

Attitudes of individuals who participate in recreative mountain and nature sports towards COVID-19 phobias

Rekreatif amaçlı dağcılık ve doğa sporları yapan bireylerin COVID-19 fobilerine yönelik tutumları

Yasin Karaca¹ , Metin Can Kalaycı² 

¹Recreation Management Department, Osmaniye Korkut Ata University, Osmaniye, Turkey

²School of Physical Education and Sports, Dicle University, Diyarbakır, Turkey

ABSTRACT

Objective: The aim of this study was to examine COVID-19 phobias of individuals engaged in recreational mountaineering and nature sports according to their gender, marital status, wearing a mask, presence of relatives diagnosed with COVID-19, informing them about COVID-19, and following the news.

Material and Methods: The general survey model was used in the research. The data group consisted of 123 volunteers engaged in recreational mountaineering and nature sports, living in City X, who were selected according to the appropriate sampling method. "COVID-19 Phobia Scale" was used in this study. Data frequency and percentage analysis for descriptive statistics; variance analysis (One-way ANOVA, independent sample t-test) to compare average scores in unrelated measurements; and Tukey test to determine between which groups the significant difference exists, were used.

Results: It was determined that COVID-19 phobias of individuals engaged in recreational mountaineering and nature sports display significant differences according to their gender, marital status, wearing a mask, presence of relatives diagnosed with COVID-19, informing them about COVID-19, and following the news.

Conclusion: It was observed that the stress, fear and anxiety linked with COVID-19 caused various phobias in individuals participating in the study.

Keywords: COVID-19, phobias, recreation sports

ÖZ

Amaç: Bu çalışmada, rekreatif amaçlı dağcılık ve doğa sporu yapan bireylerin COVID-19 fobilerinin cinsiyet, medeni durum, maske takma durumu, yakınlarına COVID-19 tanısı konulması ve COVID-19'a ilişkin bilgilendirme ve haberleri izleme durumlarına göre incelenmesi amaçlandı.

Gereç ve Yöntem: Araştırmada genel tarama modeli kullanıldı. Veri grubunu X kentinde yaşayan, uygun örnekleme yöntemine göre seçilmiş gönüllü 123 rekreatif amaçlı dağcılık ve doğa sporu yapan bireyler oluşturdu. Araştırmada "COVID-19 Fobisi ölçeği" kullanıldı. Araştırmanın veri analizinde, betimsel istatistik için frekans ve yüzde analizi; ilişkisiz ölçümlerde ortalama puanların karşılaştırılması için Varyans analizi (One-way ANOVA, bağımsız örneklem t-testi), anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için Tukey testi kullanıldı.

Bulgular: Araştırma sonucunda rekreatif amaçlı dağcılık ve doğa sporu yapan bireylerin COVID-19 fobilerinin cinsiyet, medeni durum, maske takma, yakınlarına COVID-19 teşhisi konulması, COVID-19'a ilişkin bilgilendirmeler ve haberleri takip etme durumlarına göre anlamlı farklılıklar gösterdiği saptandı.

Sonuç: COVID-19 kaynaklı stres, korku ve tedirginliğin araştırmaya katılan bireylerde çeşitli fobilere neden olduğu belirlendi.

Anahtar Sözcükler: COVID-19, fobiler, rekreatif sporlar

GİRİŞ

Dünya, tarihin farklı zaman dilimlerinde toplumları derinden etkileyen büyük olaylara şahitlik etmiştir. COVID-19 olarak adlandırılan salgın da böylesi olaylardan biridir. COVID-19, 2019 yılının sonlarında Çin'in Wuhan şehrinde ortaya çıkmış ve kısa sürede dünya geneline yayılmış, toplum sağlığını tehdit etmeye ve gündelik yaşamın düzenini bozmaya başlamıştır (1).

COVID-19 Aralık 2020 bilançosu, dünya genelinde 70 milyondan fazla kişinin salgın hastalığa yakalandığını, üç milyondan fazla kişinin ise hayatını kaybettiğini göstermektedir (2). Salgının seyri ile ilgili yaşanan bilgi karmaşası, bireylerin bu süreçten nasıl etkileneceklerini bilememeleri tedirginliğe ve korkuyla beslenen durumlara zemin hazırlamaktadır (3). Salgına yakalanma korkusu bireyleri daha ita-

Received / Geliş: 19.12.2020 · Accepted / Kabul: 26.04.2021 · Published / Yayın Tarihi: 16.07.2021

Correspondence / Yazışma: Yasin Karaca · Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi, Rekreasyon Yönetimi Bölümü, Osmaniye, Turkey · yasinKaraca99@gmail.com

Cite this article as: Karaca Y, Kalaycı MC. Attitudes of individuals who participate in recreative mountain and nature sports towards COVID-19 phobias. *Turk J Sports Med.* 2021;56(4):152-8; <http://dx.doi.org/10.47447/tjism.0517>

atkar ve tedirgin yapmıştır (4). COVID-19'un rutin yaşam şekillerini değiştirmesi bireylerde çeşitli psikolojik sorunlara yol açmıştır. Bireylerin bu dönemde yaşadığı sorunlardan birisi de fobilerdir (3).

Fobiler, herhangi bir nesne veya durumdan sürekli ve aşırı bir korkma hali olarak tanımlanan anksiyete bozukluklarıdır. Sosyal fobi, agorafobi ve spesifik fobi olmak üzere üç grupta incelenir (5). DSM-V'deki (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) listeleme ise beş türe dayanır. Bunlar sırasıyla doğal çevre, hayvan, enjeksiyon-ve yaralanmalar(enjeksiyon ve transfüzyon korkusu, kan korkusu, yaralanma korkusu, tıbbi bakım korkusu) ve diğerleridir. Bu nedenle, COVID-19'a karşı kalıcı ve aşırı bir korku DSM-V'ye özgü fobilerin belirli bir türü olarak sınıflandırılacak şekilde ortaya çıkabilmektedir (6).

