

Egzersiz Bağımlılığı: Tenis Oyuncuları Örneği

Exercise Addiction: The Example of Tennis Players

Gönül TEKKURŞUN DEMİR¹  Sevinç NAMLI² 

¹Bağımsız Araştırmacı, Ankara, Türkiye.

²Erzurum Teknik Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Erzurum, Türkiye.

ÖZ: Düzenli olarak yapılan egzersizin, insan sağlığı üzerinde çok yönlü olumlu etkisi bulunmaktadır. Fakat egzersizin gereğinden uzun süre boyunca, yoğun ve sık yapılması, egzersiz bağımlılığı adı altında olumsuz sonuçlar doğurabilmektedir. Araştırmada, düzenli olarak tenis oynayan 21-38 yaş gurubundaki, kamu ve özel sektör çalışanlarının egzersiz bağımlılığı düzeyinin incelenmesi amaçlanmıştır. Nicel araştırma modelinin kullanıldığı araştırmaya, bir yıldır haftada en az iki kez tenis oynayan 120 tenis oyuncusu katılmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak “Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği” kullanılmıştır. Araştırmada Spearman Korelasyon analizi, Mann-Whitney U Testi ve Kruskal-Wallis Testi kullanılmıştır. Araştırmada, katılımcıların yaşı ile bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma alt boyutu arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki saptanmıştır. Cinsiyete göre egzersiz bağımlılığı anlamlı farklılık göstermemiştir. Gelir düzeyi yüksek olanların tolerans gelişimi ve tutku puanlarının, geliri düzeyi düşük olanlardan anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır. Sonuç olarak katılımcıların yaşlarındaki artış ve gelir düzeyindeki yükseklik egzersiz bağımlılığını etkileyen bir faktörken, cinsiyetin egzersiz bağımlılığı üzerinde etkisinin olmadığı görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: spor, tenis, tenis oyunu, egzersiz, egzersiz bağımlılığı.

ABSTRACT: Regular exercise is known to have multiple positive effects on human health. However, prolonged, excessive, and frequent exercise may bring adverse conditions, such as exercise addiction. This study explored exercise addiction among public and private sector employees aged 21-38 years who play tennis regularly. A total of 120 tennis players, playing tennis at least two times a week for a year, participated in this quantitative study. Exercise Addiction Scale” was used as data collection tool. Spearman Correlation analysis, Mann-Whitney U Test and Kruskal-Wallis Test were used in the research. The findings uncovered low, positive, and significant correlations between age and the postponing individual-social needs and conflict subscales. Exercise addiction did not differ significantly by gender. Determined that those with a high-income level had significantly higher scores on the tolerance development and passion subscales than those with a low-income group. In conclusion, older age and high income are the factors affecting exercise addiction, but there is no relationship between gender and exercise addiction.

Keywords: sport, tennis, tennis game, exercise, exercise addiction.

AÇIK ERİŞİM

Editör:

Deniz Bedir
Erzurum Teknik Üniversitesi, Spor Bilimleri
Fakültesi, Erzurum, Türkiye.

Hakemler:

Çetin YAMAN
Sakarya Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi,
Sakarya, Türkiye.
Diyar KAYA SAYLAM
Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Spor
Bilimleri Fakültesi, Manisa, Türkiye.

İletişim:

Gönül TEKKURŞUN DEMİR
gonultekkursun@hotmail.com
Sevinç NAMLI
sevinc.namli@erzurum.edu.tr

Tarihler:

Geliş: 31.12.2021
Kabul: 13.04.2022
Yayınlanma: 30.06.2022

Künye:

Tekkurşun Demir, G. & Namlı, S. (2022).
Egzersiz bağımlılığı: Tenis oyuncularını örneği.
Int.JourExerPsyc, 4(1):01-07.
<https://doi.org/10.51538/intjouexerpsyc.1051393>

1. GİRİŞ

Egzersiz, fiziksel performansın korunmasını sağlayan, fiziksel uyumu geliştirmeyi hedefleyen (Salar ve ark., 2015), bireyin istekli bir şekilde düzenli yaptığı fiziksel etkinlikler olarak tanımlanmaktadır (Caspersen ve ark., 2000). İskelet ve kas sistemlerinin işlevselliğini geliştirmek, azalmış olanları arttırmak, metabolik hastalık risklerini en aza indirmek, psikolojik iyi oluş durumuna katkıda bulunmak amacıyla düzenli olarak yapılan egzersiz (Baltacı & Düzgün, 2008; Şahin, 2004), sağlık durumunu ve fiziksel işlevselliği korumak ve ileriye götürmek amacıyla yapılan fiziksel aktivitelerin bir bütünüdür (Özer, 2013).

