



Araştırma Makalesi

Künye: Türker,Ü. & Yılmaz,A.K. & Bostancı,Ö. & Şebin,K. (2021). Covid-19 Pandemisinde Spor Bilimleri Alanlarındaki Yükseköğretim Öğrencilerinin Anksiyete Düzeyleri Ve Egzersiz Bağımlılığı, Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 23(4).

COVID-19 PANDEMİSİNDE SPOR BİLİMLERİ ALANLARINDAKİ YÜKSEKÖĞRETİM ÖĞRENCİLERİNİN ANKSİYETE DÜZEYLERİ VE EGZERSİZ BAĞIMLILIĞI

Üstün TÜRKER¹, Ali Kerim YILMAZ², Özgür BOSTANCI³, Kenan ŞEBİN⁴

ÖZ

Bu çalışmada, spor bilimlerinin farklı bölümlerinde okuyan öğrencilerin, SARS-CoV-2 pandemisi döneminde egzersiz bağımlılığı düzeyleri ile salgın hastalıktan kaynaklı anksiyete durumlarının incelenmesi amaçlandı. Araştırmanın örneklemini 2020 – 2021 akademik yılı bahar döneminde, aktif olarak spor yaşantısını sürdüren ve rastgele yöntemle seçilmiş 525 spor bilimleri öğrencisi oluşturdu. Bu çalışmada, nicel araştırma yöntemlerinden tarama modeli kullanıldı ve betimsel bir çalışma olarak desenlendi. Katılımcılara demografik özelliklerinin sorgulandığı kişisel bilgi formu, Lee (2021) tarafından geliştirilen Koronavirüs Anksiyete Ölçeği ile Demir, Hazar ve Cicioğlu'nun (2018) geliştirdiği Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği uygulandı ve veriler Google Formlar aracılığıyla dijital ortamda toplandı. Verilerin çözümlenmesinde SPSS 23.0 istatistiksel paket programı kullanıldı ve verilerin analizin de bağımsız t-testi ve tek yönlü varyans (ANOVA) analiz yöntemleri uygulandı. Öğrencilerin %25,7'sinde COVID-19 kaynaklı anksiyete bulunduğu ve öğrencilerin tamamı bağımlı grup seviyesinde ($57,85 \pm 12,53$) egzersiz bağımlısı olduğu görüldü. Cinsiyet ve yaş değişkenine göre anksiyete durumlarında farklılık gözlenmedi ancak ($p > ,05$) yaş seviyesi arttıkça anksiyete düzeyinde düşüş, egzersiz bağımlılığında ise artış olduğu tespit edildi. Antrenörlük Eğitimi (AE) ve Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği (BSÖ) bölümü öğrencilerinin anksiyetesi Rekreasyon Eğitimi (RE) ve Spor Yöneticiliği Bölümü (SYB) öğrencilerine göre anlamlı düzeyde yüksek ($p < ,05$) ve anksiyeteli BSÖ öğrencileri diğer tüm bölümlere göre daha yüksek egzersiz bağımlısıdır. Anksiyeteli öğrencilerde sınıf seviyesi yükseldikçe anksiyete düzeyleri ve egzersiz bağımlılığı da artmaktadır. Takım sporlarıyla ilgilenen öğrencilerin anksiyetesi yüksektir ve anlamlı düzeyde egzersiz bağımlısıdır. Ayrıca profesyonel düzeyde spor yapan öğrenciler, amatör sporculara kıyasla yüksek egzersiz bağımlısı kategorisindedir. SARS-CoV-2 salgın hastalığından kaynaklı anksiyetesi bulunmayan öğrenciler, anksiyeteli bireylere göre yüksek düzeyde anlamlı egzersiz bağımlısı olmakla birlikte ($p < ,000$), anksiyeteli olup / olmama durumu dikkate alınmadığında tüm spor bilimleri öğrencilerinin pandemi sürecinde bağımlı grup seviyesinde egzersiz bağımlısı olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Anksiyete, Egzersiz, Egzersiz Bağımlılığı, COVID-19

¹Bayburt Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Bayburt,

0000-0003-0604-8577

²Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi, Samsun,

0000-0002-0046-6711

³Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi, Samsun,

0000-0002-7952-1014

⁴Atatürk Üniversitesi, Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi, Erzurum,

0000-0003-3078-6887

ANXIETY LEVELS AND EXERCISE ADDICTION IN HIGHER EDUCATION STUDENTS STUDYING SPORTS SCIENCES DURING THE COVID-19 PANDEMIC

ABSTRACT

This study aimed to investigate the exercise addiction levels and pandemic-related anxiety states of the students studying in different departments of sports sciences during the SARS-CoV-2 pandemic. The sample of the study consisted of 525 randomly selected sports sciences students who actively continued their sports lives in the spring semester of the 2020-2021 academic year. In this study, the survey model, which is one of the quantitative research methods, was used, and the study was designed as a descriptive study. Personal information form through which the demographic characteristics of the participants were questioned, Coronavirus Anxiety Scale developed by Lee (2021), and the Exercise Addiction Scale developed by Demir, Hazar, and Cicioglu (2018) was applied, and data were collected in the digital environment through Google Forms. SPSS 23.0 statistical package program was used, and independent t-test and one-way analysis of variance (ANOVA) methods were applied in the analysis of the data. It was observed that 25.7% of the students had anxiety caused by COVID-19, and that all of the students had exercise addiction at the dependent group level (57.85 ± 12.53). No difference was observed in the anxiety states according to gender and age variables; however, ($p > .05$) it was determined that there was a decrease in the anxiety level and an increase in exercise addiction as the age level increased. Anxiety levels of the students studying in the programs of Coaching Education (CE) and Physical Education and Sports Teaching (PEST) were significantly higher than the students studying in the departments of Recreation Education (RE) and Sports Management (SM) ($p < .05$), and the students with anxiety studying in the department of PEST had a higher level of exercise addiction compared to students in all other departments. As the year of study level of students with anxiety increased, their anxiety levels and exercise addiction also increased. Anxiety levels of the students involved in the team sports were high and these students had exercise addiction at a significant level. In addition, students involved in sports at a professional level were in the category of high-level exercise addiction compared to amateur athletes. It was observed that students who did not have SARS-CoV-2 pandemic-related anxiety were highly and significantly addicted to exercise compared to individuals with anxiety ($p < 0.000$); however when the anxiety states were ignored, it was concluded that all sports science students had exercise addiction at the dependent group level during the pandemic period.

Keywords : Anxiety, Exercise, Exercise Addiction, COVID-19

GİRİŞ

2019 yılının son çeyreğinde Çin’de pnömoni kümelenmeleri ile saptanan salgın 11 Mart 2020 tarihinde Türkiye’de görülmeye başlanmıştır (He ve ark., 2019). Söz konusu pnömoni Dünya Sağlık Örgütü tarafından “Ciddi Akut Solunumsal Sendrom-Koronavirüs-2” (SARS-CoV-2) ve neden olduğu hastalık ise COVID-19 (Coronavirus Disease - 2019) olarak adlandırılmıştır (Ignatowicz ve ark., 2019; Priya, 2020). Türkiye’de de resmi olarak saptanmasının ardından vaka ve hasta sayısındaki hızlı artış, art arda önlemleri de beraberinde

getirmiştir. Bu önlemlerden biri olan izolasyon süreci insanların fiziksel aktive alanlarını önemli ölçüde sınırlamış ve sosyal yaşamları sınırlanan bireylerin mental sağlık durumları, egzersiz ve anksiyete düzeyleri gibi durumlar araştırmacıların yoğunlaştığı bir konu haline gelmiştir (Mehrsafar ve ark., 2020, McGuine ve ark., 2021).

Eski çağlarda çoğunlukla avlanma ve korunma gibi yaşam gerekliliklerini gerçekleştirebilmek için kullanılan fiziksel aktiviteler, önce eğlence amacıyla sürdürülen faaliyetlerde, oradan da günümüzde spor olarak nitelendirdiğimiz formlarla çeşitlendirilmiştir (Ağırbaş ve ark., 2021). Toplumun ve sosyal hayatın varlığını sürdürebilmesindeki önemli unsurlardan biri olarak niteleyebileceğimiz spor ve egzersiz aktiviteleri, özellikle sporcularda COVID-19 pandemisinin getirdiği kısıtlamalar ile izolasyon süreçleri ile birlikte fiziksel ve zihinsel olarak spordan uzaklaşma korkusunu da beraberinde getirmiştir (Brooks ve ark., 2020; Lin ve ark., 2007). Bilindiği gibi fiziksel aktivite düzeyi yüksek kişiler ve sporcular günlük hayat rutinlerinde egzersiz ve antrenmanı bir yaşam biçimi olarak benimsemektedir. İnsan hayatında belirli rutin ve alışkanlıkların bozulması kişilerde başta mental sağlık olmak üzere birçok olumsuz etkiyi beraberinde getirmektedir. Düzenli egzersizin fiziksel gelişimin yanı sıra anksiyete, depresyon ve stres düzeyleri gibi psikolojik faktörlerden ortaya çıkabilecek sorunları azalttığı bilinen bir gerçek olsa da egzersiz yapmak her zaman stres ve depresyonu azaltmak veya fiziksel sağlığı iyileştirmek gibi olumlu faydalar sağlamayabilir (Jee & Eun, 2018) ve bazı durumlarda insanların ayırım gözetmeyen veya sistematik olmayan egzersiz programlarına girmesi zararlı olabilir (Acar, 2020; Malt, 2008; Peluso ve Guerra de Andrade, 2005; Warburton ve ark., 2006).

