

Fiziksel Performansın Ötesinde: Spor Lisesi Öğrencilerinin Egzersiz
Bağımlılığının Değerlendirilmesi

Nurgül ÖZDEMİR^{ID}, Neşe Akpınar KOCAKULAK^{ID}

DOI: <https://doi.org/10.38021asbid.1827367>

ORIGINAL ARTICLE

İzmir Demokrasi
Üniversitesi, Sağlık
Bilimleri Fakültesi,
Egzersiz ve Spor Bilimleri
Bölümü, İzmir/Türkiye

Öz

Günümüzde sağlıklı yaşamın anahtarı olarak sunulan egzersiz, sıklığına ve yapılış biçimine bağlı olarak patolojik bir davranış biçimine dönüşme potansiyelini de içinde barındırır. Bu çalışma, profesyonel spor kariyerine hazırlanan spor lisesi öğrencilerinin egzersizin karanlık yüzü olarak tanımlayabileceğimiz egzersiz bağımlılığı düzeylerini ve ilişkili demografik/davranışsal değişkenleri incelemeyi amaçlamaktadır. Tarama modelinde yürütülen çalışmanın evrenini spor lisesi öğrencileri oluşturmaktadır. Evrenden kolayda örnekleme yöntemi ile seçilen 150 öğrenci örneklemini oluşturmuştur. Araştırma verilerinin toplanmasında Tekkurşun vd. (2018) tarafından geliştirilen Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği ve araştırmacılar tarafından geliştirilen kişisel bilgi formu kullanılmıştır. 17 madde ve 3 alt boyuttan oluşan ölçeğin Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı ölçeğin bütünü için .88, alt boyutlar için sırasıyla .83, .79, .77 olarak bulunmuştur. Elde edilen bulgular, genel egzersiz bağımlılığı puanlarının normal aralıkta olmasına rağmen, bazı faktörlerin bağımlılık eğilimlerini anlamlı düzeyde yükselttiğini göstermiştir. Araştırma, egzersiz bağımlılığının cinsiyet, kariyer stresi, ekonomik motivasyon ve içsel motivasyon dinamikleriyle şekillenen çok boyutlu bir yapı gösterdiğini ortaya koymuştur.

Anahtar kelimeler: Egzersiz Bağımlılığı, Spor Lisesi Öğrencileri, Davranışsal Bağımlılık, Tolerans Gelişimi.

Sorumlu Yazar: Nurgül
ÖZDEMİR
nurgul.ozdemir@idu.edu.tr

**Beyond Physical Performance: Assessing Exercise
Addiction in Sports High School Students**

Abstract

Exercise, presented today as the key to healthy living, also has the potential to become a pathological behaviour depending on its frequency and form. This study aims to examine the levels of exercise addiction, which we can define as the dark side of exercise, and the related demographic/behavioural variables among sports high school students preparing for a professional sports career. The population of the study, conducted using a survey model, consists of sports high school students. A sample of 150 students was selected from the population using a convenience sampling method. The Exercise Addiction Scale developed by Tekkurşun et al. (2018) and a personal information form developed by the researchers were used to collect the research data. The Cronbach Alpha reliability coefficient of the scale, consisting of 17 items and 3 sub-dimensions, was found to be .88 for the whole scale and .83, .79, and .77 for the sub-dimensions, respectively. The findings revealed that although overall exercise addiction scores were within the normal range, certain factors significantly increased addiction tendencies. The research demonstrated that exercise addiction is a multidimensional construct shaped by gender, career stress, economic motivation, and internal motivation dynamics.

Keywords: Exercise Addiction, Sports High School Students, Behavioral Addiction, Tolerance Development.

Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi:
20.11.2025

Kabul Tarihi:
14.12.2025

Online Yayın Tarihi:
28.12.2025

Giriş

İnsan fizyolojisi ve psikolojisi üzerindeki etkileri bakımından egzersiz, modern sağlık bilimlerinin en güçlü araçlarından biri olarak kabul edilmektedir. Literatürde, fiziksel uygunluğun korunması veya geliştirilmesi amacıyla planlı ve programlı bir şekilde gerçekleştirilen fiziksel aktiviteler bütünü olarak tanımlanan egzersiz, bireysel sağlık yönetiminin merkezinde yer alır. Genel halk sağlığı perspektifinden bakıldığında, egzersizin yararları tartışılmaz bir bilimsel gerçekliktir. Bek (2008) tarafından vurgulandığı üzere, egzersiz; sağlığın korunması, kronik hastalıklardan sakınma ve sağlıklı yaşam olanaklarının sağlanması açısından hayati bir işlev görür. Benzer şekilde Kruk (2009), düzenli fiziksel aktivitenin kilo kontrolü, kan basıncı ve kolesterol regülasyonu, solunum fonksiyonlarının iyileştirilmesi ve kalp krizi riskinin minimize edilmesi gibi fizyolojik süreçlerdeki kritik rolüne dikkat çekmektedir.

Bilimsel kanıtlar, düzenli egzersiz katılımının kardiyovasküler hastalıkların rehabilitasyonuna katkı sağladığını, erken ölüm riskini düşürdüğünü, obezite ve osteoporoz gibi metabolik ve iskelet sistemi hastalıklarını azalttığını açıkça ortaya koymaktadır (Adams ve Kirkby, 2002). Egzersiz yoluyla hedeflenen temel çıktılar arasında oksijen dağılımının optimizasyonu, metabolik hızın düzenlenmesi, kuvvet ve dayanıklılığın artırılması, vücut yağ oranının düşürülmesi ile kas ve eklem yapılarının güçlendirilmesi yer alır. Bu faydalar bütünü, yaş farkı gözetmeksizin tüm demografik gruplar için geçerli olup, Allegre vd. (2006) tarafından belirtildiği üzere, haftada üç kez 20 dakika veya daha uzun süreli aktiviteler genellikle bu faydaların elde edilmesi için yeterli kabul edilmektedir.

Ancak, bu pozitif tablonun ardında, spor psikolojisi literatüründe giderek daha fazla dikkat çeken ve bazı uzmanlar tarafından egzersizin karanlık yüzü olarak nitelendirilen karmaşık bir fenomen yatmaktadır. Egzersiz, her ne kadar normatif olarak sağlıklı bir davranış olarak kodlansa da, bireyler üzerinde kontrol edilemez, takıntılı ve zararlı boyutlara ulaşabilen patolojik bir davranış biçimine dönüşme potansiyeline sahiptir. Hausenblas ve Downs (2002), bu durumu egzersizin birey üzerinde zararlı ve takıntılı boyutlara ulaşması olarak tanımlarken, bu dönüşümün bireyin fiziksel ve psikolojik bütünlüğünü tehdit eden bir bağımlılık sürecini başlattığını belirtmektedir. Demirel (2019) ve Vardar'ın (2012) çalışmalarında işaret ettiği üzere, egzersizin zamanla artırılarak vücudu yoran, yıpratıcı ve hastalık derecesinde vazgeçilemez hale gelmesi, "egzersiz bağımlılığı" kavramını doğurmuştur. Geleneksel bağımlılık tanımları, uzun yıllar boyunca madde kullanımı (alkol, uyuşturucu vb.) ile sınırlı kalmıştır. Adams ve Kirkby (2002), madde bağımlılığını, kişinin uyarıcı özellikli bir maddeyi uzun süre kullanması sonucu ortaya çıkan geçici iyi hissetme durumu olarak tanımlamıştır. Ancak 21. yüzyıl psikopatolojisi, bağımlılık kavramını davranışsal bağımlılıklar ekseninde genişletmiştir. Bek (2008), bağımlılığı bir durum veya madde ile kurulan bağın sonucu olarak ortaya çıkan özel bir hal olarak tanımlarken, Cicioğlu vd. (2019), bağımlılığın bireyin iş ve eğitim hayatı gibi normal yaşam akışını olumsuz etkileyen bir süreç olduğunu vurgulamaktadır.

