

Özel Spor Salonlarına Düzenli Olarak Devam Eden Kadınların Egzersiz  
Bağımlılıklarının İncelenmesi<sup>1</sup>

Kübra ÖZSANDIKÇI, <sup>ID</sup>Mustafa BAŞ<sup>ID</sup>

DOI: <https://doi.org/10.38021asbid.1206676>

ORJİNAL ARAŞTIRMA

Trabzon Üniversitesi,  
Spor Bilimleri Fakültesi,  
Trabzon/Türkiye

Öz

Bu araştırmanın amacı; özel spor salonlarına düzenli olarak devam eden kadınların egzersiz bağımlılıklarının incelenmesidir. Araştırmada, nicel araştırma desenlerinden tarama (survey) modeli kullanılmıştır. Araştırmanın evrenini 2021-2022 yılında Trabzon'da faaliyet gösteren özel spor salonlarına üye olup düzenli olarak devam eden kadın katılımcılar; örneklemini ise araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden ve random yöntemiyle belirlenen toplam 134 kadın katılımcı oluşturmaktadır. Araştırma verilerinin toplanmasında, kişisel bilgi formu ile Hausenblas ve Downs (2002) un geliştirdiği ve Türkçe uyarlamasını Yeltepe ve İkizler (2007) in yaptığı egzersiz bağımlılığı ölçeği (EBÖ) kullanılmıştır. Verilerin analizinde SPSS 24.00 paket programından yararlanılmıştır. İstatistiksel işlem olarak ise; İkili karşılaştırmalarda Independent- Samples t Test ve çoklu karşılaştırmalarda One-Way ANOVA testi kullanılmış, farkın anlamlı olduğu durumlarda farkın kaynağının tespiti için Post-Hoc (Gabriel, Games-Howell) analizi kullanılmıştır. Yapılan analiz sonuçlarına göre; katılımcıların yaş, haftalık egzersiz sıklığı, günlük egzersiz süresi ve egzersiz bağımlılık tutum değişkenleri ile egzersiz bağımlılığı ölçeği- tolerans kriteri ortalamaları arasında anlamlı bir fark elde edilmiştir.

Sorumlu Yazar:

Kübra ÖZSANDIKÇI

kubraozsandikci@trabzon.edu.tr

**Anahtar kelimeler:** Spor, Kadın ve egzersiz, Egzersiz bağımlılığı

Examination of Exercise Addictions of Women  
Attending Private Gyms Regularly

Abstract

The purpose of this research; The aim of this study is to examine the exercise addiction of women who regularly attend private gyms. Survey model, one of the quantitative research designs, was used in the research. The universe of the research is female participants who are members of private gyms operating in Trabzon in 2021-2022 and continue regularly; The sample consists of a total of 134 female participants who agreed to participate in the study voluntarily and were determined by the random method. Personal information form and exercise addiction scale (EBÖ) developed by Hausenblas and Downs (2002) and adapted in Turkish by Yeltepe and İkizler (2007) were used to collect research data. SPSS 24.00 package program was used in the analysis of the data. As for the statistical process; Independent-Samples t-Test for paired comparisons and One-Way ANOVA test was used for multiple comparisons, and Post-Hoc (Gabriel, Games-Howell) analysis was used to determine the source of the difference when the difference was significant. According to the results of the analysis; A significant difference was found between the participants' age, weekly exercise frequency, daily exercise duration, and exercise addiction attitude variables and the means of exercise dependence scale-tolerance criteria ( $p<0.05$ ).

**Keywords:** Sports, Women and exercise, Exercise addiction

**Yayın Bilgisi**

Gönderi Tarihi:

18.11.2022

Kabul Tarihi:

16.12.2022

Online Yayın Tarihi:

19.12.2022

## Giriş

Sanayileşme öncesi kadınlar genel olarak ev işleri, çocuk bakımı gibi rollerinin dışına çıkamamıştır. Sanayi devriminden sonra değişen ve gelişen teknoloji kadının yaşamını oldukça etkilemiştir. Teknolojik gelişmeler; kadınların yaşamlarını etkilemekle birlikte genel anlamda sosyal hayata katılmalarının da önünü açmıştır. Özellikle teknolojinin gelişmesi ev kadınlarının işlerinin kolaylaşması ile birlikte ciddi anlamda sedanter duruma gelmelerine neden olmuştur. Ayrıca teknolojik gelişmelerle beraber kadınların daha çok topluma ve iş hayatına katılmaları kaçınılmaz bir hal almıştır. Gerek ev kadınları gerekse iş hayatına atılan kadınlar daha çok hareketsiz bir hayatla karşı karşıya kalmışlardır. Toplum içinde ve iş ortamında hareketsiz bir yaşam tarzı ile karşı karşıya kalan kadınların görsel olarak da kendilerini iyi ve fit hissetme arzusu onları spor yapmaya hatta özel spor salonlarına yönelmeye zorunlu hale getirmiştir. Düzenli ve sistemli bir egzersiz programı; kadınları hareketsiz yaşam tarzından uzaklaştırarak fit bir görünüme sahip olmalarının yanında sedanter bir yaşam tarzı ile birlikte karşılaşılabilecek kaçınılmaz olan kalp ve damar hastalıkları, hipertansiyon, diyabet, osteoporoz, kassal zayıflık, postürel bozukluk, kanser ve obezite gibi rahatsızlıkları azaltmaktır (Çiçek, 2014).