Çevresel koşulların yanı sıra mizaç, genetik ve fizyolojik nedenler de bazı fobilere neden olabilmektedir (5,6). Bu anlamda, COVID-19 gibi büyük etkileri olan salgınların veya doğal afetlerin fobileri tetikleyebileceği söylenebilir. Dolayısıyla insanlar COVID-19'la ilgili nesnelere ve durumlara karşı orantısız bilişsel, duygusal veya davranışsal tepkiler gösterebilir, fizyolojik ve psikolojik olarak ciddi sorunlara maruz kalabilirler (6). COVID-19 günlük hayat şeklini değiştirdiği için insanlarda çeşitli anksiyete ve fobi tepkilerine yol açabilir (7).

Bu tepkiler insanların COVID-19 enfeksiyonuna yakalanmaktan korktuğunun işaretleridir. Önceki araştırmalarda; deprem, tsunami ve benzeri doğal afetlerin yanında savaşlar, kazalar veya terör saldırıları gibi insan kaynaklı felaketlerin ya da MERS, SARS gibi daha önce yaşanmış salgın hastalıkların insanlarda fobi, anksiyete, depresyon, umutsuzluk ve düşmanlık gibi psikolojik sorunlara neden olduğu belirtilmektedir (6,8). Ahorsu ve ark., COVID-19'un insanlarda mantıksız ve belirsiz düşüncelere neden olabildiğini belirtmişlerdir (9). Diğer koşullarla kıyaslandığında buluşucu hastalıkların karakteristik doğasının korku ve fobi olduğu anlaşılmaktadır. Toplumun farklı kesimlerinde COVID-19 kaynaklı kaygı, korku ve fobi gibi psikolojik sorunların yaşandığını ortaya koyan çalışmalar bulunmaktadır (5,10-13).

COVID-19, korku ve telaşa tanık her bireyde olabileceği gibi dağcılık ve doğa sporu yapan bireylerde de benzer sorunlara yol açabilir. çünkü salgınlar ani ölümlere neden olmakta, bireyleri hazırlıksız yakalamakta ve korkutucu bir etki oluşturabilmektedir. Salgını önlemek amacıyla getirilen kısıtlamalar ve sokağa çıkma yasaklarından dolayı bazı spor aktiviteleri düzenli olarak yapılamaz hale gelmiştir. Bu durum spor yapan bireylerde bedensel ve ruhsal sorunlara neden olabilmektedir. Nitekim Birleşmiş Milletler (BM) CO-

VID-19 salgın raporu bu durumu doğrulamaktadır. Rapor da, COVID-19 döneminde uygulanan sosyal izolasyon, karantina vb. kısıtlamalar nedeniyle amatör, profesyonel veya rekreatif her türden spor yapan bireylerin bireysel veya takım sporu aktivitelerinden yoksun kalma, fiziksel olarak daha az aktif olma, uyku ve yeme düzeni bozulması, fiziksel aktiviteye erişim eksikliği sonucu bağışıklık sisteminin zayıflayabileceği endişesi, normal sosyal yaşamdan soyutlanma endişesi, salgına yakalanma ve salgından dolayı yakınlarını kaybetme stres ve endişesi vb. bedensel ve ruhsal sorunlar yaşadıkları bildirilmektedir (13). Dolayısıyla salgının spor yapan bireylerin günlük hayatına ve psikolojik durumlarına bir yansımaları olacaktır.

Bu araştırma, rekreatif amaçlı dağcılık ve doğa sporları yapan bireylerin, COVID-19 nedeniyle ortaya çıkabilecek fobilerini saptamayı ve belirlenen sorunlara çözüm yolları önermeyi amaçlamaktadır. Böylece COVID-19'un rekreatif amaçlı dağcılık ve doğa sporları yapan bireyler üzerinde yol açması olası fobilerin çözümüne katkı sağlanabilecektir.

GEREÇ ve YÖNTEM

Araştırma Modeli

Betimsel bir çalışma olan bu araştırma, tarama modellerinden "ilişkisel tarama" modeline uygun olarak gerçekleştirildi. Tarama modelleri; geçmişte veya halen var olan bir durumu, var olduğu şekli ile betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımlarından biridir (14).

Araştırma Grubu

Araştırmanın evrenini Osmaniye kentinde yaşayan rekreatif amaçlı dağcılık ve doğa sporları yapanlar oluştururken; örneklemini ise araştırmaya gönüllü olarak katılmak isteyen ve Osmaniye kentinde oturan, yaşları 17-74 arasında (ortalama 37.1 ± 11.5 yıl) değişen, 29 kadın ve 94 erkek olmak üzere toplam 123 dağcılık ve doğa sporu yapan bireyler oluşturulmuştur.

Bir araştırmada N'yi temsil eden örneklem boyutunun güvenilir sonuç sağlamak için yeterli sayıda olması genel kuraldır. Örneklemin temsiline ilişkin olarak yapılan hesaplamalarda güven aralığının 0.80'den daha az olmamasının ve kabul edilebilir hata payının ise en fazla 0.10 olarak kabul edilmesinin yeterli örneklem sayısına ulaşmakta geçerli olduğu belirtilmektedir (15). Bu araştırmanın örneklem büyüklüğü hesaplanırken güven aralığı 0.01, kabul edilebilir hata payı ise 0.10 olarak alındı. İşlem sonucunda araştırmanın yaklaşık 450 birimlik evreni temsil edecek minimum örneklem sayısı 122 olarak hesaplandı. Buna göre 123 birimden oluşan örneklemin çalışma evrenini temsil gücünün yeterli olduğu söylenebilir.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada, katılımcıları tanımlayıcı bilgiler içeren demografik değişkenler formu ile Arpacı ve ark. (6) tarafından Türk popülasyonu üzerinde geliştirilen COVID-19 Fobisi ölçeği temel veri toplama araçları olarak kullanıldı.

