

SPORTIVE

<http://dergipark.gov.tr/sportive>

Fitness Merkezine Giden Bireylerin Egzersiz Bağımlılıklarının İncelenmesi

Ahmed GADAK^{1*}, Atilla PULUR²

¹Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri, Ankara/Turkey

²Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Ankara/Turkey

Orijinal Makale

Gönderi Tarihi: : 06.02.2021

Kabul Tarihi: 26.03.2021

Araştırma, fitness merkezlerine giden bireylerin egzersiz bağımlılık düzeylerini incelemek amacıyla yapılan tarama modellik bir çalışmadır. Araştırmanın örneklemini, Konya ilindeki fitness merkezlerine giden bireyler arasından tesadüfi yöntem ile seçilmiş 46 kadın, 67 erkek olmak üzere 113 kişi oluşturmaktadır. Verilerin toplanmasında; Tekkurşun Demir, Hazar ve Cicioğlu'nun (2017) geliştirdiği Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği (EBÖ) ile araştırmacının geliştirdiği Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Toplanan verilerin istatistiksel analizleri için aritmetik ortalama, standart sapma alınmıştır. Homojenlik koşullarını sağlayan verilerde parametrik testlerden t-testi ve ANOVA testi; normal dağılım göstermeyen verilerde ise Kruskal-Wallis testi uygulanmış, anlamlılık için .05 anlamlılık düzeyi seçilmiştir. Bulgularda; fitness merkezine giden bireylerin egzersiz bağımlılığında, "bağımlı grupta" yer aldığı görülmüştür. Medeni durum ve eğitim düzeyi değişkeni ile EBÖ puan ortalamaları arasında ilişki tespit edilmiştir. Diğer değişkenler ile EBÖ puan ortalamaları arasında anlamlı ilişki tespit edilememiştir. Sonuç olarak katılımcılar, "Egzersiz Bağımlısı" grubunda yer almaktadır. Ayrıca medeni durum ve eğitim düzeyi değişkenleri egzersiz bağımlılığını etkilememekte diğer değişkenler ise etkilememektedir.

Anahtar Kelimeler: Egzersiz, bağımlılık, egzersiz bağımlılığı, spor, fitness merkezi.

Investigation of Exercise Addictions of Individuals Who Go to The Fitness Center

The research is a screening model study conducted to examine the exercise addiction levels of individuals who go to fitness centers. The sample of the study consists of 113 individuals, 46 females and 67 males, randomly selected among individuals who go to fitness centers in Konya. In data collection; The Exercise Dependence Scale (EDS) developed by Tekkurşun Demir, Hazar ve Cicioğlu (2017) and the Personal Information Form developed by the researcher were used. Arithmetic mean and standard deviation were used for statistical analysis of the collected data. Among the parametric tests, t-test and ANOVA test for data meeting the conditions of homogeneity; The Kruskal-Wallis test was used for the data that did not show normal distribution, and .05 significance level was chosen for significance. In the findings; It has been observed that individuals who go to the fitness center are in the "dependent group" in exercise addiction. A relationship was determined between the marital status

* Sorumlu Yazar: ahmed93GEDIK@gmail.com

and education level variable and the mean scores of EDS. There was no significant relationship between other variables and the mean scores of EDS. As a result, the participants are in the "Exercise Addict" group. In addition, marital status and education level variables affect exercise dependence, while other variables do not.

Keywords: Exercise, addiction, exercise addiction, sports, fitness center.