Düzenli olarak egzersiz yapmak, fiziksel, sosyal ve psikolojik iyi oluşa kadar sağlıkla ilgili birçok fayda sağlar (McArdle vd., 2001; Donatelle ve Thompson, 2011). Fiziksel aktivite kişinin yaşam kalitesini arttırmakla birlikte vücut işleyişini de geliştirir, yorgunluğa karşı direnci-esnekliği artırır, daha iyi iş verimliliğini sağlar, kilo yönetimine yardımcı olur, depresyon riskini düşürür ve bireyin genel sağlığının korunmasına katkıda bulunur (Donatelle ve Thompson, 2011; Blair ve ark., 1989). Başka bir deyişle düzenli egzersiz, sağlığın teşviki ve geliştirilmesinde etkili olmak ve aynı zamanda hastalıkların önlenmesinde önemli bir rol oynamak için yeterli sıklıkta, yoğunlukta ve süre ile gerçekleştirilen planlı ve tekrarlayan bir dizi karmaşık hareket aktivitesi olarak tanımlanabilir (Caspersen ve ark., 1985; Waddington, 2000). Egzersizin sağlığa sayısız faydası vardır ve genellikle olumlu davranış olarak görülür, bu yüzden kişiler ve klinisyenler aşırı egzersiz ve bağımlılığın tehlikelerini gözden kaçırabilirler (Hausenblas ve ark., 2017).

Egzersiz bağımlılığı bireyin serbest zamanlarında güçlü bir arzu içerisinde egzersiz yapma isteğini ifade etmektedir (Zorba ve Saygın, 2017). Egzersizle ilgili çalışmalar son zamanlarda hız kazanarak farklı araştırmaları da göz önüne getirmiştir. Özellikle düzenli ve uzun süreli egzersiz üzerine yapılan çalışmalara bakıldığında belli bir programı olmadan, plansız ve düzensiz yapılan egzersizlerin faydasından ziyade insan organizmasında bazı olumsuz durumlar ortaya çıkardığı görülmektedir. Örneğin; belli bir plan dâhilinde yapılmayan egzersizlerde, süresinin uzun tutulması, egzersiz sıklığının artırılması ya da belirlenen bir amaca kısa sürede ulaşmak için yapılan egzersizin

şiddetini arttırma sonucunda yaralanma, sakatlanma, günlük hayattaki işlerde aksamalar hatta egzersiz bağımlılığı gibi olumsuz durumlarla karşı karşıya kalınmaktadır.

Kadınların serbest zamanlarında egzersize yönelmesiyle birlikte bu alanda daha çok araştırma yapma ihtiyacı ortaya çıkmıştır. Genellikle egzersizin kadınlar üzerindeki etkilerine bakılan araştırmalarda çoğu kez egzersizin olumlu yönlerinden bahsedilmiştir. Fakat son yıllarda yapılan çalışmalarda egzersizin olumsuz sonuçları da ele alınarak egzersiz bağımlılığı kavramı üzerinde durulmuştur. Egzersiz bağımlılığı üzerine yapılan araştırmalar incelendiğinde genellikle erkek ve kadın olarak çalışmaların yapıldığı görülmektedir. Psikolojik olarak kadınların toplum içerisinde daha fit görünme düşüncesi ele alındığında bu konuda yapılan çalışmaların çok az olduğu görülmüştür. Buradan hareketle bu araştırmanın amacı, özel spor salonlarına düzenli olarak devam eden kadınların bazı özellikleri itibariyle egzersiz bağımlılık düzeylerini incelemektir.

## Yöntem

Bu çalışmada nicel araştırma yöntemlerinden tarama modeli kullanılmıştır. Tarama modeli; genel olarak var olan bir durumu ya da gerçekliği olduğu gibi araştırıp açıklamayı hedeflemektedir. Nesneye, olguya, olaya bireye vb. ilişkin günümüzdeki ya da geçmişteki verilerin tamamının gözden geçirilmesi mantığına dayanmaktadır (Karasar, 2020).

Araştırmanın evrenini 2021-2022 yılında Trabzon'daki özel spor salonlarına devam eden kadınlar; örneklemini ise araştırmaya katılmayı gönüllü olarak kabul eden ve düzenli olarak spor salonlarına devam eden yaşları 20 ve üzerine olan toplam 134 kadın katılımcı oluşturmaktadır.

Araştırmada veri toplama aracı olarak araştırmacılar tarafından çalışmanın amacına yönelik bilgi formu ile Hausenblas ve Downs (2002) tarafından geliştirilen, Yeltepe ve İkizler (2007) tarafından Türkçe uyarlaması yapılan Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği-21 (EBÖ-21) kullanılmıştır. Bu araştırma için güvenilirlik (Cronbach) katsayısı  $\alpha=95$  olarak hesaplanmıştır. EBÖ-21 Onsekiz yaş ve üzeri bireylere uygulanabilir. Ölçek 6 likert tipinde olup; "Asla (1), Nadiren (2), Bazen (3), Genellikle (4), Sık Sık (5) ve Daima (6)" şeklinde değerlendirilmektedir. EBÖ-21'de 7 egzersiz bağımlılığı kriteri temel alınmış ve bu kriterlerden üç veya daha fazlasını gösteren bireyler egzersiz bağımlısı olarak sınıflandırılmıştır. EBÖ-21 7 kriteri; tolerans kriteri (TK), egzersizin kesilme etkisi kriteri (EKEK), niyet etkisi kriteri (NEK), kontrol kaybı kriteri (KKK), zaman kriteri (ZK), diğer aktiviteleri azaltma kriteri (DAAK) ve devamlılık kriteri (DK)'nden oluşmakta ve bu kriterlerin toplam ortalaması ise egzersiz bağımlılığı ölçeği toplam puan ortalamasını (EBÖ-TP) ifade etmektedir.

