

# Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Spora Bağlılık Düzeylerinin Egzersiz Bağımlılık Düzeylerine Etkisi

## The Effect of Sports Commitment Levels of Faculty of Sports Sciences Students on Their Exercise Addiction Levels

\*Ercan Zorba<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, ercanzorba@mu.edu.tr, 0000-0002-7864-0556

### ÖZET

Bu çalışma spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin spora bağlılık düzeylerinin egzersiz bağımlılık düzeylerine etkisinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Araştırmaya Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinden 364 öğrencisi katılmıştır. Araştırmada ilgili verilerin toplanması için kullanılan ölçme aracı üç bölümden oluşmuştur. Birinci bölümde demografik bilgiler, ikinci bölümde Gençlere Yönelik Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği ve üçüncü bölümde Spora Bağlılık Ölçeği oluşturulmuştur. Verilerin analizinde SPSS 25.0 paket programı kullanılmıştır. İstatistiksel açıdan, frekans analizi, güvenilirlik katsayısı hesaplamaları spearman korelasyon analizi ve doğrusal regresyon analizi ve Manova analizi yapılmıştır. Gruplar arası fark Bonferonni analiziyile tespit edilmiştir. Analiz yapılırken %95 güven aralığına göre analiz yapılmıştır. Katılımcıların spora bağlılık ve egzersiz bağımlılıkları ile cinsiyet, yaş, bölüm, sınıf, not ortalaması ve spor branşı değişkenlerinde anlamlı farklılaşma olduğu görülmektedir. Sonuç olarak çalışmada bulgularında Spora Bağlılığın Egzersiz Bağımlılığı Üzerindeki anlamlı etkisinin olduğu ve katılımcıların hem spora bağlılık ölçeği ve tüm alt boyutlarının hem de egzersiz bağımlılığı puanlarının yüksek olduğu görülmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Spora Bağlılık, Egzersiz Bağımlılığı, Öğrenci.

### ABSTRACT

This study was conducted to examine the effect of sport science faculty students' sports commitment levels on their exercise addiction levels. 364 students from Muğla Sıtkı Koçman University Faculty of Sports Sciences participated in the research. The measurement tool used to collect relevant data in the study consisted of three parts. Demographic information was included in the first section, Exercise Addiction Scale for Youth in the second section, and Sports Commitment Scale in the third section. SPSS 25.0 package program was used to analyze the data. From a statistical perspective, frequency analysis, reliability coefficient calculations, spearman correlation analysis, linear regression analysis and Manova analysis were performed. The difference between groups was determined by Bonferonni analysis. While making the analysis, the analysis was made according to the 95% confidence interval. Participants' commitment to sports and exercise addiction It is seen that there is a significant difference in the variables of gender, age, department, class, GPA and sports branch. As a result, it is seen in the findings of the study that Sports Commitment has a significant effect on Exercise Addiction and that both the Sports Commitment scale and all its sub-dimensions and exercise addiction scores of the participants are high.

**Keywords:** Addiction to Sports, Exercise Addiction, Student.

**Citation:** Zorba, E. (2024). Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Spora Bağlılık Düzeylerinin Egzersiz Bağımlılık Düzeylerine Etkisi, *Herkes için Spor ve Rekreasyon Dergisi*, 6(4), 417-425.

*Gönderme Tarihi/Received Date:*  
05.08.2024

*Kabul Tarihi/Accepted Date:*  
25.11.2024

*Yayınlanma Tarihi/Published Online:*  
30.12.2024

<https://doi.org/10.56639/jsar.1528240>

\*Corresponding author:  
ercanzorba@mu.edu.tr

## GİRİŞ

Sportif başarıyı sağlamada birden fazla faktör karşımıza çıkmaktadır. Kişinin hem fiziksel hem de psikolojik hazırlığındaki süreç hazır bulunuşluk açısından önem taşımaktadır. Psikolojik hazır bulunuşluk içerisinde spora bağlılık kavramını taşır. Spor yapan bireylerin spora katılım sağlama isteği ve motivasyonu spora bağlılık şeklinde tanımlanmıştır (Scanlan vd., 1993). Bağlılık, kişinin verilen görevi düzgünce yerine getirmesi ve işine sahip çıkması olarak açıklanır (Kayhan vd., 2020). Mercan (2006), bağımlılık kelimesini yüksek bir duygu düzeyi, yapması gereken bir görev ve kendine ait hissettiği bir yakınlık düzeyi şeklinde açıklamıştır.

Sporcu bağlılığı; haz, çaba, enerji ve inanç gibi ifadeleri barındırmakla beraber, spor yaparken dengeli ve sürdürülebilir bir tecrübe edinmemizi sağlar (Lonsdale vd., 2007). Kelecek ve Kuruç (2018) sporcunun özgüven, özveri ve canlılık gibi özellikleri katkısıyla sporcuya bağlılığının, sporda kalıcı, olumlu, bilişsel ve duyuşsal tecrübe yaşaması şeklinde açıklamışlardır. Spor bağımlılığının sporcuya yönelik olumlu yönde sonuçlar ortaya çıkardığı tartışılmaz bir gerçektir. Bu bağımlılığın sporcuya yönelik sonuçları ise özgüvenli olma, özveri ve yaptığı spora bağlanma şeklinde görülmektedir. Buna rağmen bu şekilde bir bağlanma sonucunda kişiye çok fazla spor yapma isteği oluşturabilir. Bu istek de egzersiz bağımlılığı olarak açıklanmaktadır. Egzersiz bağımlılığı, kişinin egzersiz esnasında kontrolünü kaybettiği, kompulsif davranışlar sergilediği, iş, aile ve mesleki yaşantısına olumsuz etkileri olmakla birlikte kişinin sağlığına da zarar vermektedir (Szabo vd., 2015). Düzenli bir şekilde yapılan fiziksel egzersize göre çok fazla tekrarlanan ve aşırıya kaçılan egzersizler olumsuz etkilere sebep olabilir (Kılınç vd., 2016). Olumsuz etkilere örnek olarak ruh halinde değişiklik (Başkan vd., 2017), olumsuz mali ve sosyal sonuçlar, tolerans düzeyinde eksiklik ve fiziksel yaralanmalar görülebilmektedir (Hausenblas & Downs, 2002). Yapılan egzersizin ruh hali ve fiziksel etkilerinin kısa süreli olabilmesinden dolayı egzersiz yapılmadığı zamanlarda yoksun hissetme, olumsuz duygular, aşırı egzersiz yapma isteği, uykusuzluk ve sakatlık durumunda bile egzersiz yapma isteği görülebilir (Abrantes vd., 2019).

Spor Bilimleri Fakültesinde öğrencilerinin hemen hepsi sporculuk geçmişine sahip olması araştırmamızın çıkış noktasıdır. Buradan yola çıkarak araştırmamızda spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin spora bağlılık düzeylerinin egzersiz bağımlılık düzeylerine etkisinin incelenmesi amaçlanmaktadır

## YÖNTEM

**Araştırmanın Modeli:** Bu araştırma, tarama modeli kapsamında ilişkisel tarama modeli kullanılarak yapılmıştır. İlişkisel tarama modeli iki veya daha çok sayıda değişken arasında birlikte değişimin varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlar (Karasar, 2015; Fraenkel ve Wallen, 2009).

**Araştırma Grubu:** Çalışma grubunu 2023-2024 Eğitim-Öğretim döneminde Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören gönüllü katılım sağlayan öğrenciler oluşturmuştur.

**Veri Toplama Teknikleri ve Araçları:** Araştırmada ilgili verilerin toplanması için kullanılan anket üç bölümden oluşmuştur. Birinci bölümde demografik bilgiler, ikinci bölümde Gençlere Yönelik Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği ve üçüncü bölümde Spora Bağlılık Ölçeği oluşturmuştur.

**Kişisel Bilgi Forumu:** Araştırmacılar tarafından hazırlanan formda, cinsiyet, yaş, çalışma durumu, haftalık egzersize katılım süresine yönelik sorular bulunmaktadır.

**Gençlere Yönelik Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği:** Egzersiz bağımlılığının ölçülmesi amacıyla Lichtenstein vd., (2018) tarafından geliştirilen Dokuzoğlu vd., (2022) tarafından Türkçe 'ye uyarlanan "Gençlere Yönelik Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği" tek boyut ve 5 maddeden oluşmaktadır. Ölçek Kesinlikle Katılmıyorum (1) ile Kesinlikle Katılıyorum (5) arasında değişen 5'li Likert tipi bir derecelendirmeye sahiptir. Dokuzoğlu vd. (2022) uyarlama çalışmalarında Gençlere Yönelik Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği Cronbach Alpha değeri  $\alpha = 0,73$  olarak tespit edilmiştir.

**Spora Bağlılık Ölçeği (SBÖ):** Guillen & Martinez-Alvarado (2014) tarafından geliştirilen, Türkçe uyarlaması Cihan vd. tarafından (2019) yapılan spora bağlılık ölçeği 15 madde ve 3 alt faktörden oluşmaktadır. Ölçek boyutları alt sporcuların zinde olma (ZDO), adanmışlık (ADN) ve içselleştirme (İÇS) şeklindedir. Ölçekten 15-75 arası puan alınabilmektedir. Ölçeğin iç tutarlık güvenilirliği, Cronbach alpha değeri 0,872; zinde olma alt boyutu için 0,827, adanma alt boyutu için 0,828, içselleştirme alt boyutu için 0,822 olarak hesaplanmıştır.

**Verilerin Analizi:** Verilerin analizinde SPSS 25.0 paket programı kullanılmıştır. İstatistiksel açıdan, frekans analizi, güvenilirlik katsayısı hesaplamaları pearson korelasyon analizi ve doğrusal regresyon analizi ve Manova analizi yapılmıştır. Gruplar arası fark Bonferonni analiziyle tespit edilmiştir. Analiz yapılırken %95 güven aralığına göre analiz yapılmıştır.

**Araştırma Yayın Etiği:** Araştırmanın etik uygunluğu için Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Araştırma Kurulu'ndan 16.08.2024 tarih ve 31906847/050.04.04-10 sayılı ile etik kurul izni alınmıştır.

## BULGULAR

**Tablo 1.** Demografik Değişkenler

Değişkenler	f	%	
Cinsiyet	Erkek	190	52,2
	Kadın	174	47,8
Yaş	18-20	110	30,2
	21-23	146	40,1
	24-26	88	24,2
	27 ve üzeri	20	5,5
	Bölüm	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	80
	Antrenörlük Eğitimi	86	23,6
	Spor Yöneticiliği	126	34,6
	Rekreasyon	72	19,8
Sınıf	1. sınıf	70	19,2
	2. sınıf	104	28,6
	3. sınıf	88	24,2
	4. sınıf	102	28,0
Not Ortalaması	0-1.99	56	15,4
	2.00-2.49	72	19,8
	2.50-2.99	142	39,0
	3.00-4.00	94	25,8
Spor Branşı	Bireysel Sporlar	152	41,8
	Takım Sporları	212	58,2
Toplam		364	100

Tablo 1'de katılımcılardan elde edilen tanımlayıcı istatistiklerde kategorik değişkenlerde en yüksek yüzdeler verilmiştir. Bu sonuçlara göre cinsiyet değişkeninde erkek katılımcılar (%52,2), yaş değişkeninde 21-23 yaş (%40,1), bölüm değişkeninde spor yöneticiliği bölümü (%34,6), sınıf değişkeninde 2. Sınıf öğrencileri (%28,6) not ortalaması değişkeninde 2.50-2.99 arası (%39) ve spor branşı değişkeninde takım sporu yapan katılımcılar oluşmaktadır (%58,2).

**Tablo 2.** Spora Bağlılık ve Egzersiz Bağımlılığı Ölçeklerine İlişkin Puanları Dağılımı

Boyutlar	Cronbach alpha	n	Ort	Ss	Çarpıklık	Basıklık
Zinde Olma	,812	364	4,09	,73	-,624	,485
Adanmışlık	,698	364	4,19	,65	-,523	,109
İçselleştirme	,882	364	3,94	,95	-,658	-,562
Spora Bağlılık	,916	364	4,07	,70	-,174	-,871
Egzersiz Bağımlılığı	,830	364	3,97	,67	-,537	,132

\* Çok Düşük (1.00-1.80), Düşük (1.81-2.60), Orta (2.61-3.40), Yüksek (3.41-4.20), Çok Yüksek (4.21-5.00).

Tablo 2'e göre katılımcıların hem spora bağlılık ölçeği ve tüm alt boyutlarının hem de egzersiz bağımlılığı puanlarının yüksek olduğu görülmektedir.

**Tablo 3.** Değişkenlere Yönelik Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

	1-	2-	3-	4-	5-
1- Zinde Olma	1				
2- Adanmışlık	,814**	1			
3- İçselleştirme	,591**	,784**	1		
4- Spora Bağlılık	,867**	,946**	,899**	1	
5- Egzersiz Bağımlılığı	,794**	,696**	,491**	,713**	1

$p < 0,01$ \*\*,  $p < 0,05$ \*

Tablo 3 inceleme sonuçlarına göre, katılımcıların egzersiz bağımlılığı ile zinde olma arasında yüksek düzeyde anlamlı ve pozitif ilişki olduğu ( $r = ,794$ ); egzersiz bağımlılığı ile adanmışlık arasında yüksek düzeyde anlamlı ve pozitif ilişki olduğu ( $r = ,696$ ); egzersiz bağımlılığı ile içselleştirme arasında orta düzeyde anlamlı ve pozitif ilişki olduğu ( $r = ,491$ ); egzersiz bağımlılığı ile spora bağlılık arasında yüksek düzeyde anlamlı ve pozitif ilişki olduğu tespit edilmiştir ( $r = ,713$ ).

**Tablo 4:** Spora Bağlılığın Egzersiz Bağımlılığı Üzerindeki Etkisinin Belirlenmesi Amacıyla Yapılan Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	$\beta$	Standart Hata	Beta	t	p	R <sup>2</sup>	Durbin Watson
Egzersiz Bağımlılığı	Sabit	,762	,143	-	5,329	,000	0,636	1,267
	Zdo	,655	,058	,713	11,206	,000		
	Adn	,253	,102	,244	2,486	,013		
	SBÖ	-,130	,110	-,136	-1,188	,236		

$p < 0,01$ \*\*,  $p < 0,05$ \*

Tablo 4'te spora bağlılığın egzersiz bağımlılığı üzerinde istatistiksel olarak anlamlı etkisinin olduğu görülmektedir ( $p < 0,05$ ). Egzersiz bağımlılığı üzerindeki değişimin %63,6'sının açıklandığı görülmektedir (Düzenlenmiş  $R^2 = 0,636$ ). Zinde Olma değişkenindeki 1 birimlik artış egzersiz bağımlılığı üzerinde 0,655'lik artışa, Adanmışlık değişkenindeki 1 birimlik artış egzersiz bağımlılığı üzerinde 0,253'lük artışa, spora bağlılık değişkenindeki 1 birimlik artış egzersiz bağımlılığı üzerinde 0,130'lük azalışa neden olmaktadır.

**Tablo 5.** Spora Bağlılık ve Egzersiz Bağımlılığının Cinsiyet Değişkenine Göre Manova Analizi Sonuçları

Boyutlar	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	SS	F	p
Zinde Olma	Erkek	190	3,95	,63	14,288	,000
	Kadın	174	4,24	,81		
Adanmışlık	Erkek	190	3,98	,54	45,932	,000
	Kadın	174	4,42	,69		
İçselleştirme	Erkek	190	3,54	,96	88,279	,000
	Kadın	174	4,38	,72		
Spora Bağlılık	Erkek	190	3,82	,61	57,840	,000
	Kadın	174	4,35	,70		
Egzersiz Bağımlılığı	Erkek	190	3,86	,55	10,355	,001
	Kadın	174	4,08	,78		

Pillai's Trace=,981 F=4521,213<sup>b</sup>

$p < 0,05$ \*

Tablo 5'te katılımcıların Spora Bağlılık ve Egzersiz Bağımlılığı ile cinsiyet değişkeni arasında yapılan Manova analizi sonucu tüm değişkenlerde kadın katılımcılar lehine anlamlı farklılaşma olduğu görülmektedir ( $p<0.05$ ).

**Tablo 6.** Spora Bağlılık ve Egzersiz Bağımlılığının Yaş Değişkenine Göre Manova Analizi Sonuçları

Boyutlar	Yaş	N	$\bar{X}$	SS	F	p	Bonferonni
Zinde Olma	<sup>1</sup> 18-20	110	3,78	,73	42,192	,000	3,4>1,2
	<sup>2</sup> 21-23	146	3,90	,39			
	<sup>3</sup> 24-26	88	4,65	,85			
	<sup>4</sup> 27 ve üzeri	20	4,74	,43			
Adanmışlık	<sup>1</sup> 18-20	110	3,83	,55	42,288	,000	2,3,4>1 3,4>2
	<sup>2</sup> 21-23	146	4,11	,42			
	<sup>3</sup> 24-26	88	4,65	,77			
	<sup>4</sup> 27 ve üzeri	20	4,78	,39			
İçselleştirme	<sup>1</sup> 18-20	110	3,08	,98	88,648	,000	2,3,4>1 3,4>2
	<sup>2</sup> 21-23	146	4,06	,53			
	<sup>3</sup> 24-26	88	4,66	,66			
	<sup>4</sup> 27 ve üzeri	20	4,68	,51			
Spora Bağlılık	<sup>1</sup> 18-20	110	3,56	,62	70,667	,000	2,3,4>1 3,4>2
	<sup>2</sup> 21-23	146	4,02	,39			
	<sup>3</sup> 24-26	88	4,65	,72			
	<sup>4</sup> 27 ve üzeri	20	4,73	,44			
Egzersiz Bağımlılığı	<sup>1</sup> 18-20	110	3,84	,63	40,447	,000	3,4>1,2
	<sup>2</sup> 21-23	146	3,68	,40			
	<sup>3</sup> 24-26	88	4,49	,73			
	<sup>4</sup> 27 ve üzeri	20	4,44	,74			
Wilks Lamda=,974 F=3383,112 <sup>b</sup>							

$p<0,05^*$

Tablo 6'da katılımcıların Spora Bağlılık ve Egzersiz Bağımlılığı ile yaş değişkeni arasında yapılan Manova analizi sonucu değişkenlerde anlamlı farklılaşma olduğu görülmektedir ( $p<0.05$ ). Farklılaşmanın kaynağını belirlemek için yapılan analizde adanmışlık alt boyutunda 24-26 yaş ve 27 yaş ve üstü katılımcı puanlarının 18-20 ve 21-23 yaş aralığı katılımcılardan yüksek olduğu, adanmışlık, içselleştirme ve spora bağlılık ortalama puanlarında ise 21 yaş ve üstü kategorilerdeki katılımcıların puanlarının 18-20 yaş aralığı katılımcılardan yüksek olduğu ve 24 yaş ve üstü kategorilerin puanlarının 21-23 yaş aralığı katılımcılardan yüksek olduğu, egzersiz bağımlılığında ise 24-26 yaş ve 27 yaş ve üstü katılımcı puanlarının 18-20 ve 21-23 yaş aralığı katılımcılardan yüksek olduğu tespit edilmiştir.

**Tablo 7.** Spora Bağlılık ve Egzersiz Bağımlılığının Bölüm Değişkenine Göre Manova Analizi Sonuçları

Boyutlar	Bölüm	N	$\bar{X}$	SS	F	p	Bonferonni
Zinde Olma	<sup>1</sup> Öğretmenlik	80	3,91	,49	26,810	,000	2>1,3,4 3>4
	<sup>2</sup> Antrenörlük	86	4,58	,84			
	<sup>3</sup> Yöneticilik	126	4,12	,70			
	<sup>4</sup> Rekreasyon	72	3,66	,53			
Adanmışlık	<sup>1</sup> Öğretmenlik	80	4,20	,51	21,681	,000	2>1,3,4 3>4
	<sup>2</sup> Antrenörlük	86	4,55	,85			
	<sup>3</sup> Yöneticilik	126	4,19	,58			
	<sup>4</sup> Rekreasyon	72	3,77	,27			
İçselleştirme	<sup>1</sup> Öğretmenlik	80	4,12	,75	72,545	,000	2>1,3,4 3>4
	<sup>2</sup> Antrenörlük	86	4,56	,67			
	<sup>3</sup> Yöneticilik	126	4,04	,81			
	<sup>4</sup> Rekreasyon	72	2,83	,73			
Spora Bağlılık	<sup>1</sup> Öğretmenlik	80	4,08	,50	47,353	,000	2>1,3,4 3>4
	<sup>2</sup> Antrenörlük	86	4,56	,75			
	<sup>3</sup> Yöneticilik	126	4,12	,66			
	<sup>4</sup> Rekreasyon	72	3,42	,29			
Egzersiz Bağımlılığı	<sup>1</sup> Öğretmenlik	80	3,78	,53	16,805	,000	2>1,3,4
	<sup>2</sup> Antrenörlük	86	4,39	,79			
	<sup>3</sup> Yöneticilik	126	3,86	,68			
	<sup>4</sup> Rekreasyon	72	3,86	,38			
Wilks Lamda=,980 F=4454,803 <sup>b</sup>							

$p<0,05^*$

Tablo 7’de katılımcıların Spora Bağlılık ve Egzersiz Bağımlılığı ile bölüm değişkeni arasında yapılan Manova analizi sonucu değişkenlerde anlamlı farklılaşma olduğu görülmektedir ( $p<0.05$ ). Farklılaşmanın kaynağını belirlemek için yapılan analizde spora bağlılık ortalama puanı ve tüm alt boyutlarda antrenörlük eğitimi öğrencilerin puanlarının Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği, Spor Yöneticiliği ve Rekreasyon Eğitimi öğrencilerinden yüksek olduğu ve Spor Yöneticiliği öğrencilerin puanlarının Rekreasyon Eğitimi öğrencilerinden yüksek olduğu, egzersiz bağımlılığında ise antrenörlük eğitimi öğrencilerin puanlarının Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği, Spor Yöneticiliği ve Rekreasyon Eğitimi öğrencilerinden yüksek olduğu tespit edilmiştir.

**Tablo 8.** Spora Bağlılık ve Egzersiz Bağımlılığının Sınıf Değişkenine Göre Manova Analizi Sonuçları

Boyutlar	Sınıf	N	$\bar{X}$	SS	F	p	Bonferonni
Zinde Olma	<sup>1</sup> 1.sınıf	70	3,47	,72	35,362	,000	2,3,4>1 3>2,4
	<sup>2</sup> 2.sınıf	104	4,03	,62			
	<sup>3</sup> 3.sınıf	88	4,52	,77			
	<sup>4</sup> 4.sınıf	102	4,21	,48			
Adanmışlık	<sup>1</sup> 1.sınıf	70	3,89	,56	12,324	,000	3,4>1 3>2
	<sup>2</sup> 2.sınıf	104	4,10	,55			
	<sup>3</sup> 3.sınıf	88	4,48	,87			
	<sup>4</sup> 4.sınıf	102	4,25	,45			
İçselleştirme	<sup>1</sup> 1.sınıf	70	3,52	,71	30,555	,000	3,4>1 3>2
	<sup>2</sup> 2.sınıf	104	3,50	1,20			
	<sup>3</sup> 3.sınıf	88	4,49	,77			
	<sup>4</sup> 4.sınıf	102	4,21	,50			
Spora Bağlılık	<sup>1</sup> 1.sınıf	70	3,63	,61	29,735	,000	3,4>1,2
	<sup>2</sup> 2.sınıf	104	3,88	,64			
	<sup>3</sup> 3.sınıf	88	4,50	,78			
	<sup>4</sup> 4.sınıf	102	4,22	,47			
Egzersiz Bağımlılığı	<sup>1</sup> 1.sınıf	70	3,57	,67	22,621	,000	2,3,4>1 3,4>2 4>3
	<sup>2</sup> 2.sınıf	104	3,96	,58			
	<sup>3</sup> 3.sınıf	88	4,38	,66			
	<sup>4</sup> 4.sınıf	102	3,89	,60			
Wilks Lamda=,981 F=4494,435 <sup>b</sup>							

$p<0,05^*$

Tablo 8’de katılımcıların Spora Bağlılık ve Egzersiz Bağımlılığı ile sınıf düzeyi değişkeni arasında yapılan Manova analizi sonucu değişkenlerde anlamlı farklılaşma olduğu görülmektedir ( $p<0.05$ ). Farklılaşmanın kaynağını belirlemek için yapılan analizde zinde olma boyutunda 2.3. ve 4. Sınıf öğrenci puanlarının 1. Sınıf ve 4. Sınıf öğrencilerinden yüksek olduğu ve 3. Sınıf öğrenci puanlarının 2. Sınıf öğrencilerinden yüksek olduğu, adanmışlık ve içselleştirme boyutunda 3. ve 4. Sınıf öğrenci puanlarının 1. Sınıf öğrencilerinden yüksek olduğu ve 3. Sınıf öğrenci puanlarının 2. Sınıf öğrencilerinden yüksek olduğu, spora bağlılık ortalama puanlarında 3. ve 4. Sınıf öğrenci puanlarının 1. Sınıf ve 2. Sınıf öğrencilerinden yüksek olduğu, egzersiz bağımlılığı puanlarında ise 2.3. ve 4. Sınıf öğrenci puanlarının 1. Sınıf ve 4. Sınıf öğrencilerinden yüksek olduğu, 3. Sınıf öğrenci puanlarının 2. Sınıf öğrencilerinden yüksek olduğu ve 4. Sınıf öğrenci puanlarının 3. Sınıf öğrenci puanlarından yüksek olduğu tespit edilmiştir.

**Tablo 9.** Spora Bağlılık ve Egzersiz Bağımlılığının Not Ortalaması Değişkenine Göre Manova Analizi Sonuçları

Boyutlar	Ortalama	N	$\bar{X}$	SS	F	p	Bonferonni
Zinde Olma	<sup>1</sup> 0-1.99	56	4,30	,52	3,747	,011	1>2
	<sup>2</sup> 2.00-2.49	72	3,91	,59			
	<sup>3</sup> 2.50-2.99	142	4,16	,90			
	<sup>4</sup> 3.00-4.00	94	4,00	,63			
Adanmışlık	<sup>1</sup> 0-1.99	56	3,97	,68	6,440	,000	2,3>1,4
	<sup>2</sup> 2.00-2.49	72	4,31	,54			
	<sup>3</sup> 2.50-2.99	142	4,32	,74			
	<sup>4</sup> 3.00-4.00	94	4,05	,50			
İçselleştirme	<sup>1</sup> 0-1.99	56	2,94	1,21	31,798	,000	2,3,4>1
	<sup>2</sup> 2.00-2.49	72	4,27	,64			
	<sup>3</sup> 2.50-2.99	142	4,13	,92			
	<sup>4</sup> 3.00-4.00	94	4,00	,57			
Spora Bağlılık	<sup>1</sup> 0-1.99	56	3,73	,74	6,748	,000	2,3>1
	<sup>2</sup> 2.00-2.49	72	4,16	,55			
	<sup>3</sup> 2.50-2.99	142	4,20	,81			
	<sup>4</sup> 3.00-4.00	94	4,02	,52			
Egzersiz Bağımlılığı	<sup>1</sup> 0-1.99	56	4,22	,57	14,510	,000	1>2,4 3>2,4
	<sup>2</sup> 2.00-2.49	72	3,78	,62			
	<sup>3</sup> 2.50-2.99	142	4,14	,72			
	<sup>4</sup> 3.00-4.00	94	3,68	,56			
Wilks Lamda=,978 F=3985,101 <sup>b</sup>							

$p<0,05^*$

Tablo 9’da katılımcıların Spora Bağlılık ve Egzersiz Bağımlılığı ile not ortalaması değişkeni arasında yapılan Manova analizi sonucu tüm değişkenlerde anlamlı farklılaşma olduğu görülmektedir ( $p<0.05$ ). Farklılaşmanın kaynağını belirlemek için yapılan analizde zinde olma boyutunda 0-1.99 arasında ortalamaya sahip öğrenci puanlarının 2.00-2.49 arası puana sahip öğrencilerden yüksek olduğu, adanmışlık boyutunda 2.00-2.49 ve 2.50-2.99 arasında kategorilerde yer alan öğrenci puanlarının 0-1.99 ve 3.00 - 4.00 arası puana sahip öğrencilerden yüksek olduğu, içselleştirme alt boyutunda 2.00 ve üstü kategori puanlarının 0-1.99 arası puana sahip öğrencilerden yüksek olduğu, spora bağlılık ölçek ortalamasında 2.00-2.49 ve 2.50-2.99 arasında kategorilerde yer alan öğrenci puanlarının -1.99 arası puana sahip öğrencilerden yüksek olduğu, egzersiz bağımlılığı ortalama puanında ise 0-1.99- 2.50-2.99 arasında ortalamaya sahip öğrenci puanlarının 2.00-2.49 ve 3.00 - 4.00 arası puana sahip öğrencilerden yüksek olduğu tespit edilmiştir.

**Tablo 10.** Spora Bağlılık ve Egzersiz Bağımlılığının Spor Branşı Değişkenine Göre Manova Analizi Sonuçları

Boyutlar	Spor Branşı	N	$\bar{X}$	SS	F	p
Zinde Olma	Bireysel	152	3,92	,68	14,635	,000
	Takım	212	4,21	,75		
Adanmışlık	Bireysel	152	3,96	,68	36,644	,000
	Takım	212	4,36	,58		
İçselleştirme	Bireysel	152	3,61	1,08	35,044	,000
	Takım	212	4,18	,77		
Spora Bağlılık	Bireysel	152	3,83	,66	34,851	,000
	Takım	212	4,25	,68		
Egzersiz Bağımlılığı	Bireysel	152	3,85	,62	7,417	,007
	Takım	212	4,05	,70		
Pillai's Trace=,980 F=4297,840 <sup>b</sup>						

$p<0,05^*$

Tablo 10’da katılımcıların Spora Bağlılık ve Egzersiz Bağımlılığı ile spor branşı değişkeni arasında yapılan Manova analizi sonucu değişkenlerde takım sporları lehine anlamlı farklılaşma olduğu görülmektedir ( $p<0.05$ ).

## TARTIŞMA ve SONUÇ

Bu çalışma spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin spora bağlılık düzeylerinin egzersiz bağımlılık düzeylerine etkisinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Bağımlılık ile bağlılık arasında küçük bir ayrım bulunmaktadır. Egzersize bağlılık pozitif bir durum iken, egzersiz bağımlılığı olumsuz atıf yapmaktadır. Bir şeye ya da bir duruma karşı kontrolün kaybedilmesi şeklinde tanımlanan bağımlılık, sporcular açısından düşünüldüğünde sporcuyla olumsuz şekillendirmektedir.

Spora Bağlılık ve Egzersiz Bağımlılığı Ölçeklerine İlişkin ortalama puanlar incelendiğinde katılımcıların hem spora bağlılık ölçeği ve tüm alt boyutlarının hem de egzersiz bağımlılığı puanlarının yüksek olