert tipinde, 6 maddelik, öz bildirim tarzı bir ölçme aracıdır. Ölçekte bulunan ve tersten kodlanan maddeler çevrildikten sonra, alınan yüksek puanlar, yüksek psikolojik sağlığa işaret etmektedir. KPSÖ ölçeğinin cronbach alpha iç tutarlılık katsayısı ($\alpha=.83$)'tür. Ölçeğin bu çalışmada cronbach alpha iç tutarlılık katsayısı ($\alpha=.76$) olarak bulunmuştur.

Verilerin Toplanması

Araştırma öncesi Sağlık Bakanlığına başvurularak 'Sağlık Bakanlığı COVID-19 Çalışmaları İzni' alınmış, sonrasında Siirt Üniversitesinden 'Etik Kurul Onayı' alınarak çalışmaya başlanmıştır. Katılımcılar gönüllü olarak çalışmaya katılmışlardır ve çalışmayla ilgili bilgilendirilmiş onam formu elektronik ortamda oluşturulmuş anket üzerinden alınmıştır. Katılımcılara 1 Ağustos ve eylül 15 Eylül 2020 tarihleri arasında ulaşılmıştır.



Verilerin Çözümlemesi ve Yorumlanması

Veriler analiz edilirken ilk olarak betimsel istatistikler bakılmış, normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek için çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiştir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Normallik varsayımları karşılandıktan sonra bağımsız değişkenlerin ikili karşılaştırmalarında t testi, yaş ve haftalık fiziksel aktivite ile ölçekler arasında ilişkiyi belirlemek için korelasyon analizi ve bağımsız değişkenin bağımlı değişkeni yordamadaki gücünü belirlemek için ise basit doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır. Araştırmada istatistiksel anlamlılık düzeyi .05 olarak kabul edilmiştir.

BULGULAR

Tablo 2. Psikolojik Sağlık Ölçeği ve COVID-19 Korkusu Ölçeğinin Minimum, Maksimum, Ortalama, Standart Sapma, Çarpıklık ve Basıklık Değerleri

	N	Min.	Mak.	Ort.	SS	Çarpıklık	Basıklık
Psikolojik Sağlık Ölçeği	467	6.00	30.00	21.36	4.73	-.319	.259
Covid-19 Korkusu Ölçeği	467	7.00	35.00	15.60	6.20	.758	.199

Tablo 2’de sunulan bulgularda araştırmaya katılan katılımcıların psikolojik sağlık düzeyi puanları ortalama puanı 21.36 iken, COVID-19 ölçeği ortalama puanı 15.60’dır. Elde edilen çarpıklık basıklık değerlerinin ise normal sınırlarda olduğu tespit edilmiştir (Tabachnick ve Fidell, 2013; -1,5, +1,5).

	Cinsiyet	N	\bar{X}	Ss	t	df	p
Psikolojik Sağlık Ölçeği	Kadın	253	20.98	5.09	-1.932	465	.054
	Erkek	214	21.82	4.23			
Covid-19 Korkusu Ölçeği	Kadın	253	16.23	5.89	2.419	465	.016*
	Erkek	214	14.85	6.48			

Tablo 3. Psikolojik Sağlık ve COVID-19 Korkusunun Cinsiyet Değişkenine Göre T-Testi Sonuçları

Tablo 3’te cinsiyet değişkeni açısından psikolojik sağlık ölçeği puanları cinsiyet değişkenine göre incelendiğinde, erkekler lehine anlamlı fark tespit edilmemiştir ($t=-1.932$; $p=.054$). COVID-19 korkusu ölçeği puanları cinsiyet değişkenine göre incelendiğinde ise, erkekler lehine anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($t=2.419$; $p=.016$). Bu kapsamda erkeklerin kadınların erkeklere oranla daha yüksek COVID-19 korkusuna sahip oldukları söylenebilir.