Verilerin analizinde SPSS 24.00 paket programından yararlanılmıştır. İstatistiksel işlem olarak ise; İkili karşılaştırmalarda Independent- Samples t Test ve çoklu karşılaştırmalarda One-Way ANOVA testi kullanılmış, farkın anlamlı olduğu durumlarda farkın kaynağının tespiti için Post-Hoc analizi kullanılmıştır.

## Bulgular

Bu bölümde araştırmanın amaçları doğrultusunda elde edilen verilerin analizi yapılarak tablolar yorumlanmıştır.

Tablo 1

Katılımcıların Yaş Değişkenlerine Göre Egzersiz Bağımlılığı Kriterleri Karşılaştırmasına Yönelik ANOVA Testi Sonuçları

Kriterler	Yaş	n	X	ss	F	P	Post-Hoc	
Egzersiz Bağımlılığı	TK	20-30	48	3,26	1,40	4,945	<b>0,00</b>	+41>20-30 +41>31-40
		31-40	57	3,01	1,00			
		+41	29	3,50	1,70			
	EKEK	20-30	48	3,23	1,06	3,727	<b>0,00</b>	+41>20-30 +41>31-40
		31-40	57	2,88	1,16			
		+41	29	3,52	1,59			
	NEK	20-30	48	2,54	1,18	3,103	<b>0,01</b>	+41>31-40
		31-40	57	2,75	1,00			
		+41	29	3,19	1,47			
	KKK	20-30	48	2,56	1,18	6,639	<b>0,00</b>	+41>20-30 +41>31-40
31-40		57	2,54	1,03				
+41		29	3,26	1,46				
ZK	20-30	48	2,48	1,01	1,189	0,29	-	
	31-40	57	2,57	0,90				
	+41	29	2,76	1,01				
DAAK	20-30	48	2,46	1,15	7,634	<b>0,01</b>	+41>20-30 +41>31-40	
	31-40	57	2,06	0,89				
	+41	29	2,90	1,31				
DK	20-30	48	2,19	1,16	1,261	0,24	-	
	31-40	57	2,26	1,15				
	+41	29	2,59	1,30				
EBÖ-TP	20-30	48	2,68	0,91	6,748	<b>0,00</b>	+41>20-30 +41>31-40	
	31-40	57	2,58	0,65				
	+41	29	3,09	0,94				

Tablo 1'e bakıldığında; katılımcıların egzersiz bağımlılığı ölçeği alt boyutları açısından bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (Anova) sonucunda, yaş değişkenine göre Özel Spor Salonlarına Düzenli Olarak Devam Eden Kadınların; Tolerans Kriteri (TK), Egzersizin Kesilme Etki Kriteri (EKEK), Niyet Etkisi Kriteri (NEK), Kontrol Kaybı Kriteri (KKK), Diğer aktiviteleri azaltma kriteri (DAAK) alt boyutları ve Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği Toplam puan (EBÖ-TP) ortalamalarına bakıldığında anlamlı bir farkın ortaya çıktığı görülmektedir ( $p<0,05$ ). Bu farkın hangi grupların lehine olduğunu belirlemek için yapılan Post-Hoc testine göre anlamlı çıkan tüm alt boyutlardaki puan ortalamalarında +41>20-30 ve +41 >31-40 olmasından kaynaklandığı belirlenmiştir.

Egzersiz bağımlılığı ölçeği alt boyutlarından Zaman Kullanımı (ZK) ve Devamlılık Kriteri (DK) açısından anlamlı bir fark tespit edilmemiştir ( $p>0,05$ ).

Tablo 2

Katılımcıların Haftalık Egzersiz Sıklığı Değişkenine Göre Egzersiz Bağımlılığı Kriterleri Karşılaştırmasına Yönelik ANOVA Testi Sonuçları

Kriterler	HES	n	X	ss	F	P	Post-Hoc	
Egzersiz Bağımlılığı	TK	1-2 gün	29	2,71	1,23	3,364	<b>0,02</b>	5-6 gün> 1-2 gün
		3-4 gün	84	3,10	1,26			
		5-6 gün	21	3,58	1,37			
	EKEK	1-2 gün	29	2,80	1,20	4,297	<b>0,01</b>	5-6 gün> 1-2 gün
		3-4 gün	84	3,08	3,08			
		5-6 gün	21	3,73	1,37			
	NEK	1-2 gün	29	2,43	1,88	3,870	<b>0,01</b>	5-6 gün> 1-2 gün
		3-4 gün	84	2,77	1,13			
		5-6 gün	21	3,25	1,18			
	KKK	1-2 gün	29	2,50	0,91	0,793	0,41	-
		3-4 gün	84	2,75	1,25			
		5-6 gün	21	2,74	1,32			
	ZK	1-2 gün	29	2,40	0,91	4,271	<b>0,01</b>	5-6 gün> 1-2 gün
		3-4 gün	84	2,54	0,95			
		5-6 gün	21	3,05	1,02			
	DAAK	1-2 gün	29	2,44	1,10	1,904	0,13	-
		3-4 gün	84	2,32	1,02			
		5-6 gün	21	2,73	1,40			
DK	1-2 gün	29	2,552	1,30	0,303	0,70	-	
	3-4 gün	84	2,36	1,13				
	5-6 gün	21	2,49	1,17				
EBÖ-TP	1-2 gün	29	2,55	0,65	3,548	<b>0,02</b>	5-6 gün> 1-2 gün	
	3-4 gün	84	2,71	0,87				
	5-6 gün	21	3,11	0,75				
<b>Toplam</b>		<b>134</b>	<b>2,74</b>	<b>0,85</b>				