Demografik Değişkenler Formu

COVID-19 grup, sınıf, statü ayrımı gözetmeksizin toplumun tüm paydaşlarını etkiledi. Buna dağcılık ve doğa sporları yapan bireyler de dâhildir. Bu doğrultuda araştırmada katılımcıların cinsiyet, medeni durum, maske takma durumu, yakınlarına COVID-19 tanısı konulma durumu, COVID-19'a ilişkin bilgilendirmeleri ve haberleri izleme durumunu içeren değişkenlere yer verildi.

COVID-19 Fobisi Ölçeği

Arpacı ve ark. (6) tarafından koronavirüse karşı gelişebilen fobiyi ölçmek üzere geliştirilen COVID-19 Fobisi ölçeği; psikolojik, psikosomatik, sosyal ve ekonomik olmak üzere toplam dört alt boyuttan ve 20 maddeden oluşan beşli Likert tipi bir ölçektir. Ölçeğin 1., 5., 9., 13., 17. ve 20. maddeleri psikolojik alt boyutu; 2., 6., 10., 14. ve 18. maddeleri psikosomatik alt boyutu; 3., 7., 11., 15. ve 19. maddeleri sosyal alt boyutu; 4., 8., 12., ve 16. maddeleri ise ekonomik alt boyutu ölçmektedir. Ölçekten toplamda en az 20 en çok ise 100 puan; alt boyutlarda ise psikolojik alt boyut için en az 6 en çok 30 puan, psikosomatik alt boyut için 5-25 puan, sosyal alt boyut için 5-25 puan ve ekonomik alt boyut için ise 4-20 puan alınabilir. Ölçek toplam ve alt boyut puanlarının yüksek olması genel ve alt boyut faktörlerine bağlı koronavirüs fobi düzeyinin artışıyla ilişkilendirilmektedir. Ölçeğin Cronbach Alpha güvenirlik kat sayısı ölçek toplam puanı için 0.92, psikolojik alt boyut için 0.88, psikosomatik alt boyut için 0.90, sosyal alt boyut için 0.90 ve ekonomik alt boyut için ise 0.85 olarak hesaplanmıştır (6). Bu çalışmada ise Cronbach Alpha değerleri COVID-19 fobisi ölçek toplam puanı için 0.81, psikolojik alt boyut için 0.83, psikosomatik alt boyut için 0.80, sosyal alt boyut için 0.80 ve ekonomik alt boyut için de 0.82 olarak bulundu.

Araştırmanın Prosedürleri

Araştırma Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi üniversitesi Bilimsel Araştırmalar ve Yayın Etiği Kurulunun 07.10.2020 tarih ve 2020/34/1 sayılı izni doğrultusunda gerçekleştirildi. Araştırmadaki veri toplama süreci ise salgın nedeniyle dijital ortamda çevrimiçi olarak gerçekleştirildi. Veri toplama formu çeşitli dijital ortamlardan katılımcılara ulaştırıldı. Araştırmanın içeriği hakkındaki tüm bilgiler, veri toplama aracı katılımcılara gönderilmeden önce yine çevrimiçi dijital ortamlarda paylaşıldı. Araştırma Helsinki Bildirgesi kurallarına uygun olarak yürütüldü. Araştırmaya katılımında gönüllük ilkesi esas alındı.

Verilerin Analizi

Verilerin çözümlenmesi Windows için SPSS 22.0 istatistik paket programında yapıldı. Demografik bilgiler ve veri toplama araçlarından elde edilen parametreler için aritmetik ortalama (X), standart sapma (SS), maksimum (Maks) ve minimum (Min) değerler belirlendi. Verilerin normallik dağılımlarını saptamak için Kolmogorov-Smirnov normallik testi ve basıklık-çarpıklık değerleri hesaplandı. Parametrik testlerin varsayımlarının sağlanmasının ardından, değişkenler arası ilişki Pearson Korelasyon Testi ile incelenirken, bağımsız gruplar arası farklılıklar bağımsız örneklem t-testi (Independent Samples T-Test) ve tek yönlü varyans analizi ile birlikte post hoc LSD testi (One-Way-ANOVA_LSD, Post Hoc test) kullanılarak belirlendi. LSD (en önemsiz fark) yöntemi standart t-testlerini mümkün olan tüm grup ortalaması çiftlerine uygular. LSD testi farklılığın belirleneceği grup sayısının (k means) üçten fazla olması durumunda sakıncalı görülen bir post-hoc istatistiğidir (16). Matematiksel olarak da I. tip hataya karşı oldukça korunmasız bir özellik taşımaktadır. Araştırmada istatistiksel anlamlılık düzeyi $p < 0.05$ olarak kabul edildi (16,17).

Tablo 1'de rekreatif amaçlı dağcılık ve doğa sporu yapan bireylerden elde edilen COVID-19 Fobisi Ölçeği toplam puanı ve ölçeğin tüm alt boyut puanlarının Kolmogorov-Smirnov normallik dağılımı testi ve basıklık-çarpıklık değerleri sonuçlarına göre normal bir dağılımda oldukları görülmektedir ($p > 0.05$).

Tablo 1. Rekreatif amaçlı dağcılık ve doğa sporu yapan bireylerden elde edilen COVID-19 fobisi ölçeği puan değerlerinin normallik dağılımları

Parametre	İstatistik	SD	p'	Basıklık	çarpıklık
COVID-19 Fobi ölçek toplam	0.772	121	0.197	0.884	-0.776
Psikolojik alt boyut	0.614	121	0.154	0.465	-0.335
Somatik alt boyut	0.701	121	0.145	0.777	-0.774
Sosyal alt boyut	0.887	121	0.178	0.948	-0.543
Ekonomik alt boyut	0.698	121	0.155	0.803	-0.609

* $p < 0.05$; SD: serbestlik derecesi

BULGULAR

Araştırmada elde edilen tüm bulgular tablolar halinde verilmektedir. Tablo 2'de araştırmaya katılan rekreatif amaçlı dağcılık ve doğa sporu yapan bireylerin COVID-19 Fobisi Ölçeğinden elde ettikleri puanlar yer almaktadır.