Tablo 4. Psikolojik Sağlık ve COVID-19 Korkusunun Sporcu Lisansı Durumu Değişkenine Göre T-Testi Sonuçları

	Lisans Durumu	N	\bar{X}	Ss	t	df	p
Psikolojik Sağlık Ölçeği	Lisans var	338	21.186	4.817	-1.346	465	.179
	Lisans yok	129	21.854	4.485			
Covid-19 Korkusu Ölçeği	Lisans var	338	15.656	5.946	.310	465	.756
	Lisans yok	129	15.457	6.853			

Tablo 4’te psikolojik sağlık ölçeği ve COVID-19 korkusu ölçeği puanlarının katılımcıların lisanslı sporcu durumu değişkenine göre incelendiğinde, psikolojik sağlık düzeyinin lisanslı olup-olmama değişkeni açısından fark bulunmamaktadır ($t=-1.346$; $p=.179$). COVID-19 korkusu ölçeği puanları lisanslı olma-olmama değişkenine göre incelendiğinde ise, lisanslı olan ve olmayan katılımcılar açısından bir fark tespit edilmemiştir ($t=.310$; $p=.756$). Bu sonuçlara göre, katılımcıların spor lisansının olup olmamasının psikolojik dayanıklılık düzeylerini ve COVID-19 korkusunu etkilemediği görülmektedir.



Tablo 5. Psikolojik Sağlık ve COVID-19 Korkusunun Çevresinde COVID-19 Olma Durumu Değişkenine Göre T-Testi Sonuçları

COVID-19 Olma Durumu		N	\bar{X}	Ss	t	df	p
Psikolojik Sağlık Ölçeği	Var	321	21.152	4.633	-1.462	465	.144
	Yok	146	21.842	4.926			
Covid-19 Korkusu Ölçeği	Var	321	15.305	5.944	-1.533	465	.126
	Yok	146	16.253	6.714			

Tablo 5'te psikolojik sağlık ve COVID-19 korkusu ölçeğinin çevresinde COVID-19'a yakalanma durumu değişkenine göre incelendiğinde, psikolojik sağlık düzeyinin farklılaşmadığı görülmektedir ($t=-1.462$; $p=.144$). COVID-19 korkusu incelendiğinde ise, covid-19 olma durumu değişkenine göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir ($t=-1.533$; $p=.126$). Bu sonuçlara göre, katılımcıların çevresinde COVID-19'a yakalanma olmasının veya olmamasının, psikolojik sağlık ve COVID-19 korkusunu üzerinde bir etki yaratmadığı sonucuna ulaşılmaktadır.

Tablo 6. Katılımcıların COVID-19 Korkusu Puanları ile Psikolojik Sağlık Düzeylerinin Yaş ve COVID-19 Sürecinde Haftalık Egzersiz Yapma Sıklığı Değişkenleri için Korelasyon Analizi Sonuçları

Değişken	COVID-19 Korkusu Ölçeği		Psikolojik Sağlık Ölçeği	
	r	p	r	p
Yaş	.042	.364	.150	.001**
COVID-19 Sürecinde Haftalık Egzersiz Yapma Sıklığı	-.032	.493	.117	.011*

Tablo 6'da yaş ve haftalık egzersiz yapma sıklığı değişkenleri ile COVID-19 korkusu ölçeği ile psikolojik sağlık ölçeği puanları arasındaki ilişki incelendiğinde, yaş ile covid-19 korkusu arasında ($r=.042$; $p=.364$) pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı olmayan bir ilişki, psikolojik sağlık arasında ise ($r=.150$; $p=.001$) pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Elde edilen sonuçlar bireylerin yaşları arttıkça psikolojik sağlık düzeylerinin de artacağı şeklinde yorumlanabilir.

Haftalık egzersiz yapma ile covid-19 korkusu arasında ($r=-.032$; $p=.493$) pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı olmayan bir ilişki, psikolojik sağlık arasında ise ($r=.117$; $p=.001$) pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Elde edilen sonuçlar bireylerin haftalık fiziksel sayısı arttıkça psikolojik sağlık düzeylerinin de artacağı şeklinde yorumlanabilir.

