

Antrenörlük Eğitimi Bölümü Öğrencilerinin Egzersiz Bağımlılığı Düzeylerinin Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi

Gülsün GÜVEN¹, Dilek YALIZ SOLMAZ²

Özet

Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi: 14.11.2023
Kabul Tarihi: 29.12.2023
Online Yayın Tarihi:
29.12.2023

Anahtar Kelimeler:

Egzersiz, Egzersiz Bağımlılığı, Antrenörlük Eğitimi

DOI:

10.55238/seder.1390713

Amaç: Bu çalışma, Spor Bilimleri Fakültesinin Antrenörlük Eğitimi Bölümünde öğrenim gören öğrencilerin bazı değişkenler açısından egzersiz bağımlılığı düzeylerinin incelenmesini amaçlamaktadır.

Gereç ve Yöntem: Çalışmada, nicel analiz yöntemi olan tarama araştırma modeli kullanılmıştır. Bu araştırmanın örneklemini, antrenörlük eğitimi bölümünün birinci, ikinci, üçüncü ve dördüncü sınıflarında öğrenim gören kadın (n=98) ve erkek (n=64) öğrenciler oluşturmaktadır. Veri toplama aracı olarak “Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği-21” kullanılmıştır. Veri analizinde yüzde, frekans, ortalama ve standart sapma ile t-testi ve ANOVA testi uygulanmıştır.

Bulgular: Antrenörlük bölümü öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı toplam puanının ve geri çekilme, tolerans, kontrol kaybı, diğer aktivitelerin azalması, zaman ve niyet etkisi alt boyutlarından elde ettikleri puan ortalamalarının cinsiyet, sınıf düzeyi ve egzersiz yapma sürelerine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermediği belirlenmiştir. Sadece cinsiyet açısından egzersiz bağımlılığı devamlılık alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık tespit edilmiştir.

Sonuç: Çalışmamıza katılan antrenörlük bölümü öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı olmadıkları tespit edilmiştir. Ayrıca cinsiyet, sınıf düzeyi ve egzersiz durumuna göre egzersiz bağımlılığı düzey ve alt boyutlarının değişmediği görülmektedir.

Examination of Coaching Education Department Students' Exercise Dependence Levels in Terms of Different Variables

Abstract

Article Info

Received: 14.11.2023
Accepted: 29.12.2023
Online Published:
29.12.2023

Keywords:

Exercise, Exercise dependence, Coaching training

Aim: This study aims to examine the exercise dependence levels of students studying in the Coaching Education Department of the Faculty of Sports Sciences in terms of some variables.

Method: In the study, survey research model, which is a quantitative analysis method, was used. Female (n=98) and male (n=64) students studying in the first, second, third and fourth grades in the Coaching Education Department constitute the sample of this research “Exercise Dependence Scale-21” was used as data collection tools. Percentage, frequency, mean and standard deviation, t-test and ANOVA test were applied in data analysis.

Results: According to the findings obtained as a result of the research; it was determined that there was no significant difference in the mean scores obtained by the students of the coaching department from the entire exercise dependence scale and the sub-dimensions of the scale, which are withdrawal, tolerance, loss of control, decrease in other activities, time and intention effect, according to gender, class level and exercise duration. A significant difference was detected only in terms of gender in the exercise dependence continuity sub-dimension.

Conclusion: It was determined that the coaching department students who participated in our study were not addicted to exercise. In addition, it is seen that the level and sub-dimensions of exercise dependence do not change according to gender, class level and exercise status.

¹Eskişehir Teknik Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü, Eskişehir/Türkiye, E-mail: gaydin@eskisehir.edu.tr, Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-6418-9848>

²Eskişehir Teknik Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü, Eskişehir/Türkiye, E-mail: dilekyaliz@eskisehir.edu.tr, Orcid: <https://orcid.org/0000-0003-0497-215X>

Giriş

Bağımlılık kavramının ve davranışlarının açıklanması genel olarak zor olmasına rağmen kavram bağımlılık davranışlarına bağlı olarak tanımlanmaktadır. Ayrıca bağımlılık davranışları daha önceki

zamanlarda sadece uyuşturucu maddeler, alkol ve benzeri madde kullanımı ile sınırlandırılmıştır (Demir ve ark., 2018). Bağımlılık, kişilerin kendilerine zarar vermesinin yanı sıra maddeye alıştırıcı kullanım sonucunda ortaya çıkan bir tür kronik beyin rahatsızlığı şeklinde tanımlanmaktadır (Tarhan ve Nurmedov, 2019). Başka bir ifadeyle bireylerin bazı maddeleri ya da hizmetleri uzun süreli almaları ile birlikte geçici olarak kendilerini iyi hissetme durumu şeklinde de tanımlanmaktadır (Seferoğlu ve Yıldız, 2013).

Günümüzde bağımlılık olarak tanımlanan davranışlar içerisinde fazla cinsel düşkünlük, kumar oynama, video oyunları oynama, fazla internet kullanımı ve aşırı egzersiz yapma vb. birçok davranış yer almaktadır. Buna bağlı olarak artık bağımlılık kavramının içeriğinin daha fazla arttığı söylenebilir (Demir, Hazar ve Cicioğlu, 2018). Bağımlı olma durumu sadece herhangi bir madde veya teknolojik ürüne karşı meydana gelen bir durum değildir. Kişilerde davranış olarak da birçok bağımlılık meydana gelebilir. Bu tür davranış bağımlılığına en iyi örnek olabilecek bağımlılık ise egzersiz bağımlılığıdır (Gün, 2018).