GİRİŞ

Spor; bir rakibe veya kendine karşı rekabeti içeren resmi veya gayri resmi kurullarla yönetilen faaliyet olarak tanımlanabilir. Buna karşılık egzersiz; sağlık ve zindeliği iyileştirmek veya sürdürmek için yapılandırılmış bir faaliyet alt kümesi olarak tanımlanmakta olup örnekler arasında koşu, yüzme ve ağırlık çalışması sayılabilir. Spor ve egzersiz, sağlığı iyileştirmek için tasarlanmış tüm aktivite önerilerinin temelini oluşturur (Kilpatrick, Hebert, & Jacobsen, 2002). Egzersiz, hastalığa yakalanmamaya yardımcı olan ve hastalıklardan iyileştirme sürecini azaltan aynı zamanda da yaşam kalitesini arttıran önemli bir araçtır. Orta düzeyde düzenli yapılan egzersizin kardiyovasküler sistem rahatsızlıkları, şişmanlık, hipertansiyon gibi önemli hastalıkların engellemesinin yanı sıra bireyin kilo dengesini sağlaması ve stresle başa çıkabilmesi gibi birçok rolü vardır (Karacabey ve Özmerdivenli, 2011). Kişi yaptığı bir egzersiz veya aktiviteyi başlayıp daha sonra bırakmıyorsa ya da bıraktığı takdirde psikolojik yönden kimi istenmeyen duygular yaşıyor ise ortaya çıkan bu duruma egzersiz bağımlılığı denilmektedir. Şimdiye kadar ortaya konulan bilimsel araştırmalar aşırı ve kontrolsüz diğer bir ifadeyle normalin üzerinde yapılan ve kontrolü kaybedilen egzersizlerin birey üzerinde olumsuz etkiler yarattığı ve hatta çeşitli zararlara yol açtığını ortaya koymuştur.

Bireyin sahip olduğu eğitim düzeyine paralel olarak hayata ilişkin beklentileri artarak beklentilerinde değişme olmakta ve bu durumun bir sonucu olarak egzersiz yapma ve çeşitli egzersiz faaliyetlerine dahil olma oranı yükselmektedir (Uçar, 2019). Üç temel noktada açıklanabilecek olan egzersiz bağımlılığının ilk bileşeni olan tolerans aşamasında arzu edilen etki için yapılan aktiviteyi artırmak ya da miktar aynı kalmakla beraber devam etmesine rağmen etkisinde bir azalmanın ortaya çıkması durumu söz konusudur. İkinci aşamada olan çekilmede ise yapılan egzersiz bırakıldığında ya da farklı nedenlerle bir engel ortaya bir yoksunluk hissinin oluşma durumu söz konusudur. Son aşamada ise daha çok stresten ve kaygıdan kaçmak amacıyla egzersizi tekrarlama hali ortaya çıkmaktadır. Egzersiz bağımlılığının en önemli nedenleri arasında kişinin görüntüsünü veya vücut şeklini beğenmeme ve kilo problemi olduğunu düşünme olarak belirtilmektedir (Mutlu Bozkurt, Tekkurşun Demir, Tamer ve Cicioğlu, 2019). Günlük yaşama dair ortaya çıkan çok çeşitli sorunlar ve olumsuz

durumlar hayatı kısır bir döngü içerisinde yaşamaya mecbur bırakmaktadır. Teknolojik gelişme her ne kadar yaşamı kolaylaştırırsa da beraberinde getirdiği pasif bir hayat hem psikolojik hem de fiziksel sorunlara yol açmakta bu durumun doğal sonucu olarak insanlar bir çözüm yolu olarak fitness merkezlerine giderek başta fiziksel zaman içerisinde de ruhsal olarak sağlıklı yaşamın çarelerini aramaktadır. “Fitness”, kavram olarak fiziksel açıdan uygunluk anlamını taşımakla birlikte çoğunlukla zinde ve aynı zamanda fit olma adına gerçekleştirilen egzersiz çeşitleridir. Daha başka sebepler için de bireyler fitness merkezlerini tercih etmektedir. Örneğin; mutlu olma, sosyal aktifleşme, hayattan keyif almak ve de araştırmanın ana konusu olan egzersiz bağımlılığı nedenleriyle de fitness merkezlerine gitmektedirler (Başaran, Doğanay, Çolak, ve Erdal, 2019). Teknolojik gelişmeler sadece hayatı kolaylaştırmakla kalmadı aynı zamanda spor alanında da çeşitli yeniliklerin ortaya çıkmasına büyük katkı sağlamış oldu. Profesyonel spor eğitmenleri tarafından egzersiz yapacak kişiler için bireyin şartlarına uygun en iyi programı yaparak daha iyi sonuçlar alabilmektedir. Ayrıca çeşitli egzersiz aletlerin geliştirilmesiyle de açık alanda yapılabilecek birçok farklı egzersiz kapalı alanlarda yapılabilir hale gelmiştir. Dolayısıyla denilebilir ki teknolojik gelişmelerden bu alanda her geçen gün daha fazla yararlanılmakta böylelikle daha fazla insan fitness salonlarını kullanmaya başlamaktadır (Kumartaşlı ve Atabaş, 2015). Sporun, sosyal veya meslek hayatı baskısı altındaki kişilerin fiziksel ve psikolojik bunalımlardan korunmaları, sağlıklı olmaları veya mevcut sağlıklarının korunmaları için en etkin yollardan biri olduğu düşünülmektedir. Bu da kişilerin fitness salonlarına gitmesinde önemli bir yer tutmaktadır. (Altun ve Kepoğlu, 2019: 462). Bu bilgilerden yola çıkarak Konya ilindeki fitness merkezlerine giden bireylerin egzersiz bağımlılık düzeylerinin incelenmesi ve etki eden faktörlerin belirlenmesi amaçlanmaktadır.

YÖNTEM

Araştırma Deseni

Araştırmada, betimsel araştırma modeli içerisinde en çok tercih edilen gruptaki kişilerin bir olgu veya olayla ilgili fikirlerinin, tutumlarının alındığı, olgu ve olayların kendi koşulları içinde ve olduğu gibi tanımlamaya çalışıldığı tarama (survey) yöntemi kullanılmıştır (Karasar, 2014).

Araştırma Evreni ve Örneklemi

Araştırma evrenini; son bir yıl içerisinde fitness merkezlerine giden, bireyler oluştururken araştırmanın örneklemi ise, Konya ilindeki fitness merkezlerine giderek egzersiz yapan bireyler arasından tesadüfi yöntem ile

seçilmiş 46 kadın ve 67 erkek olmak üzere toplam 113 kişi oluşturmaktadır. Araştırmaya katılan kişilere ait sosyo-demografik özellikler Tablo 1’de verilmiştir.

Tablo 1. Sosyo-demografik değişkenlere ilişkin frekans ve yüzde dağılımları

Değişkenler ve ilgili unsurlar	F	%	
Cinsiyet	Kadın	46	40,7
	Erkek	67	59,3
	TOPLAM	113	100
Medeni durum	Bekar	99	87,6
	Evli	14	12,4
	TOPLAM	113	100
Yaş	18-21	21	18,6
	22-25	44	38,9
	26-29	36	31,9
	30-33	10	8,8
	34 +	2	1,8
	TOPLAM	113	100
Aylık gelir düzeyi	Düşük	35	31,0
	Orta	52	46,0
	Yüksek	26	23,0
	TOPLAM	113	100
Eğitim düzeyi	Orta okul	4	3,5
	Lise	6	5,3
	Üniversite	103	91,2
	TOPLAM	113	100
Meslek	Özel sektör	33	29,2
	Kamu	9	8,0
	Ev hanımı	4	3,5
	Öğrenci	67	59,3
	TOPLAM	113	100
Egzersiz sıklığı	Haftada 1 kez	27	23,9
	Haftada 2 kez	15	13,3
	Haftada 3 kez ve üstü	71	62,8
	TOPLAM	113	100
Katılım sebebi	Kilo kontrolü	60	53,1
	Doktor tavsiyesi	2	1,8
	Diğer sebepler	51	45,1
	TOPLAM	113	100

Veri Toplama Araçları

Araştırmada kullanılan veri toplama araçları bizzat araştırmacı tarafından kullanılarak çalışma için veri toplanmıştır. Araştırmada kullanılan veri toplama araçları katılımcılara yüz yüze görüşme yapılarak uygulanmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak; araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu ile egzersiz katılım tutumlarını belirlemek için Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği (EBÖ) kullanılmıştır.

Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği

Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği (EBÖ); Tekkurşun Demir, Hazar ve Cicioğlu (2017) tarafından hazırlanmıştır. Araştırmada kullanılan Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği (EBÖ)'nin Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı 0,88 bulunmuş iken bu çalışmanın güvenirlik kat sayısı ise 0,86 olarak bulunmuştur. Ölçeğin puanlanması; “1-Kesinlikle Katılmıyorum”, “2-Kısmen Katılmıyorum”, “3-Orta Düzeyde Katılıyorum”, “4-Katılıyorum”, “5-Kesinlikle Katılıyorum” şeklinde puanlanmaktadır. 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.

