

Covid-19 Salgını Döneminde Spor ve Sosyal Yaşam Merkezi

Üyelerinin Egzersiz Bağımlılığının Araştırılması

Murat Bekleyiş APAYDIN¹ Samet SİTTİ²

¹Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi. E-Mail:
murat_apaydin_1905@hotmail.com

²Siirt Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

Özet

Mevcut araştırma Covid-19 pandemisinin etkili olduğu dönemde spor ve sosyal yaşam merkezleri bünyesinde yer alan fitness salonlarına aktif olarak devam eden katılımcıların egzersiz bağımlılığını tespit etmek amacıyla yapılmıştır. Araştırmada veriler Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği (EBÖ) ile toplanmış ve elde edilen veriler SPSS 22.0 istatistik programında değerlendirilmiştir. Veri analizinde öncelikle verilerin normal dağılım ölçütlerine uygunluğu kontrol edilmiş ve parametrik testlerden bağımsız örneklem t testi ve tek yönlü varyans analizi testleri kullanılmıştır. Analiz sonuçlarına göre katılımcıların yaş ortalaması (28.2±9.4 yıl) olarak tespit edilmiştir. Ayrıca ölçek maddelerine verilen cevaplardan elde edilen bulgulara göre katılımcıların egzersiz bağımlılıkları cinsiyet ve medeni durum değişkenine göre anlamlı farklılık gösterirken, yaş ve eğitim düzeyi değişkenlerine göre anlamlı farklılık göstermemektedir.

Anahtar kelimeler: Covid-19, pandemi, egzersiz bağımlılığı, fitness

An Investigation of the Exercise Addiction of Sports and Social Life Center Members during the Covid-19 Pandemic Period

Abstract

The present study aimed to determine the exercise addiction of the participants who actively attended the fitness centers within the sports and social life centers during the Covid-19 pandemic. In the study, the data were collected with the Exercise Addiction Scale and the obtained data were evaluated in the SPSS 22.0 statistical program. In the data analysis, first, the normality of the data was checked and the independent samples t-test and one-way analysis of variance tests were used. According to the results of the research, the average age of the participants was determined as (28.2±9.4 years). In addition, according to the findings obtained from the responses given to the scale items, the exercise addiction of the participants significantly differed according to the variables of gender and marital status, on the other hand, there was not any significant difference according to the variables of age and education level.

Keywords: Covid-19 pandemic, exercise addiction, fitness

SUMMARY

Introduction: Covid-19 pandemic, also known as the SARS-CoV-2 viruse can result in death, especially in individuals around 65 years of age and with chronic diseases (Ciotti et al., 2020; Lone and Aijaz, 2020). Although there are some changes in people's lives after the existence of Covid-19, various restrictions and prohibitions brought by policymakers cause sedentary life in people's daily lives (Fahrizqi et al., 2020, Yunus and Reziki, 2020; Işık et al., 2021). During the Covid-19 epidemic, schools switched to distance education due to prohibitions, restrictions, and recreational areas, and both local and national official competitions in lower age groups were temporarily suspended (Çelik and Yenal, 2020). This situation pushed people to a sedentary life in working life or social life, and accordingly, some physical and mental changes were experienced (Arslan and Ercan, 2020). Exercise is defined as the whole of activities for the physical and mental state and development of individuals. At the same time, exercise is recommended by specialist physicians in the treatment process and prevention of individuals with disease conditions (Çolakoğlu and Şenel, 2003). Addiction, on the other hand, is expressed as being excessively willing to face a situation and being able to realize it. According to the researchers; Situations such as listening to music, gambling, using social media, eating habits that may cause obesity, watching sports competitions, and participating in exercise can become addictive over time (Veale, 1987; Vardar, 2012). Some negative emotional states and states such as anxiety, depression, irritability, and insomnia are examples of situations that create exercise addiction in individuals (Yeltepe & İkizler, 2007; Uz, 2015). Today, individuals acquire new experiences, and new pursuits, participate in different activities, and as a result, differences occur in people's lives (Babaoğlu, 1997). Exercise addiction is a condition that varies from person to person, although it depends on reasons such as age, gender, type of activity, exercise history, and psychological state of the person (Hausenblas & Downs, 2002). **Aim:** Therefore, the present study aimed to investigate the exercise addiction levels of individuals who have been exercising in fitness and social life centers during the