Regresyon Analizinde Yer Alan Değişkenlere İlişkin Korelasyon Analiz Sonuçları

Araştırma kapsamında regresyon analizi öncesi bağımsız değişken (psikolojik dayanıklılık) ve bağımlı değişken (covid-19 korkusu) arasındaki değişkenler incelenmiş Tablo 7 ve 8'de sunulmuştur.

Tablo 7. Katılımcıların COVID-19 Korkusu Puanları ile Psikolojik Sağlık Düzeyleri Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları

Değişken	Psikolojik Sağlık Ölçeği	
COVID-19 Korkusu Ölçeği	r	-.256*
	p	.000**
	n	467

Tablo 7'de COVID-19 korkusu ölçeği puanları ile psikolojik sağlık ölçeği puanları arasında ilişki olup olmadığı incelendiğinde, psikolojik sağlık ölçeği puanları ile COVID-19 korkusu ölçeği puanları arasında negatif yönlü düşük düzeyde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ($r=-.256$; $p=.000$). Elde edilen sonuçlar katılımcıların psikolojik sağlık düzeyleri arttıkça, COVID-19 korkularının azalacağı şeklinde yorumlanabilir.



Tablo 8. Psikolojik Sağlamlığın COVID-19 Korku Düzeyine Yordayıcı Etkisi Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Model	B	Ss	β	t	p
Psikolojik Sağlamlık	-.335	.059	-.256	-5.700	.049*

R²=.065; F=32.495; p=.000

Tablo 8’de psikolojik sağlamlık COVID-19 korkusunu anlamlı düzeyde yordadığı tespit edilmiştir (β =-.256; t=-5.700; p=.000). Ek olarak, psikolojik sağlamlık COVID-19 korku düzeyinin varyansın %6’sını açıkladığı görülmektedir (R²=.065; F=32.495 p=.000). Bununla birlikte psikolojik sağlamlık değişkeninin standardize edilmiş regresyon katsayısı ise (β) -.256 olarak bulunmuştur. Elde edilen sonuçlar doğrultusunda bireylerin psikolojik sağlamlık düzeyleri arttıkça covid-19 korku düzeylerinin azalacağı söylenebilir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışma, pandemi sürecinde 18-65 yaş arası bireylerin COVID-19 korkusu ile psikolojik dayanıklılık düzeylerini araştırmak için yapılmıştır. Sonuçlar incelendiğinde; katılımcıların COVID-19 korku düzeylerinin orta düzeyde, psikolojik dayanıklılık düzeylerinin ise yüksek düzeyde olduğu görülmektedir.

Bu çalışmada psikolojik sağlamlık ölçeğinin COVID-19 korkusu ölçeğinin bir bölümünü yordadığı sonucu bulunmuştur. Ayrıca psikolojik sağlamlık düzeyi arttıkça bireylerin COVID-19 korkularının azaldığı sonucu bulunmuştur. Kaygı ve stresin psikolojik sağlamlık düzeyini düşürdüğü literatürde bazı çalışmalarda ifade edilmektedir (Kasapoğlu, 2020; Satici ve ark., 2020). Ek olarak psikolojik sağlamlık seviyesi düşük olan bireylerin pandemiden olumsuz etkilendiği belirtilmektedir (Çelebi, 2020). 20-60 yaş arası bireylerde pandeminin ve ev izolasyonunun psikolojik sağlamlığı koruyucu bir etki yarattığı tespit edilmiştir (Tönbül, 2020). Literatür sonuçları çalışma sonucunu destekler niteliktedir. COVID-19 korkusu cinsiyet değişkeni açısından değerlendirildiğinde, COVID-19 korkusunun kadınlarda erkeklerden daha fazla olduğu tespit edilmiştir. Yerel katılımcıların olduğu benzer bir çalışmada kadınların COVID-19 korkularının erkeklerden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Bakioğlu ve ark., 2020). Literatürde, COVID-19 korkusunun cinsiyet açısından farklılaşmadığı gözlenmiştir (Cao ve ark., 2020; Duman 2020). Yerel ve uluslararası literatür çalışmalarında farklı sonuçlara ulaşılmıştır. Bu noktada, katılımcı sayısının çalışmalarda sınırlılık oluşturmuş olabileceği düşünülmektedir.