Tablo 2'ye bakıldığında; araştırmaya gönüllü olarak dahil olan kadınların egzersiz bağımlılığı ölçeği alt boyutları açısından bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (Anova) sonucunda, haftalık egzersiz sıklığı değişkenine göre Özel Spor Salonlarına Düzenli Olarak Devam Eden Kadınların; Tolerans Kriteri (TK), Egzersizin Kesilme Etki Kriteri (EKEK), Niyet Etkisi Kriteri (NEK) ve Zaman Kriteri (ZK) alt boyutları ve Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği Toplam puan (EBÖ-TP) ortalamalarına bakıldığında anlamlı bir farkın ortaya çıktığı görülmektedir ( $p<0,05$ ). Bu farkın hangi grupların lehine olduğunu belirlemek için yapılan

Post-Hoc testine göre anlamlı çıkan tüm alt boyutlardaki puan ortalamalarında 5-6 gün>1-2 gün olmasından kaynaklandığı belirlenmiştir.

Egzersiz bağımlılığı ölçeği alt boyutlarından Kontrol Kaybı Kriteri (KKK), Diğer Aktiviteleri Azaltma Kriteri (DAAK) ve Devamlılık Kriteri (DK) alt boyutlarında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir ( $p>0,05$ ).

Tablo 3

Katılımcıların Günlük Egzersiz Süresi Değişkenine Göre Egzersiz Bağımlılığı Kriterleri Karşılaştırmasına Yönelik ANOVA Testi Sonuçları

Kriterler	HES	n	X	ss	F	P	Post-hoc
TK	-60dk	57	2,88	1,19	5,163	<b>0,00</b>	61-120dk> -60dk
	61-120dk	66	3,38	1,37			
	+ 121	11	4,16	1,11			
EKEK	30-60dk	57	2,97	1,21	2,943	<b>0,02</b>	61-120dk> -60dk
	61-120dk	66	3,33	1,42			
	+ 121	11	3,81	1,09			
NEK	30-60dk	57	2,52	1,01	7,362	<b>0,00</b>	61-120dk> -60dk
	61-120dk	66	3,04	1,17			
	+ 121	11	3,92	1,81			
KKK	30-60dk	57	2,42	1,13	7,337	<b>0,00</b>	61-120dk> -60dk
	61-120dk	66	3,07	1,26			
	+ 121	11	3,78	1,98			
ZK	30-60dk	57	2,44	1,03	6,668	<b>0,00</b>	61-120dk> -60dk
	61-120dk	66	2,78	0,94			
	+ 121	11	3,80	1,07			
DAAK	30-60dk	57	2,23	1,07	4,326	<b>0,00</b>	61-120dk> -60dk
	61-120dk	66	2,62	1,14			
	+ 121	11	3,03	1,61			
DK	30-60dk	57	2,26	1,17	2,426	0,07	-
	61-120dk	66	2,58	1,15			
	+ 121	11	2,61	1,57			
EBÖ-TP	30-60dk	57	2,54	0,83	8,454	<b>0,00</b>	61-120dk> -60dk
	61-120dk	66	2,97	0,86			
	+ 121	11	3,59	0,98			
<b>Toplam</b>		<b>134</b>	<b>2,77</b>	<b>0,89</b>			

Tablo 3'e bakıldığında; araştırmaya gönüllü olarak dâhil olan katılımcıların egzersiz bağımlılığı ölçeği alt boyutları açısından bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (Anova) sonucunda, günlük egzersiz süresi değişkenine göre Özel Spor Salonlarına Düzenli Olarak Devam Eden Kadınların; Tolerans Kriteri (TK), Egzersizin Kesilme Etki Kriteri (EKEK), Niyet Etkisi Kriteri (NEK), Kontrol Kaybı Kriteri (KKK), Zaman Kriteri (ZK), Diğer Aktiviteleri Azaltma Kriteri (DAAK) alt boyutları ve Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği Toplam puan (EBÖ-TP) ortalamalarına bakıldığında anlamlı bir farkın ortaya çıktığı görülmektedir ( $p<0,05$ ). Bu farkın hangi grupların lehine olduğunu belirlemek için yapılan Post-Hoc testine göre

anlamli çikan tüm alt boyutlardaki puan ortalamalarında 61-120dk>-60 dk olmasından kaynaklandığı belirlenmiştir.

Egzersiz bağımlılığı ölçeği alt boyutlarından Devamlılık Kriteri (DK) alt boyutlarında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir ( $p>0,05$ ).

Tablo 4

Katılımcıların Egzersiz Bağımlılığı Tutumu (EBT) Değişkenine Göre Egzersiz Bağımlılığı Kriterleri Karşılaştırmasına Yönelik t Testi Sonuçları

Kriterler	EBT	n	X	ss	t	Sd	P																																																																																								
TK	Evet	51	3,68	1,29	5,278	250	<b>0,00</b>																																																																																								
	Hayır	83	2,83	2,83				EKEK	Evet	51	3,60	1,38	4,515	250	<b>0,00</b>	Hayır	83	2,86	1,18	NEK	Evet	51	3,20	1,21	4,194	250	<b>0,00</b>	Hayır	83	2,59	1,05	KKK	Evet	51	3,19	1,33	4,296	250	<b>0,00</b>	Hayır	83	2,51	1,12	ZK	Evet	51	3,07	0,93	6,384	250	<b>0,00</b>	Hayır	83	2,32	0,89	DAAK	Evet	51	2,74	1,13	3,841	250	<b>0,00</b>	Hayır	83	2,20	1,04	DK	Evet	51	2,79	1,18	3,855	250	<b>0,00</b>	Hayır	83	2,21	1,13	EBÖ-TP	Evet	51	3,18	0,81	6,480	250	<b>0,00</b>	Hayır	83	2,50	0,79		<b>Toplam</b>	<b>134</b>	<b>2,75</b>
EKEK	Evet	51	3,60	1,38	4,515	250	<b>0,00</b>																																																																																								
	Hayır	83	2,86	1,18				NEK	Evet	51	3,20	1,21	4,194	250	<b>0,00</b>	Hayır	83	2,59	1,05	KKK	Evet	51	3,19	1,33	4,296	250	<b>0,00</b>	Hayır	83	2,51	1,12	ZK	Evet	51	3,07	0,93	6,384	250	<b>0,00</b>	Hayır	83	2,32	0,89	DAAK	Evet	51	2,74	1,13	3,841	250	<b>0,00</b>	Hayır	83	2,20	1,04	DK	Evet	51	2,79	1,18	3,855	250	<b>0,00</b>	Hayır	83	2,21	1,13	EBÖ-TP	Evet	51	3,18	0,81	6,480	250	<b>0,00</b>	Hayır	83	2,50	0,79		<b>Toplam</b>	<b>134</b>	<b>2,75</b>	<b>0,86</b>											
NEK	Evet	51	3,20	1,21	4,194	250	<b>0,00</b>																																																																																								
	Hayır	83	2,59	1,05				KKK	Evet	51	3,19	1,33	4,296	250	<b>0,00</b>	Hayır	83	2,51	1,12	ZK	Evet	51	3,07	0,93	6,384	250	<b>0,00</b>	Hayır	83	2,32	0,89	DAAK	Evet	51	2,74	1,13	3,841	250	<b>0,00</b>	Hayır	83	2,20	1,04	DK	Evet	51	2,79	1,18	3,855	250	<b>0,00</b>	Hayır	83	2,21	1,13	EBÖ-TP	Evet	51	3,18	0,81	6,480	250	<b>0,00</b>	Hayır	83	2,50	0,79		<b>Toplam</b>	<b>134</b>	<b>2,75</b>	<b>0,86</b>																							
KKK	Evet	51	3,19	1,33	4,296	250	<b>0,00</b>																																																																																								
	Hayır	83	2,51	1,12				ZK	Evet	51	3,07	0,93	6,384	250	<b>0,00</b>	Hayır	83	2,32	0,89	DAAK	Evet	51	2,74	1,13	3,841	250	<b>0,00</b>	Hayır	83	2,20	1,04	DK	Evet	51	2,79	1,18	3,855	250	<b>0,00</b>	Hayır	83	2,21	1,13	EBÖ-TP	Evet	51	3,18	0,81	6,480	250	<b>0,00</b>	Hayır	83	2,50	0,79		<b>Toplam</b>	<b>134</b>	<b>2,75</b>	<b>0,86</b>																																			
ZK	Evet	51	3,07	0,93	6,384	250	<b>0,00</b>																																																																																								
	Hayır	83	2,32	0,89				DAAK	Evet	51	2,74	1,13	3,841	250	<b>0,00</b>	Hayır	83	2,20	1,04	DK	Evet	51	2,79	1,18	3,855	250	<b>0,00</b>	Hayır	83	2,21	1,13	EBÖ-TP	Evet	51	3,18	0,81	6,480	250	<b>0,00</b>	Hayır	83	2,50	0,79		<b>Toplam</b>	<b>134</b>	<b>2,75</b>	<b>0,86</b>																																															
DAAK	Evet	51	2,74	1,13	3,841	250	<b>0,00</b>																																																																																								
	Hayır	83	2,20	1,04				DK	Evet	51	2,79	1,18	3,855	250	<b>0,00</b>	Hayır	83	2,21	1,13	EBÖ-TP	Evet	51	3,18	0,81	6,480	250	<b>0,00</b>	Hayır	83	2,50	0,79		<b>Toplam</b>	<b>134</b>	<b>2,75</b>	<b>0,86</b>																																																											
DK	Evet	51	2,79	1,18	3,855	250	<b>0,00</b>																																																																																								
	Hayır	83	2,21	1,13				EBÖ-TP	Evet	51	3,18	0,81	6,480	250	<b>0,00</b>	Hayır	83	2,50	0,79		<b>Toplam</b>	<b>134</b>	<b>2,75</b>	<b>0,86</b>																																																																							
EBÖ-TP	Evet	51	3,18	0,81	6,480	250	<b>0,00</b>																																																																																								
	Hayır	83	2,50	0,79					<b>Toplam</b>	<b>134</b>	<b>2,75</b>	<b>0,86</b>																																																																																			
	<b>Toplam</b>	<b>134</b>	<b>2,75</b>	<b>0,86</b>																																																																																											

Tablo 4'te araştırmaya gönüllü olarak dâhil olan katılımcıların egzersiz bağımlılığı tutumu değişkenine göre bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t testi sonucunda, Egzersiz bağımlılığı kriterlerine göre Özel Spor Salonlarına Düzenli Olarak Devam Eden Kadınların; Tolerans Kriteri (TK), Egzersizin Kesilme Etki Kriteri (EKEK), Niyet Etkisi Kriteri (NEK), Kontrol Kaybı Kriteri (KKK), Zaman Kriteri (ZK), Diğer Aktiviteleri Azaltma Kriteri (DAAK), Devamlılık Kriteri (DK) alt boyutları ve Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği Toplam puan (EBÖ-TP) karşılaştırmasına bakıldığında anlamlı bir farkın ortaya çıktığı görülmektedir ( $p<0,05$ ).

## Tartışma

Bu araştırma Trabzon'da faaliyet gösteren özel spor salonlarına üye olup düzenli olarak devam eden 134 kadının gönüllü katılım esasına dayalı olarak gerçekleştirilmiştir. Araştırmaya dâhil olan katılımcıların tamamı 1 yıldan fazla ve haftada en az 3 gün düzenli egzersiz yapan katılımcılar oluşturmuştur. Elde edilen verilerin istatistiksel analizi sonrası bu bölümde sonuçların literatürden de

faydalanılarak tartışılacaktır.

Araştırmaya dahil olan kadınların egzersiz bağımlılığı kriterleri ile Yaş gruplarının karşılaştırmasına bakıldığında; TK, EKEK, NEK, KKK, DAAK ve EBÖ- TP ortalaması arasında anlamlı bir ilişki olduğu ( $p<0,05$ ); ZK, DK ile YG arasında anlamlı ilişkinin olmadığı sonucuna varılmıştır ( $p>0,05$ ). Pearson korelasyon analizinde de EBÖ-TP ile YG ( $r=,237$ ,  $p=,000$ ,  $p<0,05$ ) arasında pozitif ilişkinin olduğu belirlenmiştir. Bu farkın, yaş grupları açısından ileri yaş düzeyindeki kadınların (46- 55 yaş ve +56 yaş) egzersiz bağımlılık puanlarının daha yüksek olmasından kaynaklandığı söylenebilir. Dolayısıyla kadınların yaşlarının ileri yaş düzeyinde olması egzersiz bağımlılık düzeyinin de yüksek olmasını etkilediği düşünülmektedir. Literatüre bakıldığında çalışma sonuçlarımızda olduğu gibi YG ile egzersiz bağımlılığı arasında anlamlı fark olduğu ve bu farkın yaş arttıkça egzersiz bağımlılığı düzeyinin de artmasından kaynaklandığını belirtmişlerdir. Açıkbaş (2021) fitness katılımcıları üzerine yapmış olduğu çalışmada YG ile egzersiz bağımlılığı arasında anlamlı farklılık belirlemiş ( $p<0,05$ ) ve bu farklılığı katılımcıların yaşları arttıkça sağlıklarına daha çok önem verdikleri için egzersiz yapmaya daha çok bağlanma durumunun kendilerinden daha genç katılımcılara göre daha fazla olduğunu belirtmiştir. İskender (2021) yaptığı benzer çalışmada kadınların yaşları ile egzersiz bağımlılık düzeyleri arasında pozitif yönlü bir ilişkinin olduğunu belirtmiştir. Allegre ve ark., (2007) tarafından maraton koşucuları üzerine yaptıkları çalışmada bireylerin yaşları arttıkça egzersiz bağımlılık düzeylerinin de arttığı sonucuna ulaşmışlardır. Cicioğlu ve ark., (2019) araştırmasında; katılımcıların yaşları arttıkça egzersiz bağımlılık düzeylerinin de arttığını ve YG ile egzersiz bağımlılığı arasında pozitif yönde bir ilişkinin olduğunu belirtmişlerdir.

Literatürde bazı araştırmaların sonuçları ile çalışma sonuçlarımız benzerlik göstermemektedir. Uçar (2019) yapmış olduğu çalışmada yaş değişkeni ile EBÖ-21 toplam puan ortalaması arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığını belirtmiştir. Tekkurşun Demir ve Türkeli (2019) çalışma sonuçlarında da egzersiz bağımlılığı ile yaş değişkeni arasında ilişkinin olmadığı sonucuna ulaşmışlardır. Güzel (2021) yapmış olduğu çalışmada ise YG ile egzersiz bağımlılığı toplam puan ortalamaları karşılaştırılmış ve anlamlı farkın olduğu görülmüş ( $p<0,05$ ), bu farkın ise düşük yaş gruplarında yüksek yaş gruplarından daha yüksek egzersiz bağımlılık ortalamasına sahip olmasından kaynaklandığını belirtmiştir. Farklı çalışma sonuçlarının çalışma sonuçlarımızla benzerlik arzetmemesi yaş gruplarının aralığının geniş tutulmamasından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Yapılan bazı araştırmalarda ise katılımcıların YG ile egzersiz bağımlılık düzeylerinde anlamlı fark görülmediği belirtilmiştir (Konus, 2019; Birgönül, 2019; Demirel, 2019; Orhan ve ark., 2019; Namlı ve ark., 2018; Uz, 2015). Demir ve Türkeli (2019), Bootan (2018) tarafından yapılan araştırmalarda, katılımcıların YG ile egzersiz bağımlılığı arasında anlamlı fark görülmemiştir ( $p>0,05$ ). Bu durumun ise katılımcıların benzer YG arasında olmasından kaynaklandığını söylemişlerdir.



Araştırmaya dahil olan kadın katılımcıların egzersiz bağımlılığı kriterleri ile HES karşılaştırmasına bakıldığında; TK, EKEK, NEK, ZK ve EBÖ-TP ortalaması arasında anlamlı ilişki olduğu ( $p<0,05$ ), ancak KKK, DAAK, DK ile HES arasında anlamlı ilişkinin olmadığı görülmektedir ( $p>0,05$ ). Bu sonuçlara göre anlamlı farklılığın sebebi olarak haftalık egzersiz sıklığını yüksek tutanların (5-6 gün) egzersiz bağımlılığı puanlarının daha yüksek olmasından kaynaklandığı söylenebilir. Dolayısıyla haftalık egzersiz sıklığının arttırılmasıyla egzersiz bağımlılık düzeyinin de artacağı düşünülmektedir. Literatüre bakıldığında; Orhan ve ark. (2019) çalışmasında egzersiz bağımlılığı düzeyleri ile HES arasında anlamlı farklılığın olduğu sonucuna ulaşmışlardır ( $p<0,05$ ). Gültekin (2021) de HES ile egzersiz bağımlılığı arasında pozitif yönlü bir ilişkinin olduğunu; İskender (2020) de HES ile egzersiz bağımlılığı kriterleri ve EBÖ-TP ortalamaları karşılaştırmasında TK, EKEK, NEK, KKK, ZK, DK ve EBÖ-TP ortalaması ile HES arasında anlamlı fark bulmuştur ( $p<0,05$ ). Bu farklılığın çalışmamızda olduğu gibi HES arttıkça egzersiz bağımlılık düzeyinin de artmasından kaynaklandığını belirtmiştir. Aslan (2021) tarafından gerçekleştirilen çalışmada HES ile TK, ZK, DAAK arasında ve HES ile EBÖ-TP ortalaması arasında anlamlı farklılık tespit edilmiş olup ( $p<0,05$ ), bu farklılığın ise HES arttıkça egzersiz bağımlılık düzeyinin de artmasından kaynaklandığı belirtilmiştir. Açıkbaş (2021) tarafından yapılan çalışmada fitness katılımcılarının HES ile egzersiz bağımlılığı arasında anlamlı farklılık belirlenmiş ( $p<0,05$ ) ve bu farklılığın ise haftada 5 gün ve daha fazla egzersiz yapanların haftada 3 gün egzersiz yapanlardan daha yüksek egzersiz bağımlılığı puanına sahip olduğundan kaynaklandığını belirtmiştir. Arslanoğlu ve ark., (2021) tarafından yapılan araştırmada da benzer sonuçlara ulaşıldığı belirtilmiştir. Güzel (2021), Kababıyık (2021), Paksoy (2021) tarafından gerçekleştirilen çalışmalarda HES ile egzersiz bağımlılığı arasında anlamlı farklılık tespit edilmiş ( $p<0,05$ ), bu farklılığın HES arttıkça egzersiz bağımlılık düzeyinin de artmasından kaynaklandığını belirtmişlerdir.

Çalışmaya dahil olan kadınların egzersiz bağımlılık kriterleri ile GES karşılaştırmasına bakıldığında; TK, EKEK, NEK, KKK, ZK, DAAK ve EBÖ-TP ortalaması arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu ( $p<0,05$ ); ancak DK ile GES arasında anlamlı ilişkinin olmadığı sonucuna varılmıştır ( $p>0,05$ ). Pearson korelasyon analizine göre EBT-TP ile GES ( $r=,243$   $p=,000$   $p<0,05$ ) arasında pozitif yönlü ilişki olduğu görülmektedir. Buna göre anlamlı farklılığın sebebi günlük egzersiz süresini yüksek tutanların (60-120 dakika – 120 -180 dakika) egzersiz bağımlılık puanlarının daha yüksek olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Dolayısıyla günlük egzersiz süresinin uzun tutulması egzersiz bağımlılık düzeyini de arttırabileceği söylenebilir. Literatüre bakıldığında; Açıkbaş (2021) çalışmasında fitness katılımcılarının GES ile egzersiz bağımlılığı arasında anlamlı bir farkın olduğunu belirlemiş ( $p<0,05$ ) ve bu farkın günde 1 saat üzeri egzersiz yapanların yarım saat egzersiz yapanlara göre daha yüksek egzersiz bağımlılığı düzeyine sahip olduğunu; Arslanoğlu ve ark., (2021) araştırmada da GES ile egzersiz bağımlılığı ortalaması arasında anlamlı farklılığın olduğunu

belirtmiştir ( $p<0,05$ ). Akgöl (2019) tarafından gerçekleştirilen çalışmada egzersiz süresi arttıkça egzersiz bağımlılık düzeyinin dearttığını belirtmiştir.

Araştırma sonuçlarımıza göre katılımcıların egzersiz bağımlılığı kriterleri ile EBT karşılaştırmasında; tüm alt boyutlarda ve EBÖ-TP ortalaması arasında anlamlı ilişki belirlenmiştir ( $p<0,05$ ). Pearson korelasyon analizine göre EBÖ-TP ile EBT ( $r=-0,377$   $p=,000$   $p<0,05$ ) arasında negatif yönlü bir ilişkinin olduğu görülmektedir. Egzersiz bağımlılık tutumuna evet cevabı verenlerin hayır cevabı verenlere oranla daha yüksek puan ortalamasına sahip oldukları görülmektedir. Bu sonuçlara göre egzersiz bağımlılığı tutumuna evet cevabı verenlerin egzersiz bağımlılığına yatkın oldukları söylenebilir. Literatüre bakıldığında; Paksoy (2021) ve Kababıyık (2021) yapmış olduğu çalışmalarda EBT ile egzersiz bağımlılığı arasında anlamlı farklılık tespit edilmiş ( $p<0,05$ ), bu farkın EBT cevabıevet olanların hayır cevabı verenlerden daha fazla egzersiz bağımlılık puan ortalamasına sahip olmasından kaynaklandığı belirtilmiştir.

Sonuç olarak; yaş ilerledikçe egzersiz bağımlılığı ortalamasının da arttığı, ileri yaştaki kadınların genç yaştaki kadınlara göre kendilerine daha fazla zaman ayırması ve aynı zamanda ileri yaşın getirdiği fiziksel olumsuzluklardan daha az etkilenmek ve serbest zamanlarında fiziksel aktivite gibi rekreatif faaliyetlere daha fazla yönelmeleri gibi etkenlerden kaynaklandığı söylenebilir.

## Çatışma Beyanı

“Yazarların araştırma ile ilgili bir çatışma beyanı bulunmamaktadır.”

## Kaynaklar

- Açıkbaş, F. C. (2021). *Fitness katılımcılarının beden algısı ve egzersiz bağımlılığı*. (Yüksek Lisans Tezi). Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Mersin.
- Akgöl, Ö. (2019). *Egzersiz yapan yetişkinlerin egzersize olan bağımlılık düzeylerinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Manisa.
- Allegre. B., Therme. P., ve Griffiths, M. (2007). Individual factors and the context of physical activity in exercise dependence: A Prospective study of ‘Ultra-Marathoners’. *Int J Ment Health Addiction*, 5, 233– 243.
- Arslanoğlu, C., Acar, K., Mor, A., ve Arslanoğlu, E. (2021). Geleceğin antrenörlerinde egzersiz bağımlılığı. *Sportmetre, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 19(1), 137-146.
- Aslan, S. (2021). *Narsistik ve mükemmiliyetçi kişilik özelliklerinin egzersiz bağımlılığı ve beden imgesi ile ilişkisinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Hamidiye Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Klinik Psikoloji Anabilim Dalı. İstanbul.
- Birgönül, Y. (2019). *Tenis sporuna yönelik egzersiz bağımlılığı ve huzur ilişkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). Balıkesir Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Balıkesir.
- Blair, S. N., Kohl, H. W., Paffenbarger, R. S., Clark, D. G., Cooper, K. H., ve Gibbons, L. W. (1989). Physical fitness and all-cause mortality: a prospective study of healthy men and women. *Jama*, 262(17), 2395-2401. <https://doi.org/10.1001/jama.262.17.2395>

- Bootan, J.S. (2018). *Kickboks, taekwondo ve muay thai sporcularının egzersiz bağımlılığının araştırılması*. (Yüksek Lisans Tezi). Fırat Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Elazığ.
- Caspersen, C. J., Powell, K. E. ve Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, 100(2), 126.
- Cicioğlu, H. İ., Demir, G. T., Bulğay, C., ve Çetin, E. (2019). Elit Düzeyde Sporcular ile Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Egzersiz Bağımlılığı Düzeyleri. *Bağımlılık Dergisi*, 20(1), 12-20.
- Çiçek, G. (2014). *Sedanter kadınlarda farklı egzersiz türlerinin ekokardiyografi ve bazı kan parametreleri üzerine etkisinin araştırılması*. (Doktora Tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Samsun.
- Demir G. T., ve 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. (2019). *Üst düzey sporcuların egzersiz bağımlılık düzeylerinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Ana Bilim Dalı. Gaziantep.
- Donatelle, R. J., ve Thompson A.M. (2011). Health: the basics. Toronto (ON): Pearson Education Canada.
- Gültekin Arayıcı, S. (2021), *Çocukluk çağı travmatik deneyimleri, temel psikolojik ihtiyaçlar ve duygu düzenleme güçlüğüne egzersiz bağımlılığı üzerindeki etkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Anabilim Dalı. İzmir.
- Güzel, M. C. (2021). *Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi* (Balıkesir ili örneği), (Yüksek Lisans Tezi). Balıkesir Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Balıkesir.
- Hausenblas, H. A., Schreiber, K., ve Smoliga, J. M. (2017). Addiction to exercise. *Bmj*, 357. <https://doi.org/10.1136/bmj.j1745>
- Hausenblas, H. A., ve Downs D.S. (2002). Exercise Dependence: A Systematic Review. *Psychology Sport and Exercise*, 3, 89-123.
- İskender, K. B. (2021). *Veteran sporcuların yaşam kalitesi, egzersiz bağımlılığı ve yeme davranışlarının incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Mersin.
- Kababıyık, M. (2021), *Spor eğitimi alan üniversite öğrencilerinde egzersiz bağımlılığının bazı değişkenler açısından incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Kafkas Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Kars.
- Karasar, N. (2020). *Bilimsel araştırma yöntemi*. (35. b.), Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Konuş, D.N. (2019). *Aktif sporcular ile spor yapmayı bırakmış bireylerin egzersiz bağımlılık düzeyleri ve spor kaynaklı etkilerinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Niğde.
- McArdle, W. D., Katch, F. I., ve Katch, V. L. (2001). Exercise physiology: energy, nutrition, and human performance.
- 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.
- Orhan, S., Yücel, A. S., Gür, E., ve Karadağ, M. (2019). Spor merkezlerinde egzersiz bağımlılığının incelenmesi. *Turkish Studies*, 14(2):669-678.
- Paksoy, S.M. (2021). *Spor bilimleri alanında öğrenim gören üniversite öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı düzeylerinin incelenmesi* (Kahramanmaraş ili örneği). (Yüksek Lisans Tezi). Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi. Kahramanmaraş.
- Uçar, S.A. (2019). *Yetişkinlerde egzersiz bağımlılığı ile narsisizm arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Uludağ Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Bursa.
- Uz, İ. (2015). *Fitness merkezlerine düzenli katılan bireylerde egzersiz bağımlılığının incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı. Çanakkale.
- Waddington, I. (2000). *Sport, health, and drugs: A critical sociological perspective*. London: Spoon Press.

Yeltepe, H., ve İkizler H. C. (2007). “Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği-21”in Geçerlilik ve Güvenirlik Çalışması. *Bağımlılık Dergisi*, 8(1), 29-35.

Zorba, E., ve Saygın, Ö. (2017). *Fiziksel aktivite ve fiziksel uygunluk*. Ankara: Perspektif.



Bu eser [Creative Commons Atıf-Gayri Ticari 4.0 Uluslararası Lisansı](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) ile lisanslanmıştır.

---

<sup>i</sup> Bu çalışma 6. Uluslararası Akademik Spor Araştırmaları Kongresi’nde özet bildiri olarak sunulmuştur.