Covid-19 epidemic. **Material and Method:** A total of 368 subjects (184 females and 179 males) participated in the present study. The participants were chosen according to the convenience sampling method and actively exercising in a private fitness center. The personal information form was prepared to obtain personal information such as the age, gender, and marital status of the participants in the study. The exercise addictions of the subjects were evaluated with the 17-item Exercise Addiction Scale (Tekkurşun Demir et al., 2018). SPSS 22.0 statistical program for Windows was used to evaluate the data. For the sub-dimensions of the scale, the internal consistency coefficients and the mean and standard deviations of the data were calculated. The normality assumptions of the data were tested with the Kolmogorov-Smirnov test, and the kurtosis and skewness values of the data were examined. In the study, independent sample t-tests and one-way analysis of variance were used as hypothesis tests. **Results:** According to the analyzed results, female participants achieved higher scores than male participants in the "postponement of individual-social needs and conflict" sub-dimension and "Tolerance development and passion" sub-dimension. In the study, according to the marital status of the participants, exercise addiction was found in the "Excessive focus and emotion development" sub-dimension (married: 27.8 ± 4.5 , single: 26.4 ± 5.4 , $p < 0.05$), on the other hand, in the "Postponement of individual-social needs and conflict" sub-dimension (married: 16.2 ± 4.5 , single: 15.2 ± 4.6 , $p < 0.05$) and "Tolerance development and passion" sub-dimension (married: 13.8 ± 3.4 , single: 13.0 ± 3.9 , $p < 0.05$). When the exercise addictions of the participants were examined according to their age, it was found that there was no significant difference between the age groups ($p > 0.05$). When the exercise addictions of the participants are examined according to their education levels, it is understood that there is no significant difference between the variables. **Conclusion:** The exercise addiction of the participants significantly differed according to the variables of gender and marital status, on the other hand, there was not any significant difference according to the variables of age and education level.

1. GİRİŞ

Covid-19 pandemisi diğer adıyla SARS-CoV-2 virüsü; ateş, öksürük, nefes darlığı gibi belirtileri olmakla birlikte özellikle 65 yaş civarı ve kronik hastalıkları bulunan bireylerde ölümlerle sonuçlanabilmektedir (Ciotti ve ark., 2020; Lone ve Aijaz, 2020). Covid-19 ortaya çıktıktan sonra insanların yaşamlarında bazı değişiklikler olmakla birlikte politika yapımcıları tarafından getirilen çeşitli kısıtlamalar ve yasaklar insanların gündelik yaşantısındaki hareketsiz yaşama neden olmaktadır (Fahrizqi ve ark., 2020, Yunus ve Reziki, 2020; Işık ve ark., 2021). Covid-19 salgını döneminde yasak ve kısıtlamaların etkisiyle okullar uzaktan eğitime geçmiş, semt sahaları, rekreatif alanlar, alt yaş gruplarındaki hem yerel hem de ulusal resmi müsabakalar geçici sürelerle durdurulmuştur (Çelik ve Yenal, 2020). Bu durum çalışma hayatı veya sosyal yaşamda insanları hareketsiz bir yaşama itmiş ve buna bağlı olarak bazı fiziksel ve zihinsel değişimler yaşanmıştır (Arslan ve Ercan, 2020).

Egzersiz, bireylerin fiziksel ve zihinsel durumu ve gelişimi için yapılan aktiviteler bütünü olarak belirtilmektedir. Aynı zamanda egzersiz hastalık durumu olan bireylerin tedavi sürecinde ve önleminde uzman hekimler tarafından önerilmektedir (Çolakoğlu ve Şenel, 2003). Bağımlılık ise bir durum karşısında aşırı bir şekilde istekli olma ve bunu gerçekleştirebilme olarak ifade edilmektedir. Araştırmacılara göre; müzik dinlemek, kumar oynamak, sosyal medya kullanımı, obezite'ye neden