Psikolojik sağlamlık düzeyine cinsiyet değişkeni açısından bakıldığında erkek katılımcıların psikolojik dayanıklılık düzeylerinin kadınlardan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Tönbül (2020), çalışmasında cinsiyetin psikolojik dayanıklılığı pozitif yönde etkilediğini bulmuştur. 223 lise öğrencisinin katıldığı bir çalışmada, kadınların psikolojik sağlamlık düzeyinin erkeklerden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşımlardır (Demir ve Çiftçi., 2020).

Bu araştırmada, çevresinde COVID-19’a yakalanan olma durumuna COVID-19 korku düzeyi ve psikolojik sağlamlık düzeyi puanlarının farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Literatürdeki sonuçlarda çalışma bulguları ile benzer şekilde olduğu görülmektedir. Bakioğlu ve ark. (2020) çalışmasında, çevresinde COVID-19’a yakalanan olma durumuna göre COVID-19 korkusunun değişmediği tespit edilmiştir (Bakioğlu ve ark., 2020). Cao ve ark. (2020) çalışmasında ise, yakınlarında COVID-19 yakalanan bireylerin korku düzeylerinin değişmediği, yakını COVID-19 nedeniyle kaybeden bireylerin ise COVID-19 korkularının yüksek olduğu bulunmuştur. Yerel ve uluslararası literatür sonuçları çalışma sonuçlarını desteklemektedir. Çevrelerinde COVID-19 nedeniyle aile ve yakın çevrelerinde ölüm olan bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin daha düşük olduğu sonucu elde edilmiştir (Çetin, 2020). Bu sonuçlar doğrultusunda yakın çevresinde COVID-19’a yakalanmış olanların psikolojik açıdan yeterince etkilenmediği, ancak ölüm gibi büyük sonuçlarla karşılaşan bireylerde COVID-19 korkusunun artabileceği ve psikolojik dayanıklılığın azalmasının beklenebileceği söylenebilir.

Psikolojik sağlamlık düzeyi ile yaş arasındaki korelasyonel ilişkiye bakıldığında, katılımcıların yaşı arttıkça psikolojik sağlamlık düzeylerinin arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Tönbül, (2020), yaş ile psikolojik sağlamlık düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulamamıştır. Bu çalışmanın sonucu yerel literatür sonuçlarını karşılamamaktadır. Yapılan çalışmaların sınırlı sayıda olması bu noktada sınırlılık oluşturmuş olabileceği düşünülmektedir.



Çalışmada COVID-19 korkusunun yaşa bağlı değişmediği bulunmuştur. Benzer bir çalışmada, profesyonel futbol sporcularında COVID-19 korkusunun yaşa bağlı değişmediği tespit edilmiştir (Demir ve Çiftçi., 2020). İki çalışmanın bulguları birbirini destekler niteliktedir.