Tablo 2. Katılımcıların COVID-19 fobisi ölçeğinden elde ettikleri puanlar

Parametre	n	X̄	SS	Min	Maks
COVID-19 Fobi ölçek toplam	123	67.4	11.2	32.0	95.0
Psikolojik alt boyut	123	18.0	4.7	9.0	30.0
Psikosomatik alt boyut	123	20.5	4.5	7.0	25.0
Sosyal alt boyut	123	16.6	4.5	4.0	25.0
Ekonomik alt boyut	123	14.1	4.2	5.0	20.0

X̄: ortalama, SS: standart sapma, Min: minimum, Maks: maksimum

Tablo 3'de görüldüğü üzere, araştırmaya katılan bireylerin cinsiyetlerine göre COVID-19 fobisi ölçek toplam ve tüm alt boyut puanlarında anlamlı farklılık belirlendi ($p < 0.05$).

Farklılıkların tamamında; kadın katılımcıların COVID-19 fobisi ölçek toplam puanı ve tüm alt boyut puanlarının erkek katılımcılardan daha yüksek olduğu saptandı ($p<0.05$). Tablo 4'de gösterildiği üzere; araştırmaya katılan bireylerin medeni durumlarına göre COVID-19 fobisi ölçek toplam puanı ve tüm alt boyut puanlarında anlamlı farklılık belirlendi ($p<0.05$). Farklılıkların tamamında; evli katılımcıların COVID-19 fobisi ölçek toplam puanı ve tüm alt boyut puanlarının bekar katılımcılardan daha yüksek olduğu belirlendi ($p<0.05$).

Tablo 3. Katılımcıların cinsiyetlerine göre COVID-19 fobisi puanlarının karşılaştırılması

Parametre	Grup	n	\bar{X}	SS	t	SD	p
COVID-19 Fobi ölçek toplam	Erkek	94	66.2	13.3	-2.223	121	0.001*
	Kadın	29	71.1	13.1			
Psikolojik alt boyut	Erkek	94	14.4	4.9	-2.774	121	0.001*
	Kadın	29	17.1	4.8			
Psikosomatik alt boyut	Erkek	94	19.1	3.8	-2.678	121	0.000*
	Kadın	29	22.8	3.6			
Sosyal alt boyut	Erkek	94	13.3	4.6	-2.584	121	0.000*
	Kadın	29	15.7	4.9			
Ekonomik alt boyut	Erkek	94	13.2	4.1	-2.555	121	0.000*
	Kadın	29	15.9	3.8			

* $p<0.05$; SS: standart sapma, SD: serbestlik derecesi

Tablo 4. Katılımcıların medeni durumlarına göre COVID-19 fobisi puanlarının karşılaştırılması

Parametre	Grup	n	\bar{X}	SS	t	SD	p
COVID-19 Fobisi ölçek toplam	Evli	61	70.4	12.8	-2.532	121	0.000*
	Bekar	62	66.1	13.1			
Psikolojik alt boyut	Evli	61	18.3	4.7	-2.667	121	0.000*
	Bekar	62	15.1	4.5			
Psikosomatik alt boyut	Evli	61	23.2	3.9	-2.121	121	0.002*
	Bekar	62	18.5	3.9			
Sosyal alt boyut	Evli	61	15.9	4.5	-2.444	121	0.001*
	Bekar	62	13.7	4.6			
Ekonomik alt boyut	Evli	61	15.8	4.2	-2.613	121	0.000*
	Bekar	62	13.0	3.9			

* $p<0.05$; SS: standart sapma, SD: serbestlik derecesi

Tablo 5'de görüldüğü üzere; katılımcıların maske takma durumlarına göre COVID-19 fobisi ölçek toplam ve tüm alt boyut puanlarında anlamlı farklılık belirlendi ($p<0.05$). Farklılıkların tamamında; maske takan katılımcıların COVID-19 fobisi ölçek toplam puanı ve tüm alt boyut puanlarının maske takmayan katılımcılardan daha yüksek olduğu saptandı ($p<0.05$).

Tablo 6'da verildiği üzere; katılımcıların yakın çevrelerinden herhangi birine COVID-19 tanısı konulma durumuna göre COVID-19 fobisi ölçek toplam ve tüm alt boyut puanlarında anlamlı farklılık belirlendi ($p<0.05$). Farklılıkların tamamında; yakın çevrelerinden herhangi birine COVID-19 tanısı konulmayan katılımcıların COVID-19 fobisi ölçek top-

TARTIŞMA

Literatürde spor yapan veya sporla bağlantılı bireylerin COVID-19 nedeniyle benzer psikolojik sorunlar yaşadıkları görülmektedir. Spor psikologları; spor yapan bireylerin COVID-19'a yakalanma korkusu, yakalanma durumunda iyileşebilme kaygısı, yeterli spor aktivitesi yapamama, obsesif-kompulsif bozukluk ve aile içi sorunlar nedeniyle yoğun

lam ve tüm alt boyut puanlarının yakın çevrelerinde tanı konulanlara oranla daha yüksek olduğu saptandı ($p<0.05$).

