ASOS JOURNAL

The Journal of Academic Social Science

Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi, Yıl: 9, Sayı: 118, Temmuz 2021, s. 88-98

ISSN: 2148-2489 Doi Number: <http://dx.doi.org/10.29228/ASOS.51656>

Yayın Geliş Tarihi / Article Arrival Date
4.06.2021

Yayımlanma Tarihi / The Publication Date
29.07.2021

Doç. Dr. Mehmet ÇEBİ

Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi
mehmet.cebi@omu.edu.tr
Orcid:0000-0002-4055-728X

Ali İhsan ÇEBİ

Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi
19600083@stu.omu.edu.tr
Orcid:0000-0003-2773-7312

PANDEMİ DÖNEMİNDE ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN EGZERSİZ BAĞIMLILIĞININ İNCELENMESİ

Öz

Bu çalışmanın amacı pandemi döneminde üniversite öğrencilerinin egzersiz bağımlılıklarını cinsiyet, yaş, yaşadığı yer ve spor yapma durumuna göre incelemektir. Araştırmayı Ondokuz Mayıs Üniversitesi'nde öğrenim gören öğrencilerden oluşmaktadır (84 erkek, 71 kadın toplam 155 öğrenci). Araştırmada veri toplama aracı olarak "Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği (EBÖ)" uygulanmıştır. Verilerin analizinde, t testi, ANOVA, Games-Howell, Scheffe, kullanılmıştır. Cinsiyete ve spor yapma durumuna göre egzersiz bağımlılığı karşılaştırması sonucu tüm alt boyutlarda anlamlı fark bulunmuştur ($p<0,05$). Yaşadığı yere ve yaşa göre üniversite öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0,05$). Sonuç olarak, spor yapmaya zaman ayıranların ya da düzenli spor yapan kişilerin bağımlı grupta olduğu tespit edilmiştir. Spor yapmaya az bir vakit ayıranlar katılımcıların ve düzensiz spor yapanların bir kısmının risk grubunda olduğu, bir kısmının ise bağımlı grupta olduğu sonucuna varılmıştır. Spora ayrılan zaman ile egzersiz bağımlılığı arasında anlamlı ilişki olduğu ve spora

ayrılan zamanın artmasına paralel olarak egzersiz bağımlılığında artış meydana gelmektedir.

Anahtar kelimeler: Egzersiz, Bağımlılık, Covid-19, Fiziksel Aktivite, Üniversite Öğrencileri.

THE EXAMINATION OF UNIVERSITY STUDENTS EXERCISE ADDICTION DURING THE PANDEMIC

Abstract

This paper presents exercise addictions of university students in the period of pandemic based on gender, age, location and sports. The universe of the study consists of students studying at the Ondokuz Mayıs University Faculty of Sport Sciences and other faculties (84 males, 71 females, totally 155 students). "Exercise Addiction Scale (EBÖ)" was applied as a data collection tool in this study. The data were analyzed with T Test, ANOVA, Games-Howell and Scheffe. As a result of the comparison of exercise addictions according to gender and sports, a significant difference was found in all subdimensions ($p < 0.05$). There was no significant difference between the exercise addictions of university students based on location and age ($p > 0,05$). Consequently, it is determined that the participants who take time to do sports or who do sports regularly are in the addicted group. It was concluded that some of the participants take a little time to do sports and those who do sports irregularly were in the risk group, and some of them were in the addicted group. There is a significant connection between the time to do sports and exercise addiction, and there is an increase in exercise addiction in parallel with the increase in the time to do sports.

Keywords: Exercise, Addiction, Covid-19, Physical Activity, University Students.

