


## Spor Lisesi Öğrencilerinin Egzersiz Bağımlılık Davranışlarına İlişkin Görüşlerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi

Orhan GÖK\*<sup>1</sup> 

<sup>1</sup>Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi, *OSMANIYE*

 DOI: 10.31680/gaunjss.1396918

Orijinal Makale / Original Article

Geliş Tarihi / Received: 27.11.2023

Kabul Tarihi / Accepted: 11.12.2023

Yayın Tarihi / Published: 26.12.2023

### Öz

Bu çalışma, Spor Lisesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılıklarının bazı değişkenlere göre incelenmesi amacıyla yapılan betimsel bir çalışmadır. Çalışmaya, 2023-2024 eğitim-öğretim döneminde gönüllülük esasına dayalı olarak rastgele yöntemle seçilen Antalya, Ağrı, Kırıkkale ve Osmaniye ilinde Spor Liselerinde öğrenim gören 357 (216 erkek, 141 kadın) öğrenci katılmıştır. Araştırma verilerinin elde edilmesinde Tekkurşun-Demir ve Ark. (2018) tarafından geliştirilen "Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği (EBÖ)" kullanılmıştır. Araştırma verilerinin analizinde SPSS 22.0 programından yararlanılarak, parametrik testlerden Independent sample t testi ve One Way Anova analizi yapılmıştır. Sonuç olarak, ölçek toplam puanından elde edilen ortalamanın  $61.03 \pm 11.11$  (bağımlı grup) olduğu tespit edilmiştir. Araştırmada yaş, sınıf, aylık gelir ve branş statüsü açısından herhangi bir farklılık olmadığı görülmüştür. Cinsiyet değişkeni açısından tolerans gelişimi ve tutku boyutunda erkeklerin anlamlı bir şekilde daha yüksek puan elde ettikleri görülmüştür. Bununla birlikte lisanslı olarak spor yapma açısından bakıldığında, egzersiz bağımlılığı alt boyut puanları ve ölçek toplam puanları oldukça yüksek bulunmuştur. Cinsiyet, spora katılım ve lisanslı sporcu olma gibi faktörlerin sonuçlar üzerinde etkisi olduğu görülmektedir. Spor lisesi öğrencilerinin ölçek toplam puan ortalaması açısından egzersiz bağımlısı bir grup olduğu söylenebilir.

**Anahtar Kelimeler:** Spor, Lise, Egzersiz, Bağımlılık

### Examining the Views of Sports High School Students on Exercise Addiction Behaviors According to Some Variables

### Abstract

This study is a descriptive study conducted to examine the exercise addiction of Sports High School students. In the study, 357 (216 male, 141 female) students studying in sports high schools in Antalya, Ağrı, Kırıkkale, and Osmaniye provinces, who were randomly selected on the basis of volunteerism in the 2023–2024 academic year, participated in the study. The "Exercise Addiction Scale (EIS)" developed by Tekkurşun-Demir et al. (2018) was used to obtain the research data. In the analysis of the research data, the SPSS 22.0 program was used, and independent sample t test and one-way ANOVA analyses were performed using parametric tests. As a result, it was determined that the mean obtained from the total score of the scale was  $61.03 \pm 11.11$  (dependent group). In the study, it was observed that there was no difference in terms of age, grade, monthly income, or branch status. In terms of gender variables, it was seen that males obtained significantly higher scores in the tolerance development and passion dimensions. However, in terms of playing licensed sports, exercise addiction sub-dimension scores and total scale scores were found to be quite high. It is seen that factors such as gender, participation in sports, and being a licensed athlete have an effect on the results. It can be said that sports high school students are an exercise-addicted group in terms of scale total score average.

**Keywords:** Sport, High School, Exercise, Addiction

\* Sorumlu Yazar: Osman GÖK

E-mail: orhangok@osmaniye.edu.tr

## Giriş

Dünya genelinde egzersizle ilgili birçok araştırma yapılmıştır. Bu çalışmalar, literatüre çeşitli katkılarda bulunmuş ve genel olarak egzersizin olumlu yönlerinin vurgulandığı bir tabloyu ortaya koymuştur. Araştırmacılar, genellikle egzersizin ruhsal, bedensel ve zihinsel açılardan olumlu etkilerine odaklanarak bireylere egzersiz yapma önerilerinde bulunmaktadırlar. Ancak daha sonraki çalışmalar, belirli bir programda sürdürülmeyen ve sıklık derecesi fazla olan egzersizlerin insan sağlığı açısından zararlı olabileceğini göstermiştir. Spor Liseleri, spor eğitimi ve öğretimine ağırlık veren ortaöğretim kurumlarıdır. Bu liselerde öğrenim gören öğrenciler hem akademik hem de sportif eğitim alarak, spor alanında başarılı bir kariyere hazırlanırlar. Yetişkinliğe geçişin ve profesyonel sporculuğa adım atmanın bir alt evresi olarak kabul edilen ve aynı zamanda ergenlik dönemini de kapsayan lise öğrenim çağı (Gök ve Sarıkol, 2023), öğrencilerin akademik, sosyal ve sağlık durumlarına yansıtacak yaşam boyu uygulanabilecek alışkanlıklar kazanmalarında önemli bir geçiş dönemidir (Gök ve Çingöz, 2023). Bu dönemde Spor Lisesi öğrencilerinin egzersiz yaparken ölçülü olmaları, aşırıya kaçmadan dengeli bir şekilde hareket etme davranışı sergilemeleri fiziksel ve ruhsal sağlıklarını korumak için büyük önem arz etmektedir.