Düzenli gerçekleştirilen egzersizler, kişilerin bedensel ve zihinsel sağlıkları açısından oldukça faydalıdır. Bunun yanı sıra egzersiz uygulamaları kişilere keyif vermesine rağmen aşırı olması durumlarında da takıntı içeren bir hastalık şekline de dönüşebilir (Smith ve Hale, 2005).

Egzersizin birçok faydasının olmasının yanı sıra son zamanlarda bilimsel araştırmaların sonucunda egzersizin bazı olumsuz sonuçlarının olduğu durumlar da ifade edilmektedir (Sucular, 2020). Hatta düzenli egzersiz yapma davranışı kazanmış kişilerin belirli bir süre sonra egzersize yönelik olarak takıntılı bir davranış geliştirme olasılıklarının daha fazla olduğu, buna bağlı olarak da egzersiz yapma davranışının zarar veren bir davranışa dönüşebileceği belirtilmektedir (Birgönül, 2019). Egzersiz davranışının kişide olumsuz sonuçlar meydana getirdiği bu tür durumlar egzersiz bağımlılığı şeklinde adlandırılmaktadır (Birgönül, 2019). Egzersiz bağımlılığı, fiziksel ve psikolojik zarar riskini artıran uyumsuz bir egzersiz modelini ifade etmektedir (Van Landeghem ve ark., 2019).

Genel anlamda düzenli bir şekilde egzersiz yapmanın sağlık açısından faydaları sebebiyle kişide meydana gelen egzersiz bağımlılığı durumunun tespit edilmesi alkol ve madde bağımlılığının tespit edilmesine nazaran daha zordur. Bunun sebebi ise genel olarak kişilerin aşırılık gösteren davranışlarının normal olarak kabul edilmesidir (Polat ve Şimşek, 2015). Egzersiz bağımlılığı, yorgunluk ve uyku bozukluğu gibi aşırı antrenman belirtileri ve huzursuzluk, üzüntü ve sinirlilik ile karakterize yoksunluk belirtileri gibi aşırı egzersize yol açan kontrol kaybı duygularıyla karakterizedir (Van Landeghem ve ark., 2019; Karademir, 2021). Fakat yine de bir kişiye egzersiz bağımlılığı tanısı konulabilmesi için, 12 aylık süre içinde aşağıda belirtilen kriterlerden en az üç maddenin görülmesi ve ayrıca kişide işlevsel ve klinik bir soruna sebep olması beklenir. Egzersiz bağımlılığına yönelik bu kriterler şu şekilde listelenmiştir (Vardar ve ark., 2012; Birgönül, 2019; Sucular, 2020):

- Amaç etkisi: Egzersizin kişinin planladığından daha uzun süreli ve daha fazla miktarda yapılması şeklinde ifade edilmektedir.
- Zaman etkisi: Kişinin egzersiz yapmak için çok daha fazla zaman harcaması şeklinde değerlendirilmektedir.

- Tolerans etkisi: Kişinin egzersizden beklediği düzeyde etkiye ulaşmak amacıyla egzersiz yapma miktarını artırması ya da belirli düzeyde egzersiz yapmayı sürdürmesi ile birlikte egzersizi etkilerinin azalması olarak belirtilmektedir.
- Kontrol kaybı: Kişide meydana gelen şiddetli egzersiz yapma isteği ya da egzersiz yapmayı kontrol edememe ve egzersiz yapmayı bırakmakta başarısız olma durumunu içermektedir.
- Egzersizi bırakmanın etkileri: Kişinin egzersiz yapmayı herhangi bir sebeple bırakması sonucunda meydana gelen yorgunluk, stres, endişe...vb gibi karakteristik belirtileri içermektedir. Ayrıca egzersizin bırakılması sonucunda kişinin ortaya çıkacak belirtilerden sakınması veya bu belirtileri azalması için aynı düzeyde egzersiz yapması da bu kriter içerisinde yer almaktadır.
- Devamlılık: Kişinin fiziksel veya fizyolojik problemler yaşamasına rağmen egzersiz yapmaya devam etmesi şeklinde ifade edilmektedir.
- Diğer aktiviteleri azaltma: Kişinin egzersiz yapmak için iş, sosyal ve serbest zaman aktivitelerini bırakması ya da azaltması şeklinde belirtilmektedir.