Literatürde aşırı egzersiz durumu için en popüler yaklaşımlardan biri bağımlılık şeklindedir ve tıpkı alkol, madde, yeme ve kumar bağımlılığı gibi sonuçlar doğurabilmektedir (Warner ve Griffiths, 2006). Sachs (1981) 'Egzersiz bağımlılığı' olarak ifade ettiği bu durumu son egzersiz döneminden 24-36 saat sonra aşırı egzersiz yapma isteği veya ek egzersiz için özlem duyma olarak nitelendirmiştir. Nitekim tüm bağımlılık türleri gibi egzersiz bağımlılığı da kişilerde fiziksel, fizyolojik ve mental sağlık üzerinde olumsuz ve kalıcı etkiler oluşturabilmektedir (Shephard 2001; Gleeson 2007, De La Vega ve ark., 2016). Araştırmalar düzenli egzersiz yapan bireylerin yaklaşık %10'luk kısmının egzersiz bağımlılığı durumunda olduğunu ve yaklaşık %40'ında bağımlılığa yatkın olduğunu ortaya çıkarmıştır (Carron ve ark., 2003). Egzersiz bağımlılığının hem klinik bozukluğa hem de depresyon, anksiyete gibi

mental sağlığa yönelik olumsuzluklara yol açabilecek çok boyutlu ve uyumsuz bir egzersiz modeli ile karakterize edilen bir fiziksel aktivite özlemini yansıttığı (Bamber ve ark., 2003; Hausenblas ve Downs, 2002, Hausenblas ve Giacobbi, 2004) ve egzersize bağımlı bireylerin obsesif-kompulsiflik, nevroitiklik, düşük benlik saygısı, mükemmeliyetçilik ve yüksek sürekli kaygı gibi kişilik özellikleri gösterme eğiliminde oldukları bilindiğinden (Carron ve ark., 2003), özellikle COVID-19 pandemisinde olduğu gibi zorunlu olarak egzersiz yapamama durumunun düzenli egzersiz yapan kişilerde egzersiz bağımsızlığı olan ya da egzersiz bağımlılığına eğilimli olan kişilerde nasıl bir psikolojik etki bıraktığı araştırılması gereken önemli bir konudur.

Tüm bu bilgilerden yola çıkarak mevcut araştırma, spor bilimleri alanlarında lisans düzeyindeki öğrencilerin COVID-19 pandemisi ve izolasyon sürecindeki egzersiz bağımlılığı düzeyleri ile COVID-19 salgın hastalığından kaynaklı anksiyete durumlarının incelenmesini amaçlamıştır.

MATERYAL VE METOT

Araştırmanın Modeli

COVID-19 pandemisinde düzenli olarak egzersiz veya spor yapan öğrencilerin egzersiz bağımlılıkları ve anksiyete düzeyleri arasındaki ilişkiyi ortaya koymak için yapılan bu çalışmada, nicel araştırma yöntemlerinden tarama modeli kullanıldı ve betimsel bir araştırma olarak desenlendi. Tarama modeli, geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımıdır (Karasar, 2002; Karasar, 2008).

Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini Akdeniz, Ankara, Atatürk, Bayburt, Gaziosmanpaşa, İstanbul Cerrahpaşa, Manisa Celal Bayar, Mardin Artuklu, Ondokuz Mayıs, Pamukkale ve Trabzon üniversitelerindeki Antrenörlük Eğitimi (AE), Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği (BSÖ), Rekreasyon Eğitimi (RE) ve Spor Yöneticiliği Bölümü (SYB) öğrencilerinin tamamı, örneklem grubunu ise 2020 – 2021 akademik yılı bahar döneminde öğrenimlerine devam eden, düzenli egzersiz ve ya spor yapan 525 gönüllü öğrenci araştırmaya rastgele yöntemle dahil edildi.

Tablo 1. Çalışma Grubunu Tanımlayıcı Bilgiler (N=525)

	Değişkenler	N	%
Cinsiyet	Erkek	251	47,8
	Kadın	274	52,2
Yaş	18 – 19	113	21,5
	20 – 21	133	25,3
	22 ve üzeri	279	53,1
Bölüm	Antrenörlük Eğitimi	126	24
	Beden Eğitimi ve Spor	137	26,1
	Öğretmenliği	127	24,2
	Rekreasyon Eğitimi	135	25,7
	Spor Yöneticiliği		
Sınıf Düzeyi	1. Sınıf	97	18,5
	2. Sınıf	121	23
	3. Sınıf	122	23,2
	4. Sınıf	185	35,2
Spor Türü	Bireysel Sporlar	344	65,5
	Takım Sporları	181	34,5
Sporcu Düzeyi	Amatör	414	78,9
	Profesyonel	111	21,1
Egzersiz İçin Haftalık Ortalama Süre	1 – 2 Gün	158	30,1
	3 – 4 Gün	254	48,4
	Neredeyse Her Gün	113	21,5
Anksiyete Durumu	≤ 4 : Normal	390	74,3
	≥ 5 : Anksiyeteli	135	25,7
	Toplam	525	100

Veri Toplama Araçları

Araştırmamıza dahil edilen gönüllü öğrenciler üzerinde çalışmanın amaçlarına yönelik tasarlanan Kişisel Bilgi Formu, Lee (2020a) tarafından geliştirilen ve Türkçe'ye uyarlaması Evren ve ark. (2020) tarafından gerçekleştirilen Koronavirüs Anksiyete Ölçeği (KAÖ) ile Demir, Hazar ve Cicioğlu (2018) tarafından geliştirilen Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği (EBÖ) veri toplama araçları olarak kullanıldı.

Koronavirüs Anksiyete Ölçeği (*Coronavirus Anxiety Scale*)

KAÖ, koronavirüs kriziyle ilişkili işlevsel olmayan anksiyete için kendi bildirimli ruhsal sağlık tarama aracıdır. KAÖ, her bir maddesi farklı bir alt boyutu temsil edecek şekilde (*Sersemleme, Uyku problemi, Donukluk, İştahsızlık, Mide bulantısı*) 5 semptomdan oluşturulmuş ve Türkçe'ye uyarlaması Evren ve ark. (2020) tarafından yapılmıştır. KAÖ'nün her bir maddesi, son iki haftadaki deneyimlere dayanarak 0'dan (Hiç) 4'e (Son iki haftada neredeyse her gün) aralığında 5 puanlık bir ölçekte derecelendirilmiştir. Bu derecelendirme biçimi, DSM-5 (*The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*)'in yetişkinlerin kendilerini semptomlara göre kesişen belirti ölçeği ile tutarlılık göstermektedir (APA, 2013;

Lee, 2020a). KAÖ kesme puanı Lee (2020a) tarafından ilk etapta ≥ 9 olarak belirlenmiş ancak daha sonra normal bireyler için ≥ 5 , risk altındaki gruplar diğer bir ifadeyle anksiyeteden dolayı klinik tedavi görmesi önerilenler için ≥ 9 olarak güncellenmiştir Lee (2020b). Ölçeği yanıtlayan normal bir bireyden elde edilen puanın ≥ 5 olması COVID-19 ile ilişkili işlevsel olmayan anksiyeteyi göstermektedir. Belirli bir madde üzerindeki yüksek puanlar veya yüksek toplam ölçek puanı (≥ 5), bireyin veya grubun daha ileri değerlendirme ve / veya tedavi gerektirebilecek sorunlu belirtilerini gösterebilmektedir (Lee, 2020b). Katılımcıların verdikleri yanıtlara göre KAÖ'nün güvenilirlik katsayısının ölçek toplamında 0,86 oranında yüksek düzeyde olduğu, alt boyutlar için de 0,72 ile 0,77 arasında yine yüksek düzeyde olduğu görülmüştür.

Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği (Exercise Addiction Scale)

Demir, Hazar ve Cicioğlu (2018) tarafından geliştirilen Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği (EBÖ) 5'li likert derecelendirmesi kullanılarak toplamda 17 soru, 3 faktörden oluşmakta (*Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi – AODD, Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma – BSİE, Tolerans Gelişimi ve Tutku – TGT*) ve ölçekte ters puanlama yapılması gereken olumsuz soru bulunmamaktadır. EBÖ'nün güvenilirlik katsayısının da ölçek toplamında 0,89 oranında yüksek düzeyde olduğu, alt boyutlar için 0,79 ile 0,86 arasında yine yüksek düzeyde değişiklik gösterdiği tespit edilmiştir. Ölçeğe ilişkin soru puanlama sistemi ve ölçeğin değerlendirme çizelgesi aşağıda Tablo 2'de verilmiştir.

Tablo 2. Egzersiz Bağımlılığı Ölçeğinin Değerlendirilmesi

Seçenekler	Puanlar	Puan Aralığı	Ölçek Değerlendirme
Kesinlikle Katılmıyorum	1	1 – 17	Normal Grup
Kısmen Katılmıyorum	2	18 – 34	Az Risk Grubu
Orta Düzeyde Katılıyorum	3	35 – 51	Risk Grubu
Katılıyorum	4	52 – 69	Bağımlı Grup
Kesinlikle Katılıyorum	5	70 – 85	Yüksek Bağımlı Grup

Tablo 3. KAÖ ve EBÖ'ne İlişkin Güvenirlik Katsayıları (N=525)

	Madde Sayısı	Lee (2020)	Türker
Koronavirüs Anksiyete Ölçeği	5	$\alpha=,93$	$\alpha=,86$
Sersemleme Semptomu	1	$\alpha=,82$	$\alpha=,72$
Uyku Problemi Semptomu	1	$\alpha=,83$	$\alpha=,73$
Donukluk Semptomu	1	$\alpha=,84$	$\alpha=,74$
İştahsızlık Semptomu	1	$\alpha=,82$	$\alpha=,77$
Mide Bulantısı Semptomu	1	$\alpha=,81$	$\alpha=,72$
	Madde Sayısı	Demir vd. (2018)	Türker

Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği	17	$\alpha=,87$	$\alpha=,89$
Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	7	$\alpha=,86$	$\alpha=,86$
Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Erteleenmesi ve Çatışma	6	$\alpha=,74$	$\alpha=,79$
Tolerans Gelişimi ve Tutku	4	$\alpha=,78$	$\alpha=,83$

İstatistiksel Değerlendirme

Araştırma verilerinin toplanmasında Google Formlar kullanılmış olup, katılımcılardan dijital ortamda ölçek sorularını yanıtlamaları istendi. Verilerin analizinde SPSS 26.0 istatistiksel paket program kullanılmış olup, yüzdeler dağılımlar ve puanlar için frekans yöntemi uygulandı. Verilerin normallik dağılımı (Kolmogorov Smirnov) ve istatistiksel değerler (Çarpıklık-Basıklık) test edilerek belirlenmiş olup, çarpıklık ve basıklık değerlerinin -1.5 ve +1.5 arasında olması kriteri dikkate alındı (Tablo 4) (Tabachnick & Fidell, 2013).

Tablo 4. KAÖ ve EBÖ'nün Normallik Analizi Sonuçları

	Statistic	df	Sig.	Skewness	Kurtosis	Variation
KAÖ	0,086	100	0,094	-0,253	-0,24	0,201
EBÖ	0,090	100	0,055	-0,297	-0,032	0,187
AODD	0,077	100	0,146	-0,106	-0,35	0,278
BSİE	0,058	100	0,200	0,222	-0,454	0,333
TGT	0,064	100	0,200	-0,029	-0,201	0,234

AODD : Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi, **BSİE** : Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Erteleenmesi ve Çatışma, **EBÖ** : Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği, **KAÖ** : Koronavirüs Anksiyete Ölçeği, **TGT** : Tolerans Gelişimi ve Tutku,

Veri toplamada kullanılan ölçeklerin güvenirlik katsayısı değerleri 0,00 – 0,3 düzeyinde olması düşük kararlılık, 0,3 – 0,7 seviyesi orta düzeyde kararlılık ve 0,7 – 1,0 aralığında olması ise yüksek kararlılık ilişkisine bağlı olarak değerlendirildi (Gorsuch, 1983; Hovardaoglu, 2000; Balcı, 2009; Büyüköztürk, 2011). Yanıtların parametrik bir dağılım gösterdiği tespit edildiğinden (Tablo 4), sınamalar için bağımsız örneklem T-Testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulandı.

BULGULAR

Tablo 5. KAÖ ve EBÖ'yu Tanımlayıcı İstatistikler (≤ 4 Normal N=390, ≥ 5 : Anksiyeteli N= 135, Genel N=525)

KAÖ	Sersemleme	Uyku Problemi	Donukluk	İştahsızlık	Mide Bulantısı	Toplam
≤ 4 : Normal	0,21±0,53	0,22±0,47	0,13±0,37	0,24±0,56	0,12±0,35	0,94±1,3
≥ 5 : Anksiyeteli	1,37±1,07	1,74±1,09	1,65±1,04	1,7±1,04	1,71±1,1	8,2±2,54
Genel	0,51±0,87	0,60±0,95	0,52±0,90	0,62±0,96	0,53±0,95	2,8±3,6

EBÖ	AODD	BSİE	TGT	Toplam
≤ 4 : Normal	28,51±5,24	16,85±5,48	13,65±4,36	59,02±12,86
≥ 5 : Anksiyeteli	23,57±5,92	17,84±4,51	13,05±3,49	54,48±10,89
Genel	27,24±5,83	17,11±5,26	13,49±4,16	57,85±12,53

AODD : Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi, **BSİE** : Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma, **EBÖ** : Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği, **KAÖ** : Koronavirüs Anksiyete Ölçeği, **TGT** : Tolerans Gelişimi ve Tutku

Öğrencilerinin KAÖ'ye verdikleri yanıtlar incelendiğinde; 8.2±2.54 ortalama puanla öğrencilerin %25.1'inde (N=135) COVID-19 pandemisinden kaynaklı anksiyete bozukluğu olduğu ve anksiyete bozukluğu bulunmayan öğrencilere göre daha düşük düzeyde egzersiz bağımlısı oldukları görüldü (Tablo 5). EBÖ'ye verilen yanıtlarda ise; anksiyete düzeyi ≤ 4 'ün altında olan öğrencilerde aşırı odaklanma ve duygu değişimi ile tolerans ve tutku boyutlarının anksiyeteli bireylere göre yüksek olduğu, anksiyeteli öğrencilerde ise COVID-19 salgınında bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelendiği tespit edildi. Bununla birlikte spor bilimleri alanındaki öğrencilerin tamamının (N=525) EBÖ kriterlerine (Tablo 2) göre 57.85±12.53 ortalama puanla egzersiz bağımlısı grupta olduğu görüldü.

Tablo 6. Anksiyeteli Bireylerin Bazı Değişkenlere Göre KAÖ Analiz Sonuçları (≥ 5 : Anksiyeteli, N= 135)

	Sersemleme	Uyku Problemi	Donukluk	İştahsızlık	Mide Bulantısı	KAÖ	p
Erkek	1,4±1,03	1,7±1,16	1,73±1,11	1,75±1,05	1,63±1,01	8,22±2,66	,384
Kadın	1,35±1,1	1,73±1,05	1,58±,99	1,66±1,05	1,83±1,16	8,17±2,47	
18 – 19	1,57±1,14	1,65±1,08	1,94±1,16	1,57±1,21	1,94±1,25	8,68±2,63	,112
20 – 21	1,42±1,02	1,82±1,19	1,62±1,09	1,8±0,91	1,82±1,02	8,48±2,61	
22 ve üzeri	1,21±1,06	1,67±1,03	1,49±0,9	1,7±1,03	1,56±1,04	7,65±2,37	
AE	1,58±1,02	1,84±1,2	1,86±0,84	1,5±1,04	1,82±1,03	8,62±2,56^b	,024
BSÖ	1,57±1,16	1,85±0,91	1,61±1,32	1,85±1,01	1,9±1,17	8,8±1,66^a	
RE	0,91±0,88	1,4±1,03	1,71±1,12	1,91±1,12	1,6±1,21	7,54±2,53^c	
SYB	1,42±1,16	1,78±1,06	1,21±0,95	1,67±0,94	1,67±1,05	7,78±2,91^d	
1. Sınıf	1,1±0,95	1,6±1,08	1,72±1,08	1,77±0,99	1,72±1,08	7,92±2,5	,784
2. Sınıf	1,52±1,12	1,68±0,94	1,68±0,94	1,63±1,25	1,57±1,21	8,1±2,33	
3. Sınıf	1,46±1,09	1,86±1,25	1,53±1,03	1,75±1,09	1,62±1,15	8,24±2,7	
4. Sınıf	1,51±1,12	1,67±0,97	1,7±1,1	1,58±0,92	2,06±0,96	8,54±2,56	