Fiziksel aktivite, herhangi bir beceri düzeyinde aktif olarak yapılan tüm beden hareketlerini kapsar (Gök, 2022). Egzersiz ise, planlı ve programlı bir şekilde, istemli olarak fiziksel aktivite bileşenlerini, belirli bir yetenek veya özelliği korumak ve geliştirmek amacıyla tekrarlı olarak yapılan ve sürdürülen aktivitedir (Koçyiğit ve ark., 2022). Egzersiz, bireylerde kilo kontrolü, kan basıncı ve kolesterol seviyelerinin düşürülmesi, solunum fonksiyonlarının iyileştirilmesi ve kalp krizi riskinin azaltılması gibi fiziksel faydalara sahiptir. Ayrıca, egzersiz, stres ve endişenin azaltılması, ruh halinin iyileştirilmesi ve genel yaşam kalitesinin artırılması gibi psikolojik faydalara da sahiptir. Bu nedenle, egzersiz, sağlıklı bir yaşam için önemli bir aktivitedir (Demir ve Türkeli, 2019). Bağımlılık, kişinin bir nesneye, kişiye ya da varlığa karşı duyduğu yoğun, kontrol edilemez ve zararlı sonuçlara yol açabilen istektir. Bu istek, fiziksel veya ruhsal olabilir. Ruhsal bağımlılık, kişinin duygusal ihtiyaçlarını madde kullanımıyla karşılama ihtiyacı olarak tanımlanır. Ruhsal bağımlılıkta madde alımı, kişide doyum, haz gibi duyguların yoğun bir şekilde yaşanmasına neden olur. Fiziksel bağımlılık ise kişinin maddeyi fizyolojik olarak ihtiyaç duyması durumudur. Fiziksel bağımlı kişi, maddeyi almadığı takdirde, vücudunun maddeye karşı geliştirdiği adaptasyon nedeniyle bazı belirtiler yaşar (Cicioğlu ve ark., 2019). Bağımlılık yaratan davranışları

tanımlamak, genel olarak karmaşık bir süreçtir. Geçmişte bağımlılık tanımları, uyuşturucu ve alkol alımıyla sınırlıydı. Ancak, son zamanlarda video oyunları, kumar, cinsellik, egzersiz ve internet kullanımı gibi bazı davranışların da potansiyel olarak bağımlılık yapıcı olduğu görülmüştür. Gerçekten de, olumlu davranışlar takıntılı bir şekilde uygulandığında, ciddi olumsuz sonuçlara yol açabilir (Terry ve ark., 2004). Evrensel olarak egzersiz her ne kadar sağlık açısından olumlu ve sosyal açıdan değerli bir alışkanlık olarak kabul edilse de, bu davranışının aynı zamanda küçük bir azınlık için zararlı bir takıntı haline gelme potansiyeline sahip olduğu da kabul edilmektedir (Szabo ve Griffiths, 2007). Yapılan çalışmalarda, araştırmacılar fiziksel aktivitenin olumsuz sonuçlarını incelerken öncelikle egzersiz bağımlılığı konusuna odaklanmışlardır. Egzersiz bağımlılığı, fizyolojik (tolerans/yoksunluk) veya psikolojik (anksiyete, depresyon) semptomlarla kendini gösteren, kontrol edilemeyen aşırı egzersiz davranışıyla sonuçlanan, boş zamanlardaki fiziksel aktiviteye duyulan istektir (Hausenblas ve Downs, 2002). Egzersiz bağımlılığı olan bireyler, egzersizi zorunlu ve aşırı hale getirecek kadar kontrol kaybı yaşarlar (Hausenblas ve ark., 2017). Sonuç olarak, tüm fiziksel aktivite türleri, genellikle gerçekleştirilen egzersizin miktarıyla doğrudan orantılı olan doğal bir risk düzeyi içerir (Landolfi, 2013). Bu bilgiler ışığında, çalışmamızın genel olarak amacı egzersiz bağımlılığı olmakla birlikte, özelde spor lisesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılıklarının ne düzeyde olduğu belirlenerek, cinsiyet, yaş, lisanslı sporculuk, sınıf düzeyi, aile gelir durumu ve branş statüsü değişkenleri açısından farklılıklar incelenecektir.

## Yöntem

Bu çalışma, spor lisesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılıklarının incelenmesi amacıyla yapılan betimsel bir çalışmadır. Çalışmaya, 2023-2024 eğitim-öğretim döneminde gönüllülük esasına dayalı olarak rastgele yöntemle seçilen Antalya, Ağrı, Kırıkkale ve Osmaniye ilinde Spor Liselerinde öğrenim gören 357 (216 erkek, 141 kadın) öğrenci katılmıştır. Araştırma verilerinin elde edilmesinde Tekkurşun-Demir ve Ark. (2018) tarafından geliştirilen “Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği (EBÖ)” kullanılmıştır. 17 maddeden oluşan 5’li likert tipinde olan ölçeğin, 3 alt boyutu olup, toplam puan üzerinden de yorumlanabilmektedir. Faktörler incelendiğinde, birinci faktörün “Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi” adı altında ilk 7 maddeden (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7), İkinci faktör olan “Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma” nın 6 maddeden (8, 9, 10, 11, 12, 13), üçüncü faktörün ise “Tolerans Gelişimi ve Tutku” adı altında 4

maddeden (14, 15, 16, 17) oluştuğu saptanmıştır. Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği'nin 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. Ölçeğin geneli için Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı 0,88 bulunurken, birinci boyut için 0,83; ikinci boyut için 0,79; üçüncü boyut için 0,77 olarak bulunmuştur. Araştırma verilerinin analizinde SPSS 22.0 programından yararlanılmıştır. Veriler normal dağılım gösterdiği için parametrik testlerden Independent sample t testi ve One Way Anova analizi yapılmıştır. Araştırma grubuna ait kişisel özellikler Tablo1'de verilmiştir.

**Tablo 1.** Araştırma grubunun kişisel özellikleri

|                    |        | n   | %    |                           |               | n   | %    |
|--------------------|--------|-----|------|---------------------------|---------------|-----|------|
| <b>Cinsiyet</b>    | Erkek  | 216 | 60.5 | <b>Lisanslı Sporculuk</b> | Evet          | 258 | 72.3 |
|                    | Kadın  | 141 | 39.5 |                           | Hayır         | 99  | 27.7 |
| <b>Yaş</b>         | 14.00  | 44  | 12.3 | <b>Sınıf</b>              | 9.00          | 113 | 31.7 |
|                    | 15.00  | 124 | 34.7 |                           | 10.00         | 103 | 28.9 |
|                    | 16.00  | 125 | 35.0 |                           | 11.00         | 119 | 33.3 |
|                    | 17.00  | 64  | 17.9 |                           | 12.00         | 22  | 6.2  |
| <b>Aylık Gelir</b> | Düşük  | 47  | 13.2 | <b>Branş Statüsü</b>      | Takım Spor    | 204 | 57.1 |
|                    | Orta   | 287 | 80.4 |                           | Bireysel Spor | 153 | 42.9 |
|                    | Yüksek | 23  | 6.4  |                           |               |     |      |

## Bulgular

Çalışmaya ilişkin bulgular, aşağıdaki tablolarda özetlenmiştir.

**Tablo 2.** Ölçekten elde edilen puanlara ilişkin tanımlayıcı veriler

|   | N   | Min.  | Max.  | Ort.  | ss.   |
|---|-----|-------|-------|-------|-------|
| Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi                   | 357 | 7.00  | 35.00 | 27.41 | 4.69  |
| Bireysel Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma | 357 | 6.00  | 30.00 | 19.03 | 5.17  |
| Tolerans Gelişimi ve Tutku                          | 357 | 4.00  | 20.00 | 14.59 | 3.42  |
| Ölçek Toplam Puan                                   | 357 | 17.00 | 85.00 | 61.03 | 11.11 |

Tablo 2'de araştırma grubunun ölçek alt boyutlarından ve ölçek toplamından elde edilen puanların dağılımı verilmektedir. Buna göre, ölçek toplam puanından elde edilen ortalamanın  $61.03 \pm 11.11$  olduğu tespit edilmiş olup, grubun genel olarak bağımlı grup olarak değerlendirilebileceği sonucuna ulaşılmıştır.

