



Sportif Rekreasyonel Aktivitelere Katılımda Hissedilen Yalnızlığın Egzersiz Bağımlılığına Etkisi

Ramazan ÖZAVCI¹, Okan ÜNVER²

¹Bingöl Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Bingöl/Türkiye

<https://orcid.org/0000-0003-3370-8067>

²Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Çanakkale/Türkiye

<https://orcid.org/0000-0002-9271-3395>

ORJINAL MAKALE

Özet

Sportif rekreasyonel aktiviteler fiziksel ve zihinsel anlamda bireylere fayda sağlamaktadır. Ancak aşırı şekilde yapılan egzersiz sonucunda egzersiz bağımlılığı oluşabilme durumu yadsınamaz bir gerçek olarak görülmektedir. Ayrıca bu süreçte yalnız olmanın vereceği olumsuzluk duygusunun bireyleri egzersiz düzeyini kontrol edemez hale getirmesi mümkün olduğu söylenebilir. Bu durumun sonucunda yalnızlığın bireylere zihinsel anlamda olumsuz etkileri olacağı düşünülmektedir. Buradan hareketle bu araştırmanın amacı, sportif rekreasyonel aktivitelere katılımda hissedilen yalnızlığın egzersiz bağımlılığına etkisinin incelenmesidir. Araştırmada sportif rekreasyonel aktiviteler içerisinde yer alan egzersizlere katılan 469 genç birey örneklem olarak belirlenmiştir. Anket yoluyla gençlerden elde edilen yalnızlık ve egzersiz bağımlılığı verileri istatistiksel analizlere tabi tutulmuştur. Ölçüm modelinin güvenilirlik ve geçerlik düzeylerinin test edilmesinin ardından kurgulanan teorik modele uygun olarak belirlenen hipotezin test edilmesi amacıyla yapısal eşitlik analizlerine başvurulmuştur. Bu kapsamda AMOS programından faydalanılmıştır. Yapılan analiz sonuçlarına göre, gençlerin hissettiği yalnızlık duygusunun sportif rekreasyonel aktivitelerde yaşanan egzersiz bağımlısı olma ihtimalini %39,8 oranında etkilediği tespit edilmiştir. Sonuç olarak, sportif rekreasyonel aktivitelerde hissedilen yalnızlığın egzersiz bağımlısı olma ihtimalini artırabilmesi nedeniyle önemli bir belirleyici unsur olduğu anlaşılmıştır. Bu nedenle sosyal etkileşimin önde tutulmasının gerekli olduğu söylenebilir.

Anahtar kelimeler: Spor, rekreasyon, yalnızlık, bağımlılık

Effect of Perceived Loneliness on Exercise Addiction in Recreational Sports Activities Participation

Abstract

Sportive recreational activities benefit individuals physically and mentally. However, it is an undeniable fact that exercise addiction can occur as a result of excessive exercise. In addition, it can be said that the feeling of negativity of being alone in this process may make individuals unable to control their exercise level. As a result of this situation, it is thought that loneliness will have negative mental effects on individuals. Based on this, the aim of this research is to examine the effect of loneliness felt during participation in sportive recreational activities on exercise addiction. In the research, 469 young individuals who participated in the exercises within the sportive recreational activities were determined as the sample. Loneliness and exercise addiction data obtained from young people through the survey were subjected to statistical analysis. After testing the reliability and validity levels of the measurement model, structural equation analysis was used to test the hypothesis

determined in accordance with the theoretical model. In this context, the AMOS program was used. According to the results of the analysis, it was determined that the feeling of loneliness felt by young people affected the possibility of becoming addicted to exercise in sports recreational activities by 39.8%. As a result, it has been understood that loneliness felt in sportive recreational activities is an important determining factor as it can increase the possibility of becoming addicted to exercise. For this reason, it can be said that it is necessary to prioritize social interaction.

Keywords: *Sports, recreation, loneliness, addiction*

Giriş

Rekreasyonel aktivitelerin bireylere zindelik katmasının yanı sıra kişisel gelişim, yenilenme ve dinlenme gibi fayda sağlayıcı bir özelliğe sahip olduğu düşünülmektedir. Bu tür aktiviteler arasında en dikkat çekici olanı ise fiziksel hareket barındıran faaliyetler olarak görülebilir. Nitekim bu tür faaliyetler yoğun hareket barındırdığından katılımcıların aktif olmasını sağlayabilmektedir. Bu yönde yapılan birçok araştırma egzersizin insan sağlığına olumlu etki ettiğine işaret etmektedir (O'Donovan vd., 2010). Dolayısıyla düzenli yapılan fiziksel aktivitelerin bireylere fiziksel, fizyolojik ve psikolojik fayda sağladığı (Taylor vd., 1985; Sharma vd., 2006; Mikkelsen vd., 2017; Sağlam ve Orsal, 2020; Shaphe ve Chahal, 2020) literatürde sıkça dile getirilen bir gerçektir. Chekroud vd., (2018) egzersiz yapmanın psikolojik sağlığın iyileştirilmesinin yanı sıra ölüm riskini azaltabildiğine işaret etmişlerdir. Benzer olarak Lee vd. (2014) günlük yapılan egzersizin kalp kaynaklı hastalık riskini azalttığına vurgu yapmışlardır.