Verilerin Analizi

SPSS 22 paket programına girişleri yapıldıktan sonra araştırmada elde edilen verilerin istatistiksel analizleri için aritmetik ortalama, standart sapma alınmıştır. Değişkenlerin normal dağılım gösterip göstermediği Kolmogorov-Simirnov testi ile incelenmiş, homojenlik koşullarını yerine getiren verilere parametrik testlerden t-testi ve ANOVA testi uygulanmış, normal dağılım göstermeyen verilerin analizinde ise Kruskal-Wallis testi uygulanmıştır. İstatistiksel anlamlılık için. 05 anlamlılık düzeyi seçilmiştir. Araştırmada istatistiksel açıdan doğru ve güvenilir sonuçlar elde edebilmek için tüm analizler; %5 hata payı ile 0.05 anlamlılık düzeyinde ve %95 güven aralığında yapılacaktır.

BULGULAR

Tablo 2. Katılımcıların EBÖ Puan Ortalamaları Sonuçları

Ölçek	N	Min	Maks	Ort
EBÖ	113	17,00	83,00	52,46

Tablo 2’de görüldüğü üzere, grubun Egzersiz Bağımlılığı Düzeyinde “bağımlı” grupta yer aldığı (Ort: 52,46) söylenebilir.

Tablo 3. Ölçeğin Bağımlılık Gruplarına İlişkin Frekans ve Yüzde Dağılımları

Değişkenler ve ilgili unsurlar	f	%
Normal grup	2	1,8
Az riskli grup	5	4,4
Risk grubu	43	38,1
Bağımlı grup	57	50,4
Yüksek düzeyde bağımlı grup	6	5,3
TOPLAM	113	100

Tablo 3’te grubunun egzersiz bağımlılığı gruplarına bakıldığında; grubun %50,4’ünün bağımlı grupta, %38,1’inin risk grubunda, %5,3’ünün yüksek

düzeyde bağımlı grupta, %4,4'ünün az riskli grupta ve %1,8'inin normal grupta yer aldığı görülmektedir.

Tablo 4. EBÖ Puan Ortalamalarının Cinsiyet Değişkenine Göre T-Testi Sonuçları

Ölçek	Cinsiyet	N	\bar{x}	SS	Sd	t	p
EBÖ	Kadın	46	52,93	14,35	111	,348	,728
	Erkek	67	52,13	10,10			

* $p=0,05$ düzeyinde anlamlı.

Tablo 4'te grubunun EBÖ ile cinsiyet değişkenine göre t-testi tablosu görülmektedir. Yapılan analiz sonuçlarına göre, katılımcıların EBÖ puan ortalamaları, cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmamaktadır ($p>,05$).

Tablo 5. EBÖ Puan Ortalamalarının Medeni Durum Değişkenine Göre T-Testi Sonuçları

Ölçek	Medeni durum	N	\bar{x}	SS	Sd	t	p
EBÖ	Bekâr	99	51,49	11,74	111	-2,326	,022*
	Evli	14	59,29	11,66			

* $p=0,05$ düzeyinde anlamlı.

Tablo 5'te yapılan t-Testi analizi sonuçlarına göre, katılımcıların EBÖ puan ortalamaları ile medeni durum değişkeni arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ($t = -2,326$; $p<,05$). Evli olanların puan ortalamaları, bekar olanlara oranla daha yüksek bulunmuştur.

Tablo 6. EBÖ Puan Ortalamalarının Yaş Değişkenine Göre Kruskal - Wallis Testi Sonuçları

Ölçek	Yaş	N	Sıra Ort.	sd	X2	p	Fark
EBÖ	18-21	21	55,71	4	,856	,931	-
	22-25	44	54,08				
	26-29	36	60,36				
	30-33	10	59,70				
	34 +	2	60,75				

* $p=0,05$ düzeyinde anlamlı.

Tablo 6'da görüldüğü üzere, EBÖ puan ortalamaları ile yaş değişkeni arasındaki ilişkiyi tespit etmek amacıyla yapılan Kruskal-Wallis testi sonuçları, aralarında anlamlı bir fark olmadığını göstermektedir ($p>,05$).

Tablo 7. EBÖ Puan Ortalamalarının Gelir Düzeyi Değişkenine Göre ANOVA Testi Sonuçları

Ölçek	Gelir düzeyi	N	\bar{X}	s	Varyansın Kaynağı	KT.	sd	KO	F	p	Fark
EBÖ	Düşük	35	52,46	13,98	Grup arası	2	180,029	1,265	,286	,601	-
	Orta	52	50,94	9,57	Grup içi	110	142,309				
	Yüksek	26	55,50	13,17	Toplam	112					

* $p=0,05$ düzeyinde anlamlı.

Tablo 7’de elde edilen verilerden anlaşılacağı üzere EBÖ puan ortalamaları gelir düzeyi değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($p>,05$).

Tablo 8. Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre EBÖ Puan Ortalamalarının Kruskal Wallis Testi Sonuçları

Ölçek	Eğitim düzeyi	N	Sıra Ort.	sd	X ²	P	Fark
EBÖ	1.Ortaokul	4	29,75	2	6,800	,033*	1→2
	2.Lise	6	83,75				
	3.Üniversite	103	56,50				

* $p=0,05$ düzeyinde anlamlı.

Tablo 8’de yapılan Kruskal-Wallis testi sonuçlarında EBÖ puan ortalamaları ile eğitim düzeyi değişkeni arasında anlamlı bir farklılık olduğu ($X^2_{(2)} = 6,800$; $p<,05$) tespit edilmiştir. Ortaokul mezunu olanların puan ortalaması (29,75), lise mezunu olanların ortalamalarından (83,75) anlamlı derecede düşüktür.

Tablo 9. EBÖ Puan Ortalamalarının Meslek Değişkenine Göre Kruskal-Wallis Testi Sonuçları

Ölçek	Meslek	N	Sıra Ort.	sd	X ²	P	Fark
EBÖ	Özel sektör	33	52,12	3	3,502	,320	-
	Kamu	9	66,17				
	Ev hanımı	4	80,50				
	Öğrenci	67	56,77				

* $p=0,05$ düzeyinde anlamlı.

Tablo 9’da meslek değişkeni ile EBÖ puan ortalamaları arasındaki ilişkiyi tespit etmek amacıyla yapılan Kruskal-Wallis testi sonuçları aralarında anlamlı bir fark olmadığını göstermektedir ($p>,05$).

Tablo 10. Egzersiz Sıklığı Değişkenine Göre EBÖ Puan Ortalamalarının Kruskal-Wallis Testi Sonuçları

Ölçek	Egzersiz sıklığı	N	Sıra Ort.	sd	X ²	P	Fark
EBÖ	Haftada 1	27	47,74	2	2,839	,242	-
	Haftada 2	15	59,57				
	Haftada 3 +	71	59,98				

* $p=0,05$ düzeyinde anlamlı.

Tablo 10’da yapılan Kruskal-Wallis testi sonuçlarına göre, EBÖ puan ortalamaları egzersiz sıklığı değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($p>,05$).

Tablo 11. EBÖ Puan Ortalamalarının Egzersize Katılım Sebebi Değişkenine Göre Kruskal-Wallis Testi Sonuçları

Ölçek	Katılım sebebi	N	Sıra Ort.	sd	X ²	P	Fark
EBÖ	Kilo kontrolü	60	54,29				
	Doktor tavsiyesi	2	64,00	2	,905	,636	-
	Diğer sebepler	51	59,91				

* $p = 0,05$ düzeyinde anlamlı.

Tablo 11’de EBÖ puan ortalamaları ile egzersize katılım sebebi değişkeni arasındaki ilişkiyi tespit etmek amacıyla yapılan Kruskal-Wallis testi sonuçları aralarında anlamlı bir fark olmadığını göstermektedir ($p > ,05$).

TARTIŞMA ve SONUÇ

Fitness merkezlerine giden bireylerin Egzersiz Bağımlılıklarının incelenmesi ve çeşitli değişkenlerin etkisinin araştırıldığı bu çalışmada, katılımcıların “bağımlı grupta” olduğu (Ort: 52,46) tespit edilmiştir. Bu durum araştırmaya katılan grubun çoğunluğunun egzersiz bağımlısı olduğunu, egzersizi yapamadığında veya aksattığında duygusal olarak problemler yaşadığını şeklinde yorumlanabilir.

Araştırma bulgularında, katılımcıların EBÖ puan ortalamaları ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir (Tablo 4; $p > .05$). Bu durum bireylerin kadın ya da erkek olmasının egzersiz bağımlılık düzeyini etkilemediği şeklinde yorumlanabilir. Çetin, & ark. (2020), elit atletlerin performansları ile egzersiz bağımlılığı ilişkisini incelendiği araştırmada, kadın ve erkek atletlerin egzersiz bağımlılığı düzeylerinde farklılık göstermediği saptamıştır. Uz (2015), düzenli olarak spor salonlarına giden bireylerin cinsiyet değişkeniyle egzersiz bağımlılığı toplam puanları arasında istatistiksel olarak farklılık olmadığını tespit etmiştir. Bu sonuçlar araştırma bulgularını destekler niteliktedir.

Araştırmadaki diğer bulgu, medeni durum değişkeni ile EBÖ puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık tespit edildiği yönündedir (Tablo 5). Evli olan bireylerin EBÖ puan ortalamalarının, bekarlardan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir ($t = -2,326$; $p < ,05$). Evlilik kurumunda iki kişinin de çalıştığı düşünüldüğünde ekonomik şartlar daha iyi olabilmektedir ve bu durumun egzersiz yapma olanaklarını artırdığı düşünülebilir. Ayrıca evlilik, bireylerde iş bölümü ile hayatı daha kolay hale getirebilmekte bireyler kendilerine sağlıklı bir yaşam için zaman ayırabilmektedir. Orhan ve ark. (2019), Berksoy (2011) ve Eyler (2003) farklı gruplarla yaptıkları çalışmalarda evli kadınların bekarlara oranda daha fazla fiziksel aktivite yaptıklarını tespit etmişlerdir. Bu bulgular araştırma bulguları ile paralellik göstermektedir. Ancak literatür

incelendiğinde farklı sonuçlarla da karşılaşılabilir. Martinez-Gonzales ve ark. (2001), Avrupa Birliğine üye bazı ülkelerdeki fiziksel aktivite düzeyleri üzerinde yaptığı bir çalışmada, evli kadınların bekarlara oranla daha az fiziksel aktivite yaptığını tespit etmiştir. Araştırma sonucundaki farklılığın nedenleri arasında; ülkeler arasındaki farklılıktan, kişisel farklılıktan, evli kadınların evde daha fazla zaman geçirdiği ve dolayısıyla ev hanımı olabileceğinden kaynaklandığı söylenebilir.

Tablo 6'daki verilerden anlaşılacağı üzere katılımcıların EBÖ puan ortalamaları ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir düzeyde farklılık olmadığı ($p > ,05$) bulunmuştur. Bu sonuca göre, yaşın büyük veya küçük olması egzersiz bağımlılığını etkilemediği söylenebilir. Demir ve Türkeli (2019), farklı bir grupta yaptığı çalışmada, spor bilimlerinde eğitim alan öğrenciler ile ilgili olarak egzersiz bağımlılık düzeyi ile yaş arasındaki ilişki anlamlı düzeyde herhangi bir farklılık görülmemiştir. Orhan ve ark. (2019) spor merkezlerindeki egzersiz bağımlılığı konusu incelemiş olmaları sonucunda yine bir önceki çalışmada dile getirildiği gibi yaş ile egzersiz bağımlılığı arasında bir etkinin olmadığı ortaya çıkmıştır. Son olarak ise Bootan (2018) ve Sadıq (2018), branşları farklı olan sporcular ile yapılan çalışmada egzersiz bağımlılık düzeyi ile yaş arasındaki ilişkiye yönelik bir farklılık olmadığı görülmüştür. Sonuç itibarıyla bahse konu bulgular araştırma bulgularını destekler niteliktedir.

Araştırma bulgularında ayrıca, katılımcıların gelir düzeyi değişkeni ile EBÖ puan ortalamaları arasında anlamlı bir düzeyde farklılık olmadığı (Tablo 7; $p > ,05$) bulunmuştur. Ortaya çıkan bu sonuca katılımcıların genelinin birbirlerine yakın bir gelir seviyesine sahip olmasının etki ettiği düşünülebilir. Bozhüyük (2010)'ün, "Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimleri Öğrencilerinin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının Değerlendirilmesi" isimli çalışmadaki bulgular ayrıca Ayaz ve ark. (2005)'nin "Hemşirelik Yüksekokulu Öğrencilerinin Sağlığı Geliştirme Davranışları" isimli çalışmadaki bulgular araştırma sonuçlarını desteklemektedir.

Tablo 8'de katılımcıların EBÖ puan ortalamaları ile eğitim düzeyi değişkeni arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Ortaokul mezunu olanların puan ortalaması (29,75), lise mezunu olanların ortalamalarından (83,75) anlamlı derecede düşüktür ($X^2_{(2)} = 6,800$; $p < ,05$). Lise mezunu katılımcıların daha yüksek egzersiz bağımlılığına sahip olmasını, lise mezunlarının spora ayırdıkları zamanın daha fazla olmasından, belki daha rahat ve serbest iş saatlerine sahip olmalarından kaynaklanabilir. Bulgularımızla farklı şekilde Uçar (2019), yaptığı çalışmada katılımcıların eğitim düzeyi ile egzersiz bağımlılığı ve alt boyutları arasında istatistiksel

olarak anlamlı düzeyde bir ilişki tespit etmiştir. Bu durum araştırma gruplarındaki farklılıklardan kaynaklanmış olabilir.

Katılımcıların EBÖ puan ortalamaları ile meslek değişkeni arasında anlamlı bir farklılık olmadığı (Tablo 9; $p > ,05$) bulunmuştur. Ancak puan ortalamalarına bakıldığında kamu çalışanlarının ve ev hanımlarının puan ortalamalarının yüksek olduğu görülmektedir. Kamu sektörünün çalışma şartlarına ve hangi sektörde çalıştığına bağlı olarak çalışanların sağlıklı ve fit bir görünüm tercih edilmesi sebebiyle spor yapmaya yönlendikleri düşünülebilir. Ayrıca ev hanımlığı zor meslek olsa da ev hanımlarının küçük bir alanda hareket etmeleri, çok sık yemek yapmaları ve bu yemekler sebebiyle kilolarını olumsuz etkilemesi, doğum sonrası alınan fazla kilolar sebebiyle egzersiz yapmaya daha fazla yönlendikleri düşünülebilir

Araştırma bulgularındaki bir diğer sonuç da grubunun EBÖ puan ortalamaları ile egzersiz sıklığı değişkenine aralarında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiş olmasıdır (Tablo 10; $p > ,05$). Bu durum bireylerin egzersiz yapma sıklığının egzersize olan bağımlılık durumlarını etkilemediği şeklinde yorumlanabilir. Büyüköztürk ve ark. (2017), elit yüzme sporcuları üzerinde yaptıkları çalışma da düzenli antrenman yapan sporcuların, antrenman sıklığı ile egzersiz bağımlılığı arasında herhangi bir ilişkiye rastlamamışlardır.

Tablo 11'deki bulgularda katılımcıların EBÖ puan ortalamaları ile egzersize katılım sebebi değişkeni arasında anlamlı bir farklılık olmadığı ($p > ,05$) tespit edilmiştir. Bu sonuca göre bireyler egzersize gelme sebepleri ne olursa olsun egzersize olan bağımlılık durumlarını etkilemediği söylenebilir. Çalışmanın sonucuna paralel olarak Güler (2020), bir spor salonunda kişisel eğitmen ile egzersiz yapan 224 egzersiz katılımcısı üzerinde yaptığı çalışmada, katılımcılar ile egzersiz bağımlılığı puanları arasında anlamlı ilişki tespit edememiştir.

Sonuç olarak, fitness merkezinde egzersiz yapan bireylerin egzersiz bağımlılığı konusunda "bağımlı grupta" yer aldığı, medeni durum ve eğitim düzeyi değişkenlerinin egzersiz bağımlılığına etkisi olduğu, bununla beraber cinsiyet, yaş, aylık gelir düzeyi, meslek, egzersiz sıklığı ve egzersize katılım sebebi değişkenlerinin egzersiz bağımlılığını etkilemediği tespit edilmiştir.

Bu çalışmanın daha büyük bir örneklem grubu ile farklı şehirlerde de yapılması ayrıca değişkenlerin genişletilerek daha ayrıntılı şekilde araştırılması önerilebilir. Öneriler gerçekleştirildiği takdirde Spor Bilimlerine olumlu katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

- Altun, M. & Kepoğlu, A. (2019). Spor Salonlarına Giden Bireylerin Beklentilerinin Değerlendirilmesi. *Her Yönüyle Spor*. (Editör). Gülten Hergüner. 442-466. İstanbul: Güven Plus Grup Danışmanlık A.Ş. Yayınları.
- Ayaz, S., Tezcan, S. & Akıncı, F. (2005). Hemşirelik Yüksekokulu Öğrencilerinin Sağlık Geliştirme Davranışları. *Cumhuriyet Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi* 9(2), 26-34.
- Başaran, Z., Doğanay, M., Çolak, S. & Erdal, R. (2019). Fitness Merkezi Üyelerinin Egzersiz Bağımlılığı, Mutluluk ve Yaşam Doyumlarının Kişisel Özellikler Açısından İncelenmesi. *2. Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresi*, 476-484. 25-28 Nisan 2019, Alanya-Antalya/Türkiye.
- Berksoy, D. (2011). *İzmir ve Ankara İllerinde Yaşayan Kadınların Fiziksel Aktivite Düzeylerini ve Beslenme Alışkanlıklarını Etkileyen Faktörlerin Karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Bootan, J.S. (2018). *Kickboks, Taekwondo ve Muay Thai Sporcularının Egzersiz Bağımlılığının Araştırılması*. Yüksek Lisans Tezi. Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Elâzığ.
- Bozhüyük, A. (2010). *Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimleri Öğrencilerinin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının Değerlendirilmesi*. Dr. Uzmanlık Tezi. Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi Aile Hekimliği Anabilim Dalı, Adana.
- Büyükoztürk, Ş., Çakmak, E.K., Akgün, Ö.E., Karadeniz, Ş. & Demirel, F. (2017). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Pegem Yayınları
- Çetin, E., Bulğay, C., Demir, G. T., Cicioğlu, H. İ., Bayraktar, I. & 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.
- Demir, G. & Türkeli, A. (2019). Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Egzersiz Bağımlılığı ve Zihinsel Dayanıklılık. *Spor Bilimleri Araştırma Dergisi*, 4(1), 10-25.
- Eyler, A.A. (2003). Personal, social, and environmental correlates of physical activity in rural Midwestern white women. *American Journal of Preventive Medicine*, 25(3), 86-92.
- Güler, F. (2020). *Temel Psikolojik İhtiyaçlar ile Egzersiz Bağımlılığı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Kişisel Eğitmen ile Çalışan Yetişkinler Örneği*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü İstanbul.
- Karacabey K. & Özmerdivenli, R. (2011). *Sağlıklı Yaşam ve Spor*. 1. Baskı. İstanbul: Berday Yayınları.
- Karasar, N. (2014). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. 26. Baskı. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Kilpatrick, M., Hebert, E. & Jacobsen, D. (2002). Physical activity motivation: A practitioner's guide to self-determination theory. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 73(4), 36-41.
- Kumartaşlı, M. & Atabaş, E. (2015). Spor merkezi fitness salonunu kullanan bireylerin beklentilerinin değerlendirilmesi. *International Journal of Sport Culture and Science*, 2(1), 898-904.
- Martinez-Gonzalez, M.A., Varo, J.J., Santos, J.L., De Irala, J., Gibney, M., Kearney, J., and Martinez, J.A. (2001). Prevalence of physical activity during leisure time in the European Union. *Med Sci Sports Exerc*, 33, 1142-1146.

- Gadak A., Pulur, A. (2021) Fitness Merkezine Giden Bireylerin Egzersiz Bağımlılıklarının İncelenmesi. *SPORTIVE*, 4(2), 12-23.
- Mutlu Bozkurt, T., Tekkurşun Demir, G. Tamer, K. & Cicioğlu, H.İ. (2019). Egzersiz Bağımlılığı: Fitness Merkezi Örneği. *II. Dünya Spor Bilimleri Araştırmaları Kongresi*. 83-88. 21-24 Mart 2019, Manisa/Türkiye.
- Orhan, S., Yücel, A.S., Gür, E. & Karadağ, M. (2019). Spor Merkezlerinde Egzersiz Bağımlılığının İncelenmesi. *Turkish Studies*, 14(2), 669-678.
- Sadıq, B.J. (2018). *Investigation of the exercise dependence of Athlets' Kick Boxing, Taekwondo and Muay Thai*. Master Thesis. Fırat University Institute of Health Sciences, Elâzığ.
- Tekkurşun Demir, G., Hazar, Z. & Cicioğlu, H.İ. (2018). Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği (EBÖ): Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Kastamonu Education Journal*, 26(3), 865-874.
- Uçar, S.A. (2019). *Yetişkinlerde Egzersiz Bağımlılığı ile Narsisizm Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Bursa Uludağ Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bursa.
- Uz, İ. (2015). *Fitness Merkezlerine Düzenli Katılan Bireylerde Egzersiz Bağımlılığın İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Çanakkale.