**Tablo 3.** Araştırma grubunun egzersiz bağımlılıklarının cinsiyet, lisanslı sporculuk ve branş statüsü açısından karşılaştırması

|                    | Alt Boyutlar  | Gruplar       | N   | Ort.    | Ss.      | t     | p            |
|--------------------|---|---------------|-----|---------|----------|-------|--------------|
| Cinsiyet           | Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi                   | Erkek         | 216 | 27.5000 | 4.99953  | .453  | .651         |
|                    |   | Kadın         | 141 | 27.2695 | 4.18821  |       |              |
|                    | Bireysel Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma | Erkek         | 216 | 19.3750 | 5.31283  | 1.547 | .123         |
|                    |   | Kadın         | 141 | 18.5106 | 4.92025  |       |              |
|                    | Tolerans Gelişimi ve Tutku                          | Erkek         | 216 | 14.9306 | 3.63955  | 2.373 | <b>.018*</b> |
|                    |   | Kadın         | 141 | 14.0567 | 2.99946  |       |              |
|                    | Ölçek Toplam Puan                                   | Erkek         | 216 | 61.8056 | 11.62592 | 1.640 | .102         |
|                    |   | Kadın         | 141 | 59.8369 | 10.20268 |       |              |
| Lisanslı Sporculuk | Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi                   | Evet          | 258 | 28.0194 | 4.50633  | 4.054 | <b>.000*</b> |
|                    |   | Hayır         | 99  | 25.8182 | 4.81147  |       |              |
|                    | Bireysel Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma | Evet          | 258 | 19.6202 | 5.05948  | 3.514 | <b>.000*</b> |
|                    |   | Hayır         | 99  | 17.5051 | 5.17327  |       |              |
|                    | Tolerans Gelişimi ve Tutku                          | Evet          | 258 | 14.9496 | 3.26659  | 3.289 | <b>.000*</b> |
|                    |   | Hayır         | 99  | 13.6364 | 3.65182  |       |              |
|                    | Ölçek Toplam Puan                                   | Evet          | 258 | 62.5891 | 10.80504 | 4.394 | <b>.000*</b> |
|                    |   | Hayır         | 99  | 56.9596 | 10.92266 |       |              |
| Branş Statüsü      | Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi                   | Takım Spor    | 204 | 27.3725 | 4.50817  | -.167 | .866         |
|                    |   | Bireysel Spor | 153 | 27.4575 | 4.93909  |       |              |
|                    | Bireysel Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma | Takım Spor    | 204 | 18.8235 | 5.28761  | -.893 | .373         |
|                    |   | Bireysel Spor | 153 | 19.3137 | 5.01638  |       |              |
|                    | Tolerans Gelişimi ve Tutku                          | Takım Spor    | 204 | 14.7157 | 3.32738  | .830  | .407         |
|                    |   | Bireysel Spor | 153 | 14.4118 | 3.55137  |       |              |
|                    | Ölçek Toplam Puan                                   | Takım Spor    | 204 | 60.9118 | 11.05437 | -.227 | .820         |
|                    |   | Bireysel Spor | 153 | 61.1830 | 11.22464 |       |              |

p<0.05\*

Tablo 3'de araştırma grubunun ölçek alt boyutlarından elde ettikleri puanların cinsiyet, lisanslı sporculuk ve branş statüsü açısından karşılaştırması verilmektedir. Cinsiyet değişkeni açısından sadece tolerans gelişimi ve tutku alt boyutunda anlamlı farklılık görülürken (p<0.05), lisanslı sporculuk değişkeni açısından tüm alt boyutlarda ve toplam puan karşılaştırmasında anlamlı farklılıklara rastlanmıştır. Buna göre, Lisanslı olarak spor yapanların egzersiz bağımlılığı puanlarının oldukça yüksek olduğu söylenebilir. Cinsiyet değişkeni açısından ölçek toplam puanında herhangi bir farklılık görülmezken, tolerans gelişimi ve tutku boyutunda erkeklerin daha yüksek puan elde ettikleri söylenebilir.

**Tablo 4.** Araştırma grubunun egzersiz bağımlılıklarının yaş, sınıf ve gelir düzeyi açısından karşılaştırması

| Alt Boyutlar |   | KT           | Sd        | KO  | F       | p     |      |
|--------------|---|--------------|-----------|-----|---------|-------|------|
| Yaş          | Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi                   | Gruplararası | 38.460    | 3   | 12.820  | .580  | .628 |
|              |   | Grupiçi      | 7795.831  | 353 | 22.085  |       |      |
|              |   | Toplam       | 7834.291  | 356 |         |       |      |
|              | Bireysel Sosyal İhtiyaçların Ertenilmesi ve Çatışma | Gruplararası | 10.433    | 3   | 3.478   | .129  | .943 |
|              |   | Grupiçi      | 9511.164  | 353 | 26.944  |       |      |
|              |   | Toplam       | 9521.597  | 356 |         |       |      |
|              | Tolerans Gelişimi ve Tutku                          | Gruplararası | 17.032    | 3   | 5.677   | .482  | .695 |
|              |   | Grupiçi      | 4155.612  | 353 | 11.772  |       |      |
|              |   | Toplam       | 4172.644  | 356 |         |       |      |
|              | Ölçek Toplam Puan                                   | Gruplararası | 156.843   | 3   | 52.281  | .421  | .738 |
|              |   | Grupiçi      | 43806.877 | 353 | 124.099 |       |      |
|              |   | Toplam       | 43963.720 | 356 |         |       |      |
| Sınıf        | Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi                   | Gruplararası | 32.263    | 3   | 10.754  | .487  | .692 |
|              |   | Grupiçi      | 7802.028  | 353 | 22.102  |       |      |
|              |   | Toplam       | 7834.291  | 356 |         |       |      |
|              | Bireysel Sosyal İhtiyaçların Ertenilmesi ve Çatışma | Gruplararası | 48.720    | 3   | 16.240  | .605  | .612 |
|              |   | Grupiçi      | 9472.877  | 353 | 26.835  |       |      |
|              |   | Toplam       | 9521.597  | 356 |         |       |      |
|              | Tolerans Gelişimi ve Tutku                          | Gruplararası | 18.676    | 3   | 6.225   | .529  | .663 |
|              |   | Grupiçi      | 4153.968  | 353 | 11.768  |       |      |
|              |   | Toplam       | 4172.644  | 356 |         |       |      |
|              | Ölçek Toplam Puan                                   | Gruplararası | 236.581   | 3   | 78.860  | .637  | .592 |
|              |   | Grupiçi      | 43727.139 | 353 | 123.873 |       |      |
|              |   | Toplam       | 43963.720 | 356 |         |       |      |
| Gelir        | Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi                   | Gruplararası | 82.506    | 2   | 41.253  | 1.884 | .154 |
|              |   | Grupiçi      | 7751.785  | 354 | 21.898  |       |      |
|              |   | Toplam       | 7834.291  | 356 |         |       |      |
|              | Bireysel Sosyal İhtiyaçların Ertenilmesi ve Çatışma | Gruplararası | 14.111    | 2   | 7.056   | .263  | .769 |
|              |   | Grupiçi      | 9507.485  | 354 | 26.857  |       |      |
|              |   | Toplam       | 9521.597  | 356 |         |       |      |
|              | Tolerans Gelişimi ve Tutku                          | Gruplararası | 6.601     | 2   | 3.301   | .280  | .756 |
|              |   | Grupiçi      | 4166.043  | 354 | 11.768  |       |      |
|              |   | Toplam       | 4172.644  | 356 |         |       |      |
|              | Ölçek Toplam Puan                                   | Gruplararası | 210.580   | 2   | 105.290 | .852  | .427 |
|              |   | Grupiçi      | 43753.140 | 354 | 123.596 |       |      |
|              |   | Toplam       | 43963.720 | 356 |         |       |      |

p<0.05\*

Tablo 4'de araştırma grubunun ölçek alt boyutlarından elde ettikleri puanların yaş, sınıf ve gelir düzeyi açısından karşılaştırması verilmektedir. Yaş, sınıf ve gelir düzeyi açısından gruplar arasında herhangi bir farklılığa rastlanmamıştır ( $p>0.05$ ).

## **Tartışma ve Sonuç**

Spor lisesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılıklarının belirlenmesi amacıyla yapılan bu çalışmada elde edilen sonuçlar aşağıda verilmiştir. Araştırma grubunun ölçek toplam puanından elde edilen ortalamanın  $61.03 \pm 11.11$  olduğu tespit edilmiş olup, grubun genel olarak bağımlı grup olarak değerlendirilebileceği sonucuna ulaşılmıştır. Egzersiz bağımlılığı çeşitli öznel ve nesnel faktörlerden etkilenme potansiyeline sahip olabilir. Cinsiyet, lisanslı sporculuk, branş statüsü, yaş, sınıf ve aylık gelir, açısından karşılaştırmalara bakıldığında, cinsiyet değişkeni açısından sadece tolerans gelişimi ve tutku alt boyutunda anlamlı farklılık görülmüş olup, lisanslı sporculuk değişkeni açısından tüm alt boyutlarda ve toplam puan karşılaştırmasında anlamlı farklılıklara rastlanmıştır. Buna göre, Lisanslı olarak spor yapanların egzersiz bağımlılığı puanlarının oldukça yüksek olduğu söylenebilir. Bununla birlikte yaş, sınıf ve aylık gelir, açısından herhangi bir farklılık olmadığı görülmüştür. Spor Lisesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı ölçeği değerlendirmeleri cinsiyet değişkeni açısından incelendiğinde, tolerans gelişimi ve tutku alt boyutunda anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiş, ölçek diğer alt boyutlarda ve toplam puanlarda ise gruplar arasında herhangi bir farklılık bulunamamıştır (Tablo 3). Tolerans gelişimi ve tutku alt boyutunda, erkek öğrencilerin ortalamalarının kadın öğrenciler göre daha fazla olduğu görülmektedir. Erkekler kadınlara göre egzersiz yapmadan duramamakta ve egzersiz yapmadıkları zamanlarda kendilerini rahatsız hissetmektedirler. Dolayısıyla bu kişilerin egzersizi bir araç olarak kullanma eğilimlerinin daha fazla olmasından kaynaklanabilir. Bu durum, egzersiz bağımlılığı riskinin artmasına neden olabilir. İlgili literatür incelendiğinde, Demir ve Türkeli, (2019), tarafından beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencileri örneğinde yapılan çalışmada, tolerans gelişimi ve tutku alt boyutunda anlamlı fark tespit edilmiş, erkeklerin kadınlara göre egzersize katılmak için sabırsızlandıklarını ve daha uzun süre egzersiz yapmaktan kendilerini alamadıklarını söylemişlerdir. Yapılan çalışmalarda, erkeklerin kadınlara oranla egzersiz bağımlılığı riskinin daha yüksek olduğu görülmektedir (Szabo ve ark., 2013; Arslanoğlu ve ark., 2021; Çingöz ve Mavibaş, 2022; Özkan ve ark., 2023). Dolayısıyla bu araştırma sonuçları literatürdeki bulgularla uyumludur. Lisanslı sporculuk değişkeni ile egzersiz

bağımlılığı ölçeği tüm alt boyutlarında ve toplam puan ortalaması arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir (Tablo 3). Lisanslı sporcuların egzersiz bağımlılığı alt boyut puanları ve ölçek toplam puanları, lisanssız sporculardan oldukça yüksek bulunmuştur. Bu durum, performans ve rekabetçi faktörler nedeniyle spor uygulamalarına dâhil olan lisanslı sporcularda egzersiz bağımlılığı riskinin daha yüksek olabileceğiyle açıklanabilir. Lisanslı sporculuk değişkenine ilişkin literatürde herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Egzersiz bağımlılığını, spor yaşı veya spor yılı değişkeni adı altında inceleyen çalışmalar mevcuttur. Koçyiğit ve ark. (2022), nın yaptığı bir çalışmada, elit bisikletçilerin egzersiz bağımlılık düzeyleri ölçek tüm alt boyutları ve toplam puan ortalaması açısından spor yaşına göre anlamlı farklılıklar göstermiştir. Bisikletçilerin spor yaşlarının artmasıyla egzersiz yapma motivasyonları ve egzersizden aldıkları tatmin düzeylerinin de artacağını ifade etmişlerdir. Yine, Aydın ve Soyer (2023), tarafından yapılan bir çalışmada, 10 yıl ve üzerinde spor lisansına sahip sporcuların egzersiz bağımlılığı düzeyleri, daha kısa süreli lisansa sahip sporculara göre anlamlı olarak daha yüksektir. Bu durumu, sporun zaman içerisinde bir alışkanlık haline gelmesi ve bağımlılığa dönüşmesi ile açıklamışlardır. Benzer bir biçimde, Cicioğlu ve ark., (2019) araştırmasında, spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin ve elit sporcuların spor yaşı ile egzersiz bağımlılığı düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Sporun zaman içerisinde bir alışkanlık haline gelmesi ve bağımlılığa dönüşmesi, öğrencilerin spor yaşı ile egzersiz bağımlılığı düzeyi arasında gözlemlenen anlamlı ilişkinin olası nedenidir. Bu ilişki, spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin ve elit sporcuların spor yaşının artması ile birlikte egzersiz bağımlılığı düzeylerinin de arttığı şeklinde açıklanmıştır. Branş statüsü bakımından ölçek alt boyutlarda ve toplam puan karşılaştırmasında takım ve bireysel spor yapanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır (Tablo 3). Benzer şekilde Demirel ve Cicioğlu, (2020) üst düzey sporcuların, Aydın ve Soyer, (2023) ise aktif sporcuların egzersiz bağımlılık düzeylerini inceledikleri çalışmalarda, takım ve bireysel spor yapanlar arasında herhangi bir anlamlı farklılık olmadığını tespit etmişlerdir. Çalışmanın aksine, Szabo ve ark., (2013) İspanyol spor bilimleri sporcularının takım sporlarında, Paksoy, (2021) ise Türk spor bilimleri sporcularının bireysel sporcularda daha yüksek puan ortalamasına sahip olduklarını bulmuşlardır. Yaş değişkeni göre ölçek alt boyutlarında ve toplam puanlarda gruplar arasında herhangi bir farklılık tespit edilememiştir (Tablo 4). Bu durum çalışmaya katılan lise öğrencilerinin yaş aralıklarının birbirine yakın olmasıyla açıklanabilir. Nitekim, spor bilimleri fakültesi öğrencilerine (Cicioğlu ve ark., 2019;) ve



beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerine (Toktas ve ark., 2022) yapılan çalışmalarda, yaşa göre egzersiz bağımlılığı düzeyinde anlamlı bir ilişki bulunmadığı görülmektedir. Belirli yaş aralığına sahip olan bu çalışmalardan elde edilen sonuçlar çalışma bulgularıyla örtüşmektedir. Yapılan çalışmalarda, egzersiz bağımlılığı semptomlarının yaşla birlikte azaldığı görülmektedir (Edmunds ve ark., 2006; Sussman ve ark., 2011; Kavuran ve ark., 2020). Bu durum, fiziksel aktivite düzeylerinin yaşla birlikte kademeli olarak azalmasına (Brunet ve Sabiston, 2011; Haskell ve ark., 2007) ve yaşlı bireylerin duygularını genç yetişkinlerden daha iyi düzenleyebilmelerine (Birditt ve ark., 2005; Magai ve ark., 2006) bağlanabilir. Sınıf değişkenine göre ölçek alt boyutlarında ve toplam puanlarda gruplar arasında herhangi bir farklılık görülmemiştir (Tablo 4). Demir ve Türkeli, (2019) ise spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılık düzeylerini inceledikleri bir çalışmada anlamlı farklılıklar tespit etmişlerdir. 1. sınıf öğrencilerinin 2. sınıf öğrencilerine göre “aşırı odaklanma ve duygu değişimi” puanları anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Bu durum, 1. sınıf öğrencilerinin, olumsuz duyguları düzenlemek için egzersizle rahatlama, egzersiz yaptıkları anlarda mutlu olma ve egzersiz yaptıkları zaman keyif alma gibi nedenlerden dolayı egzersiz bağımlılığı riskinin daha fazla olduğu şeklinde yorumlamışlardır. Gelir durumu açısından ölçek alt boyutlarında ve toplam puanlarda gruplar arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (Tablo 4). Katılımcıların %80,4’ünün aylık gelirlerinin orta düzeyde olduğu göz önüne alındığında, bu durumun doğal bir sonucu olması beklenebilir. Bu da, katılımcıların egzersiz yapmayı, kendilerini daha mutlu ve tatmin olmuş hissetmelerini sağlayan bir araç olarak görme eğiliminde olmalarından kaynaklanıyor olabilir. Çalışmamıza paralel olarak Demirel ve Cicioğlu, (2020) ile Pulur ve Gedik, (2021), in yapmış oldukları çalışmalarda, katılımcıların aylık gelirlerine göre herhangi bir anlamlı farklılığa rastlamamıştır. Bu çalışmalardan elde edilen sonuçlar çalışma bulgularıyla örtüşmektedir. Sonuç olarak; spor lisesi öğrencilerinin ölçek toplam puan ortalaması açısından egzersiz bağımlısı bir grup olduğu söylenebilir. Bununla birlikte lisanslı olarak spor yapma açısından bakıldığında, egzersiz bağımlılığı alt boyut puanları ve ölçek toplam puanları oldukça yüksek bulunmuştur. Cinsiyet değişkeni açısından tolerans gelişimi ve tutku boyutunda erkelerin anlamlı bir şekilde daha yüksek puan elde ettikleri görülmüştür. Cinsiyet, spora katılım ve lisanslı sporcu olma gibi faktörlerin sonuçlar üzerinde etkisi olduğu görülmektedir. Araştırma kapsamında elde edilen bulgular ışığında önerilerde bulunmak gerekirse; Literatürde egzersiz bağımlılığıyla ilgili spor lisesi öğrencilerine yönelik bilinen bir araştırma

olmaması mevcut çalışmayı sınırlandırmaktadır. Benzer nitel çalışmalarla araştırma sonuçlarının karşılaştırılması, literatüre daha fazla bilgi kazandırabilir. Ancak, örneklem grubunun spor lisesi öğrencileriyle sınırlı olması, sonuçları etkileyebilir. Bu nedenle, gelecekte daha çok sayıda sporcuyla yapılacak kapsamlı araştırmalarda daha iyi sonuçlar elde edilmesi beklenmektedir. Egzersiz yapmanın faydaları, egzersizin yoğunluğu ve sıklığına bağlı olmakla birlikte, egzersiz bağımlılığı risk yaygınlığı raporlarında fikir birliğine varılması için, gösterilen diğer faktörlerin de dikkate alınması gerekir. Bu faktörler arasında egzersizin süresi, tipi, amacı, bireysel özellikler vb. faktörlerde yer alabilir.