Dehkordi, 2011, çalışmasında sporcu olan kadınların genel sağlık, ruhsal sağlık ve yaşam kalitelerinin sporcu olmayan kadınlara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Synder ve ark., 2010, çalışmasında ergen sporcuların spor, fiziksel fonksiyonlar ve mutluluk ölçeklerinde spor yapmayan ergenlere göre daha yüksek puanlar elde ettiğini bildirmişlerdir. Sporcuların ağrı/konfor düzeylerinin de sporcu olanlara göre daha düşük olduğu sonucunu elde etmişlerdir. Doğan, (2015) çalışmasında, spor yapan bireylerin yapmayan bireylere göre genel sağlık düzeylerinin daha iyi olduğunu ifade etmektedir. Bu çalışmanın sonucunda da COVID-19 pandemi sürecinde egzersiz yapan bireylerin, haftalık egzersiz yapma sıklığı arttıkça psikolojik sağlamlık düzeylerinin de arttığı tespit edilmiştir. Literatürdeki çalışmalar incelendiğinde, egzersiz yapan bireylerin genel sağlık durumlarının daha iyi olduğu görülmektedir. Bu sonuç doğrultusunda fiziksel ve psikolojik açıdan egzersiz ve sporun COVID-19 pandemisi gibi olağanüstü bir durumda bile bireylerin psikolojik yönden daha iyi hissetmelerine neden olduğu görülmektedir. Bu çalışmada COVID-19 pandemisi süresince haftalık egzersiz yapma sıklığı fazla bireylerin psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında pozitif yönde bir korelasyon tespit edilmiştir. Literatürdeki benzer çalışmalarda araştırma bulgumuzu destekler niteliktedir. COVID-19 sürecinde lise öğrencilerinin haftalık egzersiz yapma sıklığı incelendiğinde, egzersiz sıklığı arttıkça psikolojik sağlamlık düzeylerinin arttığı saptanmıştır (Demir ve Çiftçi, 2020). Literatürdeki sonuçlar çalışma sonucunu destekler nitelikte olduğu görülmektedir.

Bu çalışmada, COVID-19 korkusu ile haftalık egzersiz yapma sıklığı arasında bir ilişki bulunmamıştır. Bireylerin haftalık egzersiz yapma sıklığı arttıkça psikolojik sağlamlıklarının arttığı bulunmuştur. Bu durumun dolaylı olarak bireylerin COVID-19 korkularının azalması beklenmiştir. COVID-19 korkusuna etki eden bir çok faktör olması egzersiz sıklığı ile COVID-19 arasında ilişki bulunmamasına neden olmuş olabileceği gözardı edilmemelidir. Literatürde boş zaman aktivitelerinin genel sağlık durumunu olumlu etkilediği söylenmektedir (Boutelle ve ark., 2000). Ancak, kısa süreli yapılan aktivitelerin kişilerin psikolojik durumları üzerinde çok etkili olmadığı da belirtilmektedir (Vuillemin ve ark., 2005).

Sınırlılıklar ve Öneriler

Bu araştırma, pandemi süresince ve sonrasında literatüre katkı sağlamak amacıyla yapılmıştır. Araştırmada, katılımcıların geniş bir yaş aralığında seçilmesi ve iki bağımlı değişken olması dışında, sadece nicel bir çalışma olması, verilerin internet ortamında toplanması ve kişi sayısının belirli bir sayıda kalmış olması çalışmanın sınırlılığıdır. Ayrıca daha fazla bağımlı değişken ile bu çalışma tekrarlanabilir. Çalışma sonucunda egzersiz yapma sıklığı artan bireylerin psikolojik sağlamlık düzeyinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Mustafa Kemal Atatürk'ün "Sağlam kafa, sağlam vücutta bulunur." sözü bir öneri olarak sunulabilir. Bireylerin psikolojik ve fiziksel yönden sağlıklı olması için, düzenli ve sürekli egzersiz alışkanlığının kazandırılması önerilmektedir.