Egzersiz, nöropsikiyatrik bozukluklar ve bilişsel bozuklukların önlenmesinde ve tedavi edilmesinde potansiyel bir yardımcı araç olabilmektedir. Bu açıdan bireylerde başlı başına bir stres kaynağı olarak algılanabilmesinin yanı sıra diğer stresörlerin zararlı etkilerini giderme konusunda da yardımcı olduğu söylenebilir (Deslandes vd., 2009). Yapılan bir çalışmada egzersizin zihinsel sağlık ve iyi olma halini sağladığı, depresyon ve kaygıyı azalttığı, stresle baş etme stratejilerinin geliştirilmesinde yardımcı olduğu, vücut memnuniyetsizliğini giderme ve yaşam kalitesini arttırmaya katkı sağladığı belirlenmiştir (Herbert vd., 2020). Öte yandan egzersizin zihinsel sağlıkla ilgili olumlu etkilerinin yanı sıra "aşırı egzersiz" ve "aşırı antrenman sendromu" gibi rahatsızlıklarla ilişkili olarak, zihinsel sağlığın bozulmasıyla da ilişkilendirilebileceği belirtilmektedir (Peluso ve Guerra de Andrade, 2005). Egzersiz yapmanın bireylerin psikolojik sağlıkları açısından önemli bir araç olduğu ve aşırı egzersizin ise bu olumlu etkiyi ortadan kaldırdığı ifade edilmektedir (Elbe vd., 2019). Egzersiz süresinin sürekli olarak arttırılması ve aniden yapılmaması sonucu yoksunluk hissine kapılması, çeşitli bağımlılıkların belirgin özelliklerinden olan yoksunluk hissini çekilmesiyle örtüşmektedir. Bu nedenle egzersizin aşırı yapılmasının egzersiz bağımlılığına götürmesi kaçınılmazdır (Szabo vd., 2015). Egzersiz bağımlılığı bir kişilik özelliği olarak ortaya çıkabilmekte (Bircher vd., 2017) bu nedenle egzersiz bağımlılığına yönelik alınacak bir önlemden önce kişilik yapısına dikkat edilmesinin gerekli olduğu düşünülmektedir. Weinstein ve Weinstein (2014), aşırı egzersiz katılımının ciddi sağlık sorunları doğurabileceği devamında egzersize yönelik bir bağımlılığın ortaya çıkabileceğine işaret etmişlerdir. Sosyal yaşamın geri planda bırakılması ve tamamen

egzersize odaklanması bireyi sözü edilen bağımlılık sürecine itebilmektedir. Bu bakımdan bireylerin zorunlu eylemleri ötelemesi veya yerine getirmemesi dolayısıyla sahip olunan zamanın tümünü egzersiz ile geçirmesinin bireyleri egzersiz bağımlılığına götürebileceği belirtilmektedir (Nogueira vd., 2019). Dokuzoğlu vd., (2022) tarafından yürütülen bir araştırmada egzersiz bağımlılığının dikkat çekici belirtileri şu şekilde ifade edilmiştir;

1. *Belirginlik: Tek odak noktasının egzersiz olması,*
2. *Çatışma: Sosyal çevre ile birey arasında yaşanan çatışma eğilimi,*
3. *Ruh Hali Değişikliği: Egzersiz sonucu bildirilen ruhsal değişim,*
4. *Tolerans: Fiziksel, sosyal, psikolojik veya duygusal fayda elde etmek amacıyla egzersiz yoğunluğunun artırılmasına duyulan ihtiyaç,*
5. *Yoksunluk: Egzersize verilen aranın sonucunda ortaya çıkan psikolojik durum,*
6. *Depreşme: Zorunlu hareketsizliğin ardından gelen aynı düzeydeki egzersiz eğilimi*

Bu belirtilerden uzaklaşmanın egzersiz bağımlılığından koruyabileceği söylenebilir. Öte yandan sosyal desteğin yetersiz olması veya artan stres düzeyinin bu noktada riskli olabileceği düşünülmektedir. Nitekim olumsuz duygu durumlarının egzersizi bir kaçış olarak gösterebileceği ve bunun sonucunda da bir bağımlılığın meydana gelebileceği mümkün görülmektedir. Olumsuz duygu durumları arasında en yaygın olanının yalnızlık olduğu söylenebilir. Yanguas vd. (2018), sosyal desteğin eksik olmasının ve olumsuzluklara direnç gösterememenin sonucunda yalnızlığın ortaya çıkabildiğine işaret edilmiştir. Yalnızlık, uyku bozuklukları, fiziksel ve zihinsel sağlık sorunları, kardiovasküler sağlık sorunlarına neden olmasının yanı sıra ölüm oranlarını arttırmakta ve yaşam kalitesini düşürmektedir (Park, 2020). Bu bakımdan egzersizin, psikolojik dayanıklılığı arttırabileceği gibi özgüveni de arttırabildiği ve yalnızlık duygusunun azaltılmasına destek olarak sosyal etkileşimi ön plana çıkarabildiğinden söz edilmektedir (Ren ve Xiao, 2023). Rastad vd., (2014) tarafından ortaya koyulan sonuçlara göre yalnızlığın egzersize yönelimi azaltabildiği ifade edilmiştir. Chen vd., (2015)'da bu yönde yaptıkları benzer bir araştırmada egzersiz ile yalnızlık arasında anlamlı bir ilişki olmadığından söz etmişlerdir.