Tablo 5. Katılımcıların maske takma durumlarına göre COVID-19 fobisi puanlarının karşılaştırılması

Parametre	Grup	n	\bar{X}	SS	t	SD	p
COVID-19 Fobisi ölçek toplam	Takan	100	71.1	13.2	-3.662	121	0.000*
	Takmayan	23	66.5	12.8			
Psikolojik alt boyut	Takan	100	17.9	4.3	-3.542	121	0.000*
	Takmayan	23	14.8	4.7			
Psikosomatik alt boyut	Takan	100	22.9	3.7	-3.152	121	0.002*
	Takmayan	23	18.1	3.9			
Sosyal alt boyut	Takan	100	16.1	4.4	-3.099	121	0.003*
	Takmayan	23	14.0	4.7			
Ekonomik alt boyut	Takan	100	15.9	4.1	-3.224	121	0.001*
	Takmayan	23	13.3	4.0			

* $p<0.05$; SS: standart sapma, SD: serbestlik derecesi

Tablo 6. Katılımcıların yakın çevrelerinden herhangi birine COVID-19 tanı konulma durumuna göre COVID-19 fobisi puanlarının karşılaştırılması

Parametre/Birimi	Grup	n	\bar{X}	SS	t	SD	p
COVID-19 Fobisi ölçek toplam	Tanı konulan	71	62.5	12.1	-3.111	121	0.000*
	Konulmayan	52	70.7	12.7			
Psikolojik alt boyut	Tanı konulan	71	14.2	4.4	-3.234	121	0.000*
	Konulmayan	52	17.3	5.0			
Psikosomatik alt boyut	Tanı konulan	71	18.1	3.4	-3.334	121	0.000*
	Konulmayan	52	22.5	3.6			
Sosyal alt boyut	Tanı konulan	71	13.4	4.2	-2.500	121	0.000*
	Konulmayan	52	15.9	4.4			
Ekonomik alt boyut	Tanı konulan	71	13.3	3.8	-3.689	121	0.000*
	Konulmayan	52	15.4	3.6			

* $p<0.05$; SS: standart sapma, SD: serbestlik derecesi

Tablo 7'de gösterildiği üzere; katılımcıların COVID-19'a ilişkin bilgilendirme ve haberleri takip etme durumlarına göre COVID-19 fobisi ölçek toplam ve tüm alt boyut puanlarında anlamlı farklılıklar belirlendi ($p<0.05$). Farklılıkların tamamında; COVID-19 bilgilendirme ve haberleri takip eden katılımcıların COVID-19 fobisi ölçek toplam ve tüm alt boyut puanlarının bunları takip etmeyen katılımcılardan daha yüksek olduğu saptandı ($p<0.05$).

Tablo 7. Katılımcıların COVID-19'a ilişkin bilgilendirme ve haberleri takip etme durumlarına göre COVID-19 fobisi puanlarının karşılaştırılması

Parametre/Birimi	Grup	n	\bar{X}	SS	t	SD	p
COVID-19 Fobisi ölçek toplam	Takip etmeyen	44	66.9	13.9	-3.274	121	0.000*
	Takip eden	79	72.7	14.0			
Psikolojik alt boyut	Takip etmeyen	44	15.9	5.4	-3.378	121	0.000*
	Takip eden	79	18.9	5.2			
Psikosomatik alt boyut	Takip etmeyen	44	19.2	3.2	-3.457	121	0.000*
	Takip eden	79	23.1	3.5			
Sosyal alt boyut	Takip etmeyen	44	13.1	4.9	-2.886	121	0.000*
	Takip eden	79	16.8	5.2			
Ekonomik alt boyut	Takip etmeyen	44	14.1	3.9	-3.414	121	0.000*
	Takip eden	79	17.2	3.6			

* $p<0.05$; SS: standart sapma, SD: serbestlik derecesi

psikolojik danışmanlık talebinde bulduklarını belirtmektedir (18). Çifçi ve Demir (11) futbolcuların COVID-19 nedeniyle stres ve korku yaşadıklarını ileri sürmüşlerdir. Tekkurşun Demir ve ark. (19), COVID-19'un spor yapan bireylerde oluşturabileceği kaygı durumu ile performans arasında ne-

kolojik sorunlar yaşayabileceklerini gösterdiği gibi, bu araştırma sonuçlarını da desteklemektedir.

Katılımcıların COVID-19 fobilerinde kadınlar lehine anlamlı farklılık belirlendi. Araştırmalar korku oranları ve strese bağlı duyarlılığın kadınlar arasında daha yaygın olduğunu ve bu durumun cinsiyet farklılığından kaynaklanabileceğini ortaya koymaktadır (24). Birleşmiş Milletler'in Türkiye'de kadınların COVID-19'dan daha fazla etkilediklerine sonucuna ulaştığı araştırma, buradaki çalışmada elde edilen bulguları doğrulamaktadır (21). Bakioğlu ve ark. (22) da kadınların erkeklere oranla COVID-19'dan daha fazla korktuklarını belirlemişlerdir. Liu ve ark. (23), kadınların COVID-19 salgını karşısında daha yüksek stres ve travma yaşadıklarını belirtmişlerdir.

Bulgularımız COVID-19'un kadınlar üzerinde daha fazla psikolojik sorunlar oluşturduğunu doğrulamaktadır. Buradan hareketle, COVID-19 karşısında kadınların strese karşı daha fazla kırılma yaşadığı; stresli ve tedirgin edici yaşam olaylarının kadınlarda daha fazla ruhsal bozukluğa yol açtığı söylenebilir. Diğer taraftan, Tönbül (24) COVID-19'a karşı kadınların psikolojik dayanıklılıklarının erkeklerden daha fazla olduğunu gözlemiştir. Buna göre kadınların nadir de olsa COVID-19'a karşı farklı duygusal tepkiler verdikleri söylenebilir. Erdoğan ve ark. (25) COVID-19 döneminde kadınların anksiyete düzeyinin erkeklere kıyasla anlamlı olarak yüksek olduğunu bulmuşlardır. Bu araştırma sonucuna göre kadınların korku dirençlerinin erkeklere göre daha düşük olduğu söylenebilir. Ayrıca COVID-19'un kadınları aileleri ve gelecekleri konusunda erkeklere göre daha fazla endişelendirdiği iddia edilebilir.