KAYNAKÇA

- Arı, Ç., Ulun, C., Yarayan, Y. E., Dursun, M., Mutlu, T. & Üstün, Ü. D. (2020). Mindfulness, healthy life skills and life satisfaction in varsity athletes and university students. *Progress in Nutrition*, 22.
- Bakioğlu, F., Korkmaz, O., & Ercan, H. (2020). Fear of COVID-19 and Positivity: Mediating Role of Intolerance of Uncertainty, Depression, Anxiety, and Stress. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1.
- Boutelle, K. N., Murray, D. M., Jeffery, R. W., Hennrikus, D. J., & Lando, H. A. (2000). Associations Between Exercise and Health Behaviors in a Community Sample of Working Adults. *Preventive Medicine*, 30(3), 217-224.
- Cao, W., Fang, Z., Hou, G., Han, M., Xu, X., Dong, J., & Zheng, J. (2020). The Psychological Impact of the COVID-19 Epidemic On College Students in China. *Psychiatry research*, 112934.
- Creswell, J. W. & Creswell, J. D. (2017). *Research Design: Qualitative, Quantitative, And Mixed Methods Approaches*. Sage Publications.
- Çelebi, G. Y. (2020). Covid 19 Salgınuna İlişkin Tepkilerin Psikolojik Sağlamlık Açısından İncelenmesi. *Ibad Sosyal Bilimler Dergisi*, (8), 471-483.
- Çelik, O. B., & Güngör, N. B. (2020). The Effects of the Mental Training Skills on the Prediction of the Sports Sciences Faculty Students' Anxiety Levels. *International Journal of Eurasian Education and Culture*, (9), 888-929.
- Çetin, C., Özlem, A. N. U. K. (2020). Covid-19 Pandemi Sürecinde Yalnızlık ve Psikolojik Dayanıklılık: Bir Kamu Üniversitesi Öğrencileri Örnekleme. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 7(5), 170-189.
- Çiftçi, F., Demir, A. (2020). COVID-19 Pandemisinde Türk Profesyonel Futbolcuların Covid-19 Korkusu ve Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi. *Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Dergisi*, 2(Özel Sayı 1), 26-38.
- Çiğdem, Ö. N. E. R. (2019). Genç Yetişkin Egzersiz Liderlerinin Benlik Saygıları ve Psikolojik Dayanıklılıklarının İncelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 3(2), 121-136.
- Davydov, D. M., Stewart, R., Ritchie, K., & Chaudieu, I. (2010). Resilience And Mental Health. *Clinical psychology review*, 30(5), 479-495.
- Dehkordi, A. G. (2011). The Comparison Between Athlete Females and Non-Athlete Females Regarding to General Health, Mental Health, and Quality of Life. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 15, 1737-1741.