olabilecek yemek tüketim alışkanlığı gibi durumların yanı sıra spor müsabakalarını izleme alışkanlığı ve egzersiz aktivitelerine katılım zamanla bağımlılık haline gelebilmektedir (Veale, 1987; Vardar, 2012). Kaygı, depresyon, sinirlilik, uykusuzluk gibi bazı olumsuz duygu durumları ve haller bireylerde egzersiz bağımlılığı yaratan durumlara örnektir (Yeltepe ve İkizler, 2007; Uz, 2015). Bireyler günümüzde yeni deneyimler yeni uğraşlar edinmekte olup farklı aktivitelere katılım göstermektedir ve bunun sonucunda insanın yaşamında çeşitli farklılıklar oluşmaktadır (Babaoğlu, 1997). Egzersiz bağımlılığı yaş, cinsiyet, yapılan aktivitenin türü, egzersiz geçmişi, kişinin psikolojik durumu gibi nedenlere bağlı olmakla birlikte kişiden kişiye değişiklik gösteren bir durumdur (Hausenblas ve Downs, 2002). Dolayısıyla mevcut araştırmada Covid-19 salgını dönemindeki kısıtlamalar sebebiyle kapanan Fitness ve sosyal yaşam merkezlerinde egzersiz yapan bireylerin egzersiz bağımlılık düzeylerinin araştırılması amaçlanmıştır.

2. MATERYAL METOT

2.1 Araştırma Grubu

Mevcut araştırmaya kolayda örnekleme yöntemi ile belirlenen ve özel bir fitness salonunda aktif olarak egzersiz yapan 184 kadın 179 erkek olmak üzere toplam 368 denek katılmıştır.

2.2. Veri Toplama Aracı

Araştırmada katılımcıların yaş, cinsiyet ve medeni durum gibi kişisel bilgilerin elde edilmesine yönelik hazırlanan kişisel bilgi formunun yanı sıra Tekkurşun Demir ve ark. (2018) tarafından geliştirilen 17 maddelik Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği (EBÖ) kullanılmıştır. Ölçek "Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi", Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma" ve "Tolerans Gelişimi ve Tutku" şeklinde 3 faktörlü bir yapıyı desteklemektedir. Ölçeğe verilen cevaplar "1=Kesinlikle Katılmıyorum", "2=Kısmen Katılmıyorum", "3=Orta Düzeyde Katılıyorum", "4=Katılıyorum", "5=Kesinlikle Katılıyorum" şeklinde puanlanmaktadır. Ölçekte yer alan 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

2.3. İstatiksel Analiz:

Verilerin değerlendirilmesinde Windows için SPSS 22.0 istatistik programı kullanılmıştır. Ölçek alt boyutları için iç tutarlık katsayıları ile verilerin aritmetik ortalama (\bar{x}) ve standart sapmaları (ss) hesaplanmıştır. Verilerin normallik varsayımları Kolmogorov Smirnov testi ile sınanmış, verilerin basıklık ve çarpıklık değerleri incelenmiştir. Buna göre basıklık ve çarpıklık katsayılarının $(-1.5 < X < +1.5)$ aralığında olduğu tespit edilmiş (Tabachnick ve Fidell, 2013) ve ortaya çıkan sonuç Kolmogorov-Smirnov test sonucu ile değerlendirildiğinde verilerin normallik varsayımlarını karşıladığı sonucuna ulaşılmıştır. Çalışmada hipotez testleri olarak parametrik testlerden bağımsız örneklem t testi ve tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır. Analizlerden elde edilen verilerin anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ olarak belirlenmiştir.

Tablo 1. Ölçek alt boyutlarına ait iç tutarlık katsayıları

Alt boyut	İç tutarlık katsayısı
Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	.693
Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi	.684
Tolerans Gelişimi ve Tutku	.714

Analiz sonucuna göre egzersiz bağımlılığı ölçeği alt boyutları için hesaplanan iç tutarlık katsayıları .693 ile .714 aralığında değişmektedir.