Literatürde egzersizin yalnızlık ile negatif yönlü ilişkisinin olduğu veya bir ilişkinin kurulamaması gibi çeşitli sonuçların araştırmalarda yer verilen örneklemelerden kaynaklandığı söylenebilir. Sağlıklı gençler üzerinde bu tarz bir araştırmanın yapılmasının önemli bir durum tespiti olmasıyla birlikte önemli olduğu düşünülmektedir. Böylece araştırmanın temel

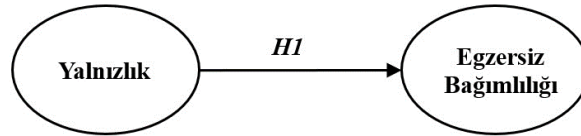
kurgusuna göre gençler üzerinde yürütülen bu araştırmada sportif rekreasyonel faaliyetlere katılımda hissedilen yalnızlığın sonucunda aşırı egzersiz katılım durumunun belirlenmesinin gençleri yönlendirmek açısından önemli olacağı söylenebilir. Bu yönde doğrudan bir araştırmaya rastlanılmadığından elde edilecek sonuçların bu yöndeki literatür açısından önemli bir kaynak teşkil edeceği düşölmektedir. Ayrıca gençlerin sahip oldukları zamanın bolluğu, zaman yönetimi konusunda sorunların ortaya çıkabilmesi ve sosyal dışlanmadan kaynaklı olarak yalnızlığın ortaya çıkması sonucunda sportif rekreasyonel aktivitelere katılımın istenilen faydayı sağlayamaması mümkün görölmektedir. Gençlere yönelik yönlendirmelerinde bu bağlamda daha etkili olacağı varsayılabılır. Tüm bu çıkarımlardan hareketle yapılan bu araştırmanın amacı, sportif rekreasyonel aktivitelere katılımda hissedilen yalnızlığın egzersiz bağımlılığına etkisinin incelenmesidir.

Gereç ve Yöntem

Araştırmanın bu bölümünde yürütölen çalışmanın metodolojik detayları yer almaktadır.

Araştırmanın Modeli

Bu araştırma ilişkiyel tarama modeline uygun olarak tasarlanmıştır. Buna göre, sportif rekreasyonel aktivitelere katılımda hissedilen yalnızlık ve egzersiz bağımlılığı ilişkisi bir arada incelenmiştir (Karasar, 2018).



Şekil 1. Araştırmanın teorik modeli

Araştırmanın teorik modelinden hareketle kurgulanan hipotez şu şekildedir;

H1: *Sportif rekreasyonel aktivitelere katılımda hissedilen yalnızlığın egzersiz bağımlılığına etkisi vardır.*

Evren ve Örneklem

Bu araştırmanın evreni, Bingöl ilinde yaşayan 282.556 kişi (TUİK, 2023) içerisinde araştırmanın yapıldığı dönemde herhangi bir sportif rekreasyonel aktivitede yer alan gençler oluştururken örneklemini ise 469 gönüllü genç katılımcıdan oluşmaktadır. Ural ve Kılıç (2006) tarafından işaret edilen örnekleme hesaplamasındaki örnekleme büyüklüğüne uygun olarak bu araştırmada ulaşılan örneklemin yeterli olduğu söylenebilir.

Veri Toplama Araçları

Araştırmanın betimsel sonuçları bilgi formu aracılığıyla elde edilmiştir. Detaylı bilgi için bkz. Tablo1.

Yalnızlığın ölçülmesi amacıyla Russel, Peplau ve Ferguson (1978) tarafından 20 maddelik, dörtlü likert olarak geliştirilen, Türkçe uyarlaması Demir (1989) tarafından yapılan ve kısa formu Doğan vd., (2011) tarafından uyarlanan UCLA Yalnızlık Ölçeği-8 (ULS-8)'den yararlanılmıştır. Ölçekte 3 ve 6. maddeler ters kodlanmaktadır. Ölçek puanının artması yalnızlığın artması olarak yorumlanmaktadır.

Egzersiz bağımlılığının ölçülmesi amacıyla Lichtenstein vd., (2018) tarafından geliştirilen Dokuzoğlu vd., (2022) tarafından Türkçe 'ye uyarlanan “Gençlere Yönelik Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği” kullanılmıştır. Ölçek beşli likert tipinde tek boyutlu bir yapıya sahiptir. Cevaplandırma seçenekleri 1: Kesinlikle Katılmıyorum – 5: Kesinlikle Katılıyorum şeklindedir.