- Demir, A., Çifçi, F. (2020). Covid-19 Pandemi Sürecinde Egzersizsiz Lise Öğrencilerinin Psikolojik Sağlık Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi. *Sporometre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(3), 169-179.
- Doğan, T. (2015). Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği'nin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 93-102.
- Duman, N. (2020). Üniversite Öğrencilerinde COVID-19 Korkusu ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük. *The Journal of Social Science*, 4(8), 426-437.
- Huang, C., Wang, Y., Li, X., Ren, L., Zhao, J., Hu, Y., ... & Cheng, Z. (2020). Clinical Features of Patients Infected with 2019 Novel Coronavirus in Wuhan, China. *The Lancet*, 395(10223), 497-506.
- Gülşen, D. B. A., Yıldız, A. B., Yılmaz, B., & Şahan, H. (2019). Spor Bilimleri Fakültesindeki Öğrencilerin Kendinle Konuşma ve Zihinsel Dayanıklılık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4(4), 459-470.
- Güngör, N. B., Kurtipek, S., & Tolukan, E. (2020). The Effect of Mindfulness of Physical Education and Sports Teacher Candidates on Empathic Tendency. *International Journal of Psychology and Educational Studies*, 7(4), 132-142.
- Güngör, N. B., & Çelik, O. B. (2020). The Effect of attitude towards Sport of Sports Science Faculty Students on Mental Well-Being. *International Journal of Eurasian Education and Culture*, 5(8), 468-493.
- Kasapoğlu, F. (2020). COVID-19 Salgını Sürecinde Kaygı ile Maneviyat, Psikolojik Sağlık ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. *Electronic Turkish Studies*, 15(4).
- Kluge, H. H. P. (2020). *Mental Health And Psychological Resilience During The COVID-19 Pandemic*.
- Kurtipek, S., Güngör, N. B., Esentürk, O. K., & Tolukan, E. (2020). The Mediating Role of Nutrition Knowledge Level in the Effect of Mindfulness on Healthy Nutrition Obsession. *Progress in Nutrition*, 22, 138-145.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71(3), 543-562.
- Luthar, S. S., Sawyer, J. A., & Brown, P. J. (2006). Conceptual issues in studies of resilience: Past, present, and future research. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1094, 105.
- Meredith, L. S., Sherbourne, C. D., Gaillet, S. J., Hansell, L., Ritschard, H. V., Parker, A. M., Wrenn, G. (2011). Promoting Psychological Resilience in the US Military. *Rand health quarterly*, 1(2).
- Naeem, F., Irfan, M., & Javed, A. (2020). Coping With Covid-19: Urgent Need for Building Resilience Through Cognitive Behaviour Therapy. *Khyber Medical University Journal*, 12(1), 1-3.
- Satici, B., Gocet-Tekin, E., Deniz, M. E., & Satici, S. A. (2020). Adaptation of the Fear of COVID-19 Scale: Its Association with Psychological Distress and life Satisfaction in Turkey. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1.
- Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P., & Jennifer Bernard, J. (2008). The Brief Resilience Scale: Assessing the Ability to Bounce Back. *International Journal of Behavioral Medicine*, 15, 194-200.
- Snyder, A. R., Martinez, J. C., Bay, R. C., Parsons, J. T., Sauers, E. L., & McLeod, T. C. V. (2010). Health-Related Quality of Life Differs Between Adolescent Athletes and Adolescent Nonathletes. *Journal of sport rehabilitation*, 19(3), 237-248.
- Tönbul, Ö. (2020). Koronavirüs (Covid-19) Salgını Sonrası 20-60 Yaş Arası Bireylerin Psikolojik Dayanıklılıklarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Humanistic Perspective*, 2(2), 159-174.
- Tolukan, E. (2019). Relationship between Emotional Labor Behavior and Burnout Level of Football Coaches. *International Journal of Higher Education*, 8(2), 7-15.
- Tugade, M. M., Fredrickson, B. L., & Feldman Barrett, L. (2004). Psychological Resilience and Positive Emotional Granularity: Examining The Benefits of Positive Emotions on Coping and Health. *Journal of Personality*, 72(6), 1161-1190.
- Tunç, A. Ç., Zorba, E., & Çingöz, Y. E. Covid 19 Salgını Döneminde Egzersizsiz Yaşam Kalitesine Etkisi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 6(1), 127-135.
- Tusaie, K., Dyer, J. (2004). Resilience: A historical review of the construct. *Holistic nursing practice*, 18(1), 3-10.
- Vuillemin, A., Boini, S., Bertrais, S., Tessier, S., Oppert, J. M., Hercberg, S., ... & Briançon, S. (2005). Leisure Time Physical Activity and Health-Related Quality of Life. *Preventive medicine*, 41(2), 562-569.
- Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., Ho, C.S., et al. (2020). Immediate Psychological Responses and Associated Factors During the Initial Stage of the 2019 coronavirus disease (COVID-19) Epidemic Among The General Population in China. *Int J Environ Res Public Health*, 17(5).
- Yarayan, E., Yıldız, A. B., & Gülşen, D. B. A. (2018). Examination of Mental Toughness Levels of Individual and Team Sports Players at Elite Level According to Various Variables. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi / The Journal of International Social Research*, 11, 57.
- Yarayan, Y. E., & Ayan, S. (2018). Farklı Takım Sporlarında Olan Sporcuların İmgeleme Biçimlerinin İncelenmesi. *Journal of International Social Research*, 11(60).
- Yıldırım, M., Tanhan, A., Buluş, M., & Allen, K. A. (2020). Coronavirus Stress, Optimism-Pessimism, Psychological Inflexibility, and Psychological Health: Psychometric Properties of the Coronavirus Stress Measure Gökmen Arslan, Mehmet Akif Ersoy University.
- Tabachnick, B. G., Fidell, L. S. (2013). *Using Multivariate Statistics* (sixth ed.) Pearson, Boston.