GİRİŞ

Çin'in Wuhan kentinde Aralık 2019'da başlayan ve dünyanın diğer bölgelerine de yayılan COVID-19 (Yeni Koronavirüs Hastalığı) salgını küresel bir sağlık tehdidi olarak karşımıza çıkmıştır (Cao vd., 2020; Wang vd., 2020). Dünya Sağlık Örgütü (WHO) 11 Mart 2020 tarihinde tüm dünyayı tehdit eden koronavirüs kaynaklı Covid-19 hastalığını küresel salgın anlamına gelen "pandemi" olarak ilan etmiştir (Ghebreyesus, 2020; Cucinotta ve Vanelli 2020). Solunum yolundan yayılan virüs, hastalık merkez üssü ile bağlantısı olmayan vakalarda dâhil olmak üzere çok hızlı bir yayılma göstermektedir. Ve gün geçtikçe daha fazla ülkede artan vaka sayıları bu virüsün toplulukla temas ile bulaşıcı olduğunu açıklamaktadır (Adalja vd., 2020).

Temasın en aza indirilmeye çalışıldığı bu tedbirler kapsamında insanların birbiriyle olan etkileşimi minimum düzeye getirilmesi amaçlanmış olup, aktif yaşamında dahi aktivite ve egzersiz yönünden pasif olan toplumumuz daha da hareketsiz bir yaşam tarzına bürünmüştür. Olası bulaşları önlemek için alınan tedbirler doğrultusunda uygulanan sokağa çıkma yasağı ile egzersiz ve fiziksel aktiviteler ciddi bir düzeyde azalmıştır (Caner vd., 2020).

COVID-19 her ne kadar yaşlı popülasyonu daha fazla etkilemiş olsa da kısıtlı aktiviteye bağlı artan vücut kitle indeksi (VKİ) ve negatif yönde etkilenen mental sağlığın da biyolojik

yöndeki katkısı gençlerde de hastalığın yayılmasına neden olacak epidemiyolojik risk faktörleri arasında görülmektedir (Lighter vd., 2020; Liu vd., 2020; Huang vd., 2020). Hastalık genç popülasyonda daha hafif seyretmesine rağmen; (Huang vd., 2020) bulaşma oranı düşünüldüğünde vücut sistemlerini destekleyen fiziksel aktivite ve beslenme takviyesi gibi önlemlerin önemi artmaktadır (Kalantar-Zadeh ve Moore, 2020; Laviano vd., 2020; Hammami vd., 2020).

Egzersiz bağımlılığı ilk kez Veale (1995) tarafından tanımlanmıştır. Egzersiz bağımlılığının tanısı için Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı'nda yer alan madde bağımlılığı ölçütlerinden hareket eden Veale (1995), bu kriterleri egzersiz bağımlılığı için geliştirmiştir. 12 aylık bir dönem içinde aşağıdaki belirtilerden en az 3 tanesinin bulunması ve klinik olarak bir sıkıntıya ve bozulmaya yol açması bağımlılık olarak belirtilmiştir. Bu durumda tanı için geçerli ölçütler yedi basamakta (tolerans, egzersizin kesilmesi etkileri, niyet etkisi, kontrol kaybı, zaman, diğer aktiviteleri azaltma, devamlılık) incelenmiştir (Vardar, 2012).

Egzersiz bağımlılığı; egzersiz rutininin bireyin kontrolünden çıkması, egzersizden istenen etkinin sağlanması için egzersiz süresinin, sıklığının ve şiddetinin sürekli olarak artırılması, aile ve arkadaşlara egzersiz yapmaktan vazgeçememe sebebiyle vakit ayıramama, sosyal aktivitelere katılmak yerine egzersiz yapma ve bireyin hayatını egzersiz alışkanlığı çerçevesinde yeniden düzenlemesi olarak tanımlanmaktadır (Adams ve Kirkby, 2002; Zmijewski ve Howard 2000).

Egzersiz bireylerin kilo kontrolünü sağlayan, kan basıncını ve kolesterolünü düşüren, solunum fonksiyonlarını iyileştiren, kalp krizi riskini azaltmasına yardımcı olan core stabilizasyon gibi aktiviteleri içerir (Günaydın ve Eliöz, 2020; Sarıakçalı vd., 2020). Öte yandan egzersiz, bireylerin günlük sorun ve kaygılarını azaltmak için önemli bir faktördür. Bu bağlamda, egzersizin kişilere hem fiziksel hem de psikolojik açıdan faydaları olduğu söylenebilir. Fakat sağlıklı olmak için yapılan aktivitelerin yerini zamanla yüklenerek artan, vücudu yoran ve yıpratın, hastalık derecesinde vazgeçilemez hale gelen egzersizlerin alması olumsuz etkilere neden olmaktadır. Egzersizin olumsuz yönlerini ifade ederken ele alınan önemli kavramlardan biri egzersiz bağımlılığıdır. Egzersizin “karanlık yüzü” olarak nitelendirebileceğimiz, insan sağlığını olumsuz yönde etkileyen bir hastalık olan, egzersiz bağımlılığı son zamanlarda sıklıkla araştırmalara konu olmaktadır (Demir ve Türkeli, 2019).

Bu çalışmanın amacı pandemi döneminde üniversite öğrencilerinin egzersiz bağımlılıklarını cinsiyet, yaş, yaşadığı yer ve spor yapma durumuna göre incelemektir.

YÖNTEM

Araştırma Grubu (Evren-Örneklem)

Çalışmanın evrenini Ondokuz Mayıs Üniversitesi'nde öğrenim gören öğrencilerden oluşturmaktadır. Araştırmaya toplamda 84 erkek, 71 kadın toplam 155 öğrenci katılmıştır. Öğrencilere ölçek Google form üzerinden iletilerek öğrencilerin gönüllü olarak katılımları esas alınmıştır.

Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada veri toplama aracı olarak üniversite okuyan öğrencilerine, G. Tekkurşun Demir ve ark. (2018) tarafından geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılmış olan “Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği (EBÖ)” ve demografik bilgiler formu uygulanmıştır.

Ölçek, 1 ile 5 puan (1 “Hiç Katılmıyorum”, 2 “Az Katılıyorum”, 3 “Katılıyorum”, 4 “Çok Katılıyorum”, 5 “Tamamen Katılıyorum”) arasında beşli likert tipi bir ölçektir.

Ölçek ayrıca Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi, Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma ve Tolerans Gelişimi ve Tutku” şeklinde üç faktörden oluşmaktadır.

Egzersiz Bağımlılığı Ölçeğinin puan aralıkları “1-17 normal grup, 18-34 az riskli grup, 35-51 risk grubu, 52-69 bağımlı grup, 70-85 yüksek düzeyde bağımlı grup” olarak değerlendirilmektedir.

Verilerin Analizi

Toplanan veriler SPSS 22 paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. Verilerden alınan değerlerin normallik testleri için örneklem grubu 50’den büyük olduğu için Kolmogorov-Smirnov testi kullanıldı. Veriler normal dağılım gösterdiği için İndependet t testi ve Tek-Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Çoklu karşılaştırmada ise homojen dağılan varyanslara Scheffe, homojen dağılmayanlara ise Games-Howell testi uygulanmıştır.

BULGULAR VE YORUM

Bu bölümde araştırmaya ait tablo ve yorumlara yer verilmiştir.

Tablo 1. Cinsiyet Göre Egzersiz Bağımlılığının Karşılaştırılması

	Cinsiyet	N	Ort. ± Ss	T	P
Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	Erkek	84	28,00 ± 4,53	4,506	,001
	Kadın	71	24,33 ± 5,57		
Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma	Erkek	84	18,05 ± 5,94	6,623	,001
	Kadın	71	12,56 ± 4,35		
Tolerans Gelişimi ve Tutku	Erkek	84	13,33 ± 3,52	5,281	,001
	Kadın	71	10,09 ± 4,10		
Genel Toplam	Erkek	84	59,39 ± 11,75	6,574	,001
	Kadın	71	47,00 ± 11,62		

Tablo 1’de katılımcıların cinsiyete göre egzersiz bağımlılığı karşılaştırması sonucu tüm alt boyutlarda yüksek düzeyde anlamlı fark bulunmuştur (p<0,05). Alt boyutlarda anlamlı farkın erkek öğrenciler lehine olduğu söylenebilir.

Tablo 2. Cinsiyet Göre Egzersiz Bağımlılığı Risk Gruplarının Betimsel Analizi

		Puan Aralıkları				
			Az Riskli Grup	Risk Grup	Bağımlı Grup	Yüksek Düzeyde Bağımlı Grup
Cinsiyet	Erkek	Sayı	2	23	41	18
		% Toplam	% 1,30	% 14,80	% 26,50	% 11,60
	Kadın	Sayı	8	36	26	1
		% Toplam	% 5,20	% 23,20	% 16,80	% 0,60
Toplam	Sayı		10	59	67	19
	% Toplam		% 6,50	% 38,10	% 43,20	% 12,30

Tabloya göre egzersiz bağımlılığı risk gruplarının betimsel analizi sonucu çalışmaya katılanların çoğunuluğunun %43,20 ile bağımlı grupta yer aldığı saptanmıştır.

Tablo 3. Yaş Kategorisine Göre Egzersiz Bağımlılığının Karşılaştırılması

	Yaş	N	Ort. ± Ss	T	P
Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	18-24 Yaş	132	26,05 ± 5,50	-1,856	0,071
	24 Yaş ve Üzeri	23	27,86 ± 4,09		
Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma	18-24 Yaş	132	15,52 ± 6,06	-0,096	0,924
	24 Yaş ve Üzeri	23	15,65 ± 5,27		
Tolerans Gelişimi ve Tutku	18-24 Yaş	132	11,77 ± 4,24	-0,57	0,569
	24 Yaş ve Üzeri	23	12,30 ± 3,36		
Genel Toplam	18-24 Yaş	132	53,34 ± 13,71	-0,83	0,408
	24 Yaş ve Üzeri	23	55,82 ± 9,69		

Tablo 3'e bakıldığında yaşa göre üniversite öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0,05$). Alt boyutlarda ortalamalara baktığımızda tüm alt boyutlarda ve genel toplam puanda 24 yaş ve üzeri grubunda yer alan öğrencilerin ortalamalarının yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 4. Yaşadığı Yere Göre Egzersiz Bağımlılığının Karşılaştırılması

Değişkenler	N	Ort. ± Ss	F	P
Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	Büyükşehir	75	26,57 ± 5,46	0,758
	Şehir	30	26,93 ± 4,63	
	İlçe	50	25,58 ± 5,58	
	Toplam	155	26,32 ± 5,34	
Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma	Büyükşehir	75	16,09 ± 5,93	0,703
	Şehir	30	15,36 ± 5,33	
	İlçe	50	14,82 ± 6,30	
	Toplam	155	15,54 ± 5,93	
Tolerans Gelişimi ve Tutku	Büyükşehir	75	12,18 ± 4,17	0,928
	Şehir	30	12,10 ± 4,05	
	İlçe	50	11,20 ± 4,07	
	Toplam	155	11,85 ± 4,11	
Genel Toplam	Büyükşehir	75	54,85 ± 13,34	0,961

Şehir	30	54,40 ± 11,55
İlçe	50	51,60 ± 13,87
Toplam	155	53,71 ± 13,19

Tablo 4'te katılımcıların yaşadıkları yere göre egzersiz bağımlılığı arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 5. Spor Yapma Durumuna Göre Egzersiz Bağımlılığının Karşılaştırılması

Değişkenler	N	Ort. ± Ss	F	P	Çoklu Karşılaştırma
Aşırı	Evet ¹	73	28,54 ± 3,69	14,162	0,001* 1>2,3
Odaklanma ve	Hayır ²	15	23,66 ± 5,71		
Duygu	Kısmen ³	67	24,49 ± 5,86		
Değişimi	Toplam	155	26,32 ± 5,34		
Bireysel-Sosyal	Evet ¹	73	17,43 ± 6,06	8,011	0,001* 1>3
İhtiyaçların	Hayır ²	15	14,93 ± 5,86		
Ertelenmesi ve	Kısmen ³	67	13,61 ± 5,19		
Çatışma	Toplam	155	15,54 ± 5,93		
Tolerans	Evet ¹	73	13,28 ± 3,70	9,33	0,001* 1>2,3
Gelişimi ve	Hayır ²	15	10,33 ± 4,90		
Tutku	Kısmen ³	67	10,62 ± 3,89		
	Toplam	155	11,85 ± 4,11		
Genel Toplam	Evet ¹	73	59,27 ± 11,45	14,357	0,001* 1>2,3
	Hayır ²	15	48,93 ± 14,57		
	Kısmen ³	67	48,73 ± 12,39		
	Toplam	155	53,71 ± 13,19		

Tablo 5'e bakıldığında üniversite öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı ANOVA testi sonucunda alt boyutlarda yüksek düzeyde anlamlı farklılık göstermiştir ($p<0,05$). Çoklu karşılaştırmalara bakıldığında “Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi”, “Tolerans Gelişimi ve Tutku” alt boyutlarında ve genel toplam puanında spor yapanlar ile spor yapmayan ve kısmen yapan gruplar arası çoklu karşılaştırmada anlamlı farkın spor yapanlar lehine olduğu söylenebilir. “Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma” alt boyutunda spor yapanlar ile kısmen yapan gruplar arası çoklu karşılaştırmada anlamlı farkın spor yapanlar lehine olduğu söylenebilir.

Tablo 6. Spor Yapma Durumuna Göre Egzersiz Bağımlılığı Risk Gruplarının Betimsel Analizi

		Puan Aralıkları					Toplam
		Az Riskli Grup	Risk Grup	Bağımlı Grup	Yüksek Düzeyde Bağımlı Grup		
Spor Yapmaya Vakit Ayırıyor musunuz?	Evet	Sayı	1	19	39	14	73
		% Toplam	%0,60	%12,30	%25,20	%9,00	%47,10
	Hayır	Sayı	2	9	2	2	15
		% Toplam	%1,30	%5,80	%1,30	%1,30	%9,70
	Kısmen	Sayı	7	31	26	3	67
		% Toplam	%4,50	%20,00	%16,80	%1,90	%43,20
	Toplam	Sayı	10	59	67	19	155
		% Toplam	%6,50	%38,10	%43,20	%12,30	%100

Spor yapma durumuna göre egzersiz bağımlılığı risk gruplarının betimsel analizi sonucu spor yapanlar, spor yapmayanlar ve kısmen yapan katılımcıların çoğunluğunun %43,20 ile bağımlı grupta yer aldığı saptanmıştır.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırma, Ondokuz Mayıs Üniversitesi'nde öğrenim gören öğrencilerin egzersiz bağımlılığı ilişkisinin incelenmesi ve katılımcıların yaş, cinsiyet, yaşadıkları yer ve spor yapmaya vakit ayırıyor musunuz? açısından egzersiz bağımlılığı düzeylerinin ortaya konulması amacıyla yapılmıştır. Bu bağlamda araştırmaya Ondokuz Mayıs Üniversitesi'nde öğrenim gören 84'ü erkek, 71 kadın olmak üzere toplam 155 üniversite öğrencisi katılmıştır.

Tablo 1'de katılımcıların cinsiyete göre egzersiz bağımlılığı karşılaştırması sonucu tüm alt boyutlarda yüksek düzeyde anlamlı fark bulunmuştur ($p<0,05$). Alt boyutlarda anlamlı farkın erkek öğrenciler lehine olduğu söylenebilir.

Yeltepe (2005) ise yaptığı araştırmalarda cinsiyet bakımından egzersiz bağımlılık düzeylerinde anlamlı farklılık olmadığını bildirmişlerdir. Dansçılar üzerine yapılan araştırmada Bavlı vd., (2012) yaptıkları araştırmada %10.2'sinin, başka bir araştırmada İnce (2011) %8.3'ünün, Uz (2015) ise katılanların %1.6'sının egzersiz bağımlısı oldukları olarak tespit edilmiştir. Yaptığımız araştırma sonuca benzer bir araştırmada, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin %14.1'inin egzersiz bağımlısı oldukları bildirilmiştir (Gün ve Ağırbaş, 2019, s.50).

Tabloya 2 ye göre egzersiz bağımlılığı risk gruplarının cinsiyete göre betimsel analizi sonucu çalışmaya katılanların çoğunluğunun %43,20 ile bağımlı grupta yer aldığı saptanmıştır.

Yapılan başka bir araştırmada cinsiyet değişkeni üzerinde yapılan değerlendirmede elit erkek sporcuların egzersiz bağımlılığı düzeylerinin, elit kadın sporculara göre istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur. (Cicioğlu vd.,2019)

Tablo 3'e bakıldığında yaşa göre üniversite öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0,05$). Alt boyutlarda ortalamalara baktığımızda tüm alt boyutlarda ve genel toplam puanda 24 yaş ve üzeri grubunda yer alan öğrencilerin ortalamalarının yüksek olduğu görülmektedir.

Egzersiz bağımlılığı riski altında olduğunu bildiren erkek yetişkinlerin (25-44 yaş) sayısı, genç erkek yetişkinlerden (18-24 yaş) daha yüksek olduğu, kadınlarda ise yaş gruplarına göre hiçbir fark bulunmadığını tespit etmişlerdir (Costa vd., 2013). Başka araştırmada, sonuçlarımızla benzer şekilde spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin yaş değişkenine göre egzersiz bağımlılığı düzeyinin incelendiği anlamlı bir ilişki olmadığı bildirilmiştir (Cicioğlu vd., 2019).

Cicioğlu vd. (2019) yapmış oldukları çalışmada, yaş değişkenine göre egzersiz bağımlılığı düzeyinin değerlendirmesinde spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin yaşlarına göre egzersiz bağımlılık düzeylerinde anlamlı ilişki saptanmazken; elit sporcuların yaşları ile egzersiz bağımlılığı düzeyleri arasında orta düzeyde pozitif yönde anlamlı ilişki saptanmışlardır. Bavlı vd., (2011) haftalık egzersiz sıklığının ve egzersiz yaşının yüksek olması egzersiz bağımlılığının ortaya çıkmasında etkili bir sonucu bulmuşlardır.

Tablo 4'te katılımcıların yaşadıkları yere göre egzersiz bağımlılığı arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 5'e bakıldığında üniversite öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı ANOVA testi sonucunda alt boyutlarda yüksek düzeyde anlamlı farklılık göstermiştir ($p<0,05$). Çoklu karşılaştırmalara bakıldığında "Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi", "Tolerans Gelişimi ve Tutku" alt boyutlarında ve genel toplam puanında spor yapanlar ile spor yapmayan ve kısmen yapan gruplar arası çoklu karşılaştırmada anlamlı farkın spor yapanlar lehine olduğu söylenebilir. "Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma" alt boyutunda spor yapanlar ile kısmen yapan gruplar arası çoklu karşılaştırmada anlamlı farkın spor yapanlar lehine olduğu söylenebilir.

Düzenli spor yapan bireylerde egzersiz bağımlılığı grubunun %7,1 oranında olduğunu (Bavlı vd., 2015), diğer bir çalışmada (Büyüköztürk vd., 2017), ise düzenli spor yapanlarda bu oranın %12 seviyelerinde olduğunu belirlemişlerdir.

Tablo 6 da Spor yapma durumuna göre egzersiz bağımlılığı risk gruplarının betimsel analizi sonucu spor yapanlar, spor yapmayanlar ve kısmen yapan katılımcıların çoğunluğunun %43,20 ile bağımlı grupta yer aldığı saptanmıştır.

Bu çalışma sonucunda, cinsiyet bağlamında daha fazla erkek öğrencilerin bağımlılık düzeylerinin yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Yaş ve yaşadığı yer değişkenleri incelendiğinde bir sonuç çıkmamıştır. Spor yapmaya zaman ayıranların ya da düzenli spor yapan kişilerde bağımlı grupta olduğu tespit edilmiştir. Spor yapamaya az bir vakit ayıranların düzensiz yapanların bir kısmının risk grubunda olduğu bir kısmının ise bağımlı grupta olduğu sonucuna varılmıştır. Spora ayrılan zaman ile egzersiz bağımlılığı arasında ilişki olduğu ve spora ayrılan zamanın artmasına paralel olarak egzersiz bağımlılığında artış meydana gelmektedir.

KAYNAKÇA

- Adalja AA, Toner E, Inglesby TV. (2020). Priorities for the US health community responding to COVID-19. *JAMA*. 323(14): 1343-1344.
- Adams, J., Kirkby, R.J. (2002). Excessive Exercise as an Addiction: A Review. *Addiction Research and Theory*,10: 415-437.

- Bavlı Ö, Işık S, Canpolat O, Aksoy A, Günar BB, Gültekin K, Ödemiş M. (2015) Investigation the exercise dependence symptoms among dancers. *International Journal of Sports, Exercise and Training Science*,1(2), 120-124.
- Bavlı Ö., Işık S., Canpolat O., Aksoy A., Günar B., Gültekin K., Katra H., Uzun M. Ödemiş M. (2015). Dansçılarda Egzersiz Bağımlılığı Semptomunun İncelenmesi. *Uluslararası Spor, Egzersiz ve Antrenman Bilimi Dergisi*, Cilt 1, sayı 2, 120-124.
- Bavlı Ö, Kozanoğlu M. E, Doğanay A (2011). Düzenli Egzersize Katılımın Egzersiz Bağımlılığı Üzerine Etkisi. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 13(2), 150 - 153.
- Büyüköztürk Ş, Çakmak EK, Akgün ÖE, Karadeniz Ş, Demirel F. (2017). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Pegem Atıf İndeksi, 1-360
- Caner, Z. G., Ünal, M., Apaydın, Z., Dağ, A., Okur, Ş., Kara, E., & Bildik, C. (2020). Covid-19 hastalığı ve ev egzersizlerinin önemi. *Journal of Medical Sciences*, 1(3), 25-33.
- 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. 1-5. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112934>
- Cicioğlu H.İ., Tekkurşun Demir G., Bulğay C., Çetin E. (2019). Elit Düzeyde Sporcular İle Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Egzersiz Bağımlılığı Düzeyleri. *Bağımlılık Dergisi*: 20(1):12-20.
- Costa S., Hausenblas, H.A., Oliva, P., (2013). The Role Of Age, Gender, Mood States And Exercise Frequency On Exercise Dependence. *J Behavaddict*, 2(4):216-223.
- Cucinotta D, Vanelli M. (2020). WHO Declares COVID-19 a Pandemic. *Acta Biomedica*, 91(1),157-160. <https://doi.org/10.23750/abm.v91i1.9397>.
- Demir, G. T., Hazar, Z., & Cicioğlu, H. İ. (2018). Exercise Addiction Scale (EAS): A Study of Validity and Reliability. *Kastamonu Education Journal*, 26(3), 865-874.
- Demir, G. T., Türkeli A. (2019). Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Egzersiz Bağımlılığı ve Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerinin İncelenmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, Cilt/Vol: 4, Sayı/Issue 1, Haziran/June, 10-24.
- Ghebreyesus, T.A. (2020). WHO Director-General's opening remarks at the media briefing on COVID-19. <https://www.who.int/dg/speeches/detail/who-director-general-s-opening-remarks-at-the-media-briefing-on-covid-19---11-march-2020> (E.T: 22.03.2020).
- Gün, A., Ağırbaş, Ö. (2019). The Relationship between Exercise Addiction, Physical Activity Level and Body Mass Index of the Students Who are Studying at Physical Education and Sports College, *Asian Journal of Education and Training*, 5(1), 50-55.
- Günaydın E.S, Eliöz, M. (2020). Sporcu Ve Sedanterlerde Core Stabilizasyon Kuvvetinin Denge Üzerine Etkilerinin İncelenmesi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 13 (69) , 1495-1501.
- Hammami, A., Harrabi B., Mohr M., Krstrup P. (2020). Physical activity and coronavirus disease 2019 (COVID-19): specific recommendations for home-based physical training. *Managing Sport and Leisure*, p. 1-6.

