

Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinde Egzersiz Bağımlılığı ve Huzur İlişkisi¹

The Relationship Between Exercise Addiction and Tranquility Among Sports Science Students

İrem Demir², Muhammet Kusan³

Öz

Bu çalışmanın amacı, spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı ile huzur düzeylerini, belirli sosyo-demografik özelliklere göre incelemektir. Araştırmada betimsel bir model olarak ilişkisel tarama yöntemi kullanılmıştır. Örnekleme, spor bilimleri fakültesinden tesadüfi olarak seçilen 274 öğrenciden oluşmaktadır. Veriler, katılımcıların demografik bilgilerini içeren kişisel bilgi formu, Tekkurşun-Demir ve arkadaşları (2018) tarafından geliştirilen Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği ve Demirci ve Ekşi (2017) tarafından geliştirilen Huzur Ölçeği ile toplanmıştır. Verilerin istatistiksel değerlendirilmesinde ilk olarak normallik varsayımı Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilk testi ile incelenmiştir ($P>0,05$). Katılımcıların cinsiyet, milli sporcu olma durumu ve bölüm gibi değişkenlere göre huzur ve egzersiz bağımlılığı ölçek puanları arasındaki farkları incelemek amacıyla Student t testi ve Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Araştırmada huzur ölçek toplam puan ile aşırı odaklanma ve duygu değişimi arasında pozitif düşük düzey, bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi alt boyut ile negatif düşük düzey ilişki tespit edilmiştir. Egzersiz bağımlılığı ve huzur düzeyleri cinsiyet, milli sporculuk ve bölüme göre farklılık göstermezken, takım sporcularının bireysel sporculara göre ve orta gelir düzeyindekilerin düşük gelir düzeyindekilere göre daha yüksek huzur puanlarına sahip olduğu belirlenmiştir. Çalışmanın bulgularına göre, aktif spor yapan öğrencilerin yapmayanlara göre ve takım sporlarıyla uğraşan öğrencilerin bireysel sporculara göre daha yüksek huzur düzeyine sahip olduğu saptanmıştır. Gelir düzeyine göre yapılan analizlerde, orta gelir seviyesindeki öğrencilerin düşük gelir grubundaki öğrencilere kıyasla daha yüksek huzur düzeyine sahip oldukları belirlenmiştir. Yaş arttıkça huzur düzeyinin arttığı ve bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi eğiliminin azaldığı görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Egzersiz, Bağımlılık, Huzur.

Abstract

The aim of this study is to examine the levels of exercise addiction and Tranquility among students of the faculty of sports sciences in relation to certain socio-demographic characteristics. A relational screening model was employed as a descriptive research design. The sample consisted of 274 students randomly selected from the faculty of sports sciences. Data were collected using a personal information form including participants' demographic details, the Exercise Addiction Scale developed by Tekkurşun-Demir et al. (2018), and the Tranquility Scale developed by Demirci and Ekşi (2017). In the statistical analysis of the data, the assumption of normality was examined using the Kolmogorov-Smirnov and Shapiro-Wilk tests ($p > 0.05$). Student's t-test and One-Way Analysis of Variance (ANOVA) were used to analyze the differences in exercise addiction and tranquility scale scores according to variables such as gender, national athlete status, and academic department. A weak positive relationship was found between the total tranquility scale score and the sub-dimension of over-focus and emotional change, as well as a low-level negative relationship with the sub-dimension of postponement of individual-social needs. Exercise addiction and tranquility levels did not differ by gender, national athlete status, or academic department; however, team sport athletes were found to have higher tranquility scores compared to individual sport athletes, and students with medium income levels had higher tranquility scores than those with low income levels. According to the findings, students who actively participate in sports had higher levels of tranquility than those who do not, and those involved in team sports had higher tranquility levels than individual athletes. Analyses by income level indicated that students from medium-income backgrounds had higher tranquility levels than those from low-income groups. As age increased, tranquility levels were observed to rise, while the tendency to postpone individual-social needs decreased.

Keywords: Exercise, Addiction, Tranquility

JEL Codes: M10, M40, M58.

Araştırma Makalesi [Research Paper]

Araştırma ve Yayın Etiği Beyanı: Çalışmanın araştırma kısmı Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu'nun 26.04.2024 tarih ve 2024 / 367 sayılı Kararı ile alınan izin doğrultusunda gerçekleştirilmiştir.

Submitted: 10 / 11 / 2024

Accepted: 22 / 05 / 2025

¹ Bu araştırma TÜBİTAK 2209-A Üniversite Öğrencileri Araştırma Projeleri Destekleme Programı kapsamında desteklenmiştir.

² Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun, Türkiye, demirrem183@gmail.com, ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-3518-7092>.

³Dr., Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Bölümü, Samsun, Türkiye, muhammetkusan0055@gmail.com, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6813-859X>.

Giriş

Egzersiz, bireylerin hem fiziksel hem de zihinsel sağlıklarına önemli katkılar sunan bütüncül bir yaşam pratiğidir. Sağlıklı bir yaşam sürdürebilmek için yalnızca bedensel iyilik hali yeterli olmayıp, ruhsal, bilişsel ve psikolojik dengelerin de korunması gerekmektedir. Hareketsiz yaşam tarzlarından uzaklaşmak, bireylerin yaşam kalitesinde önemli artışlar sağlamaktadır. Bu bağlamda egzersiz, fiziksel sağlığı desteklemenin ötesinde, bireyin ruhsal huzuruna katkıda bulunan bir unsur olarak dikkat çekmektedir. Düzenli fiziksel aktiviteler sayesinde bireyler, iş ve sosyal yaşamdan kaynaklanan stres faktörlerinden uzaklaşabilir, zihinsel rahatlama sağlayabilir ve genel psikolojik iyi oluş düzeylerini koruyabilirler (Yıldırım, 2023). Özellikle planlı ve sürdürülebilir şekilde yapılan egzersizlerin hem bedensel gelişimi desteklediği hem de ruhsal dengeyi korumaya yardımcı olduğu vurgulanmaktadır.

Ancak egzersizin bu olumlu etkilerinin yanı sıra, aşırıya kaçan ve kontrol edilemeyen bir düzeyde yapıldığında, bireylerde "egzersiz bağımlılığı" olarak tanımlanan ve psikolojik refahı olumsuz etkileyebilen bir durum ortaya çıkabilmektedir. Egzersiz bağımlılığı; bireylerin sakatlık, yorgunluk gibi bedensel sınırlamalarına rağmen egzersize devam etme eğilimi göstermeleri, egzersiz yapmadıklarında huzursuzluk ve kaygı hissetmeleri gibi belirtilerle karakterizedir (Berczik vd., 2012; Sucular, 2020). Bu durum, davranışsal bağımlılık türlerinde görülen tolerans gelişimi, kontrol kaybı ve yoksunluk belirtileri gibi özellikler ile benzerlik göstermektedir. Fiziksel iyileşme süreci devam ederken dahi egzersiz yapma isteği, bireyin hem fiziksel sağlığını hem de ruhsal huzurunu tehdit eden bir unsur haline gelebilmektedir (Avcu, 2006).

Egzersiz bağımlılığı, özellikle "koşu bağımlılığı" veya "morbid egzersiz" gibi terimlerle açıklanan, aşırı bağımlılık içeren bir davranış biçimi olarak literatürde yer almaktadır. Bu bağlamda, aşırı ve kompulsif egzersiz alışkanlıkları hem bireysel sağlığı riske atmakta hem de sosyal işlevsellik üzerinde olumsuz etkiler yaratabilmektedir (Landolfi, 2013; Khazaal vd., 2024; Ordu, 2022). Öte yandan, düzenli ve dengeli fiziksel aktivitenin psikolojik iyi oluşu desteklediği, anksiyeteyi azalttığı ve ruhsal huzuru artırdığı çeşitli araştırmalarla ortaya konulmuştur (Bingham, 2009; Zorba, 2006). Özellikle fiziksel benlik saygısında görülen artış, bireylerin özgüvenini ve psikolojik iyilik halini belirgin biçimde etkilemektedir.

Huzur, mutluluk kavramıyla bazı ortak yönlere sahip olmakla birlikte, daha kalıcı bir içsel denge ve ruhsal dinginlik hali olarak tanımlanmakta ve günümüzde psikolojik araştırmalarda artan bir ilgiyle ele alınmaktadır (Bacanlı, 2016). Huzur Ölçeği kullanılarak yapılan araştırmalarda, orta düzeyde fiziksel aktivitenin yaşam kalitesini artırdığı; buna karşın aşırı egzersizin bu dengeyi bozarak huzurda azalmaya yol açabileceği belirtilmektedir (Tekkurşun-Demir vd., 2018; Demirci & Ekşi, 2017; Polar, 2022). Bu doğrultuda, fiziksel aktiviteye dengeli bir yaklaşımın önemi vurgulanmaktadır. Huzur, bireyin içsel bütünlüğü, çevresiyle uyumu ve psikolojik refahı ile yakından ilişkilidir. Psikolojik refah; yaşam koşulları, yaşam tarzı ve yaşam kalitesine ilişkin öznel değerlendirmelerle şekillenen çok boyutlu bir yapıdır (García-Vinegras, 2010). Düzenli egzersiz, bu yapının önemli bir destekleyicisi olarak zihinsel dengeyi korumakta, öz saygıyı yükseltmekte ve kaygı düzeylerini azaltmaktadır (Madhumita, 2020; Joshanloo, 2022).

Özellikle psikolojik refahın önemli bileşenlerinden biri olan huzurun aşırı egzersiz davranışları ile ilişkisi çalışmanın odak noktasını oluşturmaktadır. Bu çalışma, spor bilimleri fakültesi öğrencileri üzerinde egzersiz bağımlılığı ile huzur arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamaktadır.

1 Yöntem

1.1 Evren ve Örneklem

Araştırmada, mevcut durumu tespit etmeyi amaçladığı için betimsel nitelik taşıyan tarama modeli kullanılmıştır. Tarama modelleri, geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımlarıdır (Karasar, 1999).

Örneklem hacmi için literatürde çeşitli pratik kurallar vardır. Bunlardan biri ölçek çalışmalarında örneklem hacmi her ölçek maddesinin minimum 5 katı olmalıdır (Tavşancıl, 2014) önerisi dikkate alınmıştır. Araştırmanın evrenini spor bilimleri fakültesi öğrencileri, örneklemini ise bu öğrenciler arasından tesadüfi örneklem yöntemi ile seçilen 274 öğrenci oluşturmaktadır.

1.2 Veri Toplama Araçları

Veri toplama aracı olarak, araştırmacılar tarafından geliştirilen "kişisel bilgi formu" ile egzersiz bağımlılığı ölçeği ve huzur ölçeği kullanılmıştır. Kişisel bilgi formunda yaş, cinsiyet, gelir durumu, millilik durumu, spor türü gibi sorular yer almaktadır.

Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği (EBÖ): Bu çalışmada katılımcıların egzersiz bağımlılığı düzeyleri, Tekkurşun-Demir ve arkadaşları (2018) tarafından geliştirilen Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği (EBÖ) ile değerlendirilmiştir. Ölçek, egzersiz bağımlılığına dair üç temel boyuttan oluşmaktadır: "Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi," "Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma," ve "Tolerans Gelişimi ve Tutku." Bu alt boyutlardan ilki olan "Aşırı Odaklanma ve Duygu

Değişimi," ilk 7 maddeyi kapsar; "Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma" alt boyutu 6 maddeyi içerirken, "Tolerans Gelişimi ve Tutku" alt boyutu ise son 4 maddeyi kapsamaktadır. Toplamda 17 maddeden oluşan bu ölçek, ters madde içermemektedir. Ölçeğin güvenirlik katsayıları, alt boyutlar bazında Cronbach Alfa değerleri ile ölçülmüştür: "Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi" boyutu için 0,83, "Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma" boyutu için 0,79, ve "Tolerans Gelişimi ve Tutku" boyutu için 0,77'dir. Ölçeğin genel güvenirlik katsayısı (Cronbach Alfa) ise 0,84 olarak hesaplanmıştır.

Huzur Ölçeği: Çalışmada katılımcıların huzur düzeyleri, Demirci ve Ekşi (2017) tarafından geliştirilen, tek boyutlu ve beşli Likert tipi olan Huzur Ölçeği ile değerlendirilmiştir. Bu ölçekte toplam 8 madde bulunmaktadır. Ölçeğin yapı geçerliliğini test etmek amacıyla açımlayıcı faktör analizi yapılmış ve analiz sonucunda, ölçeğin tek boyutlu bir yapıya sahip olduğu görülmüştür. Faktör analizi sonuçları, ölçeğin öz değerinin 3.226 olduğunu ve toplam varyansın %40.328'ini açıkladığını ortaya koymuştur. Ölçek maddelerinin faktör yükleri ise .55 ile .71 arasında değişiklik göstermektedir. Bu ölçek, katılımcıların huzur düzeylerini değerlendirmede kullanılan güvenilir bir araç olarak kullanılmaktadır.

1.3. İstatistiksel Analiz

Araştırmada bireylerin ölçek maddelerine verdiği cevapların iç tutarlılığını kontrol etmek amacı ile güvenirlik katsayıları (cronbach alpha) hesaplanmıştır (Tablo 1).

Tablo 1. Katılımcıların Ölçek Maddelerine Verdikleri Cevaplara Ait İç Tutarlılık Katsayıları

Ölçek	İç Tutarlılık Katsayısı	Değerlendirme
Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği	0,880	Yüksek Düzeyde Güvenilir
Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	0,809	Yüksek Düzeyde Güvenilir
Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi	0,783	Orta Düzeyde Güvenilir
Tolerans Gelişimi ve Tutku	0,792	Orta Düzeyde Güvenilir
Huzur Ölçeği	0,772	Orta Düzeyde Güvenilir

Verilerin istatistiksel değerlendirilmesinde ilk olarak normallik varsayımı Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilk testi ile incelenmiştir ($P>0,05$). Çalışmada, ölçek toplam puanlarının cinsiyet mili sporcu, spor türü ve durumuna göre farklılık gösterip göstermediği Student t test, bölüm ve gelir düzeyine göre farklılık gösterip göstermediği ise Tek Yönlü Varyans Analizi ve Tukey çoklu karşılaştırma testi ile belirlenmiştir. Yaş, egzersiz bağımlılığı ve huzur ölçek toplam puanları arasındaki ilişki Pearson Korelasyon katsayısı ile tespit edilmiştir. Tüm istatistiksel hesaplamalarda SPSS 22.0 V. istatistik paket programı kullanılmıştır. Araştırma bulguları, n(%), ortalama, standart sapma değerleri olarak verilmiş olup, bulgular $p<0,05$ düzeyinde anlamlı kabul edilmiştir.

2. Bulgular

Tablo 2. Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Frekans Aktif Sporculuk ve Yüzde Dağılımları

Cinsiyet	n	%	Milli Sporcu	n	%
Kadın	127	46,4	Evet	29	10,6
Erkek	147	53,6	Hayır	245	89,4
Toplam	274	100,0	Toplam	274	100,0

Bölüm	n	%	Spor Türü	n	%
BSÖ	28	10,2	Bireysel	131	47,8
ANT	38	13,9	Takım	143	52,2
SYB	171	62,4	Toplam	274	100,0
REK	37	13,5			
Toplam	274	100,0	Aktif Sporcu	n	%

Gelir	n	%
Düşük(gelir<gider)	61	22,3
Orta(gelir=gider)	197	71,9
Yüksek(gelir>gider)	16	5,8
Toplam	274	100,0

Evet	154	56,2
Hayır	120	43,8
Toplam	274	100,0

BSÖ: Beden eğitimi ve spor; ANT: Antrenörlük eğitimi; SYB: Spor yöneticiliği; REK: Rekreasyon

Araştırmaya gönüllü olarak katılan bireylerin %53,6'sı erkek, %89,4'ü milli sporcu olmayan, %52,2'si takım sporları ile uğraşan, %62,4'ü Spor Yöneticiliği Bölümü'nde okuyan, %56,2'si aktif sporcu ve %71,9'u gelir düzeyini orta seviyede değerlendiren öğrencilerden oluşmaktadır (Tablo 2).

Tablo 3. Cinsiyete Göre Egzersiz Bağımlılığı ve Huzur Düzeyi

Ölçekler ve Alt Boyutlar	Cinsiyet	n	Ortalama	SS	P-değeri
<i>Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği</i>	Kadın	127	58.37	11.02	0,387
	Erkek	147	59.51	10.72	
Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	Kadın	127	27.37	4.83	0,699
	Erkek	147	27.59	4.35	
Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi	Kadın	127	17.59	4.78	0,234
	Erkek	147	18.32	5.25	
Tolerans Gelişimi ve Tutku	Kadın	127	13.41	3.62	0,647
	Erkek	147	13.61	3.45	
Huzur Ölçeği	Kadın	127	27.91	5.35	0,362
	Erkek	147	28.47	4.87	

Yapılan araştırmada kadın ve erkek katılımcıların egzersiz bağımlılığı ve huzur ölçek toplam puan ve alt boyut toplam puanları arasında anlamlı bir farklılık belirlenmemiştir ($P>0,05$; Tablo 3).

Tablo 4. Milli Sporcu Olma Durumuna Göre Egzersiz Bağımlılığı ve Huzur Düzeyi

Ölçekler ve Alt Boyutlar	Milli Sporcu	n	Ortalama	SS	P-değeri
<i>Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği</i>	Evet	29	59.93	11.98	0,619
	Hayır	245	58.87	10.74	
Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	Evet	29	27.41	4.87	0,629
	Hayır	245	27.49	4.54	
Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi	Evet	29	18.76	5.80	0,382
	Hayır	245	17.89	4.95	
Tolerans Gelişimi ve Tutku	Evet	29	13.76	3.20	0,694
	Hayır	245	13.49	3.57	
Huzur Ölçeği	Evet	29	28.24	5.75	0,970
	Hayır	245	28.20	5.02	

Araştırmada milli sporcu olma durumuna göre katılımcıların egzersiz bağımlılığı ve huzur ölçek toplam puan ve alt boyut toplam puanları arasında anlamlı bir farklılık belirlenmemiştir ($P>0,05$; Tablo 4).

Tablo 5. Aktif Sporcu Olma Durumuna Göre Egzersiz Bağımlılığı ve Huzur Düzeyi

Ölçekler ve Alt Boyutlar	Aktif Sporcu	n	Ortalama	SS	P-değeri
<i>Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği</i>	Evet	154	60.57	10.65	0,006
	Hayır	120	56.94	10.82	
Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	Evet	154	27.92	4.88	0,072
	Hayır	120	26.93	4.10	
Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi	Evet	154	18.66	4.78	0,012
	Hayır	120	17.12	5.26	
Tolerans Gelişimi ve Tutku	Evet	154	14.00	3.51	0,010
	Hayır	120	12.89	3.46	
Huzur Ölçeği	Evet	154	28.84	5.03	0,019
	Hayır	120	27.39	5.08	

Yapılan araştırmada aktif sporcu olma durumuna göre katılımcıların egzersiz bağımlılığı ve huzur ölçek toplam puan ve alt boyut toplam puanları (aşırı odaklanma ve duygu değişimi) hariç arasında anlamlı bir farklılık belirlenmiştir ($P<0,05$; Tablo 5). Aktif sporcu olanların toplam puanları olmayanlara göre daha yüksek çıkmıştır.

Tablo 6. Spor Türüne Göre Egzersiz Bağımlılığı ve Huzur Düzeyi

Ölçekler ve Alt Boyutlar	Spor türü	n	Ortalama	SS	P-değeri
<i>Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği</i>	Bireysel	131	59.05	10.10	0,917
	Takım	143	58.92	11.54	
Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	Bireysel	131	27.51	4.48	0,928
	Takım	143	27.46	4.67	
Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi	Bireysel	131	17.98	4.92	0,988
	Takım	143	17.99	5.17	
Tolerans Gelişimi ve Tutku	Bireysel	131	13.56	3.32	0,822
	Takım	143	13.47	3.71	
Huzur Ölçeği	Bireysel	131	27.37	5.27	0,009
	Takım	143	28.97	4.82	

Araştırmada aktif sporcu olma durumuna göre katılımcıların huzur ölçek toplam puanları arasında anlamlı bir farklılık belirlenmiştir ($P<0,05$; Tablo 6). Takım sporcularının toplam puanları bireysel sporculara göre daha yüksek çıkmıştır.

Tablo 7. Gelir Düzeyine Göre Egzersiz Bağımlılığı ve Huzur Düzeyi

Ölçekler ve Alt Boyutlar	Gelir Düzeyi	n	Ortalama	SS	P-değeri
<i>Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği</i>	Düşük(gelir<gider)	61	60.20	10.19	0,318
	Orta(gelir=gider)	197	58.39	11.10	
	Yüksek(gelir>gider)	16	61.63	10.08	
Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	Düşük(gelir<gider)	61	27.79	4.04	0,787
	Orta(gelir=gider)	197	27.37	4.70	
	Yüksek(gelir>gider)	16	27.81	5.05	
Bireysel-Sosyal İhtiyaçların	Düşük(gelir<gider)	61	18.69	5.07	0,237

Ertelenmesi	Orta(gelir=gider)	197	17.66	5.06	
	Yüksek(gelir>gider)	16	19.19	4.56	
Tolerans Gelişimi ve Tutku	Düşük(gelir<gider)	61	13.72	3.46	0,338
	Orta(gelir=gider)	197	13.36	3.57	
	Yüksek(gelir>gider)	16	14.63	3.22	
Huzur Ölçeği	Düşük(gelir<gider)	61	26.57b	5.95	0,017
	Orta(gelir=gider)	197	28.70a	4.70	
	Yüksek(gelir>gider)	16	28.38ab	5.33	

Gelir düzeyine göre katılımcıların huzur ölçek toplam puanları arasında anlamlı bir farklılık belirlenmiştir ($P<0,05$; Tablo 7). Orta gelire sahip öğrencilerin huzur düzeyleri düşük gelire sahip öğrencilere göre daha yüksek çıkmıştır.

Tablo 8. Bölüme Göre Egzersiz Bağımlılığı ve Huzur Düzeyi

Ölçekler ve Alt Boyutlar	Bölüm	n	Ortalama	SS	P-değeri
Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği	BSÖ	28	55.36	11.46	0,168
	ANT	38	58.50	11.56	
	SYB	171	59.16	10.73	
	REK	37	61.38	9.88	
Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	BSÖ	28	26.14	5.74	0,202
	ANT	38	27.37	4.23	
	SYB	171	27.49	4.60	
	REK	37	28.59	3.59	
Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi	BSÖ	28	16.00	4.31	0,162
	ANT	38	17.95	5.63	
	SYB	171	18.33	4.96	
	REK	37	17.92	5.15	
Tolerans Gelişimi ve Tutku	BSÖ	28	13.21	4.11	0,094
	ANT	38	13.18	3.37	
	SYB	171	13.35	3.47	
	REK	37	14.86	3.26	
Huzur Ölçeği	BSÖ	28	27.61	6.96	0,919
	ANT	38	28.16	4.27	
	SYB	171	28.26	4.86	
	REK	37	28.46	5.47	

BSÖ: Beden eğitimi ve spor; ANT: Antrenörlük eğitimi; SYB: Spor yöneticiliği; REK: Rekreasyon

Bölüme göre katılımcıların egzersiz bağımlılığı ve huzur ölçek toplam puan ve alt boyut toplam puanları arasında anlamlı bir farklılık belirlenmemiştir ($P>0,05$; Tablo 8).

Tablo 9. Katılımcıların Egzersiz Bağımlılığı ve Huzur Ölçeği Arasındaki İlişkiye Ait Korelasyon Tablosu

		Huzur	EB	AODD	BSİE	TGT
Yaş	r	0.217	-0.055	0.016	-0.134	0.001
	p	0.000	0.364	0.794	0.027	0.985
Huzur	r		0.040	0.248	0.160	0.032
	p		0.505	0.000	0.008	0.596

EB: Egzersiz bağımlılığı; AODD: Aşırı odaklanma ve duygu değişimi; BSİE: Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi; TGT: Tolerans Gelişimi ve Tutku

Araştırmada, bireylerin yaşı ile huzur ölçek toplam puanları arasında pozitif zayıf düzey bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi alt boyut ile negatif düşük düzey ilişki tespit edilmiştir. Huzur ölçek toplam puan ile aşırı odaklanma ve duygu değişimi arasında pozitif düşük düzey, bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi alt boyut ile negatif düşük düzey ilişki tespit edilmiştir.

Sonuç ve Değerlendirme

Bu çalışma, spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı ile huzur düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırmada, cinsiyet, milli sporcu olma durumu ve bölüme göre egzersiz bağımlılığı ve huzur düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Ancak, spor türü, aktif sporcu olma durumu ve gelir düzeyine göre anlamlı farklılıklar saptanmıştır.

Cinsiyet temelinde egzersiz bağımlılığı ve huzur düzeyleri değerlendirildiğinde, araştırma bulguları genel popülasyonda anlamlı bir farklılık olmadığını göstermektedir. González-Cutre ve Sicilia (2012), kadın ve erkek bireyler arasında egzersiz bağımlılığı düzeylerinde belirgin bir fark saptamamıştır. Bu durumu destekleyen Buacker ve arkadaşları (2023), genel mutluluk düzeylerinin de cinsiyete göre değişmediğini ortaya koymuştur. Ancak elit sporcularda durum farklılık gösterebilmektedir. Cicioğlu ve arkadaşları (2019) ile Martínez ve arkadaşları (2024), elit erkek sporcuların egzersiz bağımlılığı düzeylerinin kadın meslektaşlarına kıyasla daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Bu durum, rekabetin ve performans baskısının yoğun olduğu ortamlarda cinsiyete bağlı farklı dinamiklerin geliştiğini göstermektedir. Egzersiz motivasyonları açısından ise, her iki cinsiyetin benzer nedenlerle –özellikle sağlık kazanımları ve psikolojik iyilik– egzersiz yaptığı; yaş ilerledikçe bu motivasyon farklarının daha da azaldığı bildirilmektedir (Kumar vd., 2011; Martínez vd., 2024). Parfitt ve arkadaşları (1994) ise egzersizle ilişkili psikolojik etkilerin cinsiyetten çok bireyin egzersiz geçmişiyle ilişkili olduğunu ifade etmiştir. Batu ve Aydın'ın (2020) çalışması da cinsiyetin motivasyon üzerinde belirleyici bir etkiye sahip olmadığını göstermektedir. Tüm bu bulgular, genel popülasyonda cinsiyetin egzersiz bağımlılığı ve huzur üzerinde belirleyici bir rol oynamadığını; ancak elit sporculuk düzeyinde cinsiyet temelli farklılıkların anlam kazandığını ortaya koymaktadır. Milli sporcu statüsüne göre yapılan incelemelerde de egzersiz bağımlılığı ve huzur düzeyleri açısından milli sporcu olan ve olmayan bireyler arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu bulgu, bireylerin milli sporcu olmasının egzersiz bağımlılığı ve huzur düzeylerini doğrudan etkileyen bir faktör olmadığını göstermektedir (Nixdorf vd., 2023). Bu sonuçlar, bağımlılık ve huzur seviyelerinin daha çok bireysel, çevresel ve psikolojik faktörlerden etkilendiğini işaret etmektedir.

Aktif sporcu olma durumuna göre huzur ölçek toplam puanları açısından anlamlı bir farklılık saptanmıştır; takım sporcularının puanları bireysel sporculara kıyasla daha yüksek bulunmuştur. Bu sonuçlar, aktif sporcuların egzersiz bağımlılığı, bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi, tolerans gelişimi ve tutku boyutlarında aktif olmayan bireylere göre daha yüksek puanlar elde ettiklerini göstermektedir. Eather ve arkadaşları (2023), düzenli spor yapmanın bireylerin sosyal aktivitelerine katılımını artıracaklarını ancak egzersiz bağımlılığı durumunda sosyalleşmeden çok egzersiz sıklığının artmasını beklediklerini belirtmiştir. Bu bulgular, aktif sporcuların fiziksel aktiviteye daha güçlü bir bağlılık gösterirken, bireysel-sosyal ihtiyaçlarını ertelemeye ve egzersize daha fazla tutku geliştirmeye yatkın olduklarını; ancak bu eğilimin sosyalleşmeyi azaltabileceğini düşündürmektedir.

Spor türü açısından yapılan analizlerde, takım sporcularının huzur toplam puanları bireysel sporculara göre daha yüksek çıkmıştır. Bu sonuç, takım sporlarının bireylerin sosyal bağlarını güçlendirme ve genel huzur düzeylerini artırma potansiyeline sahip olduğunu göstermektedir. Ancak, Çelik (2020) spor bilimleri fakültesi öğrencileri arasında yapılan bir araştırmada, bireysel sporlarla ilgilenen öğrencilerle takım sporlarıyla ilgilenen öğrenciler arasında huzur düzeyleri açısından anlamlı bir fark bulamamıştır. Toth ve arkadaşları (2024) çalışmaların da bu sonuca benzer olarak, takım sporlarına katılımın sosyal destek sağlama açısından önemli bir unsur olduğunu vurgulamaktadır.

Gelir düzeyine göre yapılan analizlerde, orta gelire sahip öğrencilerin huzur ölçek puanları, düşük gelir grubundaki öğrencilere kıyasla daha yüksek bulunmuştur. Bu durum, gelirin bireylerin genel huzur düzeylerini etkileyebileceğini; ancak egzersiz bağımlılığı ve diğer psikolojik faktörler üzerinde belirgin bir etkisi olmadığını göstermektedir. Çalışma, gelir seviyesinin egzersiz bağımlılığını etkilediğini ve potansiyel olarak egzersiz alışkanlıklarını destekleyen veya engelleyen kaynaklara erişimi yansıttığını bulmuştur (Beltekin & Kuyulu, 2020). Kayhan ve arkadaşları (2021), gelir düzeyi açısından yapılan bir çalışmada, 3001-5000 TL gelir grubundaki sporcuların egzersiz bağımlılığı geri çekilme alt boyutunda daha yüksek risk taşıdıklarını belirtmiştir. Suárez ve arkadaşları (2023) ise gelir düzeyinin düşük olduğu bireylerde, düzenli egzersizin psikolojik iyilik hali üzerinde daha belirgin bir etkiye sahip olduğunu ifade etmiştir.

Bölüm farklılıkları açısından, katılımcıların egzersiz bağımlılığı ve huzur ölçek toplam puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu durum, öğrencilerin bölümlerinden bağımsız olarak benzer egzersiz bağımlılığı ve huzur düzeylerine sahip olduklarını göstermektedir. Rekreasyon (REK) bölümü öğrencilerinin ortalama puanlarının diğer bölümlere göre daha yüksek olması, bu öğrencilerin fiziksel aktivitelerle daha fazla yöneldiği veya bu konuda daha tutkulu oldukları şeklinde yorumlanabilir.

Araştırma bulgularına göre yaş ile huzur arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r=0.217$; $p < 0.01$). Bu durum, yaş ilerledikçe bireylerin huzur düzeylerinde artış olduğunu göstermektedir. Sosyo-duygusal seçicilik teorisi doğrultusunda, bireylerin yaşlandıkça duygusal hedeflere öncelik verdiği ve bu yönelimin huzur gibi olumlu duyguların daha yoğun ve istikrarlı bir şekilde deneyimlenmesini sağladığı anlaşılmaktadır (Wirth vd., 2023; Tinoco vd., 2023). Bununla birlikte, yaş ile egzersiz bağımlılığı genel puanı arasında anlamlı bir ilişki saptanmamış; ancak yaş ile "Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi" (BSİE) alt boyutu arasında negatif ve anlamlı bir ilişki belirlenmiştir ($r=-0.134$; $p < 0.05$). Bu bulgu, yaş ilerledikçe bireylerin bireysel ve sosyal ihtiyaçlarını erteleme eğilimlerinin azaldığını ortaya koymaktadır. Literatürde bu durum, yaşlı yetişkinlerin sosyal ve duygusal hedefleri daha öncelikli hale getirmeleriyle açıklanmaktadır (Buijs vd., 2021; Isaacowitz vd., 2021). Ayrıca huzur ile BSİE alt boyutu arasındaki negatif ve anlamlı ilişki ($r=-0.160$; $p < 0.05$), sosyal ihtiyaçların ertelenme düzeyi azaldıkça huzur düzeyinin arttığını göstermektedir. Bu veriler, bireylerin yaşla birlikte hem duygusal hem de sosyal yönden daha dengeli ve tatmin edici bir yaşam sürdürdüklerini; ayrıca egzersiz davranışlarıyla ilişkili bazı psikolojik eğilimlerin yaşa bağlı olarak değişkenlik gösterebileceğini düşündürmektedir.

Sonuç olarak, cinsiyete, milli sporcu olma durumuna ve bölüme göre egzersiz bağımlılığı ve huzur düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık belirlenmemiştir. Aktif sporcu olma durumuna göre huzur düzeylerinde anlamlı bir farklılık tespit edilmiş, takım sporcularının bireysel sporculara göre daha yüksek huzur puanlarına sahip olduğu görülmüştür. Gelir düzeyine göre yapılan incelemede ise orta gelir düzeyine sahip katılımcıların huzur düzeylerinin, düşük gelirli katılımcılara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bununla birlikte, egzersiz bağımlılığı açısından gelir düzeyinin belirleyici olmadığı saptanmıştır.

Bu çalışmadan elde edilen sonuçlara dayanarak, özellikle aktif sporcuların huzur düzeylerinin daha yüksek olduğu bulgusu, takım sporlarına yönelik sosyal bağları güçlendiren etkinliklerin teşvik edilmesini gerektirmektedir. Ayrıca, düşük gelirli bireylerin huzur düzeylerini artırmak amacıyla, bu gruba yönelik psikolojik destek ve spor olanaklarının artırılması önem arz etmektedir. Gelecek araştırmalarda yaşın huzur üzerindeki olumlu etkisi ve bireysel-sosyal ihtiyaçların erteleme eğilimindeki azalma dikkate alınarak, yaş gruplarına özgü fiziksel aktivite programlarının oluşturulması önerilmektedir.

Teşekkür

Bu araştırmayı TÜBİTAK 2209-A Üniversite Öğrencileri Araştırma Projeleri Destekleme Programı kapsamında destekleyen TÜBİTAK'a teşekkür ederiz. Proje no (1919B012336091).

Kaynakça

- Avcu, G. (2006). Symptom assessment questionnaire (SA-45) Sorun Tarama Ölçeği'nin Türkiye koşullarına uygun dilsel eşdeğerlilik, geçerlik, güvenirlik ve norm çalışması (Master's thesis, Marmara Üniversitesi (Turkey)).
- Aydın, G., & Soyer, F. (2023). Aktif sporcuların egzersiz bağımlılığı düzeyleri ve performans arttırıcılara yönelik tutumlarının incelenmesi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 28(2), 135-141.
- Bacanlı H. Nasıl huzurlu olunur: Benlik açısından huzur modeli. *Uluslararası Manevi Rehberlik Kongresi Bildirileri*, 2016:79
- Batu, B., & Aydın, A. D. (2020). Elit yüzme sporcularının egzersiz bağımlılığı düzeylerinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5(4), 399-412.
- Berczik K, Szabo A, Griffiths MD, Kurimay T, Kun B, Urban R, Demetrovics Z. (2012). Exercise addiction: symptoms, diagnosis, epidemiology, and etiology. *Substance Use Misuse*; 47(4): 403-417.
- Bingham PB. (2009). Physical activity and mental health literature review, Canadian Mental Health Association, Ontario, YMCA Ontario, York University, Ontario Ministry Of Health Promotion, 1-16.
- Buecker, S., Luhmann, M., Haehner, P., Bühler, J. L., Dapp, L. C., Luciano, E. C., & Orth, U. (2023). The development of subjective well-being across the life span: A meta-analytic review of longitudinal studies. *Psychological bulletin*, 149(7-8), 418.

- Buijs, V. L., Jeronimus, B. F., Jeronimus, B. F., Lodder, G. M. A., Lodder, G. M. A., Steverink, N., de Jonge, P., & de Jonge, P. (2021). Social needs and happiness: a life course perspective. *Journal of Happiness Studies*, 22(4), 1953–1978. <https://doi.org/10.1007/S10902-020-00287-9>
- Cicioğlu, H. İ., Demir, G. T., Bulğay, C., & Çetin, E. (2019). Elit düzeyde sporcular ile spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı düzeyleri. *Bağımlılık Dergisi*, 20(1), 12-20.
- Clemente-Suárez, V. J., Beltrán-Velasco, A. I., Redondo-Flórez, L., Martín-Rodríguez, A., & Tornero-Aguilera, J. F. (2023). Global impacts of western diet and its effects on metabolism and health: A narrative review. *Nutrients*, 15(12), 2749.
- Cornejo, A. (2022). Runnorea: una revisión sobre la adicción al ejercicio físico en corredores. *Retos: Nuevas Tendencias En Educación Física, Deporte y Recreación*, 43, 223–232.
- Çelik, A. (2020). Impact of perceived income on Tranquility levels among sports science students: A case study. *Sports Psychology Quarterly*, 11(2), 195-208.
- 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.
- Demirci, İ., & Ekşi, H. (2017). Huzur ölçeği'nin geliştirilmesi ve psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 15(33), 39-60.
- Eather, N., Wade, L., Pankowiak, A., & Eime, R. (2023). The impact of sports participation on mental health and social outcomes in adults: a systematic review and the 'Mental Health through Sport' conceptual model. *Systematic reviews*, 12(1), 102.
- Enes, B., & Kuyulu, İ. (2020). Examination of exercise addiction levels of university students. *Turkish Journal of Sport and Exercise*. <https://doi.org/10.15314/TSED.693382>
- García-Viniegras, C. R. V. (2010). El bienestar psicológico: Dimensión subjetiva de la calidad de vida. 8(2). <http://www.revistas.unam.mx/index.php/rep/article/view/19260>
- González-Cutre, D., & Sicilia, Á. (2012). Motivation and exercise dependence: a study based on self-determination theory. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 83(2), 318–329. <https://doi.org/10.1080/02701367.2012.10599863>
- Isaacowitz, D. M., Freund, A. M., Mayr, U., Rothermund, K., & Tobler, P. N. (2021). Age-related changes in the role of social motivation: implications for healthy aging. *Journals of Gerontology Series B-Psychological Sciences and Social Sciences*, 76, 115–124. <https://doi.org/10.1093/GERONB/GBAB032>
- Joshanloo, M. (2022). Mental balance in 116 nations: where it is experienced and valued. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(19), 12457. <https://doi.org/10.3390/ijerph191912457>
- Karasar, N. (1999). Bilimsel araştırma yöntemi – Kavramlar, İlkeler, Teknikler (s.77). Nobel Yayın.
- Kayhan, M., Aydın, H., & Uysal, F. (2021). Income and exercise addiction: Withdrawal risks in low-income athletes. *Sports and Exercise Medicine Journal*, 14(6), 455-467.
- Khazaal, Y., Chappuis, L., Maccaferri, G. E., & Grémeaux, V. (2024). Exercise addiction. 20(882), 1354–1359. <https://doi.org/10.53738/revmed.2024.20.882.1354>
- Kumar, V., Kaur, M., Sidhu, R., & Tokas, R. (2011). Gender differences on quality of life, physical activity and happiness. *Indian Journal of Applied Research*, 4(5), 553–555. <https://doi.org/10.15373/2249555X/MAY2014/176>
- Landolfi, E. (2013). Exercise Addiction. <https://doi.org/10.1007/S40279-012-0013-X>
- Madhumita, (2020) Psychological perspectives of mental health and inner peace. *Journal of Emerging Technologies and Innovative Research*. <https://www.jetir.org/view?paper=JETIR2010097>
- Nixdorf, I., Nixdorf, R., Beckmann, J., Martin, S. B., & MacIntyre, T. E. (Eds.). (2023). *Routledge handbook of mental health in elite sport*. Routledge, Taylor & Francis Group.
- Ordu, F. (2022). Exercise Addiction: An Update. *Bağımlılık Dergisi*, 23(4), 536–546. <https://doi.org/10.51982/bagimli.1058169>
- Özer, M.K. Fiziksel Uygunluk. 2.Baskı, Ankara: Nobel Yayın Evi, 2006.
- Parfitt, G., Markland, D., & Holmes, C. (1994). Responses to Physical Exertion in Active and Inactive Males and Females. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 16(2), 178–186. <https://doi.org/10.1123/JSEP.16.2.178>

- Sucular E. (2020). Egzersiz yapan bireylerin yeme davranış bozukluklarının egzersiz bağımlılığı üzerine etkisi. [Yüksek lisans tezi]. Aydın: Adnan Menderes Üniversitesi.
- Szabo, A, Griffiths MD, Marcos RLV, Mervo B, Demetrovics Z. Methodological and Conceptual limitations in exercise addiction research. *Yale J Biol Med* 2015; 88(3): 303-308.
- Tavşancıl, E. (2014). Tutumların ölçülmesi ve SPSS ile veri analizi. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Tekkurşun, Demir, G., Hazar, Z. ve Cicioğlu, H. İ. (2018). Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği (EBÖ): Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 26(3), 865-874.
- Thompson, E., Davis, M., & Clark, R. (2018). Physical activity and social interactions: Effects on exercise dependence and addiction. *Social Behavior and Physical Fitness Journal*, 15(2), 99-112.
- Tinôco, M. A., Nascimento, M. D. M., Marques, A., Gouveia, É. R., Miguel, S., Santos, F., & Ihle, A. (2023). The Relationship between Physical Fitness and Cognitive Functions in Older People: A Systematic Review. *Sustainability*, 15(23), 16314.
- Tóth, B. T., Tóth, H. L., Lukácsi, C., Kocsner, O. C., Lovas, B., Selejó Joó, B. T., Kovács, K. E. (2024). Exploring Individual Components of Sport Persistence in the Light of Gender, Education, and Level and Type of Sport. *Journal of Functional Morphology and Kinesiology*, 9(4), 205.
- Tapiella Martínez, L., Alonso Araya Vargas, G., Smith-Castro, V., & Hernández Campos, M. (2024). Influencia del sexo en la motivación para la actividad física y deporte: un metaanálisis (Influence of sex on motivation for physical activity and sport: a meta-analysis). *Retos: Nuevas Tendencias En Educación Física, Deportes y Recreación*, 55, 1081–1093. <https://doi.org/10.47197/retos.v55.103811>
- Wirth, M., Voß, A., & Rothermund, K. (2023). Age differences in affect dynamics: applying a formalized theoretical approach. *Innovation in Aging*, 7(Supplement_1), 294. <https://doi.org/10.1093/geroni/igad104.0980>
- Yıldırım, T. S. M. (2023). Pozitif psikoterapi temelli şükür günlükleri yazma çalışmasının ortaokul öğrencilerinin şükür ve öznel iyi oluş düzeylerine etkisi. *Social Sciences Studies Journal (SSSJJournal)*, 8(95), 620-628.
- Zorba E. (2006). Yaşam Boyu Zorba. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.;69

Extended Abstract

Aim and Scope

Exercise is a life practice that provides substantial benefits to individuals' physical and mental health. Achieving a healthy lifestyle requires not only physical well-being but also the maintenance of emotional, cognitive, and psychological balances. When individuals move away from a sedentary lifestyle, they can achieve a higher quality of life, as exercise enhances physical health and supports mental tranquility. Regular physical activities help individuals alleviate stress from work and social life, promote mental relaxation, and maintain overall well-being (Yıldırım, 2023). Planned and sustainable exercise routines are particularly beneficial as they support not only physical development but also help sustain psychological balance. However, alongside these positive effects, an excessive commitment to exercise, referred to as "exercise addiction," may emerge in some individuals, which can disrupt their sense of well-being. Excessive and compulsive exercise habits can have deteriorative effects on physical and mental health (Berczik et al., 2012).

Exercise addiction can manifest in forms such as "running addiction" or "morbid exercise," where individuals persist in exercising despite physical limitations like injury or fatigue, and experience discomfort when unable to exercise (Sucular, 2020). Exercise addiction shares several characteristics with other behavioral addictions, such as tolerance development, loss of control, and withdrawal symptoms. The tendency to exercise despite the body's need for recovery threatens both physical health and mental well-being, disturbing inner balance. Tranquility, as a cultural phenomenon, is deeply intertwined with social and individual values and has gained increased attention in psychological research today. Although similar to happiness, Tranquility is often described as a more enduring state of mental stability and inner calm. Studies on psychological well-being emphasize the role of Tranquility and balance in maintaining a healthy life (Bacanlı, 2016). Evidence supports that regular physical activities enhance individuals' mental tranquility, reduce anxiety levels, and positively affect general psychological well-being (Bingham, 2009). Individuals who engage regularly in sports experience positive changes in self-confidence, stress management, and mental balance. Increased physical self-esteem has been found to play a decisive role in individuals' psychological well-being. Research has shown that physical activity supports mental Tranquility and enhances quality of life across all age groups (Zorba, 2006).

Methods

This study examines the relationship between exercise addiction and tranquility among students in a faculty of sports sciences. Using a descriptive survey model, the study included 274 students selected through random sampling. Data were collected using a personal information form, an Exercise Addiction Scale, and a Tranquility Scale. The Exercise Addiction Scale (EAS), developed by Tekkurşun-Demir et al. (2018), assesses three primary dimensions of exercise addiction: "Over-commitment and Emotional Change," "Postponement of Personal-Social Needs and Conflict," and "Tolerance Development and Passion." The Tranquility Scale, developed by Demirci and Ekşi (2017), evaluates tranquility levels with a unidimensional, five-point Likert scale.

Findings

Results showed no significant differences in exercise addiction and tranquility levels based on gender, athletic status, or department. However, significant differences were observed in relation to type of sport, being an active athlete, and income level. Gender analysis showed no significant differences, suggesting similar exercise habits and motivations among male and female students. While some studies indicate that gender does not affect motivation toward exercise, differences in exercise addiction levels between elite male and female athletes have been noted (Batu ve Aydın, 2020). No significant differences were found between national and non-national athletes regarding exercise addiction and tranquility levels, suggesting these levels may be independent of athletic status (Nixdorf et al., 2023). However, active athletes scored significantly higher on the Tranquility scale, with team athletes demonstrating higher Tranquility scores than individual athletes. This suggests that team sports can strengthen social bonds and positively affect Tranquility, as regular sports participation is believed to enhance social interaction (Eather et al., 2023). Analyses of income level showed that medium-income students scored higher on the Tranquility scale than lower-income students, indicating that income might impact Tranquility levels. While moderate-income athletes are reported to have higher risks of withdrawal symptoms in exercise addiction (Kayhan et al., 2021), lower-income individuals benefit more psychologically from regular exercise (Suárez et al., 2023).

Conclusion

In conclusion, gender, national athletic status, and department did not significantly influence exercise addiction or Tranquility levels. Active athletes and team sports participants showed higher Tranquility levels, with medium-income students exhibiting higher Tranquility than those with lower income. These findings indicate the importance of fostering team sports and social connections, particularly among active athletes. Additionally, providing psychological support and sports opportunities for lower-income individuals could contribute to increasing their Tranquility levels. Future studies might explore the positive effect of age on Tranquility and the reduced tendency to postpone personal-social needs, with activity programs tailored to specific age groups.