Günümüzde kumar, internet kullanımı, video oyunları ve egzersiz gibi davranışlar, nörokimyasal ve nörofizyolojik etkileri bakımından madde bağımlılığına benzer mekanizmalarla işleyen bağımlılık türleri olarak kabul edilmektedir. Nazlıgül ve Yılmaz (2019), bağımlılığın beyinde nörokimyasal değişimlere neden olan ciddi bir hastalık olduğunun altını çizerken, Adams vd. (2003) bağımlılığı, sonuçları kişiye zarar verse bile bir nesne, kişi veya varlığa karşı duyulan aşırı istekli olma durumu olarak formüle etmiştir.

Egzersiz bağımlılığı, başlangıçta fiziksel uygunluğu artırmak ve sağlıklı kalmak gibi rasyonel ve olumlu motivasyonlarla başlasa da zamanla kişinin iradi kontrolünden çıkarak obsesif bir davranış kalıbına dönüşür. Bu süreçte, sağlıklı amaçlarla yapılan egzersizin yerini; vücudu aşırı yoran, beslenme düzenini bozan, sosyal ve ailevi aktivitelere ayrılan zamanı gasp eden ve kişinin yaşam kalitesini düşüren aşırı egzersiz seansları alır.

Klinik literatürde aşırı egzersiz yapma olarak da tanımlanan bu durumun temel belirleyicisi, bireyin zararlı etkilerine rağmen egzersiz yapma konusundaki aşırı istekliliği ve bu davranıştan vazgeçememesidir. Bir başka deyişle egzersiz bağımlılığı egzersize aşırı istekli olma ve günlük yaşam için faydalı olan bir eylemden patolojik bir saplantıya uzanabilme potansiyeli barındıran bir durumu ifade eder.

Fizyolojik düzeyde, aşırı egzersiz paradoksal bir etki yaratır: Stres hormonlarını yükselterek uykuya dalmayı zorlaştırır. Kasların iyileşmesi ve güçlenmesi için elzem olan uykunun alınamaması, bireyi daha fazla stres altına sokar ve bu stresi yönetmek için daha fazla egzersiz yapmaya yönelten bir kısır döngü yaratır. Ayrıca, özellikle kadın sporcularda bu durum yeme bozuklukları ile yüksek eş zamanlılık gösterir.

Allegre vd. (2006) egzersiz bağımlılığının gelişimini dört evreli bir modelle açıklamaktadır. Rekreatif evre; kişiyi egzersize yönlendiren temel motivasyon eğlenmek ve formda kalmaktır. Davranış tamamen kontrol altındadır ve sağlıklıdır. Sorun başlangıcı/riskli kullanım; birey egzersiz yaparken kendini iyi hissetmeye başlar ve hayatındaki stresörlerden veya sorunlardan kaçınmak için egzersize daha fazla ağırlık verir. Egzersiz, bir başa çıkma mekanizmasına dönüşmeye başlar. Sorunların ortaya çıkışı; kişi yaşamını yoğun egzersiz programına göre rijit bir şekilde şekillendirir. Sosyal çevresi ile çatışmalar başlar, bireysel ve sosyal ihtiyaçlar egzersiz uğruna ertelenir. Bağımlılık; birey artık klinik düzeyde egzersiz bağımlısıdır. Hayatını tamamen egzersize göre düzenler ve sakatlık, hastalık veya sosyal yıkım gibi tüm olumsuz sonuçlara rağmen egzersize devam eder.

Spor lisesi öğrencileri, profesyonel veya yarı profesyonel spor hayatlarına hazırlanmaları nedeniyle normal popülasyona göre daha yoğun ve düzenli egzersiz programlarına sahiptir. Bu yoğun antrenman periyodu onları bu aşamalar arasında hızlı bir geçiş yapma durumuyla karşı karşıya bırakarak egzersiz bağımlılığı riskini artıran önemli bir faktör olarak karşımıza çıkmaktadır.

Bu nedenle bu araştırmada yüksek düzeyde fiziksel aktivite beklentisinin olduğu bir hedef kitle olan spor lisesi öğrencilerinde egzersiz bağımlılığı düzeylerinin çeşitli demografik (cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi vb.) ve davranışsal (spor psikoloğundan destek alma, maddi kazanç elde etme, günlük internet kullanım düzeyi vb.) değişkenler perspektifinde özellikle fiziksel performansın akademik, mesleki bir zorunluluk olduğu spor lisesi öğrencileri örnekleminde incelenmesi ve egzersiz bağımlılığının genel çerçevesinin çizilmesi amaçlanmıştır. Bu amaç çerçevesinde çalışmada spor lisesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı düzeylerinin cinsiyete, sınıf düzeyine, antrenman süresine göre, kazanç elde etme durumuna göre, spor psikoloğu desteği alma durumuna göre, günlük internet kullanım süresine göre, spor yapma amacına göre, sosyal aktivitelerine katılma durumuna göre farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir.

Egzersiz bağımlılığı konusu mevcut literatürde daha çok üniversite sporcuları, rekreatif amaçlı egzersiz yapan yetişkinler ve elit sporcu gruplarında incelenmiştir. Özellikle erken yaşta yoğun antrenman programlarına dahil olan, performans beklentisi, yoğun antrenman yükü, sportif kimliğin erken bir yaşta inşası gibi nedenlerle egzersiz bağımlılığı bakımından risk grubu olarak tanımlayabileceğimiz spor lisesi öğrencileri üzerinde yeterli çalışma bulunmaması nedeniyle çalışmanın hem yaş hem de eğitim bağlamında literatüre çok boyutlu neden sonuç ilişkilerini içeren önemli bir katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Yöntem

Araştırma spor lisesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı düzeylerini ortaya koyması bakımından nicel veri toplama tekniğinin kullanıldığı tarama modelinde betimsel bir çalışmadır. Tarama modelinde yürütülen araştırmalar geçmişte ya da günümüzde var olan bir durumu olduğu gibi betimleyen bir araştırma yaklaşımıdır (Karasar,2018). Bu model, var olan durumu olduğu gibi betimlemeyi amaçladığından, spor lisesi öğrencilerinin mevcut egzersiz bağımlılığı düzeylerini yansıtmak için en uygun yaklaşım olarak değerlendirilmiştir.

Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini, İzmir ilinde bulunan tüm spor lisesi öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise bu evrenden seçilen ve Buca İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü'ne bağlı Atatürk Spor Lisesi'nde öğrenim gören öğrenciler oluşturmuştur. Araştırmaya katılması planlanan 245 öğrenciden, kolayda örnekleme yöntemiyle seçilen toplam 150 öğrenci dâhil edilmiştir. Bu örnekleme yöntemi, araştırmacının ulaşılabilirliği ve uygulama kolaylığı nedeniyle tercih edilmiştir. Bu yöntem, eğitim kurumlarında veri toplamanın çoğu zaman idari izin koşullarına, ders programlarına ve öğrenci katılım istekliliğine bağlı olması nedeniyle eğitim bilimleri alanında sıkça tercih edilen bir yöntemdir (Büyüköztürk vd., 2017). Her ne kadar kolayda örnekleme yöntemi olasılıklı bir örnekleme yöntemi olmasa da, araştırmanın amacı olan spor lisesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı düzeylerinin belirlenmesi bağlamında, ulaşılabilir ve gönüllü öğrencilerle çalışma

yürütmek bakımından uygun görülmüştür. Bununla birlikte, örneklem tek bir okuldan oluştuğu için sonuçların İzmir'deki tüm spor liselerine ve Türkiye genelindeki spor lise öğrencilerine genellenmesinde dikkatli olunması gerektiği araştırmanın sınırlılıkları bölümünde belirtilmiştir.

Çalışmanın örneklem büyüklüğü hesaplanırken, araştırmaya ait sayısal bilgilerin kabul edilebilir standartları baz alınarak yapılan güç analizi yapılmıştır (Sümbüloğlu ve Sümbüloğlu 2000). Güç analizinde güven düzeyi %95 ($t = 1,96$), örneklem oranı $p = 0,50$ ($q = 0,50$) ve kabul edilebilir hata payı $\pm 5\%$ ($d = 0,05$) olarak alınmıştır. Formülde yer alan sabitler $t^2pq = 0,9604$ ve $d^2 = 0,0025$ olarak hesaplanmıştır. Araştırma evreninin $N = 245$ kişi olması dolayısıyla, örneklem büyüklüğü $x = (-b \pm \sqrt{b^2 - 4ac})/2a \approx 150$ olarak bulunmuştur. Evren büyüklüğü 245 olan bir araştırma için güven düzeyi, hata payı ve örneklem oranı standart kabul edilen değerlerde tutulduğunda, çalışma için 150 kişilik bir örneklem yeterli olduğu belirlenmiştir.

Veri Toplanma Prosedürü

Araştırma verilerinin toplanması sürecine yönelik olarak uygulamanın yapılacağı Buca Atatürk Spor Lisesi'nin bağlı olduğu İzmir İl Milli Eğitim Müdürlüğü'ne başvuru yapıp uygulama izni alınmıştır. Çalışmaya katılan tüm katılımcıların ölçek uygulamaları, ders dışı zamanlarda eğitim öğretimi aksatmayacak şekilde yapılmıştır. Katılımcıların bu çalışmaya dahil edilebilmesi için, uygulama izni alınmış olan okulda öğrenci olmaları, bilgilendirilmiş gönüllü onam formunu doldurarak, çalışmaya katılmayı gönüllü olarak kabul etmiş olmaları dahil edilme kriteri olarak alınmıştır. Nitekim araştırma sürecinde; aydınlatılmış gönüllü onam formu imzalanmadığında, uygulanan ölçekte yer alan sorular okunmadan cevapladığında, ölçekte sorulara çelişkili cevaplar verildiği tespit edildiğinde, ölçekteki soruları cevaplarken dürüst davranılmadığı anlaşıldığında, katılımcının uygulamayı yapmaktan vazgeçmesi durumunda, çalışma programına uyulmaması halinde katılımcılar araştırmacı tarafından çalışma dışı bırakılmıştır.

Veri Toplama Araçları

Çalışmada öğrencilerin kişisel bilgileri ile egzersiz bağımlılığı düzeylerini belirlemek amacıyla iki farklı ölçme aracı kullanılmıştır. Araştırmacılar tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu öğrencilerin cinsiyet, sınıf düzeyi, spor yapma süreleri, internet kullanım alışkanlıkları, ekonomik durum gibi demografik ve davranışsal özelliklerini belirlemek için kullanılmıştır. Araştırmada katılımcıların egzersiz bağımlılığı düzeylerini ölçmek için ise Tekkurşun Demir vd. (2018) tarafından geliştirilen Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği kullanılmıştır. 17 madde ve 3 alt boyuttan oluşan ölçeğin Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı ölçeğin bütünü için .88, alt boyutlar için sırasıyla Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi .83, Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma .79 ve Tolerans Gelişimi ve Tutku .77 olarak bulunmuştur. Toplam varyansın %54'ünü açıklayan ölçeğin alt boyutları; aşırı odaklanma ve duygu değişimi (7 madde): ölçekteki egzersiz bağımlılığı değişkeninin tek başına %34.89'unu açıklamaktadır (madde 1-7). Bu faktör, bireyin egzersiz yokluğunda yaşadığı

obsesif düşünce kalıplarını ve olumsuz duygusal reaksiyonları ölçmektedir. Bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma (6 madde): ölçekteki varyansın %13.06'sını açıklamaktadır (madde 8-13). Bu faktör, egzersiz nedeniyle bireysel sorumlulukların ve sosyal etkileşimlerin ihmal edilme düzeyini ifade etmektedir. Tolerans gelişimi ve tutku (4 madde): ölçekteki varyansın %6.65'ini açıklamaktadır (madde 14-17). Bu faktör, istenen etkiyi elde etmek için egzersiz miktarını artırma ihtiyacını ve egzersize duyulan yoğun bağlılığı ölçmektedir.

Ölçeğin yapı geçerliliği için yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonucunda elde edilen uyum indeksleri $\chi^2/sd=1.94$, RMSEA=0,43, PGFI=0,63, PNFI=0,70, GFI=0,90, AGFI=0,87, IFI=0,96, NFI=0,91 ve CFI=0,96 olarak tespit edilmiştir. 5'li likert tipinde düzenlenmiş ölçekten alınan puanların egzersiz bağımlılığı değerlendirilmesi 1-17 normal grup, 18-34 az riskli grup, 35-51 risk grubu, 52-69 bağımlı grup, 70-85 yüksek düzeyde bağımlı grup olarak tanımlanmıştır.

Verilerin Analizi

Araştırma verilerinin analizinde SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) 26.00 istatistik paket programı kullanılmıştır. Araştırma veri setinin normal dağılım gösterip göstermediği Kolmogorov-Smirnov testi ile analiz edilmiştir. Verilerin normallik varsayımlarını yerine getirmesi dolayısıyla parametrik test tekniklerinden ikili gruplar arasındaki farkı belirlemek için bağımsız örneklem t-testi, ikiden fazla olan gruplar arasındaki farkı belirlemek için tek yönlü Anova analizi kullanılmıştır. Analiz sürecinde öğrenci grubunun genel özelliklerini ve egzersiz bağımlılığı düzeylerini betimlemek amacıyla aritmetik ortalama ve standart sapma gibi betimsel istatistik tekniklerden yararlanılmıştır. Tüm analizlerde anlamlılık düzeyi $p < 0.05$ olarak kabul edilmiştir.

Etik

Araştırma süreci başında İzmir Demokrasi Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu'ndan 13.12.2021 tarih 2021/12-10 Karar sayılı 2021/94 Protokol Numarası ile araştırmanın Helsinki Sözleşmesi Kriterleri çerçevesinde yürütüleceğine yönelik olarak etik kurul onayı alınmıştır.