Verilerin Analizi

Elde edilen veriler SPSS programına aktarılmış, eksik ve hatalı veriler ayıklanarak gerekli gruplandırma işlemleri yapılmıştır. Sonraki aşamada ise, veri normalliği test edilmiştir. Bu amaçla çarpıklık-basıklık sonuçları kontrol edilerek ± 2 aralığında bir sonucun olup olmadığı belirlenmiştir. Böylece tercih edilen ölçüm modelinin geçerlik ve güvenirlik durumu incelenmiştir. Bu durumun belirlenmesi amacıyla güvenirlik sonuçları Cronbach Alpha ve Composite Reliability test yöntemleriyle incelenmiş ve geçerlik sonuçları için yapı, birleşme, ayrışma, yakınsak, ıraksak ve uyum geçerlilik testlerine göre yorumlanmıştır. Yapı geçerliğinin testi için DFA analizine başvurulmuş ve ayrışma geçerliği AVE karekök sonucuyla test edilmiştir. Yakınsak, ıraksak ve uyum geçerliğinin belirlenmesi amacıyla da AVE, MSV ve CR sonuçları değerlendirilmiştir. Güvenirliği ve geçerliği sağlanan ölçüm modeli hipotez testine tabi tutulmuştur. Bu kapsamda AMOS programında yapısal eşitlik modellemesine gidilmiştir.

Araştırmanın Etiği

Bu araştırma Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Etik kurulunun E-84026528-050.01.04-2300215323 sayılı kararına göre etik açıdan uygun bulunmuş ve “Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi” çerçevesinde yürütülmüştür.

Bulgular

Araştırmanın bu bölümünde elde edilen verilerin test edilmesi sonucu ortaya çıkan istatistiksel sonuçlar yer almaktadır.

Tablo 1

Betimsel Sonuçlar

Değişkenler	Gruplar	n	%
Cinsiyet	Kadın	248	52,9
	Erkek	221	47,1
Yaş	18-19 yaş	75	16,0
	20-21 yaş	94	20,0
	22-23 yaş	70	14,9
	24-25 yaş	53	11,3
	26-28 yaş	72	15,4
	29-30 yaş	105	22,4
Günde kaç saat boş zamanınız var?	1-2 saat	65	13,9
	2-3 saat	114	24,3
	4-5 saat	214	45,6
	6 saat ve üstü	76	16,2
Ne sıklıkla egzersiz yapıyorsunuz?	Günde 1 saatten az	190	40,5
	Günde 1-2 saat	242	51,6
	Günde 3-4 saat	37	7,9
Toplam		469	100

Araştırmaya %52,9 oranında en fazla kadınlar katılırken %22,4 oranında 29-30 yaş grubunda katılımcıların olduğu belirlenmiştir. Günlük sahip olunan boş zamanlar incelendiğinde %45,6 oranında 4-5 saat belirlenirken %51,6 oranında günde 1-2 saat egzersize katılımın söz konusu olduğu saptanmıştır.

Tablo 2

Ölçüm Modelinin Normallik, Güvenirlik ve Geçerlik Sonuçları

Değişkenler	λ	Çarpıklık	Basıklık	α	CR	AVE	MSV
Y_1	0,85	0,511	-1,248	0,948	0,948	0,696	0,398
Y_2	0,88	0,562	-1,158				
Y_3	0,71	0,298	-1,367				
Y_4	0,92	0,533	-1,212				
Y_5	0,89	0,305	-1,381				
Y_6	0,68	0,089	-1,360				
Y_7	0,87	0,329	-1,345				
Y_8	0,85	0,283	-1,333				
EB_1	0,80	-0,518	-0,801	0,904	0,898	0,638	0,398
EB_2	0,73	-0,776	-0,303				
EB_4	0,78	-0,416	-0,959				
EB_4	0,85	-0,286	-1,075				
EB_5	0,83	-0,179	-1,180				

Elde edilen verilerin dağılımları incelendiğinde George ve Mallery (2010) tarafından işaret edilen ± 2 referansına uygun bir sonucun elde edildiği tespit edilmiştir. Güvenirlilik sonuçlarına bakıldığında Cronbach Alpha ve CR sonuçlarının $\alpha > 0,70$ olduğundan ölçüm modelinin güvenilir olduğu sonucuna varılmıştır. Maddelerin model içerisindeki yüklenme miktarı $\lambda > 0,60$ olduğundan yapı geçerliğinin kabul edilebilir olduğu anlaşılmıştır (Hair vd., 2014). Maddelerin ilgili boyuta birleşme düzeylerinin belirlenmesi amacıyla incelenen AVE sonuçları 0,50 üzerinde olduğundan birleşme geçerliğinin sağlandığı kabul edilmiştir (Hair vd., 2019). Ayrıca AVE sonuçlarının CR değerlerinden küçük olmasından kaynaklı olarak ölçüm modelinin yakınsak geçerliği sağlanmış ve MSV sonuçlarının da AVE 'den küçük olması nedeniyle ölçüm modelinin iraksak geçerliğinin de sağlandığı tespit edilmiştir (Yaşlıoğlu, 2017). CR sonuçlarının 0,70 üzerinde ve AVE sonuçlarının 0,50 üzerinde olması nedeniyle ölçüm modelinin uyum geçerliği açısından da kabul edilebilir olduğu anlaşılmıştır (Gaskin ve Lim, 2016).