Endüstriyel olarak gelişmiş ülkelerde kalp-damar hastalıkları, dolaşım bozuklukları ve aşırı kilo problemlerine sık sık rastlanmaktadır (Di Lodovico ve ark., 2019). Nitekim yaşadığımız çağ, hareketsizliğin giderek artması sorunu beraberinde getirmiştir. Fiziksel etkinliklerin gittikçe azalması, insanların saatlerce fiziksel bir eylemde bulunmaması akabinde hastalıklar çoğalmış, duruş bozuklukları ve aşırı kilo sorunları doğmuştur (Namlı & Yaman, 2019). Egzersiz bu olumsuzlukların önüne geçmek için insan hayatında vazgeçilmez bir unsur olarak karşımıza çıkmaktadır. Düzenli yapılan egzersizler bireye psikolojik, sosyal, fiziksel ve bilişsel olarak katkı sağlamaktadır.

Egzersizin bireye çok yönlü faydaları bulunmaktadır. Bu faydaların farkına varıp egzersizi yaşam biçimi haline dönüştüren insanlar azımsanmayacak derecede fazladır. Fakat bununla birlikte uzun süreler boyunca, aşırı, sık ve yoğun şekilde egzersiz yapmak bağımlılığa neden olmaktadır. Literatürde bu durum “egzersiz bağımlılığı” olarak adlandırılmaktadır (Demir ve ark., 2018). Bağımlılık, TDK’ya (Türk Dil Kurumu, 2021) göre, bireyi bir süre mutlu eden, sonra alışkanlığa dönüşen en son da baskı hissettiren bir durumdur. Bağımlılık bir nesneye, eyleme veya bir bireye karşı konulamaz derecede arzu veya istek duyma durumudur (Uzbay, 2009). Bağımlılık kavramı akla ilk olarak madde, alkol veya kumar bağımlılığını getirmektedir. Oysaki bağımlılık yelpazesi oldukça geniştir ve internet, dijital oyun, yeme, seks, alışveriş bağımlılığı gibi birçok bağımlılık türü mevcuttur. Bu türlerden biri de egzersiz bağımlılığıdır.

Egzersiz bağımlılığı, hedeflenen bedene ulaşmak için bireyin egzersiz seanslarını, sıklığını, süresini, şiddetini sürekli olarak arttırması, sosyalleşmek yerine egzersizi seçmesi, egzersiz yapma isteğinin bireyin kontrolünden çıkması, sinema-tiyatro gibi aktiviteler yerine egzersiz yapmayı istemesi ve egzersiz yapmak uğruna yaşamındaki pek çok şeyi yeniden şekillendirmesi şeklinde tanımlanmaktadır (Szabo ve ark., 2015; Lim, 2020). Fiziksel, fizyolojik, finansal, sosyal ve zihinsel olumsuz sonuçlar doğran egzersiz bağımlılığı, beklenen fayda yerine bağımlılık gibi olumsuz sonuçlar doğurmaktadır (Çetin ve ark., 2020) ve bireyin sağlığı için ciddi risk oluşturmaktadır (Polat & Şimşek, 2015). Egzersizin bağımlılık olarak kabul edilmesi için DSM-IV yayımlanan 7 kriterden bireyin en az 3 kriteri sağlaması gerekmektedir. Bu kriterler; egzersiz yapmadığında kişinin kendisini huzursuz, kaygılı hissetmesi ve agresif davranışlar sergilemesi (yoksunluk etkisi), yapılan egzersizden tatmin olamama sonucunda sürekli şiddetini ve süresini arttırma durumu (tolerans), bireyin kendini kontrol edememesi (Berczik ve ark., 2012), egzersizi bırakmak veya azaltmak istese bile başaramaması (kontrol kaybı), egzersiz yapmaya çok fazla zaman ayırması (zaman), planladığı egzersiz programının dışına çıkarak daha fazla zaman ayırması ve şiddetini arttırması (niyet etkisi) ve kişinin sosyalleşmek veya farklı aktiviteler için ayırdığı zamanı egzersiz yaparak geçirme (diğer aktivitelerde azalma), sağlık durumunun el vermediği (sakatlık, hastalanma) zamanlarda bile egzersiz yapmayı istemesi (devamlılık) şeklindedir (American Psychiatric Association, 2013; Köroğlu, 2001).

