



Çingöz, Y.E. & Mavibaş, M. (2022). Üniversite Öğrencilerinin Egzersiz Bağımlılık Düzeylerinin İncelenmesi, *The Online Journal of Recreation and Sports (TOJRAS)*, 11(2), 19-28.

DOI: <https://doi.org/10.22282/ojrs.2022.98>

**Makale Türü (ArticleType):** Araştırma Makalesi/Research Article

ISSN: 2146-9598 Doi Prefix:10.22282

## ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN EGZERSİZ BAĞIMLILIK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

**Yunus Emre ÇİNGÖZ**

Bayburt Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Bayburt, Türkiye, yunusemrecingoz@bayburt.edu.tr  
ORCID: 0000-0002-5702-3997

**Muhammed MAVİBAŞ**

Atatürk Üniversitesi, Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü, muhammet.mavibas@gmail.com  
ORCID: 0000-0002-2771-2521

### Öz

Araştırmanın amacı üniversitelerin farklı birimlerinde öğrenim gören üniversite öğrencilerinin egzersiz bağımlılık düzeylerinin incelemektir.

Araştırmaya 10 farklı fakültede ve yüksekokulda öğrenim gören toplamda 208'i erkek 296'sı kadın olmak üzere 504 kişi katılmıştır. Araştırmada tarama yöntemi kullanılmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak "Kişisel Bilgi Formu" ve "Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği" kullanılmıştır. Elde edilen verilerin analiz işlemlerinde, katılımcıların demografik özelliklerini belirlemek için frekans analizi uygulanmıştır. Verilerin dağılımının normalliğini test etmek için Skewness ve Kurtosis Testi yapılarak dağılımın -1,5 ile 1,5 arasında olduğu tespit edilmiştir. Verilerin normal dağılım aralığında olmasından dolayı parametrik testler uygulanmıştır.

Sonuç olarak katılımcıların öğrenim gördükleri fakülte/yüksekokula göre egzersiz bağımlılıklarının karşılaştırılması sonucunda, gruplar arasında anlamlı farklılıklara rastlanmıştır ( $p<0,05$ ). Katılımcıların egzersiz yapma durumlarına göre egzersiz bağımlılıklarının karşılaştırılmasında gruplar arasında anlamlı farklılıklara rastlanmıştır ( $p<0,05$ ). Katılımcıların günlük egzersiz sürelerine göre egzersiz bağımlılıklarının karşılaştırılması sonucunda, gruplar arasında anlamlı farklılıklara rastlanmıştır ( $p<0,05$ ).

**Anahtar kelimeler:** Egzersiz, bağımlılık, üniversite.

## EXAMINATION OF EXERCISE ADDICTION LEVELS OF UNIVERSITY STUDENTS

### ABSTRACT

The aim of the study is to examine the exercise addiction levels of university students studying in different units of universities.

A total of 504 people, 208 men and 296 women, studying at 10 different faculties and colleges participated in the research. Scanning method was used in the research. "Personal Information Form" and "Exercise Addiction Scale" were used as data collection tools in the research. In the analysis of the data obtained, frequency analysis was applied to determine the demographic characteristics of the participants. To test the normality of the distribution of the data, the Skewness and Kurtosis Test was performed and it was determined that the distribution was between -1.5 and 1.5. Parametric tests were applied because the data were in the normal distribution range.

As a result of the comparison of the exercise addictions of the participants according to the faculty/school they studied, significant differences were found between the groups ( $p < 0.05$ ). result of comparing the exercise addictions of the participants according to how many years they have been exercising, significant differences were found between the groups ( $p < 0.05$ ). result of comparing the exercise dependence of the participants according to their daily exercise duration, significant differences were found between the groups ( $p < 0.05$ ).

**Keywords:** Exercise, addiction, university

## GİRİŞ

Hayatta kalma faaliyetleri ve enerji harcaması için yapılan fiziksel aktiviteler son zamanlarda çağdaş teknoloji odaklı toplum yapısında azalma göstererek insan yaşam tarzında önemli ölçüde değişime yol açmıştır. Bu değişim modern yaşamı giderek daha yerleşik hale getirerek hareketsizliğe bağlı sorunlara neden olmuştur (Freese ve ark, 2018). Aynı şekilde Covid 19 pandemi sürecinde bir çok spor işletmesinin faaliyetlerine ara vermesi hareketsiz bir yaşam tarzı ile karakterize edilerek çok sayıda sağlık ile ilişkili problemlere sebep olmuştur (Blair, 2007; Çakır, 2020; Gönen, 2021). Fiziksel aktiviteden uzaklaşmak, sporda yetenekli olan bireylerin spordan uzaklaşabilmesine sosyal ilişki bağlarının zayıflamasına sebep olmaktadır (Çakır ve ark, 2021). Bu nedenle uzmanlar ev işleri, aktif işe gidip gelme, daha fazla aktif kalma amaçlı düzenli egzersiz programları ile kaybedilen fiziksel kayıplarını telafi etmek için insanların günlük yaşamlarına dâhil edilmiştir. (Malm ve ark, 2019; Thompson ve ark, 2020).

Modern spor bilimlerinde daha önce fiziksel aktivite olarak adlandırılan sağlık için spor kültür amaçlı elit veya profesyonel sporlar şüphesiz, beden eğitimi ve spor yaşam kalitesini artırır. Bununla birlikte, sporun büyük yararına rağmen, birçok uzman fazla fiziksel aktivitenin sporun olumsuz etkileri olmuştur (Çakır ve Kısa, 2021). Araştırmacılar tarafından sıklıkla tartışılan, egzersiz bağımlılık düzeyi özellikle elit ve ekstrem sporların maksimum bağımlılık potansiyeli sadece birkaç çalışma bu sonucu desteklemektedir. (Krivoschekov ve Lushnikov, 2011).

Egzersiz bağımlılığı; egzersiz düzeyinin bireylerin kontrol mekanizmasından çıkması egzersiz verimliliğinin sağlanması için egzersiz süresinin, sıklığının ve şiddetinin artış sağlamasıyla bireyin yakın çevresindeki aile ve arkadaşlarına yoğun egzersizden vakit ayıramama, sosyal egzersiz yoğunluğundan dolayı daha az sosyal aktivitelere katılım sağlanması bireyin hayatını egzersiz alışkanlığı çerçevesinde yeniden düzenlemesi olarak tanımlanmaktadır (Adams ve Kirkby, 2002).

Egzersiz bağımlılığı 2002 yılında Hausenblas ve Downs tarafından tanımlanmıştır. DSM-IV-TR' ye göre madde bağımlılığı tanısı için listelenenler temelinde bu bozukluğun teşhisi üzerine bağımlılığın altı belirtisi ruh hali değişikliği, tolerans, geri çekilme, semptomlar, kişisel çatışma ve nüksetme olarak sınıflandırılmıştır. Egzersiz bağımlılığı, vücuttaki pozitif fiziksel veya kimyasal değişiklikleri sürdürmek için işlevsel olduğunda bağımlılık düzeyi aktivitenin kendisine bir anlam katıyor gibi görünen psikolojik bir bağımlılığı ifade eder. Uyumsuz yaşam tarzları, sosyal, duygusal ve iş yoksulluğu ile birleşse de kişinin varlığı ve sıklıkla, sağlık durumunda bir azalma ile kötüleşme meydana gelir.

Egzersiz davranışının fonksiyonel olarak işlev kaybına yol açacak düzeyde tutkuyla bırakılmayacak düzeyde yapılırsa birincil egzersiz bağımlılığı olarak isimlendirilir. Bu yaşam biçiminin ardında ruhsal ve fiziksel bir bağlam söz konusudur. Uygun vücut kompozisyonu desteklemek için ileri derecede yapılan egzersiz sonucu neden olan egzersiz bağımlılığıysa ikincil egzersiz bağımlılığı olarak isimlendirilir. İkincil egzersiz bağımlılığı yeme bozukluklarına bağlı bazı fizyolojik problemlerle birlikte görülür. (Vardar ve ark, 2012).

DSM- 5'e göre egzersiz bağımlılığı kendi başına teşhis edilemez, çünkü tanı için klinik kriterler yoktur. Gerçekten de egzersiz bağımlılığı son zamanlarda literatürde önemli yer almaktadır. "Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı" Amerika psikiyatri birliği tarafından basılmıştır. Bu nedenle, çalışmalar egzersiz bağımlılığında, işlev bozukluğu riskini kullanarak değerlendirilir.

## YÖNTEM

Çalışmanın amacı üniversite öğrencilerinin egzersiz bağımlılık düzeylerinin araştırılmasıdır. Araştırmaya çeşitli üniversitelerde öğrenim gören Edebiyat, Fen, Güzel Sanatlar, Hukuk, İktisadi ve İdari Bilimler, Eğitim, Mühendislik, Sağlık, İletişim fakülteleri ile Meslek Yüksek Okulu olmak üzere 9 Fakülte 1 Meslek Yüksek Okulu 208'i erkek 296'sı kadın olmak üzere toplamda 504 öğrenci katılmıştır.

Araştırmada veri toplama aracı olarak "Kişisel Bilgi Formu" ve "Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği" kullanılmıştır. Elde edilen verilerin analiz işlemlerinde, katılımcıların demografik özelliklerini belirlemek için frekans analizi uygulanmıştır.

Araştırmada Gürbüz ve Aşçı (2006) tarafından ön çalışması yapılan Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği, Hausenblas ve Downs (2002) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek, bireylerin egzersiz bağımlılığı semptomlarını ölçmektedir. Orijinal ölçek, 21 madde ve 7 alt boyuttan oluşmaktadır. Ancak "Diğer Aktiviteleri Azaltma", "Amaç" ve "Zaman" alt boyutlarındaki 9 madde tek bir boyutta toplandığı için Türkçe olan ön çalışmada 5 faktörlü yapı elde edilmiştir. Alt boyutlar "Kontrol Eksikliği", "Zaman Ve Egzersiz Tercihi", "Geri Çekilme Etkileri", "Tolerans" ve "Devamlılık" olarak isimlendirilmiştir. Katılımcıların egzersiz bağımlılık puanları "1= Hiçbir zaman" ve "6= Her zaman" şeklindeki 6'lı Likert tipi aralık üzerinden değerlendirilmektedir. Yüksek puan olması egzersiz bağımlılığının olduğunu göstermektedir. Orijinal ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayıları .59 ile .87 aralığındadır. Çalışmamızda kullanılan 21 maddeden oluşan egzersiz bağımlılığı ölçeği için 0.969 değeri, 9 maddeden oluşan zaman ve egzersiz tercihi alt ölçeği için 0.938 değeri, 3 maddeden oluşan kontrol eksikliği alt ölçeği için 0.890 değeri, 3 maddeden oluşan geri çekilme etkileri alt ölçeği için 0.836 değeri, 3 maddeden oluşan tolerans alt ölçeği için 0.840 değeri ve 3 maddeden oluşan devamlılık alt ölçeği için 0.837 Cronbach alfa iç tutarlılık değeri olarak belirlenmiş olup, ölçeklerin güvenilirliğinin tatmin edici düzeyde olduğu belirlenmiştir.

Verilerin toplanabilmesi için ilgili ölçek elektronik ortamda oluşturularak belirlenen Türkiye'deki Spor Bilimleri Fakültelerinde görev yapan akademik personelin kurumsal mail adreslerine gönderilmiştir. Toplanan veriler SPSS istatistik programında analiz edilmiştir.

Elde edilen verilerin analiz işlemlerinde, katılımcıların demografik özelliklerini belirlemek için frekans analizi uygulanmıştır. Verilerin dağılımının normalliğini test etmek için Skewness ve Kurtosis Testi yapılarak dağılımın -1,5 ile 1,5 arasında olduğu tespit edilmiştir. Verilerin normal dağılım aralığında olmasından dolayı parametrik testler uygulanmıştır. Katılımcıların egzersiz bağımlılık düzeylerini cinsiyete göre karşılaştırmak için Bağımsız Değişkenlerde T-Testi; yaş durumları, haftalık egzersiz gün sayıları, günlük egzersiz süreleri ile kaç yıldır egzersiz yaptıklarına göre karşılaştırma yapmak için Tek Yönlü ANOVA Testi ve farklılıkların hangi gruplar arasında

olduğunu tespit etmek için Tukey HSD Testi; katılımcıların egzersiz bağımlılık düzeylerini alt boyutları ile birlikte ortalamaları tespit etmek için tanımlayıcı test uygulanmıştır.

## BULGULAR

**Tablo 1.** Katılımcıların Demografik Değişkenlerine Göre Dağılımları

<b>Cinsiyet</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Erkek	208	41,3
Kadın	296	58,7
<b>Yaş</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
19 Yaş ve Altı	88	17,5
20-21 Yaş	159	31,5
22-23 Yaş	100	19,8
24-25 Yaş	73	14,5
26 Yaş ve Üstü	84	16,7
<b>Fakülte/Yüksekokul</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Edebiyat Fakültesi	48	9,5
Fen Fakültesi	35	6,9
Güzel Sanatlar Fakültesi	52	10,3
Hukuk Fakültesi	34	6,7
İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi	44	8,7
Eğitim Fakültesi	59	11,7
Mühendislik Fakültesi	44	8,7
Sağlık Bilimleri Fakültesi	64	12,7
İletişim Fakültesi	60	11,9
Meslek Yüksekokulu	64	12,7
<b>Haftalık Egzersiz Gün Sayısı</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
1-2 Gün	233	46,2
3-4 Gün	94	18,7
5-6 Gün	95	18,8
Her Gün	82	16,3
<b>Günlük Egzersiz Süresi</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
30 Dakika ve Altı	152	30,2
45 Dakika	95	19
60 Dakika	72	14,3
90 Dakika	73	14,5
120 Dakika ve Üzeri	111	22
<b>Kaç Yıl Egzersiz Yapıldığı</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
1 Yıldan Daha Az	148	29,4
1-2 Yıl	152	30,2
3-4 Yıl	103	20,4
5 Yıl ve Daha Fazla	101	20
<b>TOPLAM</b>	<b>504</b>	