Tablo 3

Ölçüm Modelinin Ayrım Geçerliği Sonuçları

Değişkenler	Egzersiz Bağımlılığı	Yalnızlık
Egzersiz Bağımlılığı	0,798*	.
Yalnızlık	0,631***	0,834

Fornell-Larcker Kriteri *= \sqrt{AVE} ; Ortalama açılanan varyansın kare kökü; ***= $p < ,000$

Ölçüm modelinde yer alan boyutların ayrışma geçerliği AVE karekök ile test edilmiştir. Buna göre, her değişkenin altında yer alan korelasyon değerlerinden daha yüksek çıkan AVE karekök ayrışma geçerliğine işaret ettiğinden ölçüm modelinin ayrışma geçerliğine sahip olduğu tespit edilmiştir (Fornell ve Larcker, 1981; Hair vd., 2019).

Tablo 4

Ölçüm Modelinin Uyum İyiliği Sonuçları

Ölçüm Modeli	χ^2	DF	p	GFI	NFI	CFI	RMSEA	SRMR
	3,486	62	0,000	0,936	0,949	0,971	0,073	0,034

$\chi^2 \leq 5$; $GFI \geq ,90$; $NFI \geq ,90$; $CFI \geq ,90$; $RMSEA \leq ,08$; $SRMR \leq ,08$

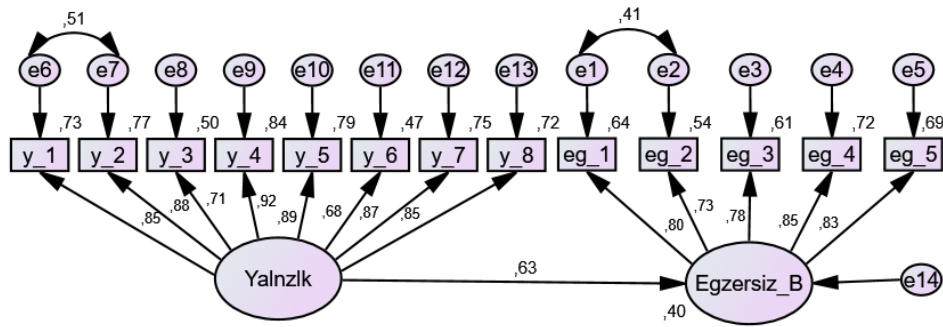
Hair vd. (2010) tarafından önerilerin DFA model uyumu referans aralıklarının sağlanması sonucu ölçüm modelinin yapı geçerliğinin sağlandığı saptanmıştır.

Tablo 5

Yapısal Eşitlik Modeli Hipotez Test Sonuçları

Değişkenler	β	B	S.H.	Kritik Değer (C.R.)	p	R ²
Yalnızlık → Egzersiz Bağımlılığı	0,631	0,619	0,048	12,839	0,000	0,398

Gençlerin sportif rekreasyonel aktivitelerde algıladıkları yalnızlığın egzersiz bağımlılığına istatistiksel olarak anlamlı bir etkisinin olduğu tespit edilmiştir. Buna göre, yalnızlığın egzersiz bağımlılığına etkisi %39,8 çıkarken, yalnızlık düzeyinde meydana gelen bir birimlik değişim sonucunda egzersiz bağımlılığında 0,631 düzeyinde bir değişim meydana gelmektedir. Dolayısıyla rekreasyonel spor aktivitelerinde yaşanan egzersiz bağımlılığının büyük oranda yalnızlığa bağlı olduğu söylenebilir.



Şekil 1. Yapısal eşitlik modeli

Araştırmaya katılan gençlerden elde edilen verilerin yapısal eşitlik modeli aracılığıyla test edilmesi sonucu kurgulana teorik modelin istatistiksel olarak anlamlı bir sonuç verdiği tespit edilmiştir. Bu sonuca göre, sportif rekreasyonel aktivitelerde yalnızlığın egzersiz bağımlılığının önemli bir belirleyici olduğu anlaşılmıştır.

Tartışma ve Sonuç

Rekreasyonel faaliyetler temelinde sosyalliğin yer aldığı çok yönlü bir alandır. Rekreasyonel faaliyetler arasında en dikkat çekici olan unsur ise şüphesiz spordur. Sportif rekreasyonel aktivitelerde psikolojik ve sosyal tatminin sağlanmak istemesinin yanı sıra fiziksel gelişimde ön plandadır. Ancak her şeyde olduğu gibi davranışlarında fazlası zarar verebilmekte bu açıdan bir bağımlılık oluşturabileceği düşünülmektedir. Bu varsayımdan hareketle bu araştırmanın temel amacı, sportif rekreasyonel aktivitelere katılımda hissedilen yalnızlığın egzersiz bağımlılığına etkisinin incelenmesidir.