Bulgular

Araştırmada spor lisesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre değişip değişmediği t-testi analizi ile incelenmiş, analiz sonuçları Tablo 1 de verilmiştir.

Tablo 1

Spor Lisesi Öğrencilerinin Egzersiz Bağımlılığı Düzeylerinin Cinsiyet Değişkenine Göre t-Testi Analizi

Alt Boyut	Cinsiyet	N	X	S	t	p
Aşırı Odaklanma	Erkek	66	3,70	,58	-1,02	,30
	Kadın	84	3,79	,52		
Bireysel Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma	Erkek	66	2,97	,80	1,42	,15
	Kadın	84	2,78	,79		
Tolerans Gelişimi -Tutku	Erkek	66	1,97	,44	2,19	,03
	Kadın	84	1,82	,39		

Toplam	Erkek	66	1,93	,60	3,30	,00
	Kadın	84	1,87	,59		

P<.05

Tablo 1 incelendiğinde spor lisesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı düzeylerinin ölçeğin tolerans gelişimi-tutku alt boyutunda ve bütününde cinsiyet değişkenine göre farklı olduğu görülmektedir. Katılımcıların egzersiz bağımlılığı puan ortalamaları incelendiğinde söz konusu farkın erkek öğrenciler lehine olduğu gözlenmiştir.

Araştırmada spor lisesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı düzeylerinin sınıf değişkenine göre değişip değişmediği tek yönlü varyans analizi ile incelenmiş, analiz sonuçları Tablo 2de verilmiştir.

Tablo 2

Spor Lisesi Öğrencilerinin Egzersiz Bağımlılığı Düzeylerinin Sınıf Değişkenine Göre Anova Analizi

Alt Boyut	Sınıf	N	X	S	F	p
Aşırı odaklanma	9. Sınıf	16	3,44	,80	2,36	,07
	10.Sınıf	42	3,71	,53		
	11.sınıf	48	3,84	,49		
	12.sınıf	44	3,81	,49		
Bireysel Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma	9. Sınıf	16	2,66	,91	1,79	,15
	10.Sınıf	42	3,04	,71		
	11.sınıf	48	2,93	,85		
	12.sınıf	44	2,69	,76		
Tolerans Gelişimi -Tutku	9. Sınıf	16	3,07	,48	2,07	,01
	10.Sınıf	42	3,12	,32		
	11.sınıf	48	3,16	,42		
	12.sınıf	44	3,24	,40		
Toplam	9. Sınıf	16	1,84	,68	3,64	,01
	10.Sınıf	42	1,87	,52		
	11.sınıf	48	1,90	,61		
	12.sınıf	44	1,94	,63		

P<.05

Tablo 2 incelendiğinde spor lisesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı düzeylerinin sınıf değişkenine göre ölçeğin tolerans gelişimi-tutku alt boyutunda ve ölçeğin bütününde farklı olduğu görülmektedir. Katılımcıların egzersiz bağımlılığı puan ortalamaları incelendiğinde söz konusu farkın 12. sınıf öğrencileri lehine olduğu gözlenmiştir.

Araştırmada spor lisesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı düzeylerinin spor psikoloğundan destek alma durumu değişkenine göre değişip değişmediği t-testi analizi ile incelenmiş, analiz sonuçları Tablo 3 de verilmiştir.

Tablo 3

Spor Lisesi Öğrencilerinin Egzersiz Bağımlılığı Düzeylerinin Spor Psikoloğu Desteği Alma Durumu Değişkenine Göre t-Testi Analizi

Alt Boyut	Spor Psikoloğu Desteği Alma Durumu	N	X	S	t	p
Aşırı Odaklanma	Evet	22	4,00	,30	,62	,53
	Hayır	124	3,75	,55		
	Evet	22	3,58	,35	1,26	,20

Bireysel Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma	Hayır	124	2,85	,80		
Tolerans Gelişimi - Tutku	Evet	22	2,28	,38	1,33	,18
	Hayır	124	1,88	,41		
Toplam	Evet	22	2,07	,80	2,04	,04
	Hayır	124	1,89	,61		

P<.05

Tablo 3 incelendiğinde spor lisesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı düzeylerinin spor psikoloğu desteği alma durumu değişkenine göre ölçeğin bütününde farklı olduğu görülmektedir. Katılımcıların egzersiz bağımlılığı puan ortalamaları incelendiğinde söz konusu farkın spor psikoloğundan destek alan öğrenciler lehine olduğu gözlenmiştir.

Araştırmada spor lisesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı düzeylerinin branşından maddi kazanç elde etme durumu değişkenine göre değişip değişmediği t-testi analizi ile incelenmiş, analiz sonuçları Tablo 4 de verilmiştir.

Tablo 4

Spor Lisesi Öğrencilerinin Egzersiz Bağımlılığı Düzeylerinin Branşından Maddi Kazanç Elde Etme Durumu Değişkenine Göre t-Testi Analizi

Alt Boyut	Maddi Kazanç Elde Etme Durumu	N	X	S	t	p
Aşırı Odaklanma	Evet	48	3,77	,53	,23	,81
	Hayır	102	3,75	,56		
Bireysel Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma	Evet	48	3,21	,81	3,74	,00
	Hayır	102	2,70	,75		
Tolerans Gelişimi - Tutku	Evet	48	2,03	,31	3,01	,00
	Hayır	102	1,82	,44		
Toplam	Evet	48	1,93	,57	2,70	,00
	Hayır	102	1,88	,62		

P<.05

Tablo 4 incelendiğinde spor lisesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı düzeylerinin branşından maddi kazanç elde etme durumu değişkenine göre ölçeğin bireysel sosyal ihtiyaçların ertelenmesi, tolerans gelişimi-tutku alt boyutlarında ve ölçeğin bütününde farklı olduğu görülmektedir. Katılımcıların egzersiz bağımlılığı puan ortalamaları incelendiğinde söz konusu farkın branşından maddi kazanç elde eden öğrenciler lehine olduğu gözlenmiştir.

Araştırmada spor lisesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı düzeylerinin günlük internet kullanım düzeyi değişkenine göre değişip değişmediği tek yönlü varyans analizi ile incelenmiş, analiz sonuçları Tablo 5 de verilmiştir.

Tablo 5

Spor Lisesi Öğrencilerinin Egzersiz Bağımlılığı Düzeylerinin Günlük İnternet Kullanım Düzeyi Değişkenine Göre Anova Analizi

Alt boyut	Günlük İnternet Kullanım Süresi	N	X	S	F	p
-----------	---------------------------------	---	---	---	---	---

Aşırı Odaklanma	2 saatten az	19	3,96	,26	,85	,49
	3-4 saat	37	3,70	,48		
	5-6 saat	29	3,71	,71		
	7-8 saat	46	3,72	,49		
	8 saatten fazla	19	3,78	,73		
Bireysel Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma	2 saatten az	19	3,40	,63	4,67	,00
	3-4 saat	37	2,97	,77		
	5-6 saat	29	2,54	,99		
	7-8 saat	46	2,68	,60		
	8 saatten fazla	19	3,04	,85		
Tolerans Gelişimi - Tutku	2 saatten az	19	2,00	,31	1,01	,40
	3-4 saat	37	1,79	,40		
	5-6 saat	29	1,87	,51		
	7-8 saat	46	1,90	,43		
	8 saatten fazla	19	1,97	,33		
Toplam	2 saatten az	19	1,90	,66	3,74	,00
	3-4 saat	37	1,87	,56		
	5-6 saat	29	1,85	,63		
	7-8 saat	46	1,92	,57		
	8 saatten fazla	19	1,97	,60		

P<.05

Tablo 5 incelendiğinde spor lisesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı düzeylerinin günlük internet kullanım düzeyi değişkenine göre ölçeğin bireysel sosyal ihtiyaçların ertelenmesi alt boyutunda ve ölçeğin bütününde farklı olduğu görülmektedir. Katılımcıların egzersiz bağımlılığı puan ortalamaları incelendiğinde söz konusu farkın günlük internet kullanım süresi 2 saatten az olan öğrenciler lehine olduğu gözlenmiştir.