Literatürde düzenli spor yapanların % 7,7 ile % 12’sinin arasında egzersiz bağımlılığı semptomu gösterdiği (Bavli ve ark., 2015) ve haftalık tekrarlanan egzersiz sıklığının egzersiz bağımlılığını tetiklediği belirtilmektedir (Costa ve ark., 2012). Bu noktada düzenli olarak tenis oynayan bireylerin, egzersiz bağımlılığı düzeylerinin saptanması akla gelmektedir. Bireylerin sağlıklı yaşam kazanımları elde etmek için yaptığı tenis sporunun, egzersiz bağımlılığına dönüşme riskinin ne düzeyde olduğunun ortaya konması önemlidir. Çünkü sağlıklı vücut, zihin ve olumlu duygulara sahip olmak için yapılan egzersizin, bağımlılığa dönüşmesi durumunda, sosyal, mental ve bedensel yönden sorunlar yaşatması söz konusu olabilir. Bu bağlamda mevcut araştırmada, en az bir yıldır, haftada en az iki kez tenis oynayan bireylerin egzersiz bağımlılığı düzeyinin yaş, cinsiyet ve gelir düzeyi açısından incelenmesi amaçlanmıştır.

2. YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, çalışma gurubu, veri toplama araçları ve verilerin analizi ile ilgili bilgiler yer almaktadır.

2.1. Araştırmanın Modeli

Araştırmada nicel araştırma modellerinden tarama yöntemi kullanılmıştır. Tarama yöntemi, geniş gruplarla çalışma olanağı sağlayan, bir kavram, olay veya nesneye gruptaki bireylerin tutumlarını olayların olduğu gibi kendi koşulları içinde betimlenmeye çalışıldığı yöntemdir (Karasar, 2015).

2.2. Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu, Ankara ilinde çeşitli tenis akademilerinde düzenli olarak tenis oynayan bireyler oluşturmaktadır. Katılımcıların yaşı 21-38 arasında değişmektedir. Katılımcıların 47'si (%37) kadın ve 79'u (% 63) erkektir. Katılımcıların 40'ı (%32) bekar ve 86'sı (% 68) evli tenis oyuncusudur. Eğitim durumu incelendiğinde katılımcıların 18'inin (%14) orta, 44'ünün (%35) lise ve 64'ünün (%51) üniversite mezunu olduğu görülmüştür. Kamu-özel sektörde çalışan katılımcıların 26'sının (%21) düşük, 54'ünün (%43) orta, 46'sının (%36) yüksek maddi gelir düzeyine sahip olduğu tespit edilmiştir. Araştırmanın çalışma grubu seçiminde ölçüt örneklemeden yararlanılmıştır. Bu bağlamda en az 1 yıldır haftada en az 2 kez tenis oynama kriteri konmuş, bu kriteri taşıyan bireyler araştırmaya dahil edilmiştir. Araştırmada, amaçlı örnekleme yöntemlerinden ölçüt örnekleme kullanılmıştır. Ölçüt örnekleme, araştırmayı yürütenler tarafından konan kriterlere uygun çalışma grubunun seçilmesidir (Patton, 2014).

2.3. Veri Toplama Aracı

Araştırmada Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği (EBÖ) kullanılmıştır. EBÖ, Demir, Hazar ve Cicioğlu (2018) tarafından geliştirilen 17 madde ve 3 faktörden oluşmaktadır. EBÖ beşli likert tipinde bir dereceleme sahiptir. Egzersiz bağımlılığı düzeyini ölçmek amacıyla kullanılan EBÖ'nün örneklem grubu için güvenilirliği test edilmiştir. Bu doğrultuda EBÖ'nün Cronbach Alpha değeri "Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi" için .81; "Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma" için .79; "Tolerans Gelişimi ve Tutku" için .86'dır. Ölçekte ters (olumsuz) madde bulunmamaktadır. 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" olarak değerlendirilmektedir.