Gençlerden elde edilen verilerin analiz edilmesi sonucu sportif rekreasyonel aktivitelere katılımda hissedilen yalnızlığın egzersiz bağımlılığına istatistiksel olarak anlamlı biçimde etki

ettiği belirlenmiştir. Etki sonucunun anlamlı çıkması neticesinde “H1: Sportif rekreasyonel aktivitelere katılımda hissedilen yalnızlığın egzersiz bağımlılığına etkisi vardır.” Hipotezi kabul edilmiştir. Bu yöndeki literatürün incelenmesi sonucunda birçok benzer bulgunun elde edildiği anlaşılmıştır. Örneğin amatör koşucularda egzersiz bağımlılığı ile ilişkili unsurların araştırıldığı bir çalışmada egzersiz bağımlılığının dikkat çekici bir belirleyicisi olarak yalnızlık duygusuna işaret edilmiştir (Lukács vd., 2019). Bu yönde yapılan bir başka çalışmada yalnız olarak gerçekleştirilen egzersizin bağımlılık belirtileri ortaya koyabildiği söylene de (Menczel, 2016) farklı bir araştırmada bu bulgunun tersine dikkat çekilmiş dolayısıyla bireysel veya takım halinde egzersiz yapmanın bağımlılık yönünden belirleyici bir unsur olmadığı vurgulanmıştır (Kovacsik vd., 2018). Güvendi vd. (2019)’nın kadınların egzersiz bağımlılığı ve yalnızlık ilişkisini ortaya koymayı amaçladığı çalışmalarında bireylerin egzersize bağlılık seviyesi ile yalnızlık seviyesinin paralel ilerlediği vurgulanmıştır. Benzer olarak egzersiz bağımlılığı riski taşıyan egzersiz katılımcılarında, egzersiz bağımlılığı riski taşımayan bireylere göre yalnızlık düzeylerinin daha yüksek olabileceğini belirten Lim (2020), mekânsal kısıtlamalar nedeniyle birçok kişinin fiziksel bakımdan aktif ve sağlıklı yaşam alışkanlıklarını sürdürmede zorluk yaşadığını bildirmiştir. Ayrıca düzenli egzersiz yapan bireylerde yoğunluğun artmasıyla egzersiz bağımlılığının ortaya çıkabileceği, bunun sonucunda da yalnızlık düzeyinde bir artış olacağı belirtilmiştir (Syed vd., 2022). Literatürdeki sonuçlara bakıldığında yalnızlık ile egzersiz bağımlılığı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir bağ kurulduğu anlaşılmaktadır. Bu araştırma bulgusuyla örtüşen sonuçların yapılan bu araştırmayı desteklediği söylenebilir.

Sağlıklı bir beden yanı sıra sağlıklı bir sosyal yaşantı için tavsiye edilen sportif rekreasyonel faaliyetlerin bağımlılık ve yalnızlık gibi olumsuz duygu durumlarıyla ilişkilendirilebileceğini açıklamak her ne kadar zor görünse de mevcut durum, egzersize karşı bağımlılık geliştiren bireyin fiziksel egzersiz üzerinde kontrol eksikliği hissetmesi ve egzersiz yapamadığında yoksunluk belirtileri yaşaması (Weinstein vd., 2015), egzersiz bağımlılığı oluşan bireylerin “keyif” hissi elde etmek için egzersiz aktivitelerini artırmak ya da geliştirmek zorunda kalması ile aile hayatı, iş ve sosyal yaşamla çatışmalara girmesi (Freimuth vd., 2011) şeklinde açıklanabilmektedir. Fiziksel egzersizin yoğunluğu aynı zamanda yalnızlık duygusuna ve yeni sosyal deneyimlerin eksikliğine neden olabilirken bunun sonucunda depresyon gibi olumsuz bir duygu durumunun ortaya çıkması muhtemeldir (Levit vd., 2018). Genel anlamda bireylerin sosyal dışlanma yaşaması, mevcut arkadaş çevrelerine yeteri kadar ilgi duymaması veya içe kapanık bir kişilik yapısına sahip olması sonucu yalnızlık duygusuna kapılarak sportif rekreasyonel aktivitelere ağırlık vermesine neden olabileceği düşünülmektedir. Nitekim elde

edilen istatistiksel bulgular bu varsayımı destekler niteliktedir. Ayrıca sportif rekreasyonel aktivitelere yönelik katılımın doğru belirlenememesi dolayısıyla aşırıya gidilmesi sonucu bir bağımlılığın ortaya çıkması kaçınılmaz görünmektedir. Buna bağlı olarak yaşanabilecek bir yalnızlığında bu anlamda itici bir güç olabileceği söylenebilir.

Etik Kurul İzin Bilgileri

Etik değerlendirme kurulu: Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Etik Kurulu. Etik değerlendirme belgesinin tarihi: 12.09.2023. Etik değerlendirme belgesinin sayı numarası: E-84026528-050.01.04-2300215323

Araştırmacıların Katkı Oranları Beyanı

Araştırmanın tüm aşamalarında iki yazar da eşit katkıda bulunmuştur.

Çatışma Beyanı

Yazarların araştırma ile ilgili bir çatışma beyanı bulunmamaktadır.