Katılımcıların demografik özellikleri incelendiğinde, cinsiyetlerine göre dağılımın 208 kişi ile %41,3'ünün erkek, 296 kişi ile %58,7'sinin kadın; yaş durumlarına göre dağılımın 88 kişi ile %17,5'inin 19 yaş ve altı, 159 kişi ile

%31,5'inin 20-21 yaş, 100 kişi ile %19,8'inin 22-23 yaş, 73 kişi ile %14,5'inin 24-25 yaş, 84 kişi ile %16,7'sinin 26 yaş ve üstü yaş grubu; fakülte/yüksekokul durumlarına göre dağılımın 48 kişi ile %9,5'inin Edebiyat Fakültesi, 35 kişi ile %6,9'unun Fen Fakültesi, 52 kişi ile %10,3'ünün Güzel Sanatlar Fakültesi, 34 kişi ile %6,7'sinin Hukuk Fakültesi, 44 kişi ile %8,7'sinin İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi, 59 kişi ile %11,7'sinin Eğitim Fakültesi, 44 kişi ile %8,7'sinin Mühendislik Fakültesi, 64 kişi ile %12,7'sinin Sağlık Bilimleri Fakültesi, 60 kişi ile %11,9'unun İletişim Fakültesi, 64 kişi ile %12,7'sinin Meslek Yüksekokulu; haftalık egzersiz gün sayısına göre dağılımın 152 kişi ile %30,2'sinin 30 dakika ve altı, 95 kişi ile %19,0'unun 45 dakika, 72 kişi ile %14,3'ünün 60 dakika, 73 kişi ile %14,5'inin 90 dakika, 111 kişi ile %22,0'sinin 120 dakika ve üzeri; kaç yıl egzersiz yapıldığına göre dağılımın 148 kişi %29,4'ünün ile 1 yıldan daha az, 152 kişi ile %30,2'sinin 1-2 yıl, 103 kişi ile %20,4'ünün 3-4 yıl, 101 kişi ile %20,0'sinin 5 yıl ve daha fazla olduğu tespit edilmiştir.

**Tablo 2.** Katılımcıların Cinsiyetlerine Egzersiz Bağımlılıklarının Karşılaştırılması

Ölçek	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	Std. Sp.	t	p(sig.)
<b>EGZERSİZ BAĞIMLILIĞI</b>	Erkek	208	2,84	1,13	7,193	,000*
	Kadın	296	2,16	0,92		

\*: p<0,05

Katılımcıların cinsiyetlerine göre egzersiz bağımlılık durumlarının karşılaştırılması sonucunda kadın ve erkek katılımcılar arasında anlamlı farklılıklar olduğu saptanmıştır (p<0,05). Elde edilen sonuçlara göre, katılımcıların egzersiz bağımlılık durumlarında erkek katılımcıların ( $\bar{X}$  =2,84±1,13) kadın katılımcılara ( $\bar{X}$  =2,16 ±0,92) oranla daha yüksek olduğu saptanmıştır.

**Tablo 3.** Katılımcıların Yaş, Haftalık Egzersiz Gün Sayısı, Günlük Egzersiz Süresi ile Kaç Yıldır Egzersiz Yaptıklarına Göre Karşılaştırılması

	Değişkenler	N	X	Std. Sp.	F	p(sig.)	Anlamlı Farklılık
<b>Yaş</b>	a) 19 Yaş ve Altı	88	2,24	0,90	1,675	,155	-
	b) 20-21 Yaş	159	2,47	1,11			
	c) 22-23 Yaş	100	2,35	1,05			
	d) 24-25 Yaş	73	2,56	1,09			
	e) 26 Yaş ve Üstü	84	2,60	1,11			
<b>Fakülte / Yüksekokul</b>	a) Edebiyat Fakültesi	48	1,89	0,71	5,345	,000*	b,c,f,g,i>a b,c,e,f,g,i>d i>h
	b) Fen Fakültesi	35	2,74	1,03			
	c) Güzel Sanatlar Fakültesi	52	2,60	1,18			
	d) Hukuk Fakültesi	34	1,86	0,53			
	e) İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi	44	2,29	0,80			
	f) Eğitim Fakültesi	59	2,64	1,13			
	g) Mühendislik Fakültesi	44	2,69	1,15			
	h) Sağlık Bilimleri Fakültesi	64	2,25	0,98			
	i) İletişim Fakültesi	60	2,88	1,27			
	j) Meslek Yüksekokulu	64	2,38	1,01			
<b>Haftalık Egzersiz Gün Sayısı</b>	a) 1-2 Gün	233	2,14	0,96	23,150	,000*	b,c>a b,c>e
	b) 3-4 Gün	94	2,76	0,89			
	c) 5-6 Gün	95	3,05	1,26			
	d) Her Gün	82	2,23	0,88			

<b>Günlük Egzersiz Süresi</b>	a) 30 Dakika ve Altı	152	2,00	0,86	21,494	,000*	b,c,d>a c>a,b,d,e
	b) 45 Dakika	95	2,51	0,97			
	c) 60 Dakika	72	3,28	0,80			
	d) 90 Dakika	73	2,62	1,08			
	e) 120 Dakika ve Üzeri	111	2,31	1,18			
<b>Kaç Yıl Egzersiz Yapıldığı</b>	a) 1 Yıldan Daha Az	148	1,83	0,94	49,255	,000*	b,c,d>a d>a,b,c
	b) 1-2 Yıl	152	2,42	0,86			
	c) 3-4 Yıl	103	2,51	0,87			
	d) 5 Yıl ve Daha Fazla	101	3,30	1,08			

\*:  $p < 0,05$

Katılımcıların yaş durumlarına göre egzersiz bağımlılıklarının karşılaştırılması sonucunda, gruplar arasında ( $p = ,155$ ) anlamlı farklılıklara rastlanmamıştır ( $p > 0,05$ ).

Katılımcıların haftalık egzersiz durumlarına göre egzersiz bağımlılıklarının karşılaştırılması sonucunda, gruplar arasında ( $p = ,000$ ) anlamlı farklılıklara rastlanmıştır ( $p < 0,05$ ). Elde edilen verilere göre, haftada 3-4 gün ( $\bar{X} = 2,76 \pm 0,89$ ) egzersiz yapanlar ile 5-6 gün ( $\bar{X} = 3,05 \pm 1,26$ ) egzersiz yapanların, 1-2 gün ( $\bar{X} = 2,14 \pm 0,96$ ) egzersiz yapanlar ile her gün ( $\bar{X} = 2,23 \pm 0,88$ ) egzersiz yapanlara oranla daha yüksek düzeyde egzersiz bağımlılık algısına sahip oldukları tespit edilmiştir.

Katılımcıların öğrenim gördükleri fakülte/yüksekokula göre egzersiz bağımlılıklarının karşılaştırılması sonucunda, gruplar arasında ( $p = ,000$ ) anlamlı farklılıklara rastlanmıştır ( $p < 0,05$ ). Elde edilen verilere göre, Fen ( $\bar{X} = 2,74 \pm 1,03$ ), Güzel Sanatlar ( $\bar{X} = 2,60 \pm 1,18$ ), Eğitim ( $\bar{X} = 2,64 \pm 1,13$ ), Mühendislik ( $\bar{X} = 2,69 \pm 1,15$ ) ve İletişim ( $\bar{X} = 2,88 \pm 1,27$ ) fakültelerinde öğrenim görenlerin Edebiyat Fakültesinde ( $\bar{X} = 1,89 \pm 0,71$ ) öğrenim görenlere oranla; Fen ( $\bar{X} = 2,74 \pm 1,03$ ), Güzel Sanatlar ( $\bar{X} = 2,60 \pm 1,18$ ), İktisadi ve İdari Bilimler ( $\bar{X} = 2,29 \pm 0,80$ ) Eğitim ( $\bar{X} = 2,64 \pm 1,13$ ), Mühendislik ( $\bar{X} = 2,69 \pm 1,15$ ) ve İletişim ( $\bar{X} = 2,88 \pm 1,27$ ) fakültelerinde öğrenim görenlerin Hukuk Fakültesinde ( $\bar{X} = 1,86 \pm 0,53$ ) öğrenim görenlere oranla; İletişim Fakültesinde ( $\bar{X} = 2,88 \pm 1,27$ ) öğrenim görenlerin Sağlık Bilimleri Fakültesinde ( $\bar{X} = 2,25 \pm 0,98$ ) oranla daha yüksek düzeyde egzersiz bağımlılık algısına sahip oldukları tespit edilmiştir.

Katılımcıların günlük egzersiz sürelerine göre egzersiz bağımlılıklarının karşılaştırılması sonucunda, gruplar arasında ( $p = ,000$ ) anlamlı farklılıklara rastlanmıştır ( $p < 0,05$ ). Elde edilen verilere göre, günde 45 dakika ( $\bar{X} = 2,51 \pm 0,97$ ), 60 dakika ( $\bar{X} = 3,28 \pm 0,80$ ) ile 90 dakika ( $\bar{X} = 2,62 \pm 1,08$ ) egzersiz yapanların 30 dakika ve daha az süre ( $\bar{X} = 2,00 \pm 0,86$ ) egzersiz yapanlara; günde 60 dakika ( $\bar{X} = 3,28 \pm 0,80$ ) egzersiz yapanların ise 30 dakika ve daha az ( $\bar{X} = 2,00 \pm 0,86$ ), 45 dakika ( $\bar{X} = 2,51 \pm 0,97$ ), 60 dakika ( $\bar{X} = 3,28 \pm 0,80$ ) ile 90 dakika ( $\bar{X} = 2,62 \pm 1,08$ ) egzersiz yapanlara oranla daha yüksek düzeyde egzersiz bağımlılık düzeyine sahip oldukları tespit edilmiştir.

Katılımcıların kaç yıldır egzersiz yapma durumlarına göre egzersiz bağımlılıklarının karşılaştırılması sonucunda, gruplar arasında ( $p = ,000$ ) anlamlı farklılıklara rastlanmıştır ( $p < 0,05$ ). Elde edilen verilere göre 1-2 yıldır ( $\bar{X} = 2,42 \pm 0,86$ ), 3-4 yıldır ( $\bar{X} = 2,51 \pm 0,87$ ) ve 5 yıl ve daha fazla süredir ( $\bar{X} = 3,30 \pm 1,08$ ) egzersiz yapanların 1 yıldan daha süredir ( $\bar{X} = 1,83 \pm 0,94$ ) egzersiz yapanlara oranla; 5 yıl ve daha fazla süredir ( $\bar{X} = 3,30 \pm 1,08$ )

egzersiz yapanların 1 yıldan daha süredir ( $\bar{X}=1,83\pm 0,94$ ), 1-2 yıldır ( $\bar{X}=2,42\pm 0,86$ ), 3-4 yıldır ( $\bar{X}=2,51\pm 0,87$ ) egzersiz yapanlara oranla daha yüksek düzeyde egzersiz bağımlılık düzeyine sahip oldukları tespit edilmiştir.

**Tablo 4. Katılımcıların Egzersiz Bağımlılık Durumlarına İlişkin Tanımlayıcı Bilgiler**

Boyutlar	N	Min.	Maks.	Ortalama	Std. Sp.	Skewness	Kurtosis
Zaman ve Egzersiz Tercihi	504	1	6	2,25	1,10	,730	-,150
Kontrol Eksikliği	504	1	6	2,51	1,21	,526	-,527
Geri Çekilme Etkileri	504	1	6	2,84	1,42	,508	-,769
Tolerans	504	1	6	2,74	1,36	,588	-,524
Devamlılık	504	1	6	2,23	1,12	1,004	,514
<b>GENEL EGZERSİZ BAĞIMLILIĞI</b>	504	1	6	2,44	1,06	,607	-,204

Katılımcıların Egzersiz Bağımlılığı Ölçeğine verdiklerin yanıtların ortalamaları incelendiğinde, alt boyutlarda en yüksek ortalama ile Geri Çekilme Etkileri ( $\bar{X}=2,84\pm 1,42$ ), ikinci sırada Tolerans ( $\bar{X}=2,74\pm 1,36$ ), üçüncü sırada Kontrol Eksikliği ( $\bar{X}=2,51\pm 1,21$ ), dördüncü sırada Zaman ve Egzersiz Tercihi ( $\bar{X}=2,25\pm 1,10$ ) ve son sırada Devamlılık ( $\bar{X}=2,23\pm 1,12$ ) olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların Genel Egzersiz Bağımlılık düzeylerinin ortalaması ise ( $\bar{X}=2,44\pm 1,06$ ) olarak tespit edilmiştir.

#### TARTIŞMA ve SONUÇ

Araştırmaya çeşitli üniversitelerde öğrenim gören Edebiyat, Fen, Güzel Sanatlar, Hukuk, İktisadi ve İdari Bilimler, Eğitim, Mühendislik, Sağlık, İletişim fakülteleri ile Meslek Yüksek Okulu olmak üzere 9 Fakülte 1 Meslek Yüksek Okulu 208'i erkek 296'sı kadın olmak 504 öğrenci katılmıştır.

Katılımcıların haftalık egzersiz durumlarına göre egzersiz bağımlılıklarının karşılaştırılması sonucunda, gruplar arasında elde edilen verilere göre, haftada 3-4 gün egzersiz yapanlar ile 5-6 gün egzersiz yapanların, 1-2 gün egzersiz yapanlar ile her gün egzersiz yapanlara oranla daha yüksek düzeyde egzersiz bağımlılık algısına sahip oldukları tespit edilmiştir.

Katılımcıların öğrenim gördükleri fakülte/yüksekokula göre egzersiz bağımlılıklarının karşılaştırılması sonucunda elde edilen verilere göre, Fen Güzel Sanatlar, Eğitim, Mühendislik ve İletişim fakültelerinde öğrenim görenlerin Edebiyat Fakültesinde öğrenim görenlere oranla Fen, Güzel Sanatlar, İktisadi ve İdari Bilimler, Eğitim, Mühendislik ve İletişim fakültelerinde öğrenim görenlerin Hukuk Fakültesinde öğrenim görenlere oranla; İletişim Fakültesinde öğrenim görenlerin Sağlık Bilimleri Fakültesinde oranla daha yüksek düzeyde egzersiz bağımlılık algısına sahip oldukları tespit edilmiştir.

Katılımcıların günlük egzersiz sürelerine göre egzersiz bağımlılıklarının karşılaştırılması sonucunda elde edilen verilere göre, günde 45 dakika 60 dakika ile 90 dakika egzersiz yapanların 30 dakika ve daha az süre egzersiz yapanlara; günde 60 dakika egzersiz yapanların ise 30 dakika ve daha az 45 dakika 60 dakika ile 90 dakika egzersiz yapanlara oranla daha yüksek düzeyde egzersiz bağımlılık düzeyine sahip oldukları tespit edilmiştir.

Katılımcıların kaç yıldır egzersiz yapma durumlarına göre egzersiz bağımlılıklarının karşılaştırılması sonucunda, gruplar arasında elde edilen verilere göre 1-2 yıldır 3-4 yıldır ve 5 yıl ve daha fazla süredir egzersiz yapanların 1 yıldan daha süredir egzersiz yapanlara oranla; 5 yıl ve daha fazla süredir egzersiz yapanların 1 yıldan daha



süredir 1-2 yıldır 3-4 yıldır egzersiz yapanlara oranla daha yüksek düzeyde egzersiz bağımlılık düzeyine sahip oldukları tespit edilmiştir.

Üniversite öğrencilerinin egzersiz bağımlılık düzeylerinin araştırıldığı çalışmada düzenli egzersizin, egzersiz bağımlılığını etkileyeceği sonucuna ulaşılmıştır. Cicioğlu ve ark (2019) 'Elit Düzeyde Sporcular ile Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Egzersiz Bağımlılığı Düzeyleri'ni belirlemeye yönelik yapmış olduğu çalışmada da düzenli egzersizin egzersiz bağımlılığını etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Kagan, (1987) 'Bağımlılık ve Kişilik Faktörleri' adlı çalışmasında egzersize katılım yılı fazla olanların bağımlılık puanının oldukça yüksek çıktığını tespit etmiştir. Namlı ve ark (2018) Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin akademik odaklanma düzeylerini belirlemeye yönelik kickbox, taekwondo ve muaytai sporcuları üzerinde yapmış oldukları araştırmada düzenli egzersizin egzersiz bağımlılığı için etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Demirel ve Cicioğlu (2020) yapmış olduğu çalışmada profesyonel anlamda spor yapan sporcuların bağımlılık seviyesinin artmasıyla oluşacak fiziksel, sosyal ve psikolojik herhangi bir sorun yapmış oldukları branşlarındaki başarıyı olumsuz yönde etkilediği görülmüştür. Demir ve Türkeli (2019) yapmış oldukları çalışmada Üniversite öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı düzeyinin cinsiyet, sınıf düzeyi, düzenli olarak spor yapma durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaştığını saptamıştır.

Sonuç olarak; araştırmada egzersiz bağımlılığı farklı alt boyutları ile farklı fakültelerde öğrenim gören öğrencilerin değişkenleri incelendiğinde etki göze çarpmaktadır. Belirli sürelerde yapılan düzenli ve farklı sürelerde egzersizlerin bağımlılık düzeyleri üzerinde etki ettiği görülmüştür. Katılımcıların cinsiyetlerine göre egzersiz bağımlılık durumlarının karşılaştırılması sonucunda kadın ve erkek katılımcılar arasında anlamlı farklılıkların olduğu saptanmıştır ( $p < 0,05$ ). Elde edilen sonuçlara göre, katılımcıların egzersiz bağımlılık durumlarında erkek katılımcıların kadın katılımcılara oranla daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Özetle yapılan araştırmada yaş, cinsiyet, spor yapma durumu ve öğrenim gördüğü birim değişkenleri üzerine yapılan değerlendirmede öğrenim gören öğrencilerin egzersiz yapma düzeyi arttıkça bağımlılık seviyesinin arttığı tespit edilmiştir

#### Etik Metni

Bu makalede dergi yazım kurallarına, yayın ilkelerine, araştırma ve yayın etiği kurallarına, dergi etik kurallarına uyulmuştur.

**Yazar(lar)ın Katkı Oranı Beyanı:** Bu çalışmada birinci yazarın katkı oranı %50, ikinci yazarın katkı oranı %50'dir.

#### KAYNAKÇA

- Adams J, Kirkby RJ. (2002). Excessive Exercise as an Addiction: A Review. *Addiction Research and Theory* 10: 415-437. 2.
- American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*, 5th Edn. Washington, DC: *American Psychiatric Association*. doi: 10.1176/appi.books.97808904 25596
- Blair, S. N. (2007). Physical inactivity: A major public health problem. *Nutrition Bulletin*, 32(2), 113–117. <https://doi.org/10.1111/j.1467-3010.2007.00632.x>.
- Çakır, Z. (2020). The effects of the covid-19 pandemic on sports, athletes and trainers during the normalization phase. *The Online Journal of Recreation and Sports*, 9(3), 45-58.

- Çakır, Z., Gönen, M., & Ceyhan, M. A. (2021). Lise öğrencilerinin fiziksel aktivitelere katılımını engelleyen faktörlerin incelenmesi. *Spor Bilimlerinde Güncel Konular ve Yaklaşımlar-2* (pp.144-163).
- Çakır, Z., & Kısa, C.(2021). Farklı kategoride yarışan taekwondocuların spor yaralanmalarına karşı, kaygı durumlarının incelenmesi. *The Online Journal of Recreation and Sports*, 10(3), 18-30.
- Cicioğlu, H. İ., Tekkurşun-Demir, G., Bulgay, C. ve Çetin, E. (2019). Elit düzeyde sporcular ile spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı düzeyleri. *Bağımlılık Dergisi – Journal of Dependence*, 20(1), 12-20.
- 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.
- Freese, J., Klement, R. J., Ruiz-Núñez, B., Schwarz, S., & Lotzerich, H. (2018). The sedentary (r)evolution: Have we lost our metabolic flexibility? *F1000Research*, 6, 1787. <https://doi.org/10.12688/f1000research.12724.2>.
- Gönen,M. (2021),Investigation of Injury Anxiety Level of Archers According to Various Parameters: Students of Faculty of Sport Sciences and Club Athletes.In: *Education Quarterly Reviews*, Vol.4, No.4, 506-513.
- Gürbüz B., Aşçı FH. (2006). Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği-21'in egzersiz katılımcıları için psikometrik özelliklerinin değerlendirilmesi-ön çalışma. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 11(2), 3-10.
- Hausenblas AH., Downs SD. (2002). How much is too much? The development and validation of the Exercise Dependence Scale. *Psychology and Health*. 17(4), 387-404.
- Kagan, D.M. (1987). Addictive personality factors. *Journal of Sport Medicine*, 121, 553-538.
- Krivoschekov, S. G., & Lushnikov, O. N. (2011). Psychophysiology of sports addictions (exercise addiction). *Human Physiology*, 37(4), 509-513.
- Malm, C., Jakobsson, J., & Isaksson, A. (2019). Physical activity and sports—real health benefits: A review with insight into the public health of Sweden. *Sports*, 7(5), 127. <https://doi.org/10.3390/sports7050127>.
- Namlı, S., Demir, G.T. ve Cicioğlu, H.İ. (2018). Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin akademik odaklanma düzeyleri. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 20(4), 43-51.
- Thompson, W. R., Sallis, R., Joy, E., Jaworski, C. A., Stuhr, R. M., & Trilk, J. L. (2020). Exercise is medicine. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 14(5), 511–523. <https://doi.org/10.1177/1559827620912192>.
- Vardar, E., Vardar, S.A., Toksöz, İ., & Süt, N. (2012). Egzersiz bağımlılığı ve psikopatolojik özelliklerinin değerlendirilmesi. *Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 25, 51-57
- Zmijewski CF, Howard MO. (2000). Exercise Dependence and Attitudes Toward Eating Among YoungAdults. *Eating Behaviors* 4: 181-195.