2.4. Verilerin Analizi

Veriler herhangi bir analize tabi tutulmadan önce parametrik testlerin ön şartlarını sağlayıp sağlamadığı incelenmiştir. Normallik testi ve varyansların homojenliği için yapılan "Kolmogorov-Smirnov Testi" ile "Levene Testi" sonucunda dağılımı ± 1 aralığında olmayan değişkenlere non-parametrik testler uygulanmıştır (Büyüköztürk, 2014). Katılımcıların yaş değişkeni ile egzersiz bağımlılığı düzeyi arasındaki ilişkinin saptanması için Spearman Korelasyon analizi yapılmıştır. Tenis oyuncularının cinsiyeti ile egzersiz bağımlılığı düzeyi arasında fark olup olmadığını saptamak üzere Mann-Whitney U Testi uygulanmıştır. Ayrıca katılımcıların gelir düzeyi ile egzersiz bağımlılığı düzeyi arasında anlamlı farklılık olup olmadığını araştırmak için 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.

3. BULGULAR

Katılımcılardan elde edilen verilere ait analiz ve analiz sonucu yorumları bu bölümde yer almaktadır.

Tablo 1. Katılımcıların egzersiz bağımlılığı puanları ile yaş değişkeni arasındaki ilişki

Değişken	Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma	Tolerans Gelişimi ve Tutku
Yaş	r .146	.186	.095
	p .80	.03*	.91

p* < .05

Tablo 1’de katılımcıların yaş değişkeni ile EBÖ arasında yapılan Spearman Korelasyon Testi ait gösterilmektedir. Yapılan analiz sonucunda, yaş değişkeni ile bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma alt boyutu arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki tespit edilmiştir (r=186; p<.05).

Tablo 2. Cinsiyete göre yapılan Mann Whitney-U testi sonuçları

	Cinsiyet	N	U	Z	p
Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	Kadın	47	606.000	-.976	.32
	Erkek	79			
Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma	Kadın	47	516.500	-1.745	.08
	Erkek	79			
Tolerans Gelişimi ve Tutku	Kadın	47	684.500	-.310	.75
	Erkek	79			

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. Gelir düzeyine göre Kruskal-Wallis testi sonuçları

p* < .05

	Gelir	N	S.O	χ^2	p	Fark
Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	Düşük (a)	26	52.79	4.378	.22	-
	Orta (b)	54	45.56			
	Yüksek (c)	46	59.62			
Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma	Düşük (a)	26	50.40	3.619	.30	-
	Orta (b)	54	46.63			
	Yüksek (c)	46	59.28			
Tolerans Gelişimi ve Tutku	Düşük (a)	26	34.68	9.019	.02*	c*a
	Orta (b)	54	50.91			
	Yüksek (c)	46	62.38			

Tablo 3’te katılımcıların asgari ücrete göre gelir düzeyi ile egzersiz bağımlılığı düzeyi Kruskal Wallis Testi ile incelenmiştir. Buna göre katılımcıların gelir düzeyi ile Tolerans Gelişimi ve Tutku arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir (p<.05). Lehine anlamlı farklılık gösteren gruplar * ile gösterilmiştir. Buna göre, gelir düzeyi yüksek olanların tolerans gelişimi ve tutku puanlarının (\bar{x} = 62.38), geliri düzeyi düşük olanların (\bar{x} = 34.68) puan ortalamasından anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir (χ^2 =9.019; p<.05).

4. TARTIŞMA

Tenis sporunun stres atma ve sağlıklı yaşamın anahtarı olarak görülmesinden dolayı pek çok birey tenise yönelmektedir. Bireyler eğlenmek, fit kalmak amacıyla düzenli olarak tenis oynasalar da, artan egzersiz saatleri zamanla egzersiz bağımlılığına giden karanlık yolun kapısını aralayabilir. Nitekim uzun ve artan saatler boyunca egzersiz yapmak tehlike yaratabilir. Çünkü egzersiz yaparak stresten uzaklaştığını, iyi hissettiğini düşünen bireyde egzersiz bağımlılığı riski doğmaya başlar. Zamanla katı egzersiz planları oluşturan bireyler yaralanmalarla karşılaşsa dahi kendini egzersizden alamaz. Bu basamakların son aşamasında ise, birey artık bağımlıdır. Sosyalleşmeye zaman ayıramaz. Yaşamını egzersiz planı üzerine düzenler ve olumsuz etkilerle karşılaşmasına rağmen kontrolsüzce egzersiz yapar. Bu bağlamda önceleri stres atma amaçlı oynanan tenis, zamanla vazgeçilemeyen bir egzersiz vasıtası olarak görülmesi faydalı olan bu etkinliğin zamanla bağımlılık adı altında zarara dönüşmesine neden olabilir. Çetin ve ark. (2020), tarafından egzersizin olumlu etkileri olduğu gibi kontrolsüzce yapıldığında bedensel, sosyal ve zihinsel açıdan olumsuz etkilerinin de olacağı vurgulanmaktadır. Bununla birlikte egzersiz bağımlılığındaki artışın bireyin/sporcunun performansını olumsuz etkilediği belirtilmiştir. Bu bağlamda araştırmada, düzenli olarak 1 yıldır haftada en az 2 kez tenis oynayan, farklı meslek gruplarında çalışan bireylerin egzersiz bağımlılığının incelenmesi amaçlanmıştır.

Araştırmanın ilk bulgusunda yaş değişkeni ile bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma alt boyutu arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki saptanmıştır. Buna göre 21-38 yaş grubundaki bireylerin yaşı arttıkça egzersiz bağımlılığının arttığı, bu bireylerin çevresindekilere ayırdığı zamandan kısarak egzersize yöneldiği,

zaman zaman kendi ihtiyaçlarını dahi erteleyerek egzersizi sürdürdüğü, kendine zarar vermektan kendini alamadığı söylenebilir. Çetin ve ark. (2020), göre “bireylerin fiziksel, zihinsel, duygusal ve sosyal yönden sağlıklı olabilmeleri açısından önemli bir rolü olan egzersizin aşırı düzeyde ve kontrolsüz bir şekilde yapılması, beklenen fayda yerine bağımlılık gibi olumsuz sonuçlar doğurabilmektedir.” Araştırma bulgularına benzer olarak Katra (2021), yaş ile egzersiz bağımlılığı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki saptamış ve egzersiz bağımlılığının yaşla beraber arttığını belirtmiştir. Araştırma bulgularından farklı olarak Zırhlıoğlu (2011), yaş ile egzersiz bağımlılığı arasında negatif yönde bir ilişki bulmuş ve yaşın artmasıyla beraber bireylerin egzersiz bağımlılığı düzeyinin azaldığını ifade etmiştir. Kavuran ve ark. (2020) tarafından bireylerin yaş ile egzersiz bağımlılığı arasında negatif bir ilişki saptanmış ve uzun süre egzersizle ilgilenen bireylerin egzersiz yapmaktan dolayı yaşayacağı yorgunluğun onların egzersiz bağımlılığını düşüreceğine ilişkin görüş bildirmiştir. İlbak ve Altun (2020), ise egzersiz bağımlılığı ile yaş arasında bir ilişki olmadığını ortaya koymuştur. Benzer şekilde Kovacsik (2020), takım ve bireysel sporlarla uğraşan profesyonel sporcuların egzersiz bağımlılığı ve yaş değişkeni arasında anlamlı bir ilişkiye rastlamamıştır.

Araştırmada farklı meslek gruplarında çalışan 21-38 yaş gurubundaki bireylerin cinsiyetine göre egzersiz bağımlılığı düzeyi incelenmiş ve katılımcıların cinsiyetine göre egzersiz bağımlılığı puanlarında anlamlı farklılık görülmemiştir. Buna göre erkek ve kadın katılımcıların benzer düzeyde egzersiz bağımlılığı puanlarına sahip olduğu söylenebilir. Kadın ve erkeklerin benzer haklara sahip olması, cinsiyet farkı gözetmeksizin bireylerin her aktiviteye, egzersiz ve spora eşit düzeyde katılımını sağlamaktadır. Araştırma bulgularına benzer olarak Di Lodovico ve ark., (2019), yaptığı araştırmada kadın ve erkeklerin benzer egzersiz bağımlılığına sahip olduğunu saptamıştır. Ayrıca Pierce ve ark. (1997) ile Çetin ve ark. (2020), cinsiyetin egzersiz bağımlılığı üzerinde bir etkisinin olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Batu ve Aydın (2020), araştırmasında kadın ve erkeklerin egzersiz bağımlılığının benzer düzeyde olduğunu saptamıştır. Araştırma bulgularından farklı olarak Cicioğlu ve ark. (2019), erkeklerin bağımlılık düzeylerinin kadınlara göre daha yüksek olduğunu tespit etmiş ve egzersiz yapma sıklığının kadın ile erkeklerin bağımlılık düzeylerini değiştirebileceğini vurgulamıştır. Polat ve Şimşek (2015) ise kadınların egzersiz bağımlılığının erkeklerden daha yüksek olduğunu saptamıştır. Cinsiyet açısından değerlendirme yapılan bir çalışmada da erkeklerin daha bağımlı olduğu belirtilmiştir (Hausenblass ve Downs, 2002). Egzersiz bağımlılığında cinsiyet faktörünü araştıran Dumitru ve ark. (2018), 27 araştırmayı inceledikleri çalışma sonucunda erkelerin egzersiz puanlarının daha fazla olduğunu bildirmişlerdir.

Araştırmanın son bulgusunda gelir düzeyi yüksek olanların tolerans gelişimi ve tutku puanlarının, geliri düzeyi düşük olanlardan anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır. Buna göre ekonomik düzeyin tenise katılım sıklığı üzerinde etkili olduğu düşünülebilir. Tenis sporunun özel ekipmanlarının olması ve bu ekipmanları satın alabilme gücündeki artışın bireylerin tenise olan düşkünlüğünü de arttırdığı düşünülebilir. Nitekim tenis sporu pahalı bir spor dalıdır. Bu sporun her kesim tarafından tercih edilememe nedenlerinin en belirginini de tenisin pahalı görülmesidir. Gelir düzeyi yüksek olan katılımcıların, gelir düzeyi düşük olanlara göre tolerans ve tutku düzeylerindeki belirgin yüksekliğin de bu bireylerin rahatlıkla tenise ulaşabilmesinin yanısıra tenise katılımında egzersizden daha fazla vazgeçemediğinin, istenilen amaca varana dek egzersizi artırmaktan kendini alamadığının göstergesi olarak düşünülebilir. Uz ve Bavlı (2015), ekonomik gelir düzeyinin egzersiz bağımlılığını artırıcı bir unsur olduğunu belirtmiştir. Araştırma bulgularına paralel olarak Kayhan ve ark. (2021), fitness salonunda spor yapanlar üzerine yaptığı bir araştırmada, ekonomik gelir düzeyi yüksek olanların, ekonomik gelir düzeyi düşük olanlara kıyasla egzersiz bağımlılığı düzeyinin yüksek olduğunu tespit etmiştir.

Sonuç olarak katılımcıların gelir düzeyi düşük olanların egzersiz bağımlılığı düzeyinin gelir düzeyi yüksek olanlara kıyasla daha az olduğu araştırmanın en göze çarpan sonucu olmuştur. Öte yandan katılımcıların yaşının arttıkça egzersiz bağımlılığının da arttığı görülmüştür. Araştırmada cinsiyet değişkeninin egzersiz bağımlılığı üzerinde bir etkisinin olmadığı sonucuna varılmıştır.

Araştırmaya en az 1 yıldır düzenli tenis oynayan dahil edilmiştir. Daha sonra yapılacak çalışmalarda bu sürenin daha uzun tutulmasının ve hatta deneysel çalışmalarda yapılmasının daha verimli sonuçlara götüreceği düşünülmektedir. Bu bağlamda literatüre katkı sağlamak adına bu ölçütlerin dikkate alınarak yeni araştırmaların yapılması önerilmektedir.

5. ETİK BEYANI

Bu araştırmada Atatürk Üniversitesi E-70400699- 050.02.04-2100354473 sayılı etik kurul raporu ile gerekli izinler alınmıştır.

6. YAZAR KATKILARI

Araştırmanın uygulanması, veri toplanması kısımlarında GTD, literatür taraması, yazım ve düzenleme kısımlarında SN görev almıştır.

7. KAYNAKLAR

- Amerikan Psikiyatri Birliği (2013). *DSM-5 tanı ölçütleri başyuru el kitabı* (E. Köroğlu, Çev.). Hekimler.
- Baltacı, G., Düzgün, İ., & Tedavi, F. (2008). *Adolesan ve egzersiz*. Sağlık Bakanlığı Yayın.
- Batu, B., & Aydın, A. D. (2020). Elit yüzme sporcularının egzersiz bağımlılığı düzeylerinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5(4), 399-412. <https://doi.org/10.31680/gaunjss.805038>
- Bavlı, Ö., Işık, S., Canpolat, O., Aksoy, A., Günar, B. B., Gültekin, K., Katra, H., Uzun, M., & Ödemiş, M. (2015). Dansçılarda egzersiz bağımlılığı semptomunun incelenmesi. *Uluslararası Spor Egzersiz ve Antrenman Bilimi Dergisi*, 1(2), 120-124. <https://doi.org/10.18826/ijsets.14813>
- Berczik, K., Szabo, A., Griffiths, M., Kurimay, T., Kun, B., Urbán, R., & Demetrovics, Z. (2012). Exercise addiction: symptoms, diagnosis, epidemiology, and etiology. *Substance Use ve Misuse*, 47:403-417. <https://doi.org/10.3109/10826084.2011.639120>
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2017). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Pegem Akademi. <https://depo.pegem.net/9789944919289.pdf>
- Büyüköztürk, Ş. (2014). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Pegem Akademi. <https://depo.pegem.net/9789756802748.pdf>
- Caspersen, C. J., Pereira, M. A., & Curran, K. M. (2000). Changes in physical activity patterns in the United States, by sex and cross-sectional age. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 32(9), 1601-1609. https://journals.lww.com/acsm-msse/Fulltext/2000/09000/Changes_in_physical_activity_patterns_in_the.00013.aspx
- 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. <https://dergipark.org.tr/en/pub/bagimli/issue/40920/514502>
- Costa, S., Cuzzocrea, F., Hausenblas, H. A., Larcán, R., & Oliva, P. (2012). Psychometric examination and factorial validity of the Exercise Dependence Scale-Revised in Italian exercisers. *Journal of Behavioral Addictions*, 1(4), 186-190. <https://doi.org/10.1556/jba.1.2012.009>
- Çetin, E., Bulğay, C., Demir, G. T., Cicioğlu, H. İ., Bayraktar, I., & Orhan, Ö. (2021). The examination of the relationship between exercise addiction and performance enhancement in elite athletes. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 19(4), 1019-1030. <https://doi.org/10.1007/s11469-019-00208-9>
- Demir, G. T., Hazar, Z., & Cicioğlu, H. İ. (2018). Egzersiz bağımlılığı ölçeği (EBÖ): geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 26(3), 865-874.
- Di Lodovico, L., Poultais, S., & Gorwood, P. (2019). Which sports are more at risk of physical exercise addiction: A systematic review. *Addictive Behaviors*, 93, 257-262. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2018.12.030>
- Dumitru, D. C., Dumitru, T., & Maher, A. J. (2018). A systematic review of exercise addiction: Examining gender differences. *Journal of Physical Education and Sport*, 18(3), 1738-1747. <https://doi.org/10.7752/jpes.2018.03253>
- Hausenblas, H. A., & Downs, D. S. (2002). Relationship among sex, imagery and exercise dependence symptoms. *Psychology of Addictive Behaviors*, 16(2), 169. <https://doi.org/10.1037/0893-164X.16.2.169>
- İlbak, İ. & Altun, M. (2020). Sedanter olmayan bireylerin egzersiz bağımlılığı düzeylerinin incelenmesi. *Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 11-19. <https://dergipark.org.tr/en/pub/comusbd/issue/54735/707127>
- Karasar, N. (2015). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (28. basım). Nobel Akademik Yayıncılık. https://www.nobelyayin.com/bilimsel-arastirma-yontemi-kavramlar-ilkeler-teknikler_1755.html
- Katra, H. (2021). Egzersiz yapan bireylerde egzersiz bağımlılığı ve benlik saygısı. *Bağımlılık Dergisi*, 22(4), 370-378. <https://doi.org/10.51982/bagimli.897106>
- Kavuran, K., Mutlu Bozkurt, T. & 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. <https://doi.org/10.26579/jocress.408>
- Kayhan, R. F., Kalkavan, A., & Terzi, E. (2021). Fitness salonlarında spor yapan bireylerin egzersiz bağımlılığı düzeyleri ve ilişkili değişkenler. *Bağımlılık Dergisi*, 22(3), 248-256. <https://doi.org/10.51982/bagimli.893414>
- Kovacsik, R., Soós, I., de la Vega, R., Ruíz-Barquín, R., & Szabo, A. (2020). Passion and exercise addiction: Healthier profiles in team than in individual sports. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18(2), 176-186. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2018.1486873>
- Köroğlu, E. (2001). *Amerikan psikiyatri birliği: Psikiyatride hastalıkların tanımlanması ve sınıflandırılması el kitabı* (4. Baskı). (Köroğlu, E., Çev.). Hekimler.
- Türk Dil Kurumu. (2021, Aralık). Türk Dil Kurumu Sözlükleri. <https://sozluk.gov.tr>
- Lim, M. A. (2021). Exercise addiction and COVID-19-associated restrictions. *Journal of Mental Health*, 30(2), 135-137. <https://doi.org/10.1080/09638237.2020.1803234>
- Namlı, S. & Yaman, Ç. (2019). Her yönüyle spor. Gülten Hergüner (Ed.), *Otizm ve egzersiz ilişkisi*. (212-228). Güven Yayıncılık. <https://www.guvenplus.com.tr/imagesbuyuk/HER-YONUYLE-SPOR.pdf>

- Özer, K. (2013). *Fiziksel uygunluk* (4. Baskı). Nobel. https://www.nobelyayin.com/kitap_bilgileri/dosyalar/fiziksel_jen_182359.pdf
- Pierce, E. F., Rohaly, K. A., & Fritchley, B. (1997). Sex differences on exercise dependence for men and women in a marathon road race. *Perceptual and Motor Skills*, 84(3), 991-994. <https://doi.org/10.2466/pms.1997.84.3.991>
- Polat, C., & Şimşek, K. Y. (2015). Spor merkezlerindeki bireylerin egzersiz bağımlılığı düzeylerinin incelenmesi: Eskişehir ili örneği. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3(15), 354-369. <http://dx.doi.org/10.16992/ASOS.765>
- Salar, B., Hekim, M., & Tokgöz, M. (2012). 15-18 yaş grubu takım ve ferdi spor yapan bireylerin duygusal durumlarının karşılaştırılması. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (6), 123-135. <https://dergipark.org.tr/en/pub/makusobed/issue/19438/206734>
- Szabo, A., Griffiths, M. D., de La Vega Marcos, R., Mervó, B., & Demetrovics, Z. (2015). Methodological and conceptual limitations in exercise addiction research. *The Yale Journal of Biology and Medicine*, 88(3), 303-308. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4553651>
- Şahin, H. M. (2004). *Beden eğitimi ve sporda temel kavramlar sözlüğü* (2. Baskı). Nobel. https://www.nobelyayin.com/kitap_2189.html
- Uz, İ., & Bavlı, Ö. (2015). *Fitness merkezlerine düzenli katılan bireylerde egzersiz bağımlılığının incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi.
- Uzbay, İ. T. (2009). Madde bağımlılığının tarihçesi, tanımı, genel bilgiler ve bağımlılık yapan maddeler. *Meslek İçi Sürekli Eğitim Dergisi*. 6-15. http://www.eczaakademi.org/images/upld2/ecza_akademi/makale/20110325100354madde_bagimliliği_tarihçesi.pdf
- Zırhlioğlu, G. (2011). Egzersiz bağımlılığının egzersiz davranış parametrelerine göre incelenmesi: Van ili örneği. *Sport Sciences*, 6(4), 214-222. <https://dergipark.org.tr/en/pub/nwsaspor/issue/20135/213785>