Kaynakça

- Bircher, J., Griffiths, M. D., Kasos, K., Demetrovics, Z., and Szabo, A. (2017). Exercise addiction and personality: A two-decade systematic review of the empirical literature (1995-2015). *Baltic Journal of Sports and Health Sciences*, 3(106), 19-33.
- Chekroud, S. R., Gueorguieva, R., Zheutlin, A. B., Paulus, M., Krumholz, H. M., Krystal, J. H., and Chekroud, A. M. (2018). Association between physical exercise and mental health in 1-2 million individuals in the USA between 2011 and 2015: A cross-sectional study. *The Lancet Psychiatry*, 5(9), 739-746.
- Chen, Y., While, A. E., and Hicks, A. (2015). Physical activity among older people living alone in Shanghai, China. *Health Education Journal*, 74(2), 156-167. <https://doi.org/10.1177/0017896914523943>
- Demir, A. (1989). UCLA yalnızlık ölçeğinin geçerlik ve güvenilirliği. *Türk Psikoloji Dergisi*, 7(23), 4-18.
- Deslandes, A., Moraes, H., Ferreira, C., Veiga, H., Silveira, H., Mouta, R., ... and Laks, J. (2009). Exercise and mental health: many reasons to move. *Neuropsychobiology*, 59(4), 191-198.
- Doğan, T., Çötök, N.A., ve Tekin, E.G. (2011). Reliability and validity of the Turkish version of the UCLA Loneliness Scale (ULS-8) among university students. *Procedia Social and Behavioral Sciences* 15, 2058-2062. doi:10.1016/j.sbspro.2011.04.053
- Dokuzoğlu, G., Çevik, A., Özmaden, M., Yıldız, Y., ve Tezcan, E. (2022). Gençlere yönelik egzersiz bağımlılığı ölçeği (GYEB): Bir ölçek uyarlama çalışması. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 11(2), 644-653.
- Elbe, A. M., Lyhne, S. N., Madsen, E. E., and Krstrup, P. (2019). Is regular physical activity a key to mental health? Commentary on "Association between physical exercise and mental health in 1.2 million individuals in the USA between 2011 and 2015: A cross-sectional study", by Chekroud et al., published in *Lancet Psychiatry*. *Journal of sport and health science*, 8(1), 6-7. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2018.11.005>
- Fornell, C. and Larcker, D. F. (1981). Evaluating Structural Equation Models with Unobservable Variables and Measurement Error. *Journal of Marketing Research*, 18(1), 39-50.
- Freimuth, M., Moniz, S., and Kim, S. R. (2011). Clarifying exercise addiction: Differential diagnosis, co-occurring disorders, and phases of addiction. *International journal of Environmental Research and Public Health*, 8(10), 4069-4081.
- Gaskin, J. and Lim, J. (2016). *Master Validity Tool*. AMOS Plugin: Gaskination's Stat Wiki.
- George, D., and Mallery, M. (2010). *SPSS for windows step by step: A Simple Guide and Reference*, 17.0 update (10a ed.) Boston: Pearson.
- Güvendi, B., Güçlü, M. ve Güvendi, Y. (2019) Rekreatif Faaliyetlere Katılan Kadınlarda Egzersiz Bağımlılığı ile Yalnızlık İlişkisi (Esenyurt Belediyesi Örneği), Çukuroca II. Uluslararası Multidisipliner Çalışmalar Kongresi, 26-28 Nisan 2019, Adana, Bildiri Kitabı, 685.
- Hair, J. F., Black, B., Babin, B. J. and Anderson, R. E. (2010). *Multivariate Data Analysis: Global Edition* (7th Editio). Pearson Education.
- Hair, J. F., Risher, J. J., Sarstedt, M., and Ringle, C. M. (2019). When to Use and How to Report the Results of PLS-SEM. *European Business Review*, 31(1), 2-24. <https://doi.org/10.1108/EBR-11-2018-0203>
- Hair, J. F., Sarstedt, M., Hopkins, L., and Kuppelwieser, V. G. (2014). Partial least squares structural equation modeling (PLS-SEM): An emerging tool in business research. *European Business Review*, 26(2), 106-121.
- Herbert, C., Meixner, F., Wiebking, C., and Gilg, V. (2020). Regular physical activity, short-term exercise, mental health, and well-being among university students: The results of an online and a laboratory study. *Frontiers in Psychology*, 11, 509.
- Karasar, N. (2018). *Bilimsel araştırma yöntemi kavramlar ilkeler teknikler* (33.Baskı). Nobel Yayınevi.
- Kovacsik R., Soós I., de la Vega R., Ruíz-Barquín R. and Szabo A. (2018). Passion and exercise addiction: Healthier profiles in team than in individual sports. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. Advance online publication. doi: 10.1080/1612197X.2018.1486873