Araştırmada evli katılımcıların COVID-19 fobilerinin bekar katılımcılardan daha yüksek olduğu saptandı. Çifçi ve Demir (11) futbolcuların COVID-19 dönemi korku ve kaygı düzeylerinde medeni durumlarına göre herhangi bir farklılık olmadığını gözledi. Wang ve ark. (26) da medeni duruma göre COVID-19 dönemindeki zihinsel sorunlar açısından anlamlı bir fark belirlemedi. Tönbül (24) 20-60 yaş arası bireylerin COVID-19'a karşı psikolojik dayanıklılık düzeylerinde medeni duruma göre anlamlı bir farklılık saptamadı. Bu araştırmaların sonuçları bulgularımızla örtüşmemektedir. Evli olan dağcı ve doğa sporcularının aileleri ile ilgili daha fazla endişe yaşadıkları düşünülebilir. Xao ve ark. (27), COVID-19 salgınına karşı yaşanan ilk şokun ardından bireylerde görülen gerçekçi ilk algının kendisi ve ailesini salgından korumak olduğunu belirtmişlerdir. Bu sonuçlardan hareketle, evli bireylerin salgına karşı kendilerini ve ailelerini koruma düşüncesinin fobilere yol açtığı düşünülmektedir.

Araştırmada maske takan katılımcıların COVID-19 fobilerinin daha yüksek olduğu belirlendi. Katılımcıların bulaşı en

aza indirmede büyük rolü olan maske takma kuralına uydukları görülse de, bulaş olma endişesi veya salgın kaynaklı farklı psikolojik etkiler bu bireylerde fobilere yol açmış olabilir. Grup normlarına uymanın bireylerin ihtiyaçlarının karşılanmasında önemli bir rol oynadığı, ancak bunun bireylerin doğru davranışın ne olduğu konusunda uygun bilgileri elde etmeleriyle mümkün olabileceği belirtilmiştir (28). Başlangıçta bazı sağlık otoritelerinin maske takmanın salgına karşı etkili olup olmayacağına ilişkin çelişkili açıklamalar yapmaları bireylerde tedirginliğe ve kafa karışıklığına yol açmış olabilir. COVID-19'a ilişkin tüm bu karışık açıklamalar ve yanlış bilgiler çok fazla belirsizlik yaratmaktadır. Maske takmanın bilinen rahatsızlıklara ek olarak, yüz ısıyı arttırabileceği, nefes alma direncini düşürebileceği, baş ağrılarına neden olabileceği yönündeki açıklamalar da bireylerin rahatsızlık algılarını arttırmaya hizmet etmektedir (28).

Yukarıda bahsedilen nedenlerin katılımcılarda salgınla ilgili fobilere yol açtığı söylenebilir. Oysa son açıklamalar; maske takma, mesafe ve temizlik tedbirinin üçlü bir koruma oluşturduğunu ve salgının yayılımının önlenmesine büyük katkı sunduğunu ortaya koymaktadır (29). Öte yandan Tarhan (30), toplum genelinde COVID-19'a karşı bir kaygı oluştuğunu belirterek bireylerin salgının seyrini yakından izlemesinin kontrollü korku düzeyinde kaldığı sürece olumlu ve sağlıklı bir tepki olduğunu, ancak bu konuda aşırıya gitmenin koronafobiye yol açabileceğini; örneğin hiç kimsenin olmadığı güvenli ortamlarda bile maske takmanın salgınla ilgili fobik belirtilerin işareti olduğunu belirtmektedir. Buna göre katılımcıların salgına yakalanma, salgından dolayı hayatını kaybetme riskine karşı maske taktığı halde, söz konusu nedenlerden dolayı aşırı şüpheli olan, her objeyi tehdit olarak gören davranışlarının bireylerde güven duygusunun azalmasına ve dolayısıyla COVID-19 fobilerine yol açtığı söylenebilir.

Araştırmada yakınlarına veya çevresindeki insanlara COVID-19 tanısı konulmayan katılımcıların COVID-19 fobileri daha yüksek çıktı. Bu sonuca göre, salgını önlemek için alınan sosyal izolasyon, karantina süreci ve geçici kapatma gibi önlemlererağmen salgının hızla yayılmaya devam etmesi katılımcılarda kaygı ve korkuya neden olabilmektedir. Ayrıca katılımcıların yaşadığı yerdeki vaka sayıları, ölüm oranları ve salgının yayılma hızının ciddi boyutlara ulaşmasının katılımcılarda korku ve kaygıya neden olduğu söylenebilir. Nitekim Sağlık Bakanlığı COVID-19 verileri, araştırmanın yapıldığı Osmaniye kentinde salgının başlangıçtan itibaren ciddiyetini koruduğunu doğrulamaktadır (31). Benzer araştırmalara bakıldığında farklı sonuçlar elde edildiği göze çarpmaktadır. Örneğin, Cao ve ark. (32), bir yakını hastalığa yakalanan öğrencilerin kaygı düzeylerinin anlamlı ölçüde yüksek olduğunu gözlerken, Bakioğlu ve ark. (22)

ise yakınlarından birine COVID-19 tanısı konulmasının katılımcıların salgın kaynaklı korku düzeyleri üzerinde anlamlı bir farklılık yaratmadığını bildirmiştir. Bu sonuçlardan hareketle, bireylerin salgının seyri ve salgınla ilgili gelişmeler karşısında farklı psikolojik tepkiler verebilecekleri söylenebilir.

COVID-19'a ilişkin bilgilendirmeleri ve haberleri izleyen katılımcıların COVID-19 fobileri yüksek bulundu. Bu sonuçlar COVID-19 vaka sayılarının artması, bulaş çeşitliliğinin artması, ölümlerin her yaş grubunda görülmesi ve salgının ciddi sağlık sorunlarına yol açması gibi nedenlerin katılımcıların COVID-19 fobilerinin yüksek çıkmasında etkili olduğuna işaret edebilir. Tönbül (24) salgınla ilgili bilgilendirmeleri izleyen bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin düştüğünü belirtmiştir. Ayrıca COVID-19'a ilişkin bilgilendirmeleri ve haberleri sürekli izlemek katılımcılarda fobilere yol açmış olabilir. Özellikle sosyal medyada ve çeşitli televizyon programlarında salgına yönelik olumsuz içeriklerin ve karamsar haberlerin yer alması katılımcılarda fobilere yol açabilir. Çiçek ve Almalı (33), sosyal medya ve diğer kanallardan sürekli olarak gelen salgın hastalığa ilişkin bilgilerin bireylerin kaygı düzeyini arttırdığını belirtmişlerdir. Diğer taraftan, katılımcıların bilgilendirmeleri izleme şekillerinin de COVID-19 fobilerinde etkili olabilir. Nitekim Tönbül (24), bu izleme şekillerinin bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerini etkilediğini, COVID-19'a ilişkin bilgilendirmeleri sosyal medya üzerinden izleyenlerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin düşük olduğunu belirtmektedir. Buna göre sosyal medyada bilgi kirliliği de katılımcılarda fobilere yol açabilmektedir.