- Huang, L., Zhang X., Zhang X., Wei Z., Zhang L., Xu J., Liang P., Xu Y., Zhang C., Xu A. (2020). Rapid asymptomatic transmission of COVID-19 during the incubation period demonstrating strong infectivity in a cluster of youngsters aged 16-23 years outside Wuhan and characteristics of young patients with COVID-19: A prospective contact-tracing study. *Journal of Infection*. 80(6): p. e1-e13.
- İnce, G. (2011). Tekerlekli Sandalye Basketbolu Oynayan Bireylerin Egzersiz Bağımlılığı Durumlarının İncelenmesi, *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 13:233- 239.
- Kalantar-Zadeh, K. and L.W. Moore (2020). Impact of nutrition and diet on COVID-19 infection and implications for kidney health and kidney disease management. *Journal of Renal Nutrition*, 30(3): p. 179-181.
- Laviano, A., A. Koverech, and M. Zanetti, (2020) Nutrition support in the time of SARS-CoV-2 (COVID-19). *Nutrition (Burbank, Los Angeles County, Calif.)*, 74: p. 110834-110834.
- Lighter, J., Phillips M, Hochman S, Sterling S, Johnson D, Francois F, Stachel A., (2020). Obesity in Patients Younger Than 60 Years Is a Risk Factor for COVID-19 Hospital Admission. *Clinical Infectious Diseases*, 896-897.
- Liu, K., Chen Y., Lin R., Han K., (2020) Clinical features of COVID-19 in elderly patients: A comparison with young and middle-aged patients. *Journal of Infection*, 80(6): p. e14-e18.
- Sarıakçalı, B., Ceylan, L., & Eliöz, M. (2020). Evaluation of end-seasonal vitamin d plasma lipid and other biochemical measurements in professional football players The case of sivas province in turkey. *Progress in Nutrition*, 22(2S), 1–8. <https://doi.org/10.23751/pn.v22i2-S.10611>
- Uz İ., (2015). *Fitness Merkezlerine Düzenli Katılan Bireylerde Egzersiz Bağımlılığının İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Vardar, E. (2012). Exercise dependence. *Archives Medical Review Journal*, 21(3), 163-173.
- Vardar, E., Vardar, S. A., Toksöz, İ., Süt, N. (2012). Egzersiz bağımlılığı ve psikopatolojik özelliklerinin değerlendirilmesi. *Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 25, 51-57.
- Veale, D. (1995). Does Primary Exercise Dependence Really Exist? In: Exercise Addiction: Motivation for Participation in Sport and Exercise. (-1-5) J Annett, B Cripps, H. Steinberg, (Ed) *British Psychological Society*. Leicester
- Wang, C., Horby, P. W., Hayden, F. G., & Gao, G. F. (2020). A novel coronavirus outbreak of global health concern. *The Lancet*, 395(10223), 470-473. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30185-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30185-9)
- Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., Ho, C. S., & Ho, R. C. (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. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(5), 1729. 1-25. <https://doi.org/10.3390/ijerph17051729>

Yeltepe, H. (2005). *Egzersiz Bağımlılığının Tanımlanması ve "Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği21" in Geçerlilik Ve Güvenilirlik Çalışmasının Yapılması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Zmijewski, C.F., Howard, M.O. (2000). Exercise Dependence and Attitudes Toward Eating Among Young Adults. *Eating Behaviors*, 4: 181-195.