


Elit Yüzme Sporcularının Egzersiz Bağımlılığı Düzeylerinin İncelenmesi

Batuhan BATU^{1*} 

Ali Dursun AYDIN² 

¹ Kafkas Üniversitesi, KARS

² Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, BURDUR

DOI: 10.31680/gaunjss.805038

Orijinal Makale / Original Article

Geliş Tarihi / Received: 04.10.2020

Kabul Tarihi / Accepted: 14.10.2020

Yayın Tarihi / Published: 14.12.2020

Öz

Araştırmada elit yüzme sporcularının egzersiz bağımlılığı düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya lisansı olan sporcular katılmıştır. Araştırmanın çalışma grubu Türkiye Yüzme Federasyonu'nda aktif durumda olan 82 kadın, 55 erkek, toplamda 137 elit sporcudan oluşmaktadır. Araştırmada "Kişisel Bilgi Formu" ve Demir, Hazar ve Cicioğlu (2018) tarafından geliştirilen "Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği" veri toplama aracı olarak kullanılmıştır. Araştırmada sporcuların yaşı ile bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma alt boyutu arasında negatif yönde orta düzeyde anlamlı ilişki saptanmıştır. Araştırmaya katılan sporcuların yüzme stilleri ile egzersiz bağımlılığı düzeyleri arasındaki farklılık incelendiğinde sırt üstü yüzen katılımcıların serbest ve kurbağalama yüzen katılımcılara oranla egzersiz bağımlılığı puanlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Cinsiyet, spor yaşı ve egzersiz yapma sıklığı ile egzersiz bağımlılığı alt boyutları arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Araştırmada elit yüzme sporcularının egzersiz bağımlılığı düzeylerinin bağımlı grupta yer aldığı sonucuna varılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Spor, yüzme, egzersiz, bağımlılık, egzersiz bağımlılığı

Examination of Exercise Addiction Levels of Elite Swimming Athletes

Abstract

In the study, it was aimed to examine the exercise addiction levels of elite swimming athletes. Licensed athletes participated in the study. The sample of the study consists of 137 elite athletes, 82 female and 55 male, who are active in the Turkish Swimming Federation. In the research, "Personal Information Form" and "Exercise Addiction Scale", which was developed by Demir, Hazar and Cicioğlu (2018), were used as data collection tools. In the study, a moderately negative relationship was found between the age of athletes and the sub-dimensions of postponement of individual-social needs and conflict. When examining the difference between the swimming styles and exercise addiction levels of the athletes participating in the research, it was found that the participants who were swimming the backstroke had higher exercise addiction scores than the participants swimming freestyle and breaststroke. There was no significant difference between gender, sports age and frequency of exercising and the sub-dimensions of exercise addiction. In the study, it was concluded that the exercise addiction levels of elite swimming athletes are in the dependent group.

Keywords: Sport, swimming, exercise, addiction, exercise addiction

* Sorumlu Yazar: Batuhan BATU

E-mail: bthn_86@hotmail.com

Giriş

Spor; bireylerin yetenek gelişimine, bedensel ve zihinsel anlamda katkı sağlayan, herhangi bir rekabet için ya da belirli bir hedefe ulaşabilmek amacıyla birtakım kurallar dahilinde bireysel veya grup halinde sergilenen bedensel etkinlikler bütünüdür (Tanrıverdi, 2012). Diğer bir ifadeyle spor, bireyin fizyolojik ve psikolojik yönden sağlığına olumlu anlamda katkı sağlayan, sosyal davranışlarına yön veren, zihinsel ve motor beceri anlamında gelişime yardımcı olan biyolojik ve sosyal bir olgudur (Yılmaz, Şentürk, & Ramazanoğlu, 2014). Spor kendi içinde dallara ayrılmaktadır. Bu spor dallarından biri de yüzme sporudur.

Yüzme, suda batmamak için bacakların ve kolların birlikte veya bağımsız şekilde kullanılmasıyla su yüzeyinde yatay hareketin uygulanmasıdır. Bu bağlamda yüzme, suyun nefes alıp vermeyi zorlaştıran baskısına maruz kalma, suyun içinde hareket etmeyi kısıtlayan sürtünmeye karşı koyabilme veya oluşan sürtünmeyi en aza indirmeye çalışma, su içinde enerji harcama gibi birçok özelliği ile diğer spor dallarından ayrılır (Odabaş,2003). Yüzme su içerisinde mesafe kat edebilmek için yapılan koordineli hareketlerin tamamıdır. Yüzme sporu ise sporcunun serbest, sırt, kurbağalama ve kelebek teknikleriyle belirli bir mesafeyi su içerisinde zamana karşı kat edebilme becerisidir (Hanula, 2001). Yüzme sporu, yerçekimi kuvvetinin en az etki ettiği bir spor dalı olduğu için kasların uyum içinde çalışmasına uygun bir ortam yaratır ve su direncine karşı kuvvet uygulandığı için herhangi yıpratıcı bir durum olmaksızın vücut direncini arttırır, kasların bakımsız ve denge içeren bir biçimde gelişimini sağlar (Bozdoğan, 2006). Gonul ve arkadaşları (2016) yüzme sporunun fiziksel, zihinsel, kültürel gelişimi desteklediği, psikolojik açıdan iyi oluş, sosyalleşme, sağlıklı olma, boş zaman değerlendirme gibi çıktılarının, bireylerde egzersize katılım alışkanlığı sağladığını belirtmiştir.

Egzersiz, fiziksel uygunluğun, dayanıklılık, esneklik gibi birçok bileşenin stabil kalmasını veya geliştirilmesini hedef alan düzenli, planlı ve tekrarlanması gereken fiziksel aktiviteler bütünüdür (Özer , 2013). Egzersiz, bireylerin gün içindeki problemlerini ve kaygılarını aza indirmek için de önemli bir etkidir. Buna göre egzersizin kişilere hem bedensel hem de ruhsal yönden yararlı olduğu söylenebilir (Demir ve Türkeli, 2019). Spora karşı ilginin oluşmasında ve devam ettirilmesinde büyük önem taşıyan egzersiz, bireylerin yaşantılarında kalıcı etkiler bırakmaktadır (Turkay ve ark., 2019). Oksijen dağılımını ve metabolik süreçleri düzene koymayı, kuvveti, dayanıklılığı geliştirmeyi, vücuttaki yağ oranını aza indirmeyi, kas-eklem

hareket alanlarını genişletmeyi amaçlayan egzersizin (Menteş, Menteş, & Karacabey, 2011), faydaları bu kavramın bilinen yüzü olsa da peyderpey ağırlaşan, vücudu tüketen ve yıpratın, vazgeçilmesi neredeyse imkânsız hale gelen egzersizlerin zararlı yönleri de vardır (Berczik & ark, 2012). Bilinçli, düzenli, disiplinli ve optimal düzeyde egzersiz yapılmadıkça başarısızlık vazgeçilmezdir. Egzersiz düzeyini optimal düzeyde tutmak en çarpıcı noktadır. Çünkü yoğun egzersiz aynı zamanda başarılı bir sporcunun başarısız olmasına neden olabilir (Çetin ve ark., 2020). Egzersizin bireyin kontrolünden çıkması, bu duruma karşı bağımlı olduğunun göstergesi olarak kabul edilebilir (FZmijewsk & Howard, 2000).

Bağımlılık, bir kişiye veya nesneye karşı duyulan, fiziksel ya da psikolojik anlamda zarar görülmesine rağmen karşı koyulamaz bir istek olarak tanımlanmaktadır. Uzun yıllar ruhsal bağımlılık ve fiziksel bağımlılık olarak iki farklı şekilde değerlendirilmiştir. Kişinin duygusal olarak ve tatmin amaçlı madde kullanımı ruhsal bağımlılık, kullanılan maddeyi fizyolojik olarak istemesi ise fiziksel bağımlılık olarak tanımlanır (Ögel,1997 Akt: Cicioğlu ve ark., 2019). Bağımlılık belirtisi davranışlar yıllar boyunca yalnızca alkol ve uyuşturucu madde kullanımlarıyla sınırlandırılmış olsa da günümüzde egzersiz, internet kullanımı, kumar, cinsellik gibi birçok davranışı da kapsamı nedeniyle kapsamının genişlediği söylenebilmektedir (Demir ve ark.,2018).

Egzersiz bağımlısı olan bireyler, egzersiz yapmaya karşı koyamamaları, gün geçtikçe egzersiz yoğunluğunu artırma ihtiyacı hissetmeleri, egzersiz yapamama durumunda kaygılanma, planlanan egzersiz süresini aşmaları, egzersize çok fazla zaman harcamaları, sosyal çevre ile etkileşim yerine egzersiz yapmayı tercih etme semptomlarıyla tanınırlar. Egzersizin “karanlık yüzü” olarak adlandırın ve bir hastalık olarak nitelendirilen egzersiz bağımlılığının (Demir ve Türkeli, 2019), önemli bulgularından biri de sakatlık, hastalık, çalışma hayatı ve çevresiyle ilgili belirli bir çerçeve olmasına rağmen egzersize harcanan sürenin kontrol edilememesidir. Bireyin egzersiz programlarına göre şekillenip, kendi hayatını ve yaşam tarzını buna bağılı olarak uyarlamasıdır. Egzersiz bağımlılığında probleme sebep olan şey egzersizin işlev kaybına neden olacak kadar tutku ile yapılmasıdır. Egzersize karşı duyulan ruhsal ve fiziksel bağı egzersizin bırakılmama sebebidir (Polat & Şimşek, 2015). Bu noktada egzersiz yapamayan bireyde, asabılık, gerginlik, huzursuzluk, uykusuzluk, duyarsızlık, hazda azalma, tembellik ve baş ağrıları gibi egzersiz bağımlılığının olumsuz yönleri ortaya çıkabilir (Koruç & Arsan, 2009). Egzersiz

bağımlılığının sporcu performansı ile da ilişkili olduğu bilinmektedir. Aralarındaki bu ilişki belirsizdir, sporculardaki yüksek-^{*} bağımlılık düzeyi kötü performansa mı sebep olur yoksa performans kaybı bağımlılığın seviyesini mi artırır? Dahası, yüksek seviyeli egzersiz uyumu, sporcuların psikolojik ve sosyolojik durumlarının yanı sıra fizyolojik parametrelerde ve en önemlisi rekabet performansında bir düşüşe yol açabilir (Çetin ve ark., 2020). Söz konusu kriterler nedeniyle bir bozukluk olarak kabul edilen egzersiz bağımlılığı kavramı günümüzde tanımlanan tüm bağımlılıklarla aynı doğrultuda değerlendirilmektedir (Vardar, 2012).

Amerikan Psikiyatri Birliği'ne (2001) göre DSM-IV'e göre egzersiz bağımlılığı yedi belirtiden oluşmaktadır. Bir yıllık süreçte bu yedi belirtiden üçünün görülmesi bir bireyin egzersiz bağımlısı tanısının konması için yeterlidir. Bu belirtiler şunlardır: Tolerans, istenilen sonucu alabilmek adına yapılan egzersizde yoğunluğun artırılması veya aynı yoğunlukta yapılan egzersizden beklenen etkinin karşılanamamasıdır. Egzersiz bağımlılığının belirleyicilerinden bir diğeri egzersizin kesilmesi etkisidir. Egzersizin kesilmesi etkisi egzersiz yapmanın sonucunda hissedilen endişe, yorgunluk duyguları kapsar. Ayrıca bireyin rahatlamak için aynı ölçüde egzersiz yapması olarak ifade edilir. Egzersiz süresinin ve miktarının planlanandan daha farklı olması bir diğeri belirtisi olan niyet etkisidir. Söz konusu belirtilerden kontrol kaybı, yapılan egzersiz şiddetinde artış isteği, egzersizi kontrol etme ya da egzersizi bırakma isteğinin zıttı durumlar yaşamaktır. Zaman ise egzersiz yapmak için ayrılan zamanın çok olması durumudur. Egzersiz yapabilmek için çevresi ve iş hayatı ile ilgili aktivitelerini ya da boş zaman aktivitelerini azaltmak veya vazgeçmek diğeri aktiviteleri azaltmak olarak adlandırılır. Devamlılık ise fizyolojik veya fiziksel bir sorun yaşanması halinde bu durumu görmezden gelip egzersize devam etmektir.

Bireylerin sosyalleşme, bedensel, zihinsel, duygusal açıdan sağlıklı bireyler olarak nitelendirilmesinde sporun ve egzersizin önemli bir rolü vardır. Fakat aşırı düzeyde ve kontrol edilemeyen egzersizler, fayda yerine bağımlılık gibi kötü sonuçlar doğurabilmektedir (Demir ve ark., 2018). Bu bağlamda yerli ve yabancı literatürde elit yüzme sporcularının egzersiz bağımlılığı düzeylerinin incelendiği bir araştırmaya rastlanmamıştır. Performans gelişimi adına düzenli egzersiz yapması gereken yüzme sporcuları için egzersiz bağımlılığı düzeylerinin incelenmesi önemlidir. Bu araştırmada elit yüzme sporcularının çeşitli değişkenlere göre egzersiz bağımlılığı düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Yöntem

Araştırmanın Modeli

Bu araştırma nicel modellerden tarama yöntemine göre desenlenmiştir. Tarama yöntemi, belli bir değişkenin var olan durumunu olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlamaktadır (Yıldırım ve Akın, 2017).

Evren ve Örneklem

Çalışma grubu Türkiye Yüzme Federasyonu'nda aktif olan lisanslı sporcuları kapsamaktadır. Bu bağlamda araştırmanın çalışma grubunu 82 kadın, 55 erkek olmak üzere 137 elit sporcu oluşturmaktadır. Araştırmanın çalışma grubu seçiminde ölçüt örnekleme yönteminden yararlanılmıştır. Bu bağlamda araştırmaya dahil edilen katılımcılara lisanslı sporcu olma kriteri konmuş, bu kriteri taşıyan bireyler araştırmaya dahil edilmiştir. Araştırmada amaçlı örnekleme yöntemlerinden ölçüt örnekleme kullanılmıştır (Patton, 2014).

Verilerin Toplanması

Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği (EBÖ): Demir, Hazar ve Cicioğlu (2018) tarafından geliştirilen 17 madde ve 3 faktörden oluşan ölçek kullanılmıştır. EBÖ beşli likert tipinde bir derecelmeye sahiptir. EBÖ'nün 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" şeklindedir. Egzersiz bağımlılığı düzeylerini ölçmek amacıyla kullanılan EBÖ'nün örneklem grubu için güvenilirliği test edilmiştir. Bu doğrultuda EBÖ'nün Cronbach Alpha değeri "Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi" için ,88; "Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma" için ,89; "Tolerans Gelişimi ve Tutku" için ,86'dır. Ölçekte ters (olumsuz) madde bulunmamaktadır. Cronbach Alpha katsayısı 0,40'dan düşük olması güvenilir olmadığını ve ,79-,86 aralığı ise ölçme aracının güvenilir olduğunu gösterir (Büyüköztürk, 2014).

Verilerin analizi

Değişkenlere normallik testi ve varyansların homojenliği için "Kolmogorov-Smirnov Testi" ile "Levene Testi" yapılmıştır. Bu testler sonucunda değişkenlerin dağılımının ± 1 aralığında olmadığı saptanmış ve değişkenlere non-parametrik testler uygulanmıştır (Büyüköztürk, 2014). Araştırmaya katılan katılımcıların egzersiz bağımlılığı puanlarını belirlemek için spearman korelasyon analizi, Mann-Whitney U

Testi ve Kruskal-Wallis Testinden yararlanılmıştır. Buna göre, Mann-Whitney U Testi için “Z” dağılımı istatistiği, “Kruskal-Wallis Testi için “Ki-Kare” dağılımı istatistiği dikkate alınmıştır. Uygulanan istatistik testlerde güven düzeyi ,05 olarak esas alınmıştır.

Bulgular

Tablo 1. Yaşa Göre Yapılan Spearman Korelasyon Analizi Sonuçları

Değişken	Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma	Tolerans Gelişimi ve Tutku
Yaş	r	-,299**	-,088
	p	,00*	,25

p*,<,05

Tablo 1’de katılımcıların EBÖ ile yaş değişkeni arasında Spearman Korelasyon Testine ait bulgular yer almaktadır. Bu analiz sonucunda, yaş değişkeni ile bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma alt boyutu arasında negatif yönde orta düzeyde anlamlı farklılık tespit edilmiştir (r= -,299; p<,05).

Tablo 2. Cinsiyete Göre Yapılan Mann-Whitney U Testi Sonuçları

EBÖ alt boyutları	Medeni durum	N	\bar{x}	Sıra ortalaması	Sıra toplamı	Mann Whitney U	Z	p
Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	Kadın	82	28,14	64,01	5248,50	1845,500	-1,809	,07
	Erkek	55	28,96	76,45	4204,50			
Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma	Kadın	82	16,80	64,58	5295,50	1892,500	-1,599	,11
	Erkek	55	17,85	75,59	4157,50			
Tolerans Gelişimi ve Tutku	Kadın	82	13,21	65,04	5333,50	2985,500	-1,413	,15
	Erkek	55	13,81	74,90	4119,50			

p*,<,05

Tablo 2’de katılımcıların cinsiyetleri ile EBÖ arasındaki anlamlı farklılığı tespit etmek amacıyla yapılan Mann Whitney U testine ait bulgular görülmektedir. Yapılan analiz sonucunda katılımcıların cinsiyetleri ile egzersiz bağımlılığı puanları arasında anlamlı farklılık saptanmamıştır (p>,05).

Tablo 3. Spor yaşına Göre Yapılan Spearman Korelasyon Analizi Sonuçları

Değişken	Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma	Tolerans Gelişimi ve Tutku
Yaş	r	,063	,048
	p	,41	,53

p*,<,05

Tablo 3'te katılımcıların spor yaşı ile arasında yapılan Spearman Korelasyon Testine ait bulgular yer almaktadır. Yapılan analiz sonucunda, spor yaşı ile EBÖ alt boyutları arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir (p>,05).

Tablo 4. Yüzme stiline Göre Kruskal-Wallis Testi Sonuçları

EBÖ alt boyutları	Yüzme stili	N	Sıra Ortalaması	χ^2	p	Fark
Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	Serbest	63	72,33	4,972	,17	-
	Sırt Üstü	23	71,30			
	Kurbağalama	24	52,77			
	Kelebek	27	73,69			
Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma	Serbest	63	64,99	1,298	,73	-
	Sırt Üstü	23	73,24			
	Kurbağalama	24	70,33			
	Kelebek	27	73,56			
Tolerans Gelişimi ve Tutku	Serbest	63	69,60	10,627	,01*	1-3
	Sırt Üstü	23	83,26			
	Kurbağalama	24	47,56			
	Kelebek	27	74,52			

p*,<,05

Tablo 4'te katılımcıların yüzme stili ile egzersiz bağımlılığı düzeyi Kruskal Wallis Testi ile incelenmiştir. Buna göre katılımcıları yüzme tekniği ile Tolerans Gelişimi ve Tutku arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir (p<,05). Lehine anlamlı farklılık gösteren gruplar * ile gösterilmiştir. Buna göre, sırt üstü stilinde yüzen sporcuların tolerans gelişimi ve tutku puanlarının (SO=83,26), serbest stil (SO=69,60) ve kurbağalama (SO=47,56) stil yüzenlerin puan ortalamasından anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir (Ki-Kare=10,627; p<,05)

Tablo 5. Haftada Antrenman Yapma Sıklığına Göre Kruskal-Wallis Testi Sonuçları

EBÖ alt boyutları	Antrenman sıklığı	N	Sıra Ortalaması	χ^2	p
Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	1-2	46	62,78	3,003	,22
	3-4	59	68,69		
	5 ve üstü	32	78,50		
Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma	1-2	46	69,00	2,777	,24
	3-4	59	63,92		
	5 ve üstü	32	78,38		
Tolerans Gelişimi ve Tutku	1-2	46	64,53	1,342	,51
	3-4	59	69,20		
	5 ve üstü	32	75,05		

p<,05

Tablo 5'te katılımcıların EBÖ ile haftada antrenman yapma sıklığı arasında Kruskal-Wallis Testine ait bulgular yer almaktadır. Yapılan analiz sonucunda, haftada antrenman yapma sıklığı ile EBÖ arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p > ,05$).

Tartışma ve Sonuç

Bu araştırmada elit yüzme sporcularının yaş, cinsiyet, spor yaşı, yüzme stili ve egzersiz yapma sıklığı değişkenlerine göre egzersiz bağımlılığı düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Araştırmanın birinci bulgusunda katılımcıların EBÖ ile yaş değişkeni arasındaki ilişki incelenmiştir. Buna göre, sporcuların yaşı ile bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma alt boyutu arasında negatif yönde orta düzeyde anlamlı farklılık saptanmıştır. Araştırmaya katılan yüzme sporcularının yaşları arttıkça bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma düzeylerinin arttığı söylenebilir. Bu bağlamda sporcuların yaşı arttıkça egzersize olan düşkünlüğünün arttığı, egzersiz yapmak için iş veya randevusunu aksattığı, egzersiz yapmaktan sosyal faaliyetlere (kültürel, sanatsal, vb..) zamanının kalmadığı söylenebilir. Araştırma bulgularına paralel olarak başka bir araştırmada elit sporcuların yaşları arttıkça egzersiz bağımlılığı düzeylerinin de arttığı belirtilmiştir (Cicioğlu ve ark., 2019). Literatürde egzersiz bağımlılığı ile yaş arasında anlamlı farklılık tespit elde etmeyen araştırmalar yer almaktadır. Yapılan incelemede spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı düzeyleri ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir (Demir ve Türkeli, 2019). Başka bir çalışmada Orhan ve arkadaşları (2019) spor merkezlerinde egzersiz bağımlılığının incelenmesi çalışmasında yaş değişkeninin egzersiz bağımlılığına etkisi olmadığını tespit etmiştir. Bootan(2018) ve Sadıq(2018), farklı branş sporcuları üzerinde yaptıkları çalışmada egzersiz bağımlılığı düzeyleri ile sporcu yaşı arasında anlamlı farklılık olmadığını rapor etmişlerdir. Bu çalışmalara benzer çalışmalarda yaş ile egzersiz bağımlılığı düzeyi arasında araştırma bulgularının zıttı sonuçlar rapor edilmiştir (Hamer, Karageorghis, 2007). Yetişkinler üzerinde yapılan çalışmada da bulgularımızın tersi yönünde sonuçlar rapor edilmiştir (Uçar, 2019).

Araştırmanın ikinci bulgusunda katılımcıların cinsiyeti ile EBÖ arasındaki ilişki incelenmiştir. Yapılan araştırma sonucunda sporcuların cinsiyeti ile egzersiz bağımlılığı alt boyutları arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Buna göre

sporcuların egzersize karşı duydukları heyecanın cinsiyet ile bağlantılı olmadığı söylenebilir. Aynı zamanda egzersize verilen değere ve harcanan zamana da cinsiyetin bir etkisi olmadığı ifade edilebilir. Araştırma bulgularına benzer olarak Çetin ve arkadaşlarının (2020) elit atletlerin performansları ile egzersiz bağımlılığı ilişkisini incelendiği araştırmada, kadın ve erkek atletlerin egzersiz bağımlılığı düzeylerinin yüksek olduğu ve farklılık göstermediği saptanmıştır. Uz (2015) tarafından yapılan araştırmada, düzenli olarak spor salonlarına giden bireylerin cinsiyet değişkeniyle egzersiz bağımlılığı toplam puanları arasında istatistiksel anlamda bir farklılık olmadığı rapor edilmiştir. Bu çalışmalara paralel olarak literatürde birçok araştırma bulunmaktadır (Bootan, 2018; Cicioğlu vd., 2019; Sadıq, 2018; Vardar, 2012; Yeltepe, 2005; Yıldırım vd., 2017). Araştırma bulgularından farklı olarak bazı araştırmacılar egzersiz bağımlılığı riski taşıma açısından kadınları işaret ederken (Davis, 1990), Demir ve Türkeli (2019) tarafından yapılan araştırmada bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma alt boyutunda, erkeklerin ortalamasının kadınlardan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Araştırmada, katılımcıların spor yaşı ile EBÖ arasındaki ilişki incelenmiştir. İnceleme sonucunda spor yaşı ile egzersiz bağımlılığı alt boyutları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Buna göre spor yaşının, sosyal faaliyetlere ayrılan zamana ve egzersiz sürelerine de herhangi bir etkisi olmadığı söylenebilir. Cicioğlu vd. (2019), elit sporcular ve spor bilimleri fakültesi öğrencileri üzerindeki çalışmasında spor yaşının arttıkça egzersiz bağımlılığı düzeyinin arttığı rapor etmiş olsalar da araştırmada elit yüzme sporcularının spor yaşındaki artışın egzersiz bağımlılığı düzeyi üzerinde bir değişikliğe sebep olmadığı, egzersiz yapmaktan duyulan mutlulukla ilişkisi olmadığı gözlemlenmiştir. Uzun (2019) tarafından spor bilimleri eğitimi alan yüksek öğretim öğrencilerinin üzerinde yapılan çalışmada, egzersiz alt boyutları ile spor yaşı arasında anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir. Polat ve Şimşek (2015), egzersiz yaşına göre geri çekilme, devamlılık, tolerans, kontrol kaybı ve zaman boyutlarında farklılaşma tespit etmiş ve spor yaşının 7 yıl ve üzeri olmasının bu farklılaşmada etkili olduğunu savunmuştur. Birgönül (2019) ise tenis sporuna yönelik yaptığı çalışmada spor yaşı 1-4 yıl olan sporcular ile 15-19 yıl olan sporcular arasında yapılan testte egzersiz bağımlılığı açısından anlamlı farklılık olduğunu belirtmiştir.

Araştırmada katılımcıların yüzme stili ile EBÖ arasındaki ilişki incelenmiştir. Buna göre katılımcıların yüzme stilleri ile tolerans gelişimi ve tutku alt boyutu

arasında anlamlı bir farklılık vardır. Bu bağlamda sırt üstü yüzen katılımcıların serbest ve kurbağalama yüzenlere oranla puanlarının anlamlı bir düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuca göre sırt üstü yüzen katılımcıların egzersiz yapmayı sabırsızlıkla bekledikleri ve egzersiz sürelerini uzattıkları düşünülebilir. Elde edilen bu sonuca göre serbest ve kurbağalama yüzen sporcuların egzersize ayırdıkları sürenin, sırt üstü yüzen sporcuları tatmin etmediği ve sırt üstü yüzen sporcuların daha fazla egzersiz yapmaya zaman ayırdıkları söylenebilir. Literatürde yüzme sporcuları ile ilgili bu doğrultuda bir çalışmaya rastlanmamıştır fakat Çetin ve arkadaşlarına (2020) göre, egzersiz bağımlılığı ile egzersize fazla maruz kalma arasında güçlü bir ilişki vardır. Sporcuların en üst düzeydeki başarıya odaklanması, yaşamlarının merkezine egzersizi koyması ve vazgeçilmez bir yol olarak görmesinden dolayı egzersiz bağımlılığı ile yüz yüze kalması kaçınılmazdır.

Araştırmanın son bulgusunda katılımcıların haftalık antrenman yapma sıklığı ile EBÖ arasındaki ilişki incelendiğinde, sporcuların haftalık antrenman yapma sıklıkları ile egzersiz bağımlılığı alt boyutları arasında anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Spor yapmayı düzenli hale getirmekle egzersiz bağımlılığı, özellikleri açısından farklılık göstermektedir. Spor yapmayı rutin hale getirenlerin sosyal aktivitelere katılımı, aile bireyleri ve çevreleri ile etkileşim içinde olmaları beklenirken, egzersiz bağımlılığında sosyalleşmek yerine egzersiz sıklığının artması beklenir. Ayrıca düzenli şekilde yapılan spor zamanında ve süresinde sınırlılıklar varken egzersiz bağımlılığı olanlarda egzersiz yapma süresinin sürekli olarak artış gösterdiği bilinmektedir. Çünkü egzersiz bağımlılarının egzersizden kendini alamama, egzersiz yapmadıklarında bile egzersiz yapma hayali kurması beklenir (Adams vd., 2003; Adams, 2009; Hausenblas ve Downs, 2002). Yıldızçiçek (2019) araştırmasında, fitness salonunda 30 yaş üstünde kişilerin yaptığı düzenli egzersizin, egzersiz bağımlılığı üzerinde bir etkiye sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Farklı bir çalışmada da egzersiz sıklığının, egzersiz bağımlılığının bir sebebi olabileceği sonucuna ulaşılmıştır (Costa, 2012). Spor bilimleri fakültesi öğrencileri üzerinde yapılan çalışmada da Demir ve Türkeli (2018), spor yapma sıklığına göre egzersiz bağımlılığı düzeyinde farklılık oluştuğunu rapor etmiştir. Büyükköztürk ve ark. (2017) elit sporcuların düzenli olarak egzersiz yapmaları ve zamanla bu egzersizlerin bağımlılığa dönüştüğünü belirtmiştir fakat elit yüzme sporcuları üzerinde yapılan çalışmada düzenli antrenman yapan sporcuların, antrenman sıklığı ile egzersiz bağımlılığı arasında herhangi bir ilişki gözlenmemiştir.

Özetle, araştırmada elit yüzme sporcularının egzersiz bağımlılığı düzeylerinin stillerine ve yaşlarına göre bağımlı grupta yer aldığı sonucuna varılmıştır. Sporcuların performanslarını arttırmak için egzersize yönelimi de artırmaları beklenebilir. Fakat bunun planlı, programlı yapılması ve performans odaklı eğitime katılmaları gerekmektedir. Böylece sporcuların egzersiz bağımlılığından korunmaları ve sporcularda bağımlılık belirtilerinin belirlendiği noktadan itibaren tedavi edilmesi söz konusu olabilir. Nitekim sporcular performans odaklı eğitime katıldıkça, giderek daha zorlayıcı egzersiz programlarını çok dikkatli bir şekilde planlayabilirler ve büyük bir koç, doktor, fizyoterapist, diyetisyen ve masör vb. ile birlikte çalışabilirler (Szabo, 2018).

Kaynaklar

- Adams, J. (2009). Understanding exercise dependence. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 39(4), 231-240
- Adams, J.M., Miller, T.W., ve Kraus, R.F. (2003). Exercise dependence: diagnostic and therapeutic issues for patients in psychotherapy. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 33(2), 93-107.
- Amerikan Psikiyatri Birliği (2001). *Psikiyatride Hastalıkların Tanımlanması ve Sınıflandırılması Elkitabı, Yeniden Gözden Geçirilmiş 4. Baskı (DSM-IV-TR)* (E Köroğlu, Çev.). Ankara, Hekimler Yayın Birliği
- Berczik, K., ve ark. (2012). Exercise Addiction: Symptoms, Diagnosis, Epidemiology, and Etiology. *Substance Use ve Misuse*, 403-417.
- Birgönül, Y., (2019). *Tenis Sporuna Yönelik Egzersiz Bağımlılığı Ve Huzur İlişkisi*, Balıkesir Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Balıkesir
- Bootan, J. S. (2018). *Kickboks, Taekwondo ve Muay Thai Sporcularının Egzersiz Bağımlılığının Araştırılması*, Yüksek Lisans Tezi, Fırat Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Elazığ.
- Bozdoğan, A. (2006). *Yüzme*. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.
- Büyüköztürk Ş, Çakmak EK, Akgün ÖE, Karadeniz Ş, Demirel F. (2017). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*, Ankara, Pegem Atıf İndeksi, 301
- 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*, 20(1), 1-5.

- Costa S, Cuzzocrea F, Hausenblas HA, Larcian R, Oliva P. (2012). Psychometric examination and factorial validity of the Exercise Dependence Scale-Revised in Italian exercisers. *J Behav Addict*, 1(4), 186-190.
- Çetin, E., Bulğay, C., Demir, G. T., Cicioğlu, H. İ., Bayraktar, I., ve Orhan, Ö. (2020). The Examination of the Relationship Between Exercise Addiction and Performance Enhancement in Elite Athletes. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1-12.
- Davis, C. (1990). Weight and Diet Preoccupation and Addictiveness: The Role of Exercise, Personality and Individual Differences, 11, 823-827.
- Demir, G. T., Hazar, Z. ve Cicioğlu, H. İ. (2018). Exercise Addiction Scale (EAS): A Study of Validity and Reliability. *Kastamonu Education Journal*, 26(3), 865-874.
- Demir, G. ve Türkeli, A. (2019). Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Egzersiz Bağımlılığı ve Zihinsel Dayanıklılık. *Spor Bilimleri Araştırma Dergisi* 4(1), 10-25.
- FZmijewsk, C. ve Howard, M. (2000). Exercise dependence and attitudes toward eating among young adults. *Eating Behaviors*, 181.
- Gonul, T. D., Aynur, Y., Oguz, K. E. ve Ekrem, L. I. (2016). Why does my child swim? Mechanism of parent guidance. *Ovidius University Annals, Series Physical Education and Sport/Science, Movement and Health*, 16(2 SI), 442-449.
- Hamer M, Karageorghis, CI. (2007). Psychobiological mechanisms of exercise dependence. *Sports Med*, 37(6), 477-484.
- Hannula, D. (2001). The Swim Coaching Bible. *Human Kinetics*. 21-133
- Hausenblas, H.A., ve Downs, D.S. (2002). Exercise dependence: a systematic review. *Psychology of Sport and Exercise*, 3(2), 89- 123.
- Koruç, Z., ve Arsan, N. (2009). Egzersiz Davranışını İzleyen Etmenler: Egzersiz Bağımlılığı Ve Egzersiz Bağımlılığı. *Spor Hekimliği Dergisi*, 105-113.
- Menteş, E., Mentş, B., ve Karacabey, K. (2011). Adölesan Döneminde Obezite ve Egzersiz. *Uluslar Arası İnsan Bilimleri Dergisi*, cilt:8 sayı:2.
- Odabaş B., (2003). 12 Haftalık Yüzme Temel Eğitim Çalışmalarının 7-12 Yaş Gurubu Kız ve Erkek Yüzücülerin Fiziksel ve Motorsal Özellikleri Üzerine Etkisi, Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Kocaeli.
- Orhan S, Yücel AS, Gür E, Karadağ M. Spor merkezlerinde egzersiz bağımlılığının incelenmesi. *Turkish Studies*, 2019, 14(2): 669-678.

- Ögel, K., ve Akt: Cicioğlu ve ark. (2019). Elit Düzeyde Sporcular ile Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Egzersiz Bağımlılığı Düzeyleri. *Bağımlılık Dergisi – Journal of Dependence*.
- Özer , K. (2013). Fiziksel Uygunluk. İstanbul: Nobel Yayınevi.
- Patton, M. Q. (2014). Qualitative research ve evaluation methods: Integrating theory and practice. Sage publications.
- Polat, C., ve Şimşek, K. (2015). Spor merkezlerindeki bireylerin egzersiz bağımlılığı düzeylerinin incelenmesi: Eskişehir İli Örneği. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 354-369.
- Sadiq, B. J. (2018). Investigation of the exercise dependence of Athlets' Kick Boxing, Taekwondo and Muay Thai. Fırat University, Institute of Health Sciences Department of Physical Education and Sports Master Thesis.
- Szabo, A. (2018). Addiction, passion, or confusion? New theoretical insights on exercise addiction research from the case study of a female body builder. *Europe's Journal of Psychology*, 14(2), 296–316.
- Tanrıverdi, H. (2012). Spor Ahlakı ve Şiddet. Publication of Association Esprit, Societe et Rencontre, 1071-1093.
- Turkay, H., Mumcu, H.E., Çeviker, A., Güngöz, E., ve Özlü, K. (2019). Beden eğitiminde temel psikolojik ihtiyaçlar ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması. *Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 39(2), 1135-1155.
- Uçar, SA. (2019). Yetişkinlerde Egzersiz Bağımlılığı İle Narsisizm Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Bursa Uludağ Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Uzun, U. (2019). Spor bilimleri eğitimi alan yüksek öğretim öğrencilerinin egzersiz bağımlılığının incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Trakya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Uz, İ. (2015). Fitness merkezlerine düzenli katılan bireylerde egzersiz bağımlılığının incelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Çanakkale.
- Vardar, E. (2012). Egzersiz Bağımlılığı. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, 163-173.
- Yeltepe, H. (2005). Egzersiz Bağımlılığının Tanımlanması ve “Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği-21” in Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışmasının Yapılması, Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

- Yıldırım, İ., Yıldırım, Y., Ersöz, Y., Işık, Ö., Saraçlı, S., Karagöz, Ş., ve Yağmur, R. (2017). Egzersiz bağımlılığı, yeme tutum ve davranışları ilişkisi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 12(1), 43-54.
- Yıldırım, N., ve Akın, U. (2017). Öğretmenlerin Eğitime İnanma Düzeylerinin Çeşitli eğişkinler Açısından İncelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 213-227.
- Yıldızççek, C. (2019). Psikolojik Bir Rahatsızlık Olan Egzersiz Bağımlılığının Öz Yeterlilik İle İlişkinin İncelenmesi, Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi, Kütahya Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Yılmaz, A., Şentürk, U., ve Ramazanoğlu, F. (2014). Bedensel Engellilerde Spor Konulu Araştırmaların İçerik Analizi. *Spor Yönetimi ve Bilgi Teknolojileri Dergisi*, Cilt:9 sayı:1-2.