Modern toplum içerisinde hızlı bir şekilde yaygınlaşan egzersiz yapma alışkanlığının bilinçli bir şekilde kazanılması her birey için oldukça önemlidir. Fakat egzersizi gündelik hayatının önemli bir unsuru haline getiren bireyler, bazen daha sağlıklı yaşantı amacıyla belirli bir süre sonra daha fazla egzersiz yapmaya başlamakta, dolayısıyla aşırı egzersiz durumu ile birlikte egzersiz bağımlılığı davranışı geliştirebilmektedirler (Yıldırım ve Yıldırım, 2016). Günümüzde artık düzenli bir şekilde egzersiz yapmak kişilerin gündelik yaşantısının bir parçası haline gelmesine rağmen egzersiz bağımlılığının farklı gruplardaki yaygınlık seviyesi henüz net olarak belirlenememiştir (Birgönül, 2019). Egzersizin sağlığa yönelik yararları ile birlikte, egzersizin kişilerin hayat tarzlarını etkileyebilecek derecede bağımlılık haline dönüşmesi aynı zamanda bir sağlık problemi şeklinde de düşünülmektedir. Genel olarak her hangi bir bağımlılığın daha genç yaşlarda meydana gelmesi sebebiyle genç bireylerin egzersiz bağımlılığını belirlemeye yönelik çalışmak oldukça önemlidir (Gün, 2018). Buna rağmen sporun içerisinde yer alan gençlere yönelik az sayıda araştırma bulunmaktadır ve yeni araştırmalara ihtiyaç duyulmaktadır. Dolayısıyla spor içerisinde doğrudan yer alan spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören gençlerin egzersiz bağımlılık düzeylerinin incelenerek elde edilen sonuçların literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bu çalışma, Spor Bilimleri Fakültesi Antrenörlük Eğitimi Bölümünde öğrenim gören öğrencilerin egzersiz bağımlılığı düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesini amaçlamaktadır.

Materyal ve Yöntem

Araştırma Modeli

Spor Bilimleri Fakültesinin Antrenörlük Eğitimi Bölümünde öğrenim gören öğrencilerin bazı değişkenler açısından egzersiz bağımlılığı düzeylerinin incelenmesini amaçlayan çalışmada, nicel analiz yöntemi olan tarama araştırma modeli kullanılmıştır. Nicel araştırma, olaylar arasında olan ilişkileri belirlemeye yönelik olarak sayısal veriler kullanarak ölçülebilir ve gözlemlenebilir hale getiren bir yöntemdir (Birgönül, 2019). Tarama modelleri ise, geçmiş zamanda veya şu anda var olan herhangi bir durumu, olduğu durumuyla betimlemeye yönelik olan araştırma yöntemidir (Karasar, 2000).

Araştırma Grubu

Bu araştırmanın evreni, Eskişehir Teknik Üniversitesinin Spor Bilimleri Fakültesi Antrenörlük Eğitimi Bölümünde öğrenim gören tüm öğrencilerden oluşmaktadır. Araştırmanın amacı doğrultusunda Antrenörlük Eğitimi Bölümündeki bir, iki, üç ve dördüncü sınıflarda öğrenim gören, çalışmaya gönüllü olarak katılan toplam 162 öğrenci bu araştırmanın örneklemini oluşturmaktadır. Araştırmada çalışmanın amacı doğrultusunda sıklıkla kullanılan amaçlı örnekleme yöntemi kullanılmıştır (Karasar, 2000).

Verilerin Toplanması

Araştırma verilerinin toplanmasında “Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği-21” ve “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır. Oluşturulan anket formu, 2023-2024 öğretim yılı güz döneminde örneklem grubuna online ortamda Google Form yöntemi kullanılarak doldurtulmuştur.

Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği-21

Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği-21, Hausenblas ve Downs'un yaptıkları çalışma sonucunda geliştirilmiştir (Hausenblas ve Downs, 2002; Gün, 2018; Sucular, 2020). Ölçeğin, Türkçeye yönelik geçerlilik, güvenilirlik çalışması ise, Yeltepe ve İkizler (2007) tarafından gerçekleştirilmiş ve güvenilirlik analiz sonucuna göre belirlenen Cronbach alfa katsayısı 0.97 bulunmuştur. Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği-21, 18 yaşındaki ve daha büyük yaştaki kişilere veya gruplara uygulanabilmektedir. Ölçek içerisindeki cevaplar (1) asla ve (6) daima olarak 6'lı likert tipi ölçek şeklinde hazırlanmıştır.

21 sorudan oluşan, Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği-21 aşağıdaki başlıklarla ilgili bilgileri verir:

- Egzersiz bağımlılığına yönelik belirtilerin puan ortalamalarını verir.
- Egzersiz bağımlılığı riski olan kişileri, egzersiz bağımlılığı olmayan semptomatik kişileri, egzersiz bağımlı olmayan asemptomatik kişileri birbirinden ayırır.
- Egzersize yönelik fizyolojik bir bağımlılığın olmaması (tolerans veya egzersizin bırakılmasında gerçekleşen sendrom kanıtlarının olmaması), egzersize yönelik fizyolojik bir bağımlılığın olması (tolerans veya egzersizin bırakılmasında gerçekleşen sendrom kanıtlarının olması) gibi durumları tespit eder.

Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği-21'de yedi egzersiz bağımlılık kriteri temel alınmıştır. Bunlar; niyet etkisi, tolerans, kontrol kaybı, egzersizin kesilmesi, diğer aktiviteleri azaltma, zaman ve devamlılık şeklindedir.

Verilerin Analizi

Araştırma ile toplanan verilerin istatistiksel analizlerine yönelik olarak SPSS 24.0 programı kullanılmıştır. Verilerin analizinde hangi testlerin kullanılacağını belirlemek amacıyla normallik için basıklık ve çarpıklık değerleri, homojenlik için ise Levene testi sonuçlarına bakılmıştır. Bu analize göre verilerin normal dağılım gösterdiği (bkz. Tablo 3) ve homojen oldukları tespit edilmiştir. Veri analizinde ise yüzde, frekans, ortalama ve standart sapma ile t-testi ve ANOVA testi uygulanmıştır. İstatistiksel analizlerde anlamlılık düzeyi $\alpha=0.05$ olarak belirlenmiştir.

Bulgular

Tablo 1. Antrenörlük bölümü öğrencilerinin demografik özellikleri.

Demografik Özellikler	Grup	n	%
Cinsiyet	Kadın	98	60.50
	Erkek	64	39.50
Sınıf Düzeyi	1. Sınıf	12	7.40
	2. Sınıf	60	37.00
	3. Sınıf	59	36.40
	4. Sınıf	31	19.10
Egzersiz Durumu	5 yıl ve altı	31	19.10
	6-10 yıl	81	50.00
	11 yıl ve üzeri	50	30.90

Araştırmaya katılan öğrencilerin %56.5'i kadın, %43.5'i erkektir. Öğrencilerin %17.3'ü 1. sınıfta, %31.8'i 2. sınıfta, %35.3'ü 3. sınıfta ve %15.5'i 4. sınıfta öğrenim görmektedir. Ayrıca öğrencilerin egzersiz durumları incelendiğinde %19.1'i 5 yıl ve altı, %50.0'si 6-10 yıl, %30.9'u ise 11 yıl ve üzeri egzersiz yaptıkları ortaya çıkmıştır.

Tablo 2. Egzersiz bağımlılığı ölçeği ve alt boyutlarına yönelik güvenilirlik değerleri.

Ölçek ve Alt Boyutları	Madde	Alfa
Egzersiz Bağımlılığı Toplam Puan		.945
Geri Çekilme Boyutu	1-8-15	.838
Devamlılık Boyutu	2-9-16	.838
Tolerans Boyutu	3-10-17	.871
Kontrol Kaybı Boyutu	4-11-18	.737
Diğer Aktivitelerin Azalması Boyutu	5-12-19	.762
Zaman Boyutu	6-13-20	.811
Niyet Etkisi Boyutu	7-14-21	.882

Ölçeklere yönelik güvenilirlik analizleri ölçek içerisinde bulunan ifadelerin birbiri arasındaki tutarlılığı ve ifadelerin aynı konuları değerlendirip değerlendirmedeğini belirlemeye yönelik olarak yapılmaktadır. Ölçeklerin güvenilirlik analizlerinde, Cronbach's Alpha katsayısı 0 ve 1 değerleri arasındadır. Ölçeğin Cronbach's Alpha katsayısı 0.00 ve 0.40 arasında bulunuyorsa ölçek güvenilir değil, katsayısı 0.40 ve 0.60 arasında bulunuyorsa düşük güvenilirlikte, katsayısı 0.60 ve 0.80 arasında bulunuyorsa oldukça güvenilir ve katsayısı 0.80 ve 1.00 arasında bulunuyorsa yüksek düzeyde güvenilirlikte bir ölçek şeklinde belirtilmektedir (Ural ve Kılıç, 2006). Bu bilgi doğrultusunda egzersiz bağımlılığı ölçeği-21 Cronbach's Alpha katsayılarına bakıldığında ölçeğin genel iç tutarlılığının yüksek düzeyde olduğu ve ölçeğin alt boyutlarının ise oldukça güvenilir düzeyde olduğu belirlenmiştir.

Tablo 3. Egzersiz bağımlılığı ölçeği ve alt boyutlarına yönelik tanımlayıcı istatistikleri.

Ölçek ve Alt Boyutları	Ort	SS	Çarpıklık	Çarpıklık Std Hata	Basıklık	Basıklık Std Hata
Egzersiz Bağımlılığı Toplam Puan	2.84	.83	.753	.191	.960	.379
Geri Çekilme Boyutu	3.18	1.13	.538	.191	-.142	.379
Devamlılık Boyutu	2.55	1.08	.697	.191	.316	.379
Tolerans Boyutu	3.17	1.12	.537	.191	.086	.379
Kontrol Kaybı Boyutu	2.67	.93	.546	.191	.774	.379
Diğer Aktivitelerin Azalması Boyutu	2.51	1.00	1.082	.191	1.660	.379
Zaman Boyutu	2.93	1.01	.663	.191	.658	.379
Niyet Etkisi Boyutu	2.85	.98	.801	.191	1.588	.379

Tablo 3'te araştırma grubunun egzersiz bağımlılığı toplam ve alt boyut puan ortalamalarının betimsel istatistik sonuçlarına yer verilmiştir. Egzersiz bağımlılığı ölçeği toplam puan ortalaması 2.84 olduğu

görülmüştür. Analiz sonucunda geri çekilme etkileri alt boyut puan ortalamasının 3.18; devamlılık alt boyut puan ortalamasının 2.55; tolerans alt boyut puan ortalamasının 3.17; kontrol kaybı alt boyut puan ortalamasının 2.67; diğer aktiviteleri azaltma alt boyut puan ortalamasının 2.51; zaman alt boyut alt boyut puan ortalamasının 2.93 ve son olarak niyet alt boyut alt boyut puan ortalamasının 2.85 olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4. Egzersiz bağımlılığı ölçeği ve alt boyut puanlarının cinsiyete göre karşılaştırması.

Ölçek ve Alt Boyutları	Cinsiyet	n	\bar{x}	SS	t	p
Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği	Kadın	98	2.76	.84	-1.448	.15
	Erkek	64	2.96	.81		
Geri Çekilme Boyutu	Kadın	98	3.11	1.09	-.993	.32
	Erkek	64	3.29	1.19		
Devamlılık Boyutu	Kadın	98	2.41	1.04	-2.070	.04*
	Erkek	64	2.77	1.11		
Tolerans Boyutu	Kadın	98	3.04	1.15	-1.731	.08
	Erkek	64	3.35	1.06		
Kontrol Kaybı Boyutu	Kadın	98	2.62	.93	-.862	.39
	Erkek	64	2.75	.93		
Diğer Aktivitelerin Azalması Boy.	Kadın	98	2.41	1.02	-1.592	.11
	Erkek	64	2.67	.96		
Zaman Boyutu	Kadın	98	2.90	1.03	-.478	.63
	Erkek	64	2.97	.97		
Niyet Etkisi Boyutu	Kadın	98	2.84	1.02	-.284	.77
	Erkek	64	2.88	.94		

$p < .05^*$

Cinsiyet değişkeni açısından egzersiz bağımlılığı ölçeğinin toplam puanı ve ölçeğin alt boyutlarının arasında farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla bağımsız örneklem t testi gerçekleştirilmiştir. Analiz sonuçlarına göre egzersiz bağımlılığı ölçeği toplam puanı, geri çekilme, tolerans, kontrol kaybı, diğer aktivitelerin azalması, zaman, niyet etkisi alt boyutlarından elde edilen puanlar öğrencilerin cinsiyeti açısından değerlendirildiğinde anlamlı olarak bir farklılık göstermemektedir ($p > .05$). Fakat buna rağmen erkeklerin egzersiz bağımlılığı düzeylerinin kadınlara göre daha yüksek düzeyde olduğu belirlenmiştir. Ayrıca egzersiz bağımlılığı ölçeğinin devamlılık alt boyutundan alınan puanların ise öğrencilerin cinsiyeti açısından anlamlı olarak farklılık gösterdiği tespit edilmiştir ($p < .05$).

Tablo 5. Egzersiz bağımlılığı ölçeği ve alt boyut puanlarının öğrenim görülen sınıf düzeyine göre karşılaştırması.

Ölçek ve Alt Boyutları	Sınıf	n	\bar{x}	SS	F	p
Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği	1. sınıf	12	2.72	.55	.268	.84
	2. sınıf	60	2.86	.87		
	3. sınıf	59	2.79	.92		
	4. sınıf	31	2.93	.70		
Geri Çekilme Boyutu	1. sınıf	12	3.19	.75	.207	.89
	2. sınıf	60	3.21	1.22		
	3. sınıf	59	3.10	1.18		
	4. sınıf	31	3.29	.99		
Devamlılık Boyutu	1. sınıf	12	2.58	1.03	.054	.98
	2. sınıf	60	2.58	1.07		
	3. sınıf	59	2.51	1.14		
	4. sınıf	31	2.58	1.05		
Tolerans Boyutu	1. sınıf	12	3.02	.90	.371	.77
	2. sınıf	60	3.13	1.22		
	3. sınıf	59	3.14	1.15		

Kontrol Kaybı Boyutu	4. sınıf	31	3.35	.98	.492	.68
	1. sınıf	12	2.47	.95		
	2. sınıf	60	2.67	.87		
	3. sınıf	59	2.63	1.00		
Diğer Aktivitelerin Azalması Boy.	4. sınıf	31	2.82	.90	.825	.48
	1. sınıf	12	2.30	.67		
	2. sınıf	60	2.67	1.09		
	3. sınıf	59	2.42	1.04		
Zaman Boyutu	4. sınıf	31	2.46	.87	.170	.91
	1. sınıf	12	2.80	.57		
	2. sınıf	60	2.96	1.05		
	3. sınıf	59	2.88	1.08		
Niyet Etkisi Boyutu	4. sınıf	31	3.00	.92	.627	.59
	1. sınıf	12	2.69	.57		
	2. sınıf	60	2.77	.98		
	3. sınıf	59	2.88	1.11		
4. sınıf	31	3.04	.88			

Öğrencilerin öğrenim gördükleri sınıf düzeyleri açısından egzersiz bağımlılığı ölçeği toplam puanı ve egzersiz bağımlılığı ölçeği alt boyutlarının puanları arasında farklılık olup olmadığını belirlemeye yönelik ANOVA testi uygulanmıştır. Elde edilen analiz sonuçları doğrultusunda egzersiz bağımlılığı ölçeği toplam puanı, geri çekilme, devamlılık, tolerans, kontrol kaybı, diğer aktivitelerin azalması, zaman, niyet etkisi alt boyutlarının puanlarının öğrencilerin sınıf düzeyleri açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir ($p>.05$).

Tablo 6. Egzersiz bağımlılığı ölçeği puanlarının egzersiz durumlarına göre karşılaştırma sonuçları.

Ölçek ve Alt Boyutları	Egzersiz Yapma Süresi	n	\bar{x}	SS	F	p
Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği	5 yıl ve altı	31	2.66	.72	1.024	.36
	6-10 yıl	81	2.85	.86		
	11 yıl ve üzeri	50	2.93	.85		
Geri Çekilme Boyutu	5 yıl ve altı	31	2.92	.84	1.026	.36
	6-10 yıl	81	3.24	1.20		
	11 yıl ve üzeri	50	3.25	1.17		
Devamlılık Boyutu	5 yıl ve altı	31	2.36	.88	.737	.48
	6-10 yıl	81	2.56	1.16		
	11 yıl ve üzeri	50	2.66	1.07		
Tolerans Boyutu	5 yıl ve altı	31	2.79	.94	2.151	.12
	6-10 yıl	81	3.25	1.19		
	11 yıl ve üzeri	50	3.26	1.08		
Kontrol Kaybı Boyutu	5 yıl ve altı	31	2.65	.83	1.381	.25
	6-10 yıl	81	2.57	.94		
	11 yıl ve üzeri	50	2.85	.96		
Diğer Aktivitelerin Azalması Boy.	5 yıl ve altı	31	2.40	.77	.311	.73
	6-10 yıl	81	2.57	1.10		
	11 yıl ve üzeri	50	2.49	.98		
Zaman Boyutu	5 yıl ve altı	31	2.72	.84	.899	.41
	6-10 yıl	81	2.95	1.01		
	11 yıl ve üzeri	50	3.02	1.08		
Niyet Etkisi Boyutu	5 yıl ve altı	31	2.75	.83	.503	.61
	6-10 yıl	81	2.83	.96		
	11 yıl ve üzeri	50	2.96	1.11		

Öğrencilerin egzersiz yapma durumlarına göre egzersiz bağımlılığı ölçeği toplam puanı ve egzersiz bağımlılığı ölçeği alt boyutlarının puanları arasında farklılık olup olmadığını belirlemeye yönelik ANOVA testi uygulanmıştır. Sonuçlar incelendiğinde egzersiz bağımlılığı ölçeği toplam puanı, geri çekilme, devamlılık, tolerans, kontrol kaybı, diğer aktivitelerin azalması, zaman, niyet etkisi alt boyutlarının

öğrencilerin egzersiz yapma durumlarına göre istatistiksel anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p>.05$).

Tartışma ve Sonuç

Tartışma bölümünde, araştırmanın amaçlarına yönelik elde edilen bulgular, çalışma içerisindeki ve literatürdeki ilgili araştırmaların sonuçları çerçevesinde ilişkilendirilerek tartışılmış ve bazı öneriler sunulmuştur.

Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre, antrenörlük bölümü öğrencilerinin cinsiyetlerine göre egzersiz bağımlılığı ölçeğinin bütününden ve ölçeğin alt boyutları olan geri çekilme, tolerans, kontrol kaybı, diğer aktivitelerin azalması, zaman, niyet etkisi alt boyutlarından elde ettikleri puan ortalamalarında anlamlı düzeyde farklılık göstermediği belirlenmiştir. Cinsiyet açısından erkek öğrencilerin devamlılık alt boyutunda, kadın öğrencilerden anlamlı şekilde daha çok egzersiz bağımlılığı riski taşıdığı görülmüştür. İstatistiksel olarak anlamlı fark çıkmamasına rağmen erkeklerin bütün alt boyutlardaki puanlarının kadınlardan daha yüksek olduğu görülmüştür. Kayhan ve ark. (2021), fitness salonlarında spor yapan bireyler üzerinde gerçekleştirdikleri araştırmalarının sonucunda cinsiyete göre egzersiz bağımlılık toplam puanı ve devamlılık alt boyut puanında erkekler lehine anlamlı fark olduğu ortaya çıkmıştır. Lise öğrencileri ile gerçekleştirilen benzer bir araştırmada da egzersiz bağımlılığının erkek katılımcılar lehine yüksek olduğu tespit edilmiştir (Ağırbaş ve ark., 2019). Akgöl (2019) tarafından yapılan araştırmada cinsiyete göre değerlendirmede erkeklerin kadınlara göre egzersiz bağımlılıklarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Zmijewski ve Howard'ın (2003) yaptıkları bir araştırma sonucunda ise kadınların egzersiz bağımlılıklarının erkeklere göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Buna karşın Cicioğlu ve ark. (2019)'nın gerçekleştirdikleri çalışmada ise erkek sporcuların egzersiz bağımlılıklarının kadın sporculara göre daha yüksek olduğu belirtilmiştir. Nuzzo ve ark. (2013)'nin egzersiz bilimleri öğrencileri ile yaptıkları çalışma sonucunda erkek öğrencilerin egzersiz bağımlılıklarının kadın öğrencilerden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Benzer olarak Costa ve ark. (2013)'nin yaptıkları çalışmada erkeklerin egzersiz bağımlılık düzeylerinin kadınların egzersiz bağımlılık düzeylerinden yüksek olduğu görülmüştür. Yeltepe (2005) ise, çalışmasında egzersiz bağımlılık düzeylerinin cinsiyet açısından farklılık oluşturmadığını belirtmiştir. Aynı şekilde Vardar (2012)'da yaptığı araştırma sonucunda cinsiyet açısından egzersiz bağımlılık düzeylerinde anlamlı bir farklılık belirlememiştir. Sadeq (2018) Kick Box Tekvando ve Muay Thai sporcularında yaptığı çalışmasında sporcuların cinsiyet değişkeni açısından egzersiz bağımlılığı düzeylerinde istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olmadığını tespit etmiştir. Benzer bir şekilde Uzun ve diğ (2021), Töre ve Karabacak (2022), Gün (2018) tarafından yapılan araştırmalar ile çalışma sonuçlarımız paralellik göstermektedir. Erkeklerin daha fazla oranda kas kitlesini ve yapısını geliştirmeye yönelik egzersiz yaptıkları varsayılırken kadınların daha çok fiziksel görüntülerine dikkat etmek ve zayıflamaya yönelik olarak egzersiz yaptıkları düşünülebilir (Akkaya, 2021). Buna bağlı olarak erkeklerin kas kitlesini artırmak amacıyla daha fazla egzersiz yapmaları egzersiz bağımlılık düzeylerinin de daha fazla olmasına sebep olabilir.

Çalışmaya katılan antrenörlük bölümü öğrencilerinin öğrenim gördükleri sınıf düzeyine göre sonuçlar incelendiğinde egzersiz bağımlılığı ölçeğinin bütününden ve ölçeğin alt boyutları olan geri çekilme,

devamlılık, tolerans, kontrol kaybı, diğer aktivitelerin azalması, zaman, niyet etkisi alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Buna rağmen 4. sınıfta öğrenim gören öğrencilerin diğer aktivitelerin azalması alt boyutu haricinde bütün egzersiz bağımlılığı alt boyutlarındaki puanlarının 1., 2.ve 3. sınıf öğrencilerin puanlarına göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Araştırmadan elde diğer bir sonuca göre ise antrenörlük bölümü öğrencilerinin egzersiz yapma sürelerine göre egzersiz bağımlılığı ölçeğinin bütününden ve ölçeğin alt boyutları olan geri çekilme, tolerans, kontrol kaybı, diğer aktivitelerin azalması, zaman, niyet etkisi alt boyutlarından elde ettikleri puan ortalamalarında anlamlı düzeyde farklılık göstermediği belirlenmiştir. İstatistiksel olarak anlamlı fark çıkmamasına rağmen 11 yıl ve üzeri egzersiz yapan öğrencilerin diğer aktivitelerin azalması alt boyutu haricinde bütün egzersiz bağımlılığı alt boyutlarındaki puanlarının daha az sürede egzersiz yapan öğrencilere göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Literatürde egzersiz sıklığının artması egzersiz bağımlılığı sürecini etkileyen en önemli faktörlerden biri olarak vurgulanmaktadır (Töre ve Karabacak, 2022). Kagan (1987) yaptığı çalışmada spora katılım yılının daha fazla olduğu kişilerin egzersiz bağımlılık düzeylerinin de daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Benzer şekilde Kalkavan ve ark. (2021) ise sporcuların spor yapma yıllarına göre zaman veya egzersiz tercihi, tolerans, kontrol edememe ve devamlılık alt boyutlarında anlamlı bir farklılık olduğunu belirtmişlerdir. Töre ve Karabacak (2022) spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılık düzeylerini bazı değişkenler açısından inceledikleri çalışmanın sonucunda egzersize katılım süresi açısından öğrencilerin egzersiz bağımlılık alt boyutları arasında anlamlı bir farklılık olduğunu tespit etmişlerdir.

Antrenörlük Eğitimi Bölümünde öğrenim gören öğrencilerin egzersiz bağımlılığı düzeylerinin farklı değişkenler açısından incelenmesini amaçlayan bu araştırmanın sonucunda; çalışmamıza katılan antrenörlük bölümü öğrencilerinin egzersiz bağımlısı olmadıkları tespit edilmiştir. Ayrıca cinsiyet, sınıf düzeyi ve egzersiz durumuna göre egzersiz bağımlılığı düzey ve alt boyutlarının değişmediği görülmektedir.

Öneriler

- Egzersiz bağımlılığına yönelik olarak farklı demografik özellikteki bireyler üzerinde ve farklı değişkenlerle ilişkilendirilerek konunun araştırılması önerilmektedir.

Kaynaklar

- Ağırbaş, Ö., Koç, Y., Ağgön, E., Gün, A., Tatlısu, B. ve Çakmak Yıldızhan, Y. (2019). Lise öğrencilerinin egzersiz bağımlılık durumlarına göre fiziksel aktivite düzeylerinin incelenmesi (Erzincan örneği). *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 21(2), 81-88.
- Akgöl, Ö. (2019). *Egzersiz yapan yetişkinlerin egzersize olan bağımlılık düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Manisa.
- Akkaya, C. (2021). Spor salonuna giden bireylerin spor yapma pratikleri üzerine bir değerlendirme. *Journal of Humanities and Tourism Research*, 11(4), 912-926.
- 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.
- Cicioğlu, H. İ., Tekkurşun Demir, G., Bulğay, C. ve Çetin, E. (2019). Elit düzeyde sporcular ile spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı düzeyleri. *Bağımlılık Dergisi*, 20(1), 12-20.