Araştırmada spor lisesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı düzeylerinin spor yapma amacı değişkenine göre değişip değişmediği tek yönlü varyans analizi ile incelenmiş, analiz sonuçları Tablo 6 da verilmiştir.

Tablo 6

Spor Lisesi Öğrencilerinin Egzersiz Bağımlılığı Düzeylerinin Spor Yapma Amacı Değişkenine Göre Anova Analizi

Alt boyut	Spor Yapma Amacı	N	X	SS	F	p
Aşırı Odaklanma	Başarılı Olmak	40	3,67	,65	3,87	,01
	Sağlıklı Olmak	48	3,95	,36		
	Estetik Görünmek	28	3,55	,64		
	Eğlenmek	34	3,74	,50		
Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma	Başarılı Olmak	40	2,89	,74	,22	,87
	Sağlıklı Olmak	48	2,83	,89		
	Estetik Görünmek	28	2,78	,73		
	Eğlenmek	34	2,94	,82		
Tolerans Gelişimi - Tutku	Başarılı Olmak	40	1,90	,34	,99	,39
	Sağlıklı Olmak	48	1,86	,44		
	Estetik Görünmek	28	1,81	,48		
	Eğlenmek	34	1,98	,40		
Toplam	Başarılı Olmak	40	1,93	,65	2,65	,05
	Sağlıklı Olmak	48	1,88	,60		
	Estetik Görünmek	28	1,85	,47		
	Eğlenmek	34	1,91	,66		

P<.05

Tablo 6 incelendiğinde spor lisesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı düzeylerinin spor yapma amacı değişkenine göre ölçeğin aşırı odaklanma alt boyutunda ve ölçeğin bütününde farklı olduğu görülmektedir. Katılımcıların egzersiz bağımlılığı puan ortalamaları incelendiğinde söz konusu farkın estetik görünme amacı ile spor yapan öğrenciler aleyhine olduğu gözlenmiştir.

Araştırmada spor lisesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı düzeylerinin sosyal aktivitelere katılma durumu değişkenine göre değişip değişmediği t-testi analizi ile incelenmiş, analiz sonuçları Tablo 7 de verilmiştir.

Tablo 7

Spor Lisesi Öğrencilerinin Egzersiz Bağımlılığı Düzeylerinin Sosyal Aktivitelere Katılma Durumu Değişkenine Göre t-Testi Analizi

Alt Boyut	Sosyal Aktivitelere Katılma Durumu	N	X	SS	t	p
Aşırı Odaklanma	Evet	137	3,80	,52	3,32	,00
	Hayır	13	3,28	,67		
Bireysel Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma	Evet	137	2,88	,80	1,11	,26
	Hayır	13	2,62	,83		
Tolerans Gelişimi -Tutku	Evet	137	1,90	,42	1,20	,22
	Hayır	13	1,75	,33		
Toplam	Evet	137	1,90	,62	1,32	,18
	Hayır	13	1,85	,50		

P<.05

Tablo 7 incelendiğinde spor lisesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı düzeylerinin sosyal aktivitelere katılma durumu değişkenine göre ölçeğin aşırı odaklanma alt boyutunda farklı olduğu görülmektedir. Katılımcıların egzersiz bağımlılığı puan ortalamaları incelendiğinde söz konusu farkın sosyal aktivitelere katılan öğrenciler lehine olduğu gözlenmiştir.

Tartışma

Bu çalışmada elde edilen bulgular, spor lisesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı düzeylerinin genel olarak normal grup puan aralığında yer aldığını gösterse de, bazı demografik ve davranışsal değişkenlerin bağımlılık eğilimlerini anlamlı şekilde etkilediği görülmüştür. Bulgular, egzersiz bağımlılığının oluşumunda cinsiyet, sınıf düzeyi, maddi motivasyon ve alışkanlıklar gibi faktörlerin belirleyici rolüne işaret etmektedir.

Spor psikolojisi literatüründe cinsiyet, egzersiz motivasyonunu ve bağımlılık riskini etkileyen önemli bir değişken olarak kabul edilir. Tablo 1 incelendiğinde, aşırı odaklanma ve bireysel sosyal ihtiyaçların ertelenmesi alt boyutlarında cinsiyetler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Ancak, tolerans gelişimi-tutku alt boyutunda ($t=2.19$; $p=.03$) ve ölçeğin toplam puanında ($t=3.30$; $p=.00$) erkek öğrenciler lehine istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Erkek öğrencilerin toplam puan ortalaması, kadın öğrencilerden anlamlı derecede yüksektir. Bu bulgu, Morgan (1979) ve Hausenblas ve Downs (2002) gibi araştırmacıların klasik literatürdeki bulgularıyla paralellik göstermektedir. Erkeklerin özellikle tolerans gelişimi alt boyutunda yüksek çıkması, erkek spor kültüründe daha fazlasını yapma, sınırları zorlama ve güç

kazanma motivasyonlarının daha baskın olmasıyla açıklanabilir. Griffiths vd. (2021) belirttiği üzere, sosyal medyada ve popüler kültürde sunulan kaslı vücut idealleri, erkekleri antrenman şiddetini ve sıklığını artırmaya yöneltmektedir. Bu durum, literatürde kas dismorfisi veya bigoreksiya olarak adlandırılan; bireyin yeterince kaslı olmadığına dair obsesif inancıyla karakterize edilen durumla ilişkilendirilebilir. Erkek öğrenciler, istedikleri vücut imajına ulaşmak veya performanslarını kanıtlamak için sürekli olarak egzersiz dozunu artırma ihtiyacı hissetmekte, bu da bağımlılık skorlarına yansımaktadır.

Öğrencilerin sınıf düzeyleri, özellikle spor liselerinde karşılaştıkları akademik ve sportif baskının dozunu belirleyen kritik bir faktördü. Analiz sonuçları, sınıf düzeyi arttıkça tolerans gelişimi-tutku ve toplam bağımlılık puanı ortalamalarının lineer bir artış gösterdiğini ortaya koymaktadır. En yüksek bağımlılık ortalaması 12. sınıf öğrencilerinde gözlenmiştir.

Sonuçlarımız, 12. sınıf öğrencilerinin içinde bulunduğu psiko-sosyal bağlamla doğrudan ilişkilidir. Türkiye'deki spor lisesi öğrencileri için son sınıf, üniversiteye geçiş (özellikle spor bilimleri fakültesi yetenek sınavları) ve profesyonel kariyere adım atma evresidir. Bu dönemde öğrenciler üzerindeki başarılı olma baskısı zirve yapmaktadır. Bu yüksek kaygı düzeyi, öğrencilerin stresle başa çıkma mekanizması olarak egzersize daha fazla yönelmelerine neden olabilir. Ayrıca, yetenek sınavlarına hazırlık süreci fiziksel olarak yoğun antrenman programlarını zorunlu kıldığından, bu durum fizyolojik tolerans gelişimini tetiklemekte ve daha fazla antrenman yapmalıyım düşüncesini pekiştirmektedir. 9. sınıf öğrencilerinin en düşük puanlara sahip olması, okula ve yoğun tempoya yeni adapte olmaları ve henüz kariyer kaygısını bu denli yoğun hissetmemeleri ile açıklanabilir.

Spor psikolojisi desteğinin, sporcunun mental sağlığını koruması beklenirken, veriler ilginç bir paradoksa işaret etmektedir. Tablo 3'te görüldüğü üzere, spor psikoloğundan destek alan öğrencilerin toplam egzersiz bağımlılığı puan ortalaması, destek almayanlara göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksektir.

Bulgular, ilk bakışta çelişkili görünebilir; zira psikolojik desteğin bağımlılığı azaltması beklenir. Ancak bu durum ters nedensellik ilkesiyle açıklanabilir. Muhtemelen, halihazırda egzersizle ilgili sorunlar yaşayan, aşırı hırslı, tükenmişlik hisseden veya obsesif davranışlar sergileyen öğrenciler psikolojik desteğe yönlendirilmektedir. Yani yüksek bağımlılık düzeyi desteğin sonucu değil, desteğe başvurma nedenidir. Eğer psikolojik destek, sporcunun mental sağlığından ziyade sadece performans arttırmaya odaklanıyorsa, bu durum sporcunun asla pes etme, sınırları zorla gibi telkinlerle antrenman obsesyonunu besliyor olabilir. Destek alan gruptaki standart sapmanın diğer gruba göre çok düşük olması, bu grubun kendi içinde çok homojen ve yüksek düzeyde odaklanmış bir kitle olduğunu göstermektedir.

Sporun bir oyun olmaktan çıkıp ekonomik bir faaliyete dönüşmesi, bağımlılık dinamiklerini kökten değiştirmektedir. Spor, içsel bir haz kaynağından çıkıp, dışsal bir ödül (para) aracına

dönüştüğünde, zorunluluk hissi artar. Bireysel sosyal ihtiyaçların ertelenmesi boyutundaki yüksek fark, profesyonel veya yarı-profesyonel sporculuğun getirdiği ağır sorumlulukları yansıtır. Bu öğrenciler, antrenman programlarını sosyal yaşamlarının, aile ilişkilerinin ve diğer bireysel ihtiyaçlarının önüne koymak zorundadır. Cicioğlu vd. (2019) belirttiği gibi, sporun bir iş haline gelmesi, sosyal çatışmaları ve bireysel ihtiyaçların ihmalini beraberinde getirir. Maddi kazancın varlığı, sporcunun sakatlık veya yorgunluk anında bile antrenmanı bırakmasını engellemekte, bu da tolerans gelişimini ve bağımlılığı tetiklemektedir.

Günümüz gençliğinin dijital alışkanlıkları ile fiziksel aktivite arasındaki ilişki, şaşırtıcı sonuçlar ortaya koymaktadır. Tablo 5, bireysel sosyal ihtiyaçların ertelenmesi alt boyutunda en yüksek ortalamanın günlük internet kullanım süresi iki saatten az olan grupta olduğunu göstermektedir. Aynı şekilde toplam puanda da en yüksek skarlardan biri bu gruba aittir.

Bu durum, zaman yer değiştirme hipotezi ile açıklanabilir. İnterneti bu kadar az kullanan bir Z kuşağı üyesinin, zamanının büyük bir kısmını başka bir aktiviteye, bu durumda muhtemelen egzersize ayırdığı düşünülebilir. Bu öğrenciler, sanal dünyada sosyalleşmek yerine, fiziksel dünyada antrenman sahalarında vakit geçirmektedir. Ancak bireysel sosyal ihtiyaçların ertelenmesi puanının yüksekliği, bu durumun sağlıklı bir tercih olmadığını; öğrencinin sosyal çevresinden koparak kendini spora adanmış ve izole ettiğini göstermektedir. Diğer taraftan, 8 saatten fazla internet kullanan grubun da toplam puanda çok yüksek çıkması, Vardar'ın (2012) işaret ettiği gibi, bağımlılıkların bir arada görülebileceği gerçeğini hatırlatmaktadır. Bazı bireylerde obsesif kişilik yapısı hem internet hem de egzersiz bağımlılığını aynı anda besleyebilir.

Çalışmanın en çarpıcı sonuçlarından biri, spor yapma amacını sağlıklı olmak olarak belirten öğrencilerin, aşırı odaklanma alt boyutunda en yüksek ortalamaya sahip olmasıdır. Estetik amaçlı spor yapanlar ise en düşük odaklanma puanına sahiptir. Söz konusu bulgu, sağlıklı yaşam takıntısı kavramıyla yakından ilişkilidir. Garcia-Tascon vd. (2021) da belirttiği gibi, sağlıklı olma arzusu, bazı bireylerde patolojik bir saplantıya dönüşebilir. Bu öğrenciler için sağlıklı kalmak, bir antrenmanı bile kaçırmamayı, sürekli fiziksel durumu kontrol etmeyi ve yaşamı katı kurallara göre yaşamayı gerektiren bir görev haline gelmiştir. Sağlık motivasyonu, paradoksal bir şekilde, zihinsel sağlığı tehdit eden bir obsesyon kaynağına dönüşmektedir. Sağlıklı olmak etiketi, toplum tarafından onaylanan bir durum olduğu için, bu bireylerin bağımlılık davranışlarını rasyonalize etmeleri ve gizlemeleri daha kolay olmaktadır.

Sosyal aktivitelere katılan öğrencilerin aşırı odaklanma puanları, katılmayanlara göre anlamlı düzeyde yüksektir. Bu durum, bu öğrencilerin sosyal çevrelerinin de spor odaklı olduğunu ve sosyal etkileşimlerin sporcunun kimliğini ve dolayısıyla egzersize olan zihinsel odaklanmasını pekiştirdiğini düşündürmektedir. Sporcu, sosyal ortamda da sporcu kimliğiyle var olmakta ve bu rolü sürdürmek için zihinsel olarak sürekli egzersizle meşgul olmaktadır.

Spor lisesi öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen bu kapsamlı araştırma, egzersiz bağımlılığının tek boyutlu bir olgu olmadığını; cinsiyet, akademik evre, ekonomik beklentiler ve dijital alışkanlıklarla şekillenen karmaşık bir psiko-sosyal fenomen olduğunu ortaya koymaktadır.

Cinsiyet ve Bağımlılık: Erkek öğrenciler, performans odaklı kültür ve maskülen idealler nedeniyle tolerans gelişimi ve genel bağımlılık açısından daha yüksek risk altındadır. Nitekim literatürde bunu destekleyen çalışmalar da mevcuttur (Orşçelik vd., 2023; Turhan ve Ermiş, 2025; Altın, 2025; Weinstein ve Szabo,2023).

Kariyer Stresi: 12. sınıf öğrencileri, üniversite sınavı ve gelecek kaygısı nedeniyle egzersizi bir kaçış ve başa çıkma mekanizması olarak kullanmakta, bu da bağımlılık düzeylerini zirveye taşımaktadır Literatürde bulunan bazı çalışmalar da bunu doğrular nitelikte bulgular ortaya koymaktadır (Tingström, 2025; Wagan, vd.,2021; Arayıcı vd., 2024; Weinstein ve Szabo,2023).

Profesyonelleşme Riski: Spordan maddi kazanç elde etmek, sosyal ihtiyaçların ertelenmesine ve sporun zorunlu bir işe dönüşmesine neden olarak bağımlılığı tetiklemektedir. Nitekim Moreau (2023) ve Dougherty vd. (2022)'ın çalışmalarında da bu argümanı destekleyen kanıtlar sunulmaktadır.

Sağlık Paradoksu: Sağlıklı olmak amacıyla spor yapanlar, en yüksek zihinsel takıntı (aşırı odaklanma) düzeyine sahiptir. Bu durum, sağlıklı yaşam söyleminin obsesif davranışları maskeleyebileceğini göstermektedir. Turhan ve Ermiş (2025) ve Orşçelik vd. (2023)'ın çalışma bulguları da benzer sonuçlar ortaya koymuştur.

İnternet-Spor Dengesi: İnterneti çok az kullanan öğrencilerin sosyal ihtiyaçlarını erteleme düzeylerinin yüksek olması, bu grubun sosyal izolasyon yaşayarak sadece spora odaklandığını göstermektedir. Ancak literatürde aksini ortaya koyan çalışmalarda mevcuttur (Wang vd.,2025; Jianfeng vd., 2024)

Bu bulgular ışığında, spor liselerinde sadece fiziksel gelişime değil, sürdürülebilir sporcu sağlığı kavramına odaklanan eğitim programlarına ihtiyaç duyulduğu açıktır. Spor psikologlarının, antrenörlerin ve ailelerin, disiplin ile bağımlılık arasındaki ince çizgiyi fark etmeleri, genç sporcuların hem fiziksel hem de ruhsal bütünlüğünü korumak için hayati önem taşımaktadır. Egzersiz, yaşamı zenginleştiren bir araç olmalı, yaşamın tek amacı haline gelerek bireyi esir almamalıdır.

Sonuç

Bu çalışmada spor lisesi öğrencilerinin bağımlılık egzersiz bağımlılığı düzeylerinin çok boyutlu bir yapı gösterdiği ve bağımlılık puan ortalamaları ölçek değerlendirme skalasına göre normal grup aralığında tanımlanmış gibi görünse de bazı değişkenlerin egzersiz bağımlılığının düzeyinde önemli değişikliğe yol açtığı belirlenmiştir.

Erkek öğrencilerin tolerans gelişimi-tutku alt boyutu ve ölçeğin bütününde görülen daha yüksek düzeyde egzersiz bağımlılığına sahip olmasının erkeklerin fiziksel performans, kas

yoğunluğunun daha fazla olmasına atfettiği değer ve kız öğrencilerden daha yüksek düzeyde rekabetçi bir motivasyon algısına sahip olması ile ilişkili olduğu düşünülmektedir.

Araştırmada üst sınıflarda daha yüksek egzersiz bağımlılığı puan ortalamasının görülmesinin kariyer hedeflerine daha yakın hissetme dolayısıyla yüksek başarı beklentisi ile ilişkili olduğu söylenebilir. Ayrıca sınav sürecinde bulunan 12. Sınıf öğrencilerinin hissettiği sınav kaygısından kurtulmanın bir yolu olarak egzersize daha fazla ihtiyaç duyuyor olmaları ile ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Nitekim haftalık antrenman süresi arttıkça egzersiz bağımlılığı puanlarının da aynı oranda yükselmesi etki tepki ilişkisini adeta doğrular niteliktedir.

Araştırmada branşından maddi kazanç elde etme durumunu egzersiz bağımlılığının gelişmesine zemin hazırladığı ifade edilebilir. Spora ilişkin ekonomik faaliyet algısı, performans baskısını, kariyer stresini de beraberinde getirmektedir. Bu durumun egzersiz bağımlılığının önemli tetikleyicilerinden biri olduğu düşünülmektedir.

Araştırmada spor psikoloğundan yardım alma talebinin yüksek olduğu öğrencilerindeki yüksek egzersiz bağımlılığı düzeyi bu öğrencilerin duruma ilişkin farkındalıklarının yüksek nedeniyle yardım arayışı içinde olmaları ile ilişkili olduğu düşünülmektedir.

Günlük internet kullanım süresinin düşük olması, sosyal ya da bireysel ihtiyaçların ertelenmesi gibi unsurların spor lisesi öğrencilerinde performans odaklı bakış açısının bir yaşam biçimine dönüşmüş olması dolayısıyla yoğun egzersiz programlarının dolaylı bir sonucu olduğu söylenebilir. Ayrıca egzersiz bağımlılığının gelişmesinde dışsal motivasyonel faktörlerden çok içsel motivasyonel dinamiklerin, sportif davranış ve tutumların ayrıca bilişsel unsurların daha etkili rol oynadığı ifade edilebilir.

Sonuç olarak spor lisesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı düzeylerinin klinik bir tablo arz etmediği ancak yüksek riskli olarak değerlendirilebileceği söylenebilir. Özellikle elit sporcular için bu riskin daha yüksek düzeyde olduğu ifade edilebilir.

Öneriler

Bu çalışmadan yola çıkılarak konu ile ilgililere şu önerilerde bulunulabilir; spor liselerinde psiko-sosyal destek programları güçlendirilerek özellikle erkek öğrencilerin performans baskısı altında rekabet algısını yönetmelerini yardımcı olacak eğitim programları uygulanmalıdır. Spor psikoloğundan yardım alan öğrencilerin bağımlılık puanlarının yüksek olması dolayısıyla risk altındaki öğrencilerin erken tespitine yönelik düzenli tarama programlarının uygulanması sağlanmalıdır. Haftalık antrenman süresindeki artış ile bağımlılık puanlarının paralel seyrettiği bulgusuna dayanılarak antrenörlerin aşırı yüklenme riskini karşı periyodizasyon planlarının gözden geçirilmesi ve zorunlu dinlenme zamanlarının düzenlenmesi gereklidir. Özellikle 12. Sınıf öğrencilerinin yaşadığı sınav kaygısının arttırdığı bağımlılık düzeyi göz önünde bulundurularak bu grupta stres ve zaman yönetimi, sınav kaygısı destek programları düzenlenmesi yerinde olacaktır.

Spordan maddi kazanç elde edenlerin bağımlılık düzeyinin yüksek olmasına dayanılarak profesyonelleşme baskısının beraberinde getireceği psiko-sosyal riskler konusunda öğrenci ve aileler bilgilendirilmelidir. Asla pes etme, sınırları zorla gibi aşırı performans odaklı motivasyonel mesajların bağımlılığı destekleyebileceği unutulmamalı sporculara sporun bir araç olduğu ve başarı baskısının yönetilebilir bir süreç olduğu, asıl önemli olanının bireyin kendini gerçekleştirdiği bir spor kültürü kazandırılmalıdır.

Gelecekte yapılacak araştırmalarda; egzersiz bağımlılığı ile farklı bağımlılık türleri arasındaki ilişkinin derinlemesine incelenmesi, nicel verilerin yanı sıra nitel verilerinde irdelendiği egzersiz bağımlılığının daha derinlemesine incelenmesi, farklı branşlardaki bağımlılık risklerinin derinlemesine analizi konuları önerilebilir.

Sınırlılık

Araştırma kapsamı ve kullanılan yöntemler açısından aşağıdaki sınırlılıklara sahiptir: Örneklem Sınırlılığı; araştırmanın örneklemini yalnızca belirli bir ildeki spor lisesi öğrencileriyle sınırlıdır. Bu nedenle bulgular genellenebilir olsa da tüm Türkiye’deki spor liselerine doğrudan genellenmesi kısıtlıdır. Kesitsel Araştırma Tasarımı; bu çalışma kesitsel bir araştırmadır. Bu nedenle değişkenler arasındaki ilişki yönü veya nedensellik kesin olarak belirlenmemektedir. Öz Bildirime Dayalı Veri Toplama; veriler öğrencilerin kendi beyanlarına dayanmaktadır. Egzersiz Bağımlılığı Ölçeğinin Sınırlılıkları; kullanılan ölçek bağımlılığı psikolojik ve davranışsal eğilimler üzerinden ölçmekte olup bu nedenle bağımlılık düzeyleri yalnızca risk düzeyini ifade etmektedir. Fiziksel Performans Ölçümleri Dahil Edilmemiştir; çalışma psikometrik verilere dayalıdır; öğrencilerin fizyolojik performans, kondisyon, antrenman yoğunluk ölçümleri gibi objektif veriler değerlendirilmemiştir.

Etik Kurul İzin Bilgileri

Etik değerlendirme kurulu: İzmir Demokrasi Üniversitesi, Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etik Kurulu

Etik değerlendirme belgesinin tarihi: 13/12/2021

Etik değerlendirme belgesinin sayı numarası: 2021/12-10

Araştırmacıların Katkı Oranları Beyanı

Araştırmanın tüm aşamalarında iki yazar da eşit katkıda bulunmuştur.

Çatışma Beyanı

Yazarların araştırma ile ilgili bir çatışma beyanı bulunmamaktadır.

Kaynaklar

- Adams, J. M., Miller, T. W., & Kraus, R. F. (2003). Exercise dependence: Diagnostic and therapeutic issues for patients in psychotherapy. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 33(2), 93–107.
- Adams, J., & Kirkby, R. J. (2002). Excessive exercise as an addiction: A review. *Addiction Research and Theory*, 10(5), 415–437.
- Allegre, B., Souville, M., Therme, P., & Griffiths, M. (2006). Definitions and measures of exercise dependence. *Addiction Research and Theory*, 14(6), 631–646.
- Altın, M. (2025). Examination of exercise addiction and aggression: A cross-sectional study on university students. *Advances in Health and Exercise*, 5(1), 15–24. <https://www.turkishkinesiology.com/index.php/ahe/article/view/149>
- Arayıcı, G., Gültekin, S., & Tekinsav Sutcu, S. (2025). The relationship between childhood trauma, exercise addiction, emotion regulation difficulties, and basic psychological needs in Türkiye. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 19(1), 97–118. <https://doi.org/10.1123/jcsp.2023-0036>
- Bek, N. (2008). *Fiziksel aktivite ve sağlığımız*. Sağlık Bakanlığı Yayınları.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2017). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Pegem Akademi.
- 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.
- Çakın, G., Darma, I., Potenza, J., & Szabo, A. (2021). Exercise addiction and perfectionism: A systematic review of the literature. *Current Addiction Reports*, 8, 144–155. <https://doi.org/10.1007/s40429-021-00358-8>
- Demir, G. T. (2018). *Spor lisesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı düzeylerinin incelenmesi* (Doktora tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Demirel, H. G. (2019). *Üst düzey sporcuların egzersiz bağımlılık düzeylerinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi.
- Dougherty, J. W., III, & Baron, D. (2022). Substance use and addiction in athletes: The case for neuromodulation and beyond. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(23), 16082. <https://doi.org/10.3390/ijerph192316082>
- García-Tascón, M., Mendaña-Cuervo, C., Sahelices-Pinto, C., Magaz-González, A.-M. (2021). La Repercusión en la calidad de vida, salud y práctica de actividad física del confinamiento por Covid-19 en España. *Retos*, 42, 684-695. <https://doi.org/10.47197/retos.v42i0.88098>.
- Hausenblas, H. A., & Downs, D. S. (2002). How much is too much? The development and validation of the Exercise Dependence Scale. *Psychology and Health*, 17(4), 387–404.
- Jianfeng, H., Xian, Z., & Zexiu, A. (2023). Effects of physical exercise on adolescent short video addiction: A moderated mediation model. *Heliyon*, 10(8), e29466. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e29466>
- Karasar, N. (2018). *Bilimsel araştırma yöntemleri: Kavramlar, ilkeler, teknikler*. Nobel Yayıncılık.
- Kruk, J. (2009). Physical activity and health. *Asian Pacific Journal of Cancer Prevention*, 10(5), 721–728.
- Moreau, N., Quidu, M., & Larocque, E. (2023). On becoming an “exercise addict”: Analyzing exercise addiction processes through the sociology of dispositional and contextual plurality. *STAPS*, 143(5), 99–121. <https://doi.org/10.3917/sta.143.0099>
- Nazlıgül, M. D., & Yılmaz, A. E. (2019). Oyun bağımlılığı ve egzersiz bağımlılığına davranışsal bağımlılık çerçevesinden bakış. *Bağımlılık Dergisi*, 20(2), 97–108.
- Orselik, A., Büyüklüoğlu, G., & Ercan, S. (2023). The relationship of exercise addiction with alexithymia and orthorexia. *Turkish Journal of Sports Medicine*, 58(3), 139-145.
- Tekkurşun Demir, G., Hazar, Z., ve Cicioğlu, H.İ. (2018). Egzersiz bağımlılığı ölçeği (EBÖ): Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Kastamonu Education Journal*, 26(3), 865-874. doi:10.24106/kefdergi.413383
- Tingström, E. (2025). *Exploring the Risk of Exercise Dependence: The Analysis of Stress as a Mediator*.

- Turhan, M., & Ermiş, E. (2025). Examination of exercise addiction and orthorexia nervosa symptoms. *IJSETS*, 11(1), 67-75.
- Vardar, E. (2012). Egzersiz bağımlılığı. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, 21(3), 163–171.
- Wågan, F. A., Darvik, M. D., & Pedersen, A. V. (2021). Associations between self-esteem, psychological stress, and the risk of exercise dependence. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(11), 5577. <https://doi.org/10.3390/ijerph18115577>
- Wang, G., Wu, K., Gu, J., & Zhang, Z. (2025). The relationship between physical activity and short video addiction among college students: Mediating effects of self-control and social anxiety. *Frontiers in Psychology*, 16. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1640353>
- Weinstein, A., & Szabo, A. (2023). Exercise addiction: A narrative overview of research issues. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 25(1), 1–13. <https://doi.org/10.1080/19585969.2023.2164841>



This paper by Mediterranean Journal of Sport Science is licensed under [CC BY-NC 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)