	AE	BSÖ	RE	SYB		
Bireysel	1,3±1,11	1,73±1,1	1,5±1,0	1,71±1,03	1,7±1,14	7,96±2,34
Takım	1,52±0,97	1,68±1,09	1,95±1,05*	1,68±1,07	1,84±1,01	8,68±2,88
Amatör	1,36±1,02	1,7±1,09	1,67±1,07	1,72±1,05	1,76±1,11	8,22±2,49
Profesyonel	1,47±1,37	1,82±1,13	1,47±0,79	1,58±1,0	1,64±1,05	8,0±2,95
1 – 2 gün	1,08±0,84	1,57±0,98	1,55±0,98	1,68±1,0	1,73±1,13	7,64±2,5^c
3 – 4 gün	1,51±1,06	1,71±0,97	1,56±0,9	1,58±0,97	1,61±1,04	8,0±2,05^b
5 ve üzeri	1,53±1,3	1,93±1,43	1,96±1,32	1,96±1,18	2,03±1,15	9,43±3,12^a

AE : Antrenörlük Eğitimi, BSÖ : Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği, RE : Rekreasyon Eğitimi, SYB : Spor Yöneticiliği

COVID-19 pandemisinde düzenli olarak fiziksel aktivitelerine devam eden ve salgın hastalıktan kaynaklı anksiyete oluşan öğrencilerde cinsiyet, yaş, sınıf ve lisans düzeylerine göre anlamlılığa rastlanmadı ($p>,05$) ancak, anksiyete düzeylerinde yaş seviyesi yükseldikçe KAÖ’de düşüş, sınıf kademesi yükseldikçe paralel yönde artış olduğu görüldü (Tablo 6).

Örneklemin lisans düzeyinde öğrenimlerine devam ettikleri akademik birimlere göre analizlerinde BSÖ ve AE bölümü öğrencilerinin RE ve SYB öğrencilerine göre anlamlı düzeyde COVID-19’dan kaynaklı anksiyete yaşadığı ($p<,05$), aktif olarak devam ettikleri branş türüne göre KAÖ toplamında bir farklılık oluşmasa da donukluk semptomunda takım sporlarıyla ilgilenen bireyler aleyhine anlamlılık oluştuğu ($p<,05$) ve düzenli olarak sürdürülen fiziksel aktivitelere ayrılan süre açısından gün sayısının arttıkça anksiyete düzeyinin yükseldiği ve haftada neredeyse hergün düzenli olarak spora devam eden bireylerde daha az süre ayıranlara göre anlamlı düzeyde anksiyete oluştuğu tespit edildi ($p<,05$).

Tablo 7. Anksiyete Durumuna Göre Egzersiz Bağımlılığı Analiz Sonuçları (≤ 4 : Normal N=390, ≥ 5 : Anksiyeteli N= 135)

Anksiyete	AODD	BSİE	TGT	EBÖ
≤ 4 : Normal	28,51±5,24*	16,85±5,48	13,65±4,36*	59,02±12,86*
≥ 5 : Anksiyeteli	23,57±5,92	17,84±4,51*	13,05±3,49	54,48±10,89
p	,000	,04	,003	,000

AODD : Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi, BSİE : Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Erteleenmesi ve Çatışma, EBÖ : Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği, TGT : Tolerans Gelişimi ve Tutku

Tablo 7. incelendiğinde anksiyete bozukluğu oluşan öğrencilerin (17,84±4,51) bireysel-sosyal ihtiyaçlarını erteledikleri ve psikolojik olarak bir çatışma halinde oldukları görüldü ($p<,05$). Anksiyete bozukluğu oluşmayan grubun ise aşırı odaklanma ve duygu değişimi yaşadıkları, pandemi sürecinde tolerans gelişimlerinin ve egzersiz bağımlılığı düzeylerinin anlamlılık oluşturduğu tespit edildi ($p<,003$). Araştırmaya dahil edilen tüm öğrencilerin

(N=525) EBÖ'ye verdikleri yanıtlara göre COVID-19 kaynaklı anksiyetesi olmayanların (59,02±12,86) ortalamaları daha yüksek olduğu görüldü ($p<,000$).

Tablo 8. Anksiyetesi Bulunmayan Bireylerin Egzersiz Bağımlılığı Analiz Sonuçları (≤ 4 : Normal, N=390)

	AODD	BSİE	TGT	EBÖ	p
Erkek	28,45±5,15	17,43±5,48	14,06±4,31	59,95±12,98	,281
Kadın	28,57±5,34	16,29±5,42	13,24±4,39	58,1±12,71	
18 – 19	26,79±6,4 ^c	16,03±5,7	12,34±4,77 ^b	55,17±14,73^c	,000
20 – 21	27,42±5,22 ^b	16,05±4,7	13,32±4,21 ^{ab}	56,75±11,69^b	,131
22 ve üzeri	29,54±4,53^a	17,48±5,62	14,23±4,18^a	61,25±12,17^a	,003
AE	29,93±4,44^a	17,32±5,26^a	14,91±4,32^a	62,17±11,03^a	,000
BSÖ	27,49±5,12 ^b	15,23±5,03 ^b	11,81±3,85 ^b	54,55±12,01^c	,002
RE	27,55±5,92 ^c	17,11±6,32 ^{abc}	13,18±4,38 ^c	57,85±14,91^{abc}	,000
SYB	29,0±5,18 ^{abc}	17,85±5,17^c	14,71±4,24^d	61,57±12,36^b	,000
1. Sınıf	27,1±5,89 ^d	16,35±5,03	12,96±4,71	56,42±13,64^c	,000
2. Sınıf	27,02±6,17 ^c	15,93±5,98	12,93±4,44	55,9±14,39^b	,185
3. Sınıf	29,95±4,71^a	17,43±5,34	14,6±4,28	62,0±11,94^a	,173
4. Sınıf	29,22±4,12^b	17,29±5,46	13,82±4,07	60,35±11,46^{abc}	,002
Bireysel	28,56±5,45	16,86±5,73	13,48±4,37	58,92±13,52	,214
Takım	28,41±4,83	16,83±5,0	13,96±4,35	59,21±11,6	
Amatör	26,93±4,92	15,05±4,22	12,05±3,61	54,04±10,0	,000
Profesyonel	33,48±2,24*	22,53±5,12*	18,69±2,09*	74,71±6,61*	
1 – 2 gün	27,14±6,45 ^c	15,34±5,32 ^c	13,0±4,88	55,49±14,53^c	,002
3 – 4 gün	28,85±4,51^b	16,61±4,85 ^b	13,73±4,11	59,2±10,94^b	,000
5 ve üzeri	29,6±4,61^a	19,49±6,16^a	14,32±4,12	63,42±13,34^a	,105

AE : Antrenörlük Eğitimi, **AODD** : Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi, **BSİE** : Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Erteleenmesi ve Çatışma, **BSÖ** : Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği, **EBÖ** : Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği, **TGT** : Tolerans Gelişimi ve Tutku, **RE** : Rekreasyon Eğitimi, **SYB** : Spor Yöneticiliği

SARS-CoV-2 salgının anksiyete yaratmadığı öğrencilerde egzersiz bağımlılık düzeyleri cinsiyet ve spor türü değişkenlerine göre farklılık oluşturmadığı tespit edildi ($p>,05$) (Tablo 8). Bireylerin yaş düzeylerinin yükseldikçe egzersiz bağımlılıklarının da paralel yönde artış gösterdiği, aşırı odaklanma ve duygu değişimi, tolerans gelişimi ve tutku alt boyutları ile EBÖ toplam puanlarında 22 ve üzeri yaş grubundaki öğrenciler lehine anlamlılık oluştuğu tespit edildi ($p<,05$). AE ve SYB bölümlerindeki öğrencilerin BSÖ öğrencilerine göre egzersiz bağımlısı olduğu sonucuna ulaşıldı ($p<,000$). 3 ve 4'ncü sınıf öğrencilerininin aşırı odaklanma ve duygu değişiminde alt sınıflara göre yüksek düzeyde anlamlılık ($p<,000$) ve EBÖ toplamında sadece 3'ncü sınıf öğrencileri lehine 1 ve 2'nci sınıflara göre farklılık oluştuğu görüldü ($p<,05$).