- Lee, D. C., Pate, R. R., Lavie, C.J., Sui, X., Church, T. S., and Blair, S. N. (2014). Leisure-time running reduces all-cause and cardiovascular mortality risk. *Journal of the American College of Cardiology*, 64(5), 472–481. doi:10.1016/j.jacc.2014. 04.058
- Levit, M., Weinstein, A., Weinstein, Y., Tzur-Bitan, D., and Weinstein, A. (2018). A study on the relationship between exercise addiction, abnormal eating attitudes, anxiety and depression among athletes in Israel. *Journal of Behavioral Addictions*, 7(3), 800-805.
- Lichtenstein, M.B., Griffiths, M.D., Hemmingsen, S.D., and Støving, R.K. (2018). Exercise addiction in adolescents and emerging adults–Validation of a youth version of the Exercise Addiction Inventory. *Journal of Behavioral Addictions*, 7(1), 117-125.
- Lim, M. A. (2020). Exercise addiction and COVID-19-associated restrictions, *Journal of Mental Health*, 30(7), 1-3. DOI: 10.1080/09638237.2020.1803234
- Lukács, A., Sasvári, P., Varga, B., and Mayer, K. (2019). Exercise addiction and its related factors in amateur runners. *Journal of Behavioral Addictions*, 8(2), 343-349.
- Menczel Z. (2016). The behavioral and psychological context of exercise dependence (Doctoral dissertation). Semmelweis University, Budapest.
- Mikkelsen, K., Stojanovska, L., Polenakovic, M., Bosevski, M., and Apostolopoulos, V. (2017). *Exercise and mental health. Maturitas*, 106, 48-56.
- Nogueira, A., Tovar-Gálvez, M., González-Hernández, J. (2019). Do It, Don't Feel It, and Be Invincible: A Prolog of Exercise Addiction in Endurance Sports. *Frontiers Psychology*, 10, 1-9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02692>.
- O'Donovan, G., Blazevich, A. J., Boreham, C., Cooper, A. R., Crank, H., Ekelund, U. ... et al., (2010). The ABC of physical activity for health: A consensus statement from the British Association of Sport and Exercise Sciences. *Journal of Sports Sciences*, 28, 573–591. doi:10.1080/0264041 1003671212
- Park, C., Majeed, A., Gill, H., Tamura, J., Ho, R. C., Mansur, R. B., ... and McIntyre, R. S. (2020). The effect of loneliness on distinct health outcomes: A comprehensive review and meta-analysis. *Psychiatry Research*, 294,1-13. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113514>
- Peluso M.A. and Guerra de Andrade L.H. (2005). Physical activity and mental health: The association between exercise and mood. *Clinics (Sao Paulo)*, 60(1), 61-70. <https://doi.org/10.1590/s1807-59322005000100012>.
- Rastad, C., Martin, C., and Åsenlöf, P. (2014). Barriers, benefits, and strategies for physical activity in patients with schizophrenia. *Physical Therapy*, 94(10), 1467-1479. <https://doi.org/10.2522/ptj.20120443>
- Ren J, and Xiao H. (2023). Exercise for Mental Well-Being: Exploring Neurobiological Advances and Intervention Effects in Depression. *Life*, 13(7), 1-20. <https://doi.org/10.3390/life13071505>
- Russell, D., Peplau, L. A., and Ferguson, M. L. (1978). Developing a measure of loneliness. *Journal of Personality Assessment*, 42, 290–294.
- Saglam, H.Y., ve Orsal, O. (2020). Effect of exercise on premenstrual symptoms: A systematic review. *Complementary Therapies in Medicine*, 48, 1-8. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2019.102272>
- Shaphe, M. A., and Chahal, A. (2020). Relation of physical activity with the depression: A short review. *Journal of Lifestyle Medicine*, 10(1), 1-6. <https://doi.org/10.15280/jlm.2020.10.1.1>
- Sharma, A., Madaan, V., and Petty, F. D. (2006). Exercise for mental health. Primary care companion to the *Journal of Clinical Psychiatry*, 8(2), 106.
- Syed, N. K., Alqahtani, S. S., Meraya, A. M., Elnaem, M. H., Albarraq, A. A., Syed, M. H., ... and Griffiths, M. D. (2022). Psychological impact of COVID-19 restrictions among individuals at risk of exercise addiction and their socio-demographic correlates: A Saudi Arabian survey study. *Current Psychology*, 1-16. DOI: 10.1007/s12144-022-02892-8
- Szabo, A., Griffiths, M. D., Marcos, R. D. L. V., Mervó, B., and Demetrovics, Z. (2015). Focus: addiction: methodological and conceptual limitations in exercise addiction research. *The Yale Journal of Biology and Medicine*, 88(3), 303-308.

- Taylor, C. B., Sallis, J. F., and Needle, R. (1985). The relation of physical activity and exercise to mental health. *Public health reports*, 100(2), 195.
- TUİK (2023). <https://cip.tuik.gov.tr/#> Erişim Tarihi: 12.07.2023
- Ural, A., ve Kılıç, İ. (2006). *Bilimsel araştırma süreci ve Spss ile veri analizi* (İkinci Baskı). Detay Yayıncılık.
- Weinstein, A., and Weinstein, Y. (2014). Exercise addiction-diagnosis, bio-psychological mechanisms and treatment issues. *Current Pharmaceutical Design*, 20(25), 4062–4069. <https://doi.org/10.2174/13816128113199990614>
- Weinstein, A., Maayan, G., and Weinstein, Y. (2015). A study on the relationship between compulsive exercise, depression and anxiety. *Journal of Behavioral Addictions*, 4(4), 315-318.
- Yanguas, J., Pinazo-Henandis, S., and Tarazona-Santabalbina F.J. (2018). The complexity of loneliness. *Acta Biomed*, 89(2), 302-314. <https://doi.org/10.23750/abm.v89i2.7404>.
- Yaşlıoğlu, M. M. (2017). Sosyal bilimlerde faktör analizi ve geçerlilik: Keşfedici ve doğrulayıcı faktör analizlerinin kullanılması. *İstanbul Üniversitesi İşletme Fakültesi Dergisi*, 46, 74-85.