Tablo 2. Kolmogorov-Smirnov test sonucu ve çarpıklık basıklık değerleri

Alt Boyutlar	Çarpıklık	Basıklık	Kolmogorov Smirnov
Aşırı Odaklanma ve Duygu değişimi	1.394	1.09	.096
Bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma	-.588	-.780	-.085
Tolerans gelişimi ve tutum	-0.10	-1.246	.080

Ölçek alt boyutlarına dair basıklık ve çarpıklık değerleri ile Kolmogorov-Smirnov test sonuçlarına göre verilerin normallik varsayımlarını karşıladığı anlaşılmaktadır.

3. BULGULAR

Tablo 3. Katılımcıların kişisel bilgilerinin dağılımları

Değişken	Kategori	f	%
Cinsiyet	Kadın	189	51.35
	Erkek	179	48.65
Yaş	18-28 arası	203	55.2
	29-39 arası	75	20.3
	40-50 arası	63	17.1
	51 ve üzeri	27	7.4
Medeni Durum	Evli	148	40.2
	Bekâr	220	59.8
Eğitim Durum	Lise ve altı	122	33.1
	Üniversite	158	42.9
	Yüksek lisans	72	19.5
	Doktora	16	4.5

Araştırmaya katılan bireylerin (n=368) cinsiyet değişkenine göre oranı (n=189) %51,35 Kadın; (n=179) %48,35 erkek katılımcı olarak tespit edilmiştir. Katılımcıların medeni durumu (n=148) %40,2 evli, %59,8 (n=220) bekar bireylerden oluşmuştur. Katılımcıların yaş ortalaması 18-28 yıl arası %55,2 (n=203); 29-39 yıl arası %20,3 (n=75); 40-50 yıl arası %17,1 (n=63); 50 yıl ve üzeri %7,4 (n=27) olarak tespit edilmiştir. Katılımcıların eğitim durumu %50,8 (f=122) lise ve altı mezunu; %42,9 (f=158) üniversite, %19,5 (n=72) yüksek lisans; %4,5 (f=16) doktora mezunu olduğu görülmektedir.

Tablo 4. Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre egzersiz bağımlılıkları

Alt Boyutlar	Cinsiyet	n	Ort. / Std. Sap	t	p
Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	Kadın	189	27,4±4,8	1,229	0,377
Bireysel-Sosyal	Erkek	179	26,6±5,3		
İhtiyaçların Erteleenmesi ve Çatışma	Kadın	184	16,7±5,13	2,939	0,005*
Tolerans Gelişimi ve Tutku	Erkek	179	14,9±4,40		
	Kadın	184	13,8±3,64	1,628	0,004*
	Erkek	179	13,0±3,88		

*p<0.05

Bağımsız örneklem t testi sonuçlarına göre katılımcıların cinsiyetlerine göre egzersiz bağımlılıkları “bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma” alt boyutunda ve “Tolerans gelişimi ve tutku” alt boyutunda anlamlı farklılıklar göstermektedir. Buna göre Kadın katılımcıların ilgili alt boyutlarda erkek katılımcılardan daha yüksek puanlar almışlardır.

Tablo 5. Katılımcıların medeni durum değişkenine göre egzersiz bağımlılıkları

Egzersiz bağımlılığı ölçeği alt boyutları	Medeni durum	n	Ort. / Std. Sap.	t	p
Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	Evli	148	27.8±4.5	2.030	.002*
	Bekâr	220	26.4±5.4		
Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Erteleenmesi ve Çatışma	Evli	148	16.2±4.9	1.717	.040*
	Bekâr	220	15.2±4.6		
Tolerans Gelişimi ve Tutku	Evli	148	13.8±3.4	1.582	.035*
	Bekâr	220	13.0±3.9		

*p<0.05

Bağımsız örneklem t testi sonuçlarına göre katılımcıların egzersiz bağımlılıkları medeni durumlarına göre tüm alt boyutlarda anlamlı olarak farklılık göstermektedir. Buna göre evli katılımcılar tüm alt boyutlarda bekâr katılımcılara göre daha yüksek egzersiz bağımlılığına sahiptir.

Tablo 6. Katılımcıların yaş değişkenine göre egzersiz bağımlılıkları

Egzersiz bağımlılığı ölçeği alt boyutları	Yaş	n	Ort. / Std. Sap.	F	p
Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	18-28 arası	203	26.4±5.3	.971	.107
	29-39 arası	75	27.4±4.9		
	40-50 arası	63	27.7±4.8		
	51 ve üzeri	27	27.1±5.5		
Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Erteleenmesi ve Çatışma	18-28 arası	203	15.3±4.8	.441	.220
	29-39 arası	75	15.8±4.9		
	40-50 arası	63	16.0±4.0		
Tolerans Gelişimi ve Tutku	51 ve üzeri	27	14.7±4.5	.737	.057
	18-28 arası	203	13.1±3.9		
	29-39 arası	75	13.2±3.9		

40-50 arası	63	13.4±3.3
51 ve üzeri	27	14.7±3.2

Tek yönlü varyans analizi test sonuçlarına göre katılımcıların egzersiz bağımlılıkları yaşlarına göre hiçbir alt boyutta anlamlı bir farklılık göstermemiştir ($p>0.05$).

Tablo 7. Katılımcıların eğitim durumlarına göre egzersiz bağımlılıkları

Egzersiz bağımlılığı ölçüğü alt boyutları	Eğitim Durumu	n	Ort. / Std. Sap.	F	p
Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	Lise ve altı	122	26.2±4.9	1.367	.97
	Üniversite	158	27.4±5.0		
	Yüksek lisans	72	26.4±5.9		
Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma	Doktora	16	26.2±6.6	1.251	.190
	Lise ve altı	122	16.1±4.6		
	Üniversite	158	15.2±4.2		
Tolerans Gelişimi ve Tutku	Yüksek lisans	72	14.1±4.8	1.413	.130
	Doktora	16	16.2±4.9		
	Lise ve altı	122	13.8±3.7		
	Üniversite	158	13.7±3.6		
	Yüksek lisans	72	12.2±4.4		
	Doktora	16	12.3±3.5		

Tek yönlü varyans analizi test sonuçlarına göre katılımcıların egzersiz bağımlılıkları eğitim düzeylerine göre hiçbir alt boyutta anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($p>0.05$).

4. TARTIŞMA VE SONUÇ

Covid-19 pandemisi nedeniyle Türkiye Cumhuriyeti İç İşleri Bakanlığı tarafından yürürlüğe konulan kısıtlamalar günlük rutin yaşamdaki farklılaşmalara ek olarak rekreatif sosyal yaşam merkezlerinde çeşitli egzersiz aktivitelerine katılan bireylerin devamlılığını etkilemiştir. Çalışmamız Kayseri ilinde salgın döneminde Fitness üyesi bireylerin egzersiz bağımlılıklarını araştırmak ve bundan sonraki yapılacak olan çalışmalara kaynak oluşturmak amacıyla yapılmıştır. Analiz sonuçlarına göre kadın katılımcılar “bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma” alt boyutu ile “Tolerans gelişimi ve tutku” alt boyutunda erkek katılımcılardan daha yüksek puanlar elde etmişlerdir. “Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi” alt boyutunda ise herhangi bir farklılık tespit edilmemiştir. Literatür incelendiğinde güncel araştırmaların farklı sonuçlara sahip olduğu anlaşılmaktadır. Örneğin Costa ve ark. (2012) yaptıkları çalışmada cinsiyet değişkenine göre katılımcıların egzersiz bağımlılıklarında anlamlı bir farklılık tespit olduğu görülmektedir. Daha güncel bir çalışmada da Lodovico ve ark. (2018) egzersiz bağımlılığı ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık tespit edememişlerdir. Buna rağmen Tekkurşun Demir ve Cicioğlu (2019) yaptıkları çalışmada egzersiz bağımlılığının cinsiyet değişkenine göre $p<0,05$ düzeyinde anlamlı farklılık gösterdiğini ifade etmiştir. Literatürde yer alan çalışmaların farklı bulgulara sahip olmasının ana nedeninin daha önce de ifade edildiği gibi, egzersiz bağımlılığının bireysel farklılıklardan ve duygu durumundan etkilenmesi olduğu düşünülmektedir (Hausenblas ve Downs, 2002).

Araştırmada katılımcıların medeni durumuna göre egzersiz bağımlılıklarının “Aşırı Odaklanma ve Duygu Gelişimi” alt boyutunda (evli: 27.8 ± 4.5 , bekâr: 26.4 ± 5.4 , $p < 0.05$) olduğu, buna karşılık “Bireysel ve Sosyal İhtiyaçlarının Ertelenmesi” alt boyutunda (evli: 16.2 ± 4.5 , bekâr: 15.2 ± 4.6 , $p < 0.05$) ve “Tolerans Gelişimi ve Tutku Gelişimi” alt boyutunda (evli: 13.8 ± 3.4 , bekâr: 13.0 ± 3.9 , $p < 0.05$) olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Ölçek maddelerine verilen cevapların alt boyutları ortalamalarında evli katılımcıların bekâr bireylere göre ortalama puanlarının yüksek olduğu görülmektedir. Gadak ve Pulur’un (2021) yaptıkları çalışmada medeni durum değişkenine göre katılımcıların egzersiz bağımlılıklarının da anlamlı farklılıklar olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgulardan hareketle medeni durumun egzersize bağımlılığında aile yaşantısının rutinliği bireylerde fiziksel aktivite alanlarındaki faaliyetlere katılımında önemli bir unsur olabileceği düşünülmektedir.

Katılımcıların yaşlarına göre egzersiz bağımlılıkları incelendiğinde yaş grupları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı bulgusuna ulaşılmıştır ($p > 0.05$). Tekkurşun Demir ve Cicioğlu (2019) yaptıkları çalışmada spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin yaşları ile egzersiz bağımlılıkları arasında negatif yönlü bir ilişki tespit etmişlerdir. Namı ve ark’ nın (2018) spor bilimleri fakültesi öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmada da benzer bulgulara ulaşılmıştır. Katılımcıların eğitim düzeylerine göre egzersiz bağımlılıkları incelendiğinde değişkenler arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı anlaşılmaktadır. Uz (2015) yaptığı çalışmada katılımcıların egzersiz bağımlılıklarının %62,1’lik kısmının semptomatik düzeyde oldukları ve bu katılımcıların %71’lik kısmının üniversite mezunu olduğunu belirtmiştir.

Sonuç olarak; katılımcıların egzersiz bağımlılıkları cinsiyet ve medeni durum değişkenine göre anlamlı farklılık gösterirken, yaş ve eğitim düzeyi değişkenlerine göre anlamlı farklılık göstermemektedir.

5. SINIRLIKLAR VE ÖNERİLER

Mevcut araştırma, katılımcılardan ve araştırma deseninden kaynaklanan sınırlıklara sahiptir. Araştırmanın örneklemini Covid 19 salgını döneminde Kayseri ilinde özel bir Fitness merkezinde egzersiz çalışmalarına katılan bireylerden oluşmaktadır. Dolayısıyla farklı şehir ve bölgelerde benzer çalışmaların yapılması önerilmektedir. Ayrıca mevcut araştırma tarama desenine göre tasarlanmıştır. Dolayısıyla herhangi bir etkiyi incelememiştir. İleride yapılacak benzer araştırmalarda yarı deneysel ve karma desen araştırmaların yapılması egzersiz bağımlılığı kavramına etki eden faktörlerin daha iyi anlaşılabilmesine olanak sağlayabileceği için önerilmektedir.

Yazar Katkıları

Mevcut çalışmanın birinci ve ikinci yazarı makalenin yazımı, istatistiksel analizleri ve son okumadan sorumludur.

Etik Beyan

Çalışmada dergi yazım kurallarına ve bilimsel araştırma ve yayın etiği kurallarına uyulmuştur. Makale ile ilgili doğabilecek her türlü ihlallerde sorumluluk yazara aittir.

Çıkar Çatışması

Yazarlar çalışma ve yayımlanması konularında herhangi bir çıkar çatışması belirtmemiştir.

KAYNAKÇA

Arslan, E., & Ercan, S. (2020). Covid-19 pandemisi ve sosyal izolasyon sürecinde egzersizin önemi. *Spor Hekimliği Dergisi*, 55(2), 188-191.

Babaoğlu, A. N. (1997). *Uyuşturucu ve tarihi: Bağımlılık yapan maddeler*. İstanbul: Kaynak Yayınları.

Ciotti, M., Ciccozzi, M., Terrinoni, A., Jiang, W. C., Wang, C. B., & Bernardini, S. (2020). The Covid-19 pandemic. *Critical Reviews in Clinical Laboratory Sciences*, 57(6), 365-388.

Costa, S., Cuzzocrea, F., Hausenblas, H. A., Larcán, R., & Oliva, P. (2012). Psychometric examination and factorial validity of the Exercise Dependence Scale-Revised in Italian exercisers. *J Behav Addict*, 1(4), 186-190.

Çelik, F., & Yenal, T. H. (2020). Covid-19 ve hareketsiz yaşam. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 249-259.

Çolakoğlu, F., & Şenel, Ö. (2003). Sekiz haftalık aerobik egzersiz programının sedanter orta yaşlı bayanların vücut kompozisyonu ve kan lipidleri üzerindeki etkileri. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 57-61.

Gadak A., Pulur, A. (2021) Fitness merkezine giden bireylerin egzersiz bağımlılıklarının incelenmesi. *SPORTIVE*, 4(2), 12-23.

Fahrizqi, E. B., Agus, R. M., Yuliandra, R., & Gumantan, A. (2021). The learning motivation and physical fitness of university students during the implementation of the new normal Covid-19 Pandemic. *JUARA: Jurnal Olahraga*, 6(1), 88-100

Hausenblas, H. A., & Downs, D. S. (2002). Exercise dependence: A systematic review. *Psychology of Sport and Exercise*, 3(2), 89-123. [https://doi.org/10.1016/S1469-0292\(00\)00015-7](https://doi.org/10.1016/S1469-0292(00)00015-7)

Işık, U., Aktaş Üstün, N., Taştan, P., & Üstün, Ü. D. (2021). Fear of covid-19: Associations with trait anxiety and life satisfaction. *Pakistan Journal of Medical and Health Sciences*, 15(6), 1658-1665.

Lodovico, L. D., Ségolène, P., & Philip, G. (2018). Which sports are more at risk of physical exercise addiction: A systematic review?. *Addictive Behaviors*, 93, 257-262. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2018.12.030>

Lone, S. A., & Aijaz, A. (2020). COVID-19 pandemic—an African perspective. *Emerging Microbes & Infections*, 9(1), 1300.

Namlı, S., Tekkurşun Demir, G., & Cicioğlu, H. İ. (2018). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin akademik odaklanma düzeyleri. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 20(4), 43-51.

Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics* (6. Baskı). Boston: Pearson.

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

Tekkurşun Demir, G. & Cicioğlu, H. İ. (2019). Sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeği (SBİTÖ): Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2), 256-274. <https://doi.org/10.31680/gaunjss.559462>

Uz, İ. (2015). *Fitness merkezlerine düzenli katılan bireylerde egzersiz bağımlılığın incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Çanakkale On sekiz Mart Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Çanakkale.

Vardar, E. (2012). Egzersiz bağımlılığı. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, 21(3), 163-173.

Veale, D. M. (1987). Exercise dependence. *Br J Addict.*, 82(7), 735-740. <https://doi.org/10.1111/j.1360-0443.1987.tb01539.x>

Yeltepe, H., & İkizler, H. C. (2007). Egzersiz bağımlılığı ölçeği-21'in Türkçe geçerlilik ve güvenirlik çalışması. *Bağımlılık Dergisi*, 8, 29-35.

Yunus, N. R., & Reziki, A. (2020). Kebijakan pemberlakuan lock down sebagaiantisipasi penyebaran corona virus Covid-19. *Salam: Jurnal Sosial dan Budaya Syar-i*, 7(3), 227-238.

Makale Geliş : 12.05.2022

Makale Kabul : 22.10.2022

Açık Erişim Politikası

Bu eser Creative Commons Atıf-GayriTicari 4.0 Uluslararası Lisansı ile lisanslanmıştır. <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.tr>