Profesyonel düzeyde spor yaşantılarını sürdüren öğrencilerin tüm alt boyutlarda ve EBÖ toplamında amatör öğrencilere göre yüksek anlamlılık oluşturduğu ($p<,000$) ve $74,71\pm6,61$ ortalama puanla EBÖ kriterlerine göre (Tablo 2) yüksek bağımlı grup düzeyinde olduğu tespit edildi.

Tablo 9. Anksiyeteli Bireylerin Egzersiz Bağımlılığı Analiz Sonuçları (≥ 5 : Anksiyeteli, N= 135)

	AODD	BSİE	TGT	EBÖ	p
Erkek	21,68±5,78	17,63±4,3	12,63±2,92	51,94±10,38	,001
Kadın	24,96±5,67*	18,0±4,69	13,37±3,84	56,33±10,95*	,019
18 – 19	21,91±6,12	17,85±4,44	12,4±2,53	52,17±9,88	
20 – 21	23,53±5,02	17,51±4,83	12,84±4,25	53,88±11,43	,176
22 ve üzeri	24,67±6,31	18,1±4,36	13,65±3,28	56,43±10,9	
AE	24,25±7,06	16,68±3,54	13,4±4,38	54,34±12,35	
BSÖ	24,6±5,19	18,89±5,54	13,57±2,89	57,07±10,8	,543
RE	22,35±5,38	18,15±4,36	12,86±2,8	53,37±10,14	
SYB	24,04±5,92	17,61±4,69	12,28±4,11	53,95±10,41	
1. Sınıf	21,78±4,83	16,68±2,96	12,42±2,14	50,89±6,95	
2. Sınıf	23,55±6,83	17,37±5,1	13,02±4,25	53,95±13,0	,304
3. Sınıf	23,29±5,49	18,12±4,36	13,06±3,38	54,48±10,18	
4. Sınıf	24,55±5,73	18,55±4,6	13,35±3,34	56,46±10,55	
Bireysel	23,15±5,47	17,28±4,32	12,7±3,38	53,14±9,65	,046
Takım	24,45±6,74*	19,0±4,74*	13,79±3,64	57,25±12,77*	,038 ,001
Amatör	22,46±5,32	17,14±4,14	12,45±3,14	52,06±9,19	,000
Profesyonel	31,29±3,72*	22,7±4,07*	17,23±2,96*	71,23±5,87*	
1 – 2 gün	21,95±5,37	15,6±3,51 ^c	11,95±3,74	49,51±9,47^c	
3 – 4 gün	24,26±5,63	18,36±4,25^b	13,73±3,34	56,36±9,6^b	,000
5 ve üzeri	24,63±6,89	20,16±4,98^a	13,36±3,06	58,16±12,84^a	,000

AE : Antrenörlük Eğitimi, AODD : Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi, BSİE : Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelemesi ve Çatışma, BSÖ : Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği, EBÖ : Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği, TGT : Tolerans Gelişimi ve Tutku, RE : Rekreasyon Eğitimi, SYB : Spor Yöneticiliği

Tablo 9 incelendiğinde; COVID-19 salgın hastalığından ve etkilerinden kaynaklı olarak son 2 haftalık durumsal yanıtlarına göre anksiyete oluşan öğrencilerin egzersiz bağımlılık düzeylerinde yaş, öğrenim görülen bölüm ve sınıf değişkenlerine göre anlamlılık tespit edilmedi ($p>,05$) ancak hem yaş hem de sınıf düzeyinin arttıkça egzersiz bağımlılığı seviyesinin de benzer şekilde yükseldiği görüldü.

Kız öğrencilerin COVID-19 pandemisinde aşırı odaklanma ve duygu değişimi ile EBÖ toplamında erkek öğrencilere göre anlamlılık ($p<,05$), takım sporu yapanların bireysel sporculara göre AODD ve BSİE alt boyutlarında normal ($p<,05$) ve EBÖ toplamında yüksek

düzeyde farklılık ($p<,001$), araştırmadaki profesyonel sporcuların tüm alt boyutlarda ve EBÖ toplamında amatör sporculara göre ($p<,000$) ve haftada 3 – 4 gün ve neredeyse hergün düzenli egzersiz yapanların bireysel – sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma alt boyutu ile EBÖ toplamında 1 – 2 gün yanıtını veren öğrencilere göre çok yüksek düzeyde anlamlılık oluşturduğu sonucuna ulaşıldı ($p<,000$).

TARTIŞMA ve SONUÇ

Literatürdeki egzersiz bağımlılığı ve anksiyete araştırmalarının iki temel odak noktası bulunmaktadır. Bunlar; profesyonel ya da amatör sporcularda ve spor bilimleri öğrencilerinde spor / akademik kariyer tatminsizliği veya belirsizliği ile iskelet sistemindeki sakatlanma risklerine bağlı olarak gerçekleşen anksiyete düzeylerinin belirlenmesi, semptomlarının tanımlanmasıdır (Taher vd., 2015; Schuch vd., 2016; Ryum vd., 2017; Rocha vd., 2018; Colledge vd., 2020). Sporculara ve spor bilimleri öğrencilerine özgü faktörler göz önünde bulundurulduğunda; kas-iskelet sistemi sakatlanmaları ile kariyer memnuniyetsizliğinin belirgin bir biçimde ruh sağlığını en fazla etkileyen biyo-psikososyal etmenler olduğu görülmektedir (Fava & Sonino, 2008; Rice vd., 2019). Ancak literatürde bu iki temel odak noktasına yoğunlaşan çalışmalar gerçekleştirildiğinde henüz iş ve sosyal hayatımızı olumsuz yönde etkileyebilecek küresel boyutta salgın hastalıklara rastlanmamış, günümüzde ise SARS-CoV-2 salgın hastalığı tüm dünyayı ve toplumların sosyal hayatını etkisi altına almıştır. Bu bilgiler ışığında, araştırmamızdan elde edilen bulguların literatürdeki benzer çalışmalarla kıyaslanması ve yorumlanmasında COVID-19 pandemisinin bireyler ve toplum üzerindeki etkileri de göz önünde bulunduruldu.

Spor bilimleri öğrencilerinin %25,7'sinde $8,2\pm 2,54$ ortalama puanla COVID-19 pandemiden kaynaklı anksiyete oluştuğu, uyku problemi semptomunun $1,74\pm 1,09$ puanla en yüksek anksiyete belirtisini yansıttığı, anksiyeteli ($54,48\pm 10,89$) ve anksiyetesiz öğrencilerin ($59,02\pm 12,86$) bağımlı egzersiz grubunda oldukları görüldü (Tablo 5). Alanyazın incelendiğinde; spor bilimleri alanlarındaki öğrenciler üzerindeki çalışmalarda benzer sonuçlara rastlanmaktadır (Hausenblas & Fallon, 2002; Bavlı, 2011; Zırhlioğlu, 2011; Vardar, 2012; Weinstein vd., 2015; Bootan ve ark., 2019). Bu sonuçların aksine Demir ve ark.'nın (2019) çalışmasında spor bilimleri öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı riskli grup düzeyinde, Cicioğlu ve ark. (2019) elit sporcular bağımlı düzeyde olmasına rağmen, spor bilimleri

alanlarındaki öğrenciler az riskli egzersiz bağımlılığı grubunda oldukları bildirilmiştir. Literatürdeki bulguların farklılık göstermesinde çalışma gruplarına yönelik demografik değişkenler, sporcu katılımcıların lisans düzeylerindeki farklılıklar (Batu ve Aydın, 2020) veya fizyolojik bağımlılık algısının egzersiz bağımlılığı sonuçlarını etkilediği düşünülmektedir (Lejoyeux ve ark., 2008; Adams, 2009; Vardar ve ark., 2012). Ergun ve Güzel (2018) egzersiz bağımlılığının bekâr katılımcılarda daha yaygın olduğunu, Uzuner ve Karagün (2014) bekâr insanlardaki algılanan yalnızlık seviyesinin yüksek olması, öz saygının önemi ve beğenilme arzusunu bildirmiştir. COVID-19 pandemisindeki bireysel – toplumsal izolasyon uygulamaları, kısıtlamalardan kaynaklı sosyal hayattaki etkileşimin düşüş göstermesi gibi etkenler de göz önünde bulundurulduğunda Cicioğlu ve ark. (2019) ile Demir ve ark.'nın (2019)'nın spor bilimleri öğrencileri üzerindeki bulgularının aksine egzersiz bağımlılığı düzeyinin salgın hastalıkla birlikte spor bilimleri öğrencilerinde yükseldiği görülmüştür.

Literatürde egzersiz bağımlılığı ve anksiyeteye yönelik çalışmalarda, egzersiz bağımlılığı düzeylerinin erkekler lehine yüksek olduğu (Blaydon vd., 2004; Blaydon & Lindler, 2010; Javier vd., 2020) ancak anksiyete düzeylerinde çoğunlukla kadınların daha fazla semptom gösterdiği (Rice vd., 2013; Khanzada vd., 2015; Cavanagh vd., 2017; Rice vd., 2019) tespit edilmiştir. Çalışmamızda SARS-CoV-2 salgın hastalığından kaynaklı anksiyete oluşan spor bilimleri öğrencilerinde cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılığa rastlanmadı ancak ($p > .05$), KAÖ'ye göre ortalama puanlar birbirlerine yakın düzeyde olsa da erkeklerde donukluk, kızlarda ise mide bulantısı semptomunun daha yüksek olduğu görüldü. Yerli ve yabancı bazı çalışmalarda kız öğrencilerin anksiyete düzeylerinde erkeklere göre anlamlı farklılık olduğu raporlanmıştır (Kazmi ve ark., 2020; Yakar ve ark., 2020; Wang ve Zhao, 2020; Rudenstine ve ark., 2021). Ancak bu çalışmaların büyük bir bölümünde örneklem grubunu toplumun her kesiminden insanların oluşturması, bizim çalışmamızda ise sadece spor bilimleri öğrencilerine odaklanılmış olması ve birçoğunun kısıtlama uygulamalarından eşit düzeylerde etkilenmiş olmalarından kaynaklı bir anlamlılık görülmediği düşünülmektedir.

Kız öğrencilerde mide bulantısı semptomunun erkeklere göre daha yüksek olması kadınlardaki menstrual kramplardaki artış ile COVID-19 anksiyetesinin paralel yönde artış göstermesinin ilişkili olabileceği şeklinde ifade edilebilir (Demir ve ark., 2021). Diğer bir ifadeyle kız öğrencilerde anksiyete düzeylerinin semptomlara göre yüksek olması veya farklılık göstermesi premenstrüel dönemlerde yaşadıkları gerginlik, duygu değişimleri, uyku

problemleri, yorgunluk ve kontrolü kaybetme gibi anksiyeteye ilişkili semptomlarla açıklanabilir. Ayrıca kız öğrencilerin erkeklere göre aşırı odaklanma ve duygu değişimi yaşadıkları ($p<,001$) ve bu duygu değişimleriyle birlikte egzersiz bağımlılığı toplamında da anlamlılık oluşturduğu görüldü ($p<,05$). Bu bulgunun, fizyolojik bağımlılık algısı ile egzersiz bağımlılığı arasındaki ilişkiden kaynaklandığı düşünülmektedir (Lejoyeux ve ark., 2008; Adams, 2009; Vardar ve ark., 2012). Bu durum, kız öğrencilerin COVID-19 pandemisinde sportif aktivitelere daha fazla katılım sağlamaları ile açıklanabilir.

Egzersiz bağımlılığı sporcularda veya öğrencilerde yaş değişkenine göre araştırılmış ve bazı çalışmalarda anlamlı farklılığa rastlanmamıştır ($p>,05$) (Vardar, 2012; Orhan ve ark., 2019; Cicioğlu ark., 2019). Araştırmamızda da benzer sonuç bulunsa da, yaş arttıkça anksiyete düzeylerinin düşüş eğiliminde olduğu ve aksi yönde egzersiz bağımlılıklarının da artış eğiliminde olduğu tespit edildi ($p>,05$). Rice ve ark.'nın (2019) sistematik meta-analiz çalışmasında da genç yaşlardaki sporcularda anksiyetenin daha yüksek görülmesi bulgumuzu desteklemektedir. Bu durum, daha genç yaşlardaki öğrencilerin akademik ve sportif kaygılarının yüksek olması, özellikle lisans eğitimlerine yeni başladıkları dönemde COVID-19 pandemisi sebebiyle yüz yüze eğitimden yoksun kalmalarına bağlı olarak duyulan endişe, daha üst yaş gruplarına göre tecrübesiz olmaları şeklinde açıklanabilir. Ayrıca sosyal kısıtlamaların ve fiziksel aktivite düşüklüğünün bireylerde anksiyete oluşmasına sebep olduğu, onları egzersize yönlendirdiği ve yaş farkı gözetmeksizin anksiyete oluşan bireyleri tümüyle etkilediği düşünülmektedir.

COVID-19 anksiyetesinde BSÖ ve AE arasında anlamlılık görülmedi ancak ($p>,05$), BSÖ ile AE öğrencilerinde RE ve SYB öğrencilerine göre anlamlı düzeyde anksiyete oluştuğu tespit edildi ($p<,05$). Bununla birlikte öğrencilerin sınıf seviyesi yükseldikçe, anksiyete ve egzersiz bağımlılığı düzeylerinde de artış olduğu görüldü. BSÖ grubunda yüksek anksiyete oluşması, BSO öğrencilerin %35,2'nin mezuniyet aşamasında olması ve kendilerini bekleyen Kamu Personeli Seçme Sınavının takvim belirsizliğiyle ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Anksiyete düzeylerinde BSÖ öğrencileri aleyhine oluşan bu durumun, onları egzersiz bağımlılığına yönelttiği düşünülmektedir. Buna ilaveten kısıtlamalar, öğrencilerin eğitim hayatındaki hızlı dijital dönüşüm, gelecek kaygısı ve belirsizliği, sosyal yaşantılarındaki farklılaşmalar gibi unsurların öğrencilerin benzer düzeylerde egzersize katılımını, akademik ve sportif açıdan düşünce farklılıklarına sebep olabileceği düşünülmektedir. Çünkü orta ve yüksek

düzeyde fiziksel aktivitelerin anksiyete ve depresyon düzeyini düşürdüğü bilinmektedir (Pengpid & Paltzer; 2019).

Anksiyetesiz öğrencilerin egzersiz bağımlılıklarında spor türlerine göre anlamlı bir fark olmadığı görüldü. Demirel ve Cicioğlu'nun (2020), bireysel ve takım sporu yapan öğrencilerin egzersiz bağımlılıklarının benzer düzeyde bulması araştırma sonuçlarımızı destekler niteliktedir. Her nasılsa anksiyete oluşan / oluşmayan gruplarda egzersiz bağımlılığı ortalamaları farklıdır. Bu durum pandemi döneminde takım sporlarında liglerin uzun süre ertelenmesi, müsabaka takvimlerine yönelik belirsizliğin bireysel sporlara göre daha uzun bir süreci kapsaması, bireysel sporculardaki antrenman serbestliği gibi etkenlerden dolayı sosyal veya ekonomik kaygı oluşması ile ilişkilendirilebilir. Fakat pandemi öncesi Portekiz'de yapılan bir araştırma, çalışmamızdaki bulguların aksine bireysel sporcularda anksiyetenin anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu bildirmiştir (Correia ve Rosado; 2019).

Lisans türlerine göre literatürdeki çalışmalar incelendiğinde; profesyonel düzeyde sporcuların, amatör veya rekreasyonel amaçla spor yapan bireylere göre daha yüksek düzeyde egzersiz bağımlısı oldukları görülmüştür (Blaydon vd.,2004; Cicioğlu vd., 2019). Bizim çalışmamızda da, hem anksiyeteli hem de anksiyetesi bulunmayan iki grupta da profesyonel sporcuların amatör sporculara göre yüksek anlamlılık düzeyinde egzersiz bağımlısı oldukları görüldü ($p<,000$).

Balydon ve Lindner (2010) amatör ve profesyonel düzeydeki sporcuların anksiyete düzeylerinde anlamlılık olduğunu tespit etmiş ve profesyonel sporcuların özellikle yeme-içme semptomlarında sorun yaşadıklarını bildirmiştir ($p<,05$). Rice ve ark. (2019) ise profesyonel sporcuların kas ve iskelet sakatlanmalarına bağlı olarak kaygı taşıdıklarını tespit etmiştir. Bir diğer çalışma ise profesyonel sporcuların, rekreasyonel amaçla spor yapanlara göre yüksek anksiyetesi olduğunu buldu ($p<,05$) (Weinstein ve ark.;2015). Literatürde ve çalışmamızda farklı sonuçlara ulaşılmasında, özellikle profesyonel sporculara teknik ekip tarafından gönderilen egzersiz programlarını yapma zorunlulukları olması ve takip edilmeleri ayrıca ekonomik kaygı içerisinde olabilmeleri ile açıklanabilir.

Egzersiz bağımlılığı veya anksiyete ile ilişkisine yönelik çalışmalar; düzenli egzersizin (Khanzada vd.; 2015), orta ve yüksek düzeyde fiziksel aktivitelerin (Pengpid ve Paltzer;2019) depresyon ve anksiyete düzeylerini düşürdüğünü raporlamıştır. Bizim çalışmamızda ise egzersiz bağımlılığı ve COVID-19 anksiyetesinin son 2 haftalık yanıtlar dikkate alındığında,

haftalık düzenli fiziksel aktivite / spor yapma sıklığına göre paralel yönde artış gösterdiği tespit edildi ($p<,05$). Harvey ve ark. (2018) katılımcıların son 7 günlük durumlarına göre verdiği yanıtlardan egzersizin depresyona karşı etkili ancak anksiyeteyi önleyemediği, Chand ve Lu (2017) egzersizin sadece depresyona olumlu etkisinin olduğunu, Lejoyeux ve ark. (2008) ise yoğun egzersiz bağımlılığının aşırı fiziksel aktiviteler nedeniyle bireylerde yeme-içme bozukluğu (Bulimia), hasta olduğu fikrine kapılma-inanma (Hipokondriya) gibi anksiyete semptomlarına neden olduğunu bildirmiştir.

SARS-CoV-2 salgın hastalığı nedeniyle anksiyetesi olmayan öğrencilerin aşırı odaklanma ve duygu değişimi ($p <,000$), tolerans gelişimi - tutku ($p<,003$) ve egzersiz bağımlılığı düzeyinde anksiyeteli öğrencilere istatistiksel fark oluşturduğu görüldü ($p<,000$). Anksiyeteli öğrencilerin ise bireysel - sosyal ihtiyaçlarını erteledikleri tespit edildi ($p<,04$). Ancak bu farklılıklara rağmen her iki grubunda EBÖ'nün derecelendirme sistemine göre egzersiz bağımlısı düzeyinde oldukları belirlendi. Alanyazında spor bilimleri öğrencileri üzerinde COVID-19 pandemisinde tamamlanan benzer bir araştırmaya rastlanmadığından, çalışmamızın literatüre bir özgünlük kazandırabileceği düşünülmektedir.

Araştırma sonuçlarına göre; çalışma grubuna dahil edilen spor bilimleri öğrencilerinin EBÖ alt boyutlarından elde edilen toplam puanlarına bakıldığında 'bağımlı' düzeyde oldukları saptandı. Ayrıca COVID-19 pandemisiyle ilişkili anksiyete oluşan ve oluşmayan öğrencilerin, yaş düzeyleri, sınıf seviyeleri, sporcu lisans düzeyi ve haftalık düzenli spor yapma sıklıkları arttıkça egzersiz bağımlılığında da artış görüldü. Egzersiz bağımlılığındaki bu durumun, salgın hastalıktan kaynaklı anksiyete ile değil, spor bilimleri öğrencilerinin fiziksel aktivite bilinci ve düzenli spor yaşantıları ile ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Bu bilgiler doğrultusunda; COVID-19 pandemisinde sadece spor bilimleri öğrencileri üzerinde değil, fiziksel ve ruhsal sağlığı için düzenli olarak fiziksel aktivitelere devam eden, daha önce SARS-CoV-2 tanısı konulan ve konulmayan bireyler üzerinde de karşılaştırmalı bir araştırma yapılmasının topluma faydalı olabileceği öngörülmektedir.

KAYNAKLAR

1. **Acar, K., Mor, A., Baynaz, K., & Arslanoğlu, E. (2020).** An investigation on anxiety states of students in faculty of sport sciences during COVID-19. *International Journal of Disabilities Sports and Health Sciences*, 3(1), 66-73
2. **Adams J. (2009).** Understanding exercise dependence. *J Contemp Psychother* 2009; 39:231-240.
3. **Ağırbaş, Ö., Tathısu, B. & Karakurt, S. (2021).** Geçmişten Günümüze Sağlık Alanında Egzersizin Rolü. *Spor ve Sağlık Araştırmaları*. Akademisyen Kitabevi. Ankara
4. **American Psychiatric Association (APA). (2013).** Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.). Author.
5. **Balci, A. (2009).** *Sosyal bilimlerde araştırma: Yöntem, teknik ve ilkeler*. Ankara: Pegem Akademi.
6. **Bamber, D., Cockerill, I.M., Rodgers, S., Carroll, D., (2003).** Diagnostic criteria for exercise dependence in women. *British Journal of Sports Medicine* 37, 393–400.
7. **Batu, B. ve Aydın, A.D. (2020).** Elit Yüzme Sporcularının Egzersiz Bağımlılığı Düzeylerinin İncelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5(4), 399-412.
8. **Bavlı, Ö., Kozanoğlu, M. E., ve Doğanay, A. (2011).** Düzenli egzersize katılımın egzersiz bağımlılığı üzerine etkisi. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 13(2), 150-153.
9. **Blaydon M. J., Linder K. J. ve Kerr J. H. (2004).** Metamotivational Characteristics of Exercise Dependence and Eating Disorders in Highly Active Amateur Sport Participants. *Personality and Individual Differences*. DOI:10.1016/S0191-8869(03)00238-1
10. **Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenber, N., et al. (2020).** The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *Lancet*, 395(10227), 912–920.
11. **Büyüköztürk, Ş. (2011).** *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Ankara: Pegem Akademi.
12. **Carron, A.V., Hausenblas, H.A., & Estabrooks, P. A. (2006).** The psychology of physical activity. New York: McGraw-Hill
13. **Cavanagh A, Wilson CJ, Kavanagh DJ (2017).** Differences in the expression of symptoms in men versus women with depression: a systematic review and metaanalysis. *Harv Rev Psychiatry* 2017;25:29–38.
14. **Cicioğlu H. İ., Tekkurşun Demir G., Bulğay C. ve Çetin E. (2019).** Elit Düzeyde Sporcular ile Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Egzersiz Bağımlılığı Düzeyleri. *Bağımlılık Dergisi – Journal of Dependence*. 2019; 20(1): 12-20.
15. **Colledge F., Sattler I., Schilling H., Gerber M. & Pühse U. (2020).** Mental Disorders in Individuals at Risk for Exercise Addiction – A Systematic Review. *Addictive Behaviors Reports*, 12: 1-8. DOI : <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2020.100314>
16. **Correia M. and Rosado A. (2019).** Anxiety in Athletes: Gender and Type of Sport Differences. *International Journal of Psychological Research*. 2019;12(1) 9 -17. DOI : 10.21500/20112084.3552
17. **De La Vega, R., Parastatidou, I. S., Ruíz-Barquín, R., & Szabo, A. (2016).** Exercise addiction in athletes and leisure exercisers: The moderating role of passion. *Journal of behavioral addictions*, 5(2), 325-331.
18. **Demir, G. T., Hazar, Z. & Cicioğlu, H. İ. (2018).** Egzersiz bağımlılığı ölçeği (EBÖ): Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 26(3), 865-874.
19. **Demir, O. Sal, H. ve Comba C. (2021).** Triangle of COVID, Anxiety and Menstrual Cycle. *Journal of Obstetrics and Gynaecology*. DOI : <https://doi.org/10.1080/01443615.2021.1907562>
20. **Demirel HG. ve Cicioğlu Hİ. (2020).** Üst Düzey Sporcuların Egzersiz Bağımlılık Düzeylerinin İncelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*. 2020(5) 3: 242-254.
21. **Ergun G. ve Guzel A. (2018).** Determining the relationship of over-exercise to smartphone overuse and emotional intelligence levels in gym-goers: The example of Burdur, Turkey. *Int J Ment Health Addiction*, October, 1-13. <https://doi.org/10.1007/s11469-018-9989-2>
22. **Evren, C., Evren, B., Dalbudak, E., Topcu M., ve Kutlu N. (2020).** Measuring anxiety related to COVID-19: A Turkish validation study of the Coronavirus Anxiety Scale. *Death Studies*. DOI : <https://doi.org/10.1080/07481187.2020.1774969>

¹ Atatürk Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Erzurum.

² Atatürk Üniversitesi, Veteriner Fakültesi, Erzurum.

23. **Fava GA & Sonino N. (2008).** The biopsychosocial model thirty years later. *Psychother Psychosom* 2008;77:1–2.
24. **Gleeson, M. (2007).** Immune function in sport and exercise. *Journal of Applied Physiology*, 103, 693–699.
25. **Gorsuch, R. L. (1983).** *Factor analysis*. Hillsdale: Lawrence Erlbaum Associates.
26. **Harvey SB., Overland S., Hatch LS., Wessely S., Mykletun A. and Hotopf M. (2018).** Exercise and the Prevention of Depression : Results of the HUNT Cohort Study. *The American Journal of Psychiatry*. DOI:https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2017.16111223
27. **He, F., Deng, Y., & Li, W. (2020).** Corona virus disease 2019 (COVID-19): What we know? *Journal of Medical Virology*,0(2), 1-7.
28. **Hausenblas, H.A., Downs, D.S. (2002).** Relationship among sex, imagery and exercise dependence symptoms. *Psychology of Addictive Behaviors* 16, 169–172.
29. **Hausenblas, H. A., & Fallon, E. A., (2002).** Relationship among body image, exercise behavior, and exercise dependence symptoms, *Inc. Int J Eat Disord*, 32, 179–185.
30. **Hausenblas, H.A., Giacobbi, P.R. (2004).** Relationship between exercise dependence symptoms and personality. *Personality and Individual Differences* 36, 1265–1273.
31. **Hovardaoğlu, S, (2000).** *Davranış bilimleri için araştırma teknikleri*. Ankara: Ve-Ga Yayınevi.
32. **Ignatowicz., A., Atherton, H., Bernstein, C. J., Bryce, C., Court, R., Sturt, J., et al. (2019).** Internet video conferencing for patient-clinician consultations in long-term conditions: a review of reviews and applications in line with guidelines and recommendations. *Digit Health*, (5), 1-7.
33. **Karasar N. Bilimsel Araştırma Yöntemleri (2002).** Scientific Research Methods. 12. Basım, Ankara, Nobel Yayıncılık. 77-79.
34. **Karasar, N. (2008).** Bilimsel araştırma yöntemi. 17.Baskı, Ankara: Nobel Yayın.
35. **Kazmi, SSH., Hasan, K., Talib, S., and Saxena, S. (2020).** COVID-19 and Lockdwon: A Study on the Impact on Mental Health. Available at SSRN 3577515.
36. **Khanzada F. J., Soomro N. and Khan Z. S. (2015).** Association of Physical Exercise on Anxiety and Depression Amongst Adults. *Journal of the College of Physicians and Surgeons-Pakistan : JCPSP* 25(7): 546-8
37. **Lee S. A. (2020a).** Coronavirus Anxiety Scale : A Vrief Mental Health Screener for COVID-19 Related Anxiety. *Death Studies*, 44:7, 393-401. DOI : 10.1080/07481187.2020.1748481
38. **Lee S. A. (2020b).** Replication analysis of the Coronavirus Anxiety Scale. *Düşünen Adam. The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 2020(33), 203-205. DOI:10.14744/DAJPN.2020.00079
39. **Lejoyeux M, Avril M, Richoux C, Embouazza H, Nivoli F. (2008).** Prevalence of exercise dependence and other behavioral addictions among clients of a parisian fitness room. *Compr Psychiatry* 2008; 49:353-358.
40. **Lin C. Y., Peng, Y. C., We, Y. H., Chang, J., Chan, C. H., & Yang, D. Y. (2007).** The psychological impact of severe acute respiratory syndrome outbreak on healthcare workers in emergency departments and how they cope. *Eur J Emerg Med*, 12(1), 13–18.
41. **Malt, U. F. (2008).** Exercise in the treatment of major depressive disorder: still a long way to go. *Psychosomatic Medicine*, 70, 263.
42. **McGuine, T. A., Biese, K. M., Petrovska, L., Hetzel, S. J., Reardon, C., Kliethermes, S., ... & Watson, A. M. (2021).** Mental health, physical activity, and quality of life of US adolescent athletes during COVID-19–related school closures and sport cancellations: a study of 13.000 athletes. *Journal of athletic training*, 56(1), 11-19.
43. **Mehrsafar, A. H., Gazerani, P., Zadeh, A. M., & Sánchez, J. C. J. (2020).** Addressing potential impact of COVID-19 pandemic on physical and mental health of elite athletes. *Brain, behavior, and immunity*.
44. **Orhan S., Yücel S. A., Boontan J. S. & Orhan E. (2019).** Investigation of the Exercise Dependence of Athletes Doing Kickboxing, Taekwondo and Muay Thai. *US National Library of Medicine National Institutes of Health – Sports (Basel)* 7(2), 52-65. DOI: 10.3390/sports7020052
45. **Peluso, M. A., & Guerra de Andrade, L. H. (2005).** Physical activity and mental health: the association between exercise and mood. *Clinics*, 60, 61–70.

46. **Pengpid S. and Peltzer K. (2019).** Correlates of Physical Activity Among Adults with Anxiety Symptoms in South Africa. *Journal of Psychology in Africa*. 2019(29)4: 361-365 DOI : <https://doi.org/10.1080/14330237.2019.1648725>
47. **Priya, S. (2020).** Singapore Government Launches COVID-19 Chatbot. Available at:<https://www.opengovasia.com/singapore-government-launches-covid-19-chatbot/>. Accessed Marc 24, 2020.
48. **Rice SM, Fallon BJ, Aucote HM (2013).** Development and preliminary validation of the male depression : furthering the assessment of depression in men. *J Affect Disord* 2013;151:950–8.
49. **Rice SM., Gwyther K., Santesteban-Echarri O., Baron D., Gorczyński P., Gouttebarga V., Reardon CL., Hitchcock ME., Hainline B. ve Purcell R. (2019).** *Br J Sports Med* 2019;53:722–730. DOI :10.1136/bjsports-2019-100620
50. **Rocha VVS., Osório FdL, & FdL O. (2018)** Associations between competitive anxiety, athlete characteristics and sport context: evidence from a systematic review and metaanalysis. *Arch Clin Psychiatry* 2018;45:67–74.
51. **Rudenstine, S., Mcneal, K., Schulder, T., Ettman, C. K., Hernandez, M., Gvozdieva, K., and Galea, S. (2021).** Depression and Anxiety During the COVID-19 Pandemic in an Urban, Low-Income Public University Sample. *Journal of Traumatic Stress*, 2021 (34) 12-22. DOI : 10.1002/jts.22600
52. **Ryum T, Kennair LEO, Hjemdal O. (2017).** Worry and metacognitions as predictors of anxiety symptoms: a prospective study. *Front Psychol* 2017;8.
53. **Sachs, M. L. (1981).** Running addiction. In M. H. Sacks & M. L. Sachs (Eds.), *Psychology of running* (pp. 116– 127). Champaign: Human Kinetics.
54. **Schuch F.B., Vancampfort D., Richards J., Rosenbaum S., Ward P.B. & Stubbs B. (2016).** Exercise as a treatment for depression : A Meta-Analysis Adjusting for Publication Bias. *Journal of Psychiatric Research*, 77: 42-51. DOI : <http://dx.doi.org/10.1016/j.jpsychires.2016.02.023>
55. **Shephard, C. (2001).** Pacing and exercise in chronic fatigue syndrome. *Physiotherapy*, 87, 395–396.
56. **Tabachnick & Fidell, (2013).** B.G. Tabachnick, L.S. Fidell *Using multivariate statistics* (6th ed.), Allyn and Bacon, Boston, M. A.
57. **Taher D, Mahmud N, Amin R. (2015).** The effect of stressful life events on generalized anxiety disorder. *European Psychiatry* 2015;30.
58. **Tekkurşun-Demir, G., ve Türkeli, A. (2019).** Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 10-24.
59. **Uzuner ME. ve Karagün E. (2014).** Rekreatif amaçlı spor yapan bireylerin yalnızlık düzeylerinin incelenmesi [Assessment of loneliness levels of recreation based exercisers]. *Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 27: 107–120. <http://dergipark.gov.tr/kosbed/issue/25692/271143>
60. **Vardar, E., Vardar, S. A., Toksöz, İ., ve Süt, N. (2012).** Egzersiz bağımlılığı ve psikopatolojik özelliklerinin değerlendirilmesi. *Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 25, 51-57.
61. **Wang, C. ve Zhao, H. (2020).** The Impact of COVID-19 on Anxiety in Chinese University Students. *Frontiers in Psychology*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01168>
62. **Warburton, D. E., Nicol, C. W., & Bredin, S. S. (2006).** Health benefits of physical activity: the evidence. *Canadian Medical Association Journal*, 174, 801–809.
63. **Warner, R., Griffiths, M. D. (2006).** A qualitative thematic analysis of exercise addiction: An exploratory study. *Int. J. Net. Health Addict.* 4, 13-26.
64. **Weinstein, A., Maayan, G., Weinstein, Y. (2015).** A study on the relationship between compulsive exercise, depression and anxiety. *J Behav Addict*, 2015;4(4):315-318
65. **Yakar, B., Kaygusuz Öztürk, T., Pirincci, E., Önalın E. Ve Ertekin Y.H. (2020).** Knowledge, attitude and anxiety of medical students about the current COVID-19 outbreak in Turkey. *Family Practice and Palliative Care*. ISSN: 2458-8865, 2020;5(2) : 36-44 DOI : <https://doi.org/10.22391/fppc.737469>

66. **Zırhloğlu, G. (2011).** Egzersiz bağımlılığının egzersiz davranış parametrelerine göre incelenmesi: Van il

örneği, *e-Journal of New World Sciences Academy*, 6(4), 214-222.