- Costa, S., Hausenblas, A.H., Oliva, P., Cuzzocrea, F. ve Larcana, R. (2013). The role of age, gender, mood states and exercise frequency on exercise dependence. *Journal Behav Addictive*, 2(4), 216-223.
- Demir, G., Hazar, Z. ve Cicioğlu, H. İ. (2018). Egzersiz bağımlılığı ölçeği (EBÖ): Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Kastamonu Education Journal*, 26(3), 865-874.
- Gün, A. (2018). *Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin egzersiz bağımlılık durumlarına göre fiziksel aktivite ve vücut kitle indekslerinin karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi. Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Erzincan.
- Hausenblas, H. A. ve Downs, D. S. (2002). Exercise dependence: A systematic review. *Psychology of Sport and Exercise*, 3(2), 89-123.
- Kagan, D. M. (1987). Addictive personality factors. *Journal of Sport Medicine*, 121, 553-538.
- Kalkavan, A., Terzi, E. ve Kayhan, R. F. (2021). Türkiye olimpiik hazırlık merkezlerinde çalışma yapan sporcuların egzersiz bağımlılığı düzeylerinin araştırılması. *Spor Eğitim Dergisi*, 5(2), 25-35.
- 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.
- Karademir, T. (2021). The effects of regular sports activities on exercise dependence. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 9(9), 190-197.
- Karasar, N. (2000). *Bilimsel araştırma yöntemleri: Kavramlar ilkeler teknikler*. Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.
- Nuzzo, J. L., Schindler, C. L. ve Ryan, W. J. (2013). Exercise dependence symptoms in a sample of exercise science students in the United States. *International Journal Ment Health Addiction*, 11, 611-618.
- Polat, C. ve Şimşek K. Y. (2015). Spor merkezlerindeki bireylerin egzersiz bağımlılığı düzeylerinin incelenmesi: Eskişehir ili örneği. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3(15), 354-369.
- Sadeq, B. J. (2018). *Investigation of the exercise dependence of athletes' kickboxing, taekwondo and muay Thai*. Yüksek Lisans Tezi. Fırat Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Elazığ.
- Seferoğlu, S. S. ve Yıldız, H. (2013). Dijital çağın çocukları: İlköğretim öğrencilerinin Facebook kullanımları ve internet bağımlılıkları üzerine bir araştırma. *İletişim ve Diplomasi Dergisi*, 2, 31-48.
- Smith, D. ve Hale, B. (2005). Exercise-dependence in bodybuilders: Antecedents and reliability of measurement. *Journal Sports Medicine Physical Fitness*, 45, 401-408.
- Sucular, E. (2020). *Egzersiz yapan bireylerin yeme davranış bozukluklarının egzersiz bağımlılığı üzerine etkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi, Aydın.
- Tarhan, N. ve Nurmedov, S. (2019). *Bağımlılık-sanal veya gerçek*. Timaş Yayınları, İstanbul.
- Töre, Ö. ve Karabacak, S. (2022). An investigation of exercise addictions of students at a faculty of sports sciences in terms of some variables (Kocaeli University case). *International Journal of Curriculum and Instruction*, 14(1), 933-946.
- Ural, A. ve Kılıç, İ. (2006). *Bilimsel araştırma süreci ve SPSS ile veri analizi*. Detay Yayıncılık, Ankara.
- Uzun, F., Akcan, F., Pancar, Z. ve Sahin, H. M. (2021). A debate on exercise addiction levels of sport sciences students. *Ambient Science*, 08(Sp1), 49-52.
- Van Landeghem, C., Jakobson, L. S. ve Keoug, M. T. (2019). Risk of exercise dependence in university students: A subtyping study utilizing latent profile analysis. *Psychology of Sport & Exercise*, 45(101575), 1-7.
- Vardar E., Vardar, S.A., Toksöz, İ. ve Süt, N. (2012). Egzersiz bağımlılığı ve Psikopatolojik özelliklerinin değerlendirilmesi. *Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 25, 51-57.
- Vardar, E. (2012). Egzersiz bağımlılığı. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, 21(3), 163-173.
- Yeltepe, H., ve İkizler, C. (2007). Egzersiz bağımlılığının tanımlanması ve egzersiz bağımlılığı ölçeği-21'in geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasının yapılması. *Bağımlılık Dergisi*, 8, 29-35.

- Yeltepe, H. (2005). *Egzersiz bağımlılığının tanımlanması ve egzersiz bağımlılığı ölçeği-21'in geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasının yapılması*. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Yıldırım, Y. ve Yıldırım, İ. (2016). Egzersiz bağımlılığı depresyon ilişkisi. *Proceedings book of the 2nd International Conference on the Changing World and Social Research, Spain*, 123.
- Zmijewski, C. F. ve Howard, M. O. (2003). Exercise dependence and attitudes toward eating among young adults. *Eat Behavior*, 4(2), 181-195.

Makale Alıntısı

Güven, G., Yalız Solmaz, D. (2023). Antrenörlük Eğitimi Bölümü Öğrencilerinin Egzersiz Bağımlılığı Düzeylerinin Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi [Examination of Coaching Education Department Students' Exercise Dependence Levels in Terms of Different Variables], *Spor Eğitim Dergisi*, 7 (3), 294-304.



Bu eser Creative Commons Atıf-GayriTicari 4.0 Uluslararası Lisansı ile lisanslanmıştır.