Pennycook ve ark.,(34) internette ve sosyal medyada COVID-19'a ilişkin yanlış bilgilerin yer almasının bireylerin doğrulara ulaşmaları ve doğru düşüncelerine engel olduğunu belirtmişlerdir. Çingay (35), sosyal medyada yer alan bilgi kirliliğinin bireylerde kararsızlık, unutkanlık ve dikkat eksikliği gibi psikolojik sorunlara neden olabildiğini, bilgi karmaşasının zihinsel yorgunluğu tetiklediği ve bu durumun ruhsal gerilime ve anksiyeteye yol açtığını belirtmektedir. Benzer durum bu araştırma sonuçları için de geçerli olabilir. Salgına ilişkin yanlış bilgilerin katılımcıların gerçeği ayırt etmesini zorlaştırarak sezgisel veya duygusal düşüncelerini olumsuz etkilediği ve bunun fobilere yol açtığı söylenebilir. COVID-19 gibi önemli bir salgınla mücadelede doğru bilgiye ulaşmanın katılımcıların fiziksel ve ruhsal sağlıkları için yaşamsal önemi bulunmaktadır. Rajkumar (36), salgın döneminde bireylere sağlanacak psikolojik destek programları ve eğitimler ile doğru ve gerçekçi bilgilendirmelerin, kaygılarını hafifletmek adına başvurdukları pek işlevsel olmayan davranışları (tekrar eden tıbbi konsültasyonlar; salgın belirtilerine yönelik bireyi meşgul edici, en-

dişelendirici ve korkutucu düşünceler) önleyerek çok daha yararlı olacağını belirtmektedir.

Bu araştırma rekreatif amaçlı dağcılık ve doğa sporları yapan bireylerin COVID-19 fobilerine odaklandı. Ancak örneklem grubunun büyük olmaması araştırma sonuçlarıyla ilgili iddiaların gücünü sınırlamaktadır. Bu nedenle gelecekte yapılacak çalışmalarda konuya ilişkin daha büyük örneklem gruplarına yer verilmesi ve daha derinlemesine analiz yapmayı sağlayacak yöntemlerin kullanılması önerilebilir.

SONUÇ

COVID-19'un rekreatif amaçlı dağcılık ve doğa sporları yapan bireylerde fobilere neden olduğu ortaya kondu. Bu durum, halk sağlığı sorununa dönüşen COVID-19'un toplumun diğer fertlerinde olduğu gibi rekreatif amaçlı dağcılık ve doğa sporları yapan bireyleri de çeşitli şekillerde etkileyebileceğini göstermektedir. Dolayısıyla, bireylerin bu dönemlerde güçlü olmaları için evde yapılabilecek alternatif spor aktiviteleri teşvik edilmeli; Sağlık Bakanlığı öncülüğünde, belediyelerin ve sivil toplum kuruluşlarının da desteği alınarak salgının psikolojik yönleriyle mücadele edilmeli; bireylerin ruh sağlığını koruyucu önlemler alınmalıdır. Salgına ilişkin bilgilendirmelerde sesli, görüntülü ve dijital medyanın etkin ve güvenilir bir şekilde kullanımı sağlanmalıdır.

Ethics Committee Approval / Etik Komite Onayı

The approval for this study was obtained from Institutional Ethics Committee of Osmaniye Kortkut Ata Üniversitesi.

Conflict of Interest / Çıkar Çatışması

The authors declared no conflicts of interest with respect to authorship and/or publication of the article.

Financial Disclosure / Finansal Destek

The authors received no financial support for the research and/or publication of this article.

Author Contributions / Yazar Katkıları

Concept - Y.K., M.C.K.; Design - Y.K., M.C.K.; Supervision - Y.K., M.C.K.; Materials - Y.K., M.C.K.; Data Collection and/or Processing - Y.K., M.C.K.; Analysis and Interpretation - Y.K., M.C.K.; Literature Review - Y.K., M.C.K.; Writing Manuscript - Y.K., M.C.K.; Critical Reviews - Y.K., M.C.K.

KAYNAKLAR

1. Karakaş M. COVID-19 salgınının çok boyutlu sosyolojisi ve yeni normal meselesi. *İst üniv Sosyoloji Derg.* 2020;40(1):541-73.
2. WHO. Coronavirus disease (COVID-19) pandemic. <https://COVID19.who.int> [cited 2020 Dec 10].
3. Amin S. Diversity enforces social exclusion: does exclusion never cease? *J Social Inclusion.* 2019;10(1):4-23.
4. Segerstrom SC, Miller GE. Psychological stress and the human immune system: a meta-analytic study of 30 years of inquiry. *Psychol Bull.* 2004;130(4):601-30.
5. APA, DSM-5 Task Force. *Diagnostic and Statictial Manual of Mental Disorders: DSM-5*, 5th ed. American Psychiatric Publishing; 2013.
6. Arpacı I, Karataş K, Baloğlu M. The development and initial tests for the psychometric properties of the COVID-19 Phobia Scale (C19P-S). *Pers Individ Diff.* 2020;164:1-6.
7. Wang C, Cheng Z, Yue XG, McAleer M. Risk management of COVID-19 by universities in China. *J Risk Financial Manag.* 2020;13(2):36.