### **Kaynaklar**

- Arslanoğlu, C., Acar, K., Mor, A., & Arslanoğlu, E. (2021). Geleceğin Antrenörlerinde Egzersiz Bağımlılığı. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 19(1), 137-146.
- Aydın, G., & Soyer, F. (2023). Aktif Sporcuların Egzersiz Bağımlılığı Düzeyleri ve Performans Arttırıcılara Yönelik Tutumlarının İncelenmesi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 28(2), 135-141.
- Birditt, K. S., Fingerman, K. L., & Almeida, D. M. (2005). Age differences in exposure and reactions to interpersonal tensions: a daily diary study. *Psychology and aging*, 20(2), 330.
- Brunet, J., & Sabiston, C. M. (2011). Exploring motivation for physical activity across the adult lifespan. *Psychology of sport and exercise*, 12(2), 99-105.
- Cicioğlu, H. İ., Demir, G. T., Bulğay, C., & Çetin, E. (2019). Elit düzeyde sporcular ile spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı düzeyleri. *Bağımlılık Dergisi*, 20(1), 12-20.
- Çingöz, Y. E., & Mavibaş, M. (2022). Üniversite Öğrencilerinin Egzersiz Bağımlılık Düzeylerinin İncelenmesi. *The Online Journal of Recreation and Sports*, 11(2), 19-28.
- Demir, G. T., & Türkeli, A. (2019). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 10-24.
- Demirel, H. G., & Cicioğlu, H. İ. (2020). Üst düzey sporcuların egzersiz bağımlılık düzeylerinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5(3), 242-254.

- Edmunds, J., Ntoumanis, N., & Duda, J. L. (2006). Examining exercise dependence symptomatology from a self-determination perspective. *Journal of health psychology*, 11(6), 887-903.
- Gök, O., (2022). Farklı Meslek Gruplarında Yer Alan Bireylerin Fiziksel Aktivite Yapma Durumlarının Yaşam Doyumları ile İlişkinin İncelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 5(2), 1125-1138.
- Gök, O., & Sarıkol, E. (2023). Spor Lisesi Öğrencilerinin Fair-Play Davranışlarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Yalova Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 70-86.
- Gök, O., & Çingöz, Y. E. (2023). Üniversite Öğrencilerinin Spora Katılma ve Katılmama Nedenlerinin Araştırılması. *Online Journal Of Recreation & Sports*, 12(1).
- Haskell, W. L., Lee, I. M., Pate, R. R., Powell, K. E., Blair, S. N., Franklin, B. A., ... & Bauman, A. (2007). Physical activity and public health: updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Circulation*, 116(9), 1081.
- Hausenblas, H. A., & Downs, D. S. (2002). Exercise dependence: A systematic review. *Psychology of sport and exercise*, 3(2), 89-123.
- Hausenblas, H. A., Schreiber, K., & Smoliga, J. M. (2017). Addiction to exercise. *British Medical Journal*. 357.
- Kavuran, K., Bozkurt, T. M., & Dursun, M. (2020). Addiction to exercise of professional and amateur football players comparison of levels. *Journal of Current Researches on Social Sciences*, 10(4), 809-820.
- Koçyiğit, B., Pepe O., & İçen, İ. Ş. (2022). Elit Bisikletçilerde Egzersiz Bağımlılığı Düzeylerinin İncelenmesi. *Düzce Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 119-127.
- Landolfi, E. (2013). Exercise addiction. *Sports medicine*, (43), 111-119.
- Magai, C., Consedine, N. S., Krivoshekova, Y. S., Kudadjie-Gyamfi, E., & McPherson, R. (2006). Emotion experience and expression across the adult life span: insights from a multimodal assessment study. *Psychology and aging*, 21(2), 303.
- Özkan, A. M., Çekiç, A., & Çepikkurt, F. (2023). Egzersiz Katılımcılarının Fiziksel Görünüm Mükemmeliyetçiliği, Sosyal Görünüş Kaygısı ve Egzersiz Bağımlılıklarının İncelenmesi. *International Journal of Sport Exercise and Training Sciences*. 9(1), 26-37.

- Paksoy, S. M. (2021). Spor bilimleri alanında öğrenim gören üniversite öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı düzeylerinin incelenmesi (Kahramanmaraş ili örneği) [Yüksek Lisans Tezi]. Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Kahramanmaraş.
- Pulur, A., & Gedik, A. (2021). Fitness merkezine giden bireylerin egzersiz bağımlılıklarının incelenmesi. *Sportive*, 4(2), 12-23.
- Sussman, S., Lisha, N., & Griffiths, M. (2011). Prevalence of the addictions: a problem of the majority or the minority?. *Evaluation & the health professions*, 34(1), 3-56.
- Szabo, A., & Griffiths, M. D. (2007). Exercise addiction in British sport science students. *International Journal of Mental Health and Addiction*, (5), 25-28.
- Szabo, A., De La Vega, R., Ruiz-Barquín, R., & Rivera, O. (2013). Exercise addiction in Spanish athletes: Investigation of the roles of gender, social context and level of involvement. *Journal of behavioral addictions*, 2(4), 249-252.
- Tekkurşun-Demir, G., Hazar, Z. ve Cicioğlu, H. İ. (2018). "Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği (EBÖ): Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması." *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 26(3): 865-874.
- Terry, A., Szabo, A., & Griffiths, M. (2004). The exercise addiction inventory: A new brief screening tool. *Addiction Research & Theory*, 12(5), 489-499.
- Toktas, S., Demir, A., & Aksu, A., (2022). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Egzersiz Bağımlılık Düzeylerinin İncelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 7(4), 385-393.