8. Xiao C. A novel approach of consultation on 2019 novel coronavirus (COVID-19)-related psychological and mental problems: structured letter therapy. *Psychiatry Investig.* 2020;17(2):175-6.
9. Ahorsu DK, Lin CY, Imani V, Saffari M, Griffiths MD, Pakpour AH. The fear of COVID19 scale: development and initial validation. *Int J Ment Health Addict.* 2020;1:1-9.
10. Satıcı B, Gocet-Tekin E, Deniz ME, Satıcı SA. Adaptation of the fear of COVID-19 scale: its association with psychological distress and life satisfaction in Turkey. *Int J Ment Health Addict.* 2020;8:1-9.
11. Çifçi F, Demir A. COVID-19 pandemisinde Türk profesyonel futbolcuların COVID-19 korkusu ve kaygı düzeylerinin incelenmesi. *Spor Rek Araş Derg.* 2020;2(S1):26-8.
12. Kumar A, Nayar KR. COVID 19 and its mental health consequences. *J Ment Health.* 2021;30(1):1-2.
13. UN. The impact of COVID-19 on sport, physical activity and well-being and its effects on social development. <https://www.un.org/development/desa/dspd/2020/05/COVID-19-sport/> [cited 2020 Oct 22].
14. Karasar N. *Bilimsel Araştırma Yöntemi: Kavramlar, İlkeler, Teknikler.* Ankara: Nobel Yayınevi; 2018.
15. McMillan JH, Schumacher S. Research in Education: Evidence-Based Inquiry. 7th ed. New Jersey: Pearson; 2009.
16. Efe E, Bek Y, Şahin M. *SPSS'te çözümleri ile İstatistik Yöntemler II.* Kahramanmaraş: Kahramanmaraş Sütçü İmam üniversitesi Rektörlüğü; 2000.
17. Clever AG, Scarisbrick DH. *Practical Statistics and Experimental Design for Plant and Crop Science*, 1st ed. New York NY: John Wiley & Sons; 2013.
18. Frank A, Fatke B, Frank W, Förstl H, Hölzle P. Depression, dependence and prices of the COVID-19-Crisis. *Brain Behav Immun.* 2020;87:99.
19. Tekkurşun Demir G, Cicioğlu Hİ, İlhan EL. Sporcularını yeni tip koronavirüse (COVID-19) yakalanma kaygısı ölçeği (SYTKYKö): geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *J Hum Sci.* 2020;17(2):458-68.
20. Tolin DF, Foa EB. Sex differences in trauma and posttraumatic stress disorder: a quantitative review of 25 years of research. *Psychol Bull.* 2006;132(6):959-92.
21. BM Türkiye. KOVİD-19 kadın ve erkekleri sosyal ve ekonomik olarak farklı etkiliyor! [cited 2020 Oct 22]. <https://turkey.un.org/tr/39770-kovid-19-kadin-ve-erkekleri-sosyal-ve-ekonomik-olarak-farkli-etkiliyor>.
22. Bakioglu F, Korkmaz O, Ercan H. Fear of COVID-19 and positivity: Mediating role of intolerance of uncertainty, depression, anxiety, and stress. *Int J Ment Health Addict.* 2020;1-14.
23. Liu S, Yang L, Zhang C, Xiang YT, Liu Z, Hu S, Zhang B. Online mental health services in China during the COVID-19 outbreak. *Lancet Psychiatry.* 2020;7(4):e17-8.
24. Tönbül Ö. Koronavirüs (COVID-19) salgını sonrası 20-60 yaş arası bireylerin psikolojik dayanıklılıklarının bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Humanistic Persp.* 2020;2(2):159-74.
25. Erdoğan Y, Koçoğlu F, Sevim C. COVID-19 pandemisi sürecinde anksiyete ile umutsuzluk düzeylerinin psikososyal ve demografik değişkenlere göre incelenmesi. *Klin Psik Derg.* 2020;23(Ek 1):24-37.
26. Wang C, Pan R, Wan X, Tan Y, Xu L, Ho CS, et al. 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.* 2020;17(5):1729.
27. Xiao H, Zhang Y, Kong D, Li S, Yang N. Social capital and sleep quality in individuals who self-isolated for 14 days during the coronavirus disease 2019 (COVID-19) outbreak in January 2020 in China. *Med Sci Monit.* 2020;26:e923921.
28. Scheid JL, Lupien SP, Ford GS, West SL. Commentary: physiological and psychological impact of face mask usage during the COVID-19 pandemic. *Int J Environ Res Public Health.* 2020;17(18):6655.
29. Sağlık Bakanlığı. COVID-19 durum raporu. <https://COVID19.saglik.gov.tr/TR-68443/COVID-19-durum-raporu>. [cited 2020 Dec 07].
30. Tarhan N. Koronavirüs korkusu yeni bir psikolojik vaka ortaya çıkardı: koronafobi. <https://www.aa.com.tr/tr/koronavirus/koronavirus-korkusu-yeni-bir-psikolojik-vaka-ortaya-cikardi-koronafobi/1775623>. [cited 2020 Oct 07].
31. Sağlık Bakanlığı. <https://COVID19.saglik.gov.tr/TR-66935/genel-koronavirus-tablosu.html> [cited 2020 Dec 07].
32. Cao W, Fang Z, Hou G, Han M, Xu X, Dong J, et al. The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. *Psychiatry Res.* 2020;287:112934.
33. Çiçek B, Almali V. COVID-19 pandemisi sürecinde kaygı öz-yeterlilik ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki: özel sektör ve kamu çalışanları karşılaştırması. *Turk Stud.* 2020;15(4):241-60.
34. Pennycook G, Epstein Z, Mosleh M, Arechar AA, Eckles D, Rand DG. Understanding and reducing the spread of misinformation online. *PsyArXiv Preprints.* 2019;13:1-20.
35. Çingay A. Sosyal medyanın kitleleştirici ve yalnızlaştırıcı etkisi. *Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi.* İstanbul: 2015.
36. Rajkumar RP. COVID-19 and mental health: a review of the existing literature. *Asian J Psychiatry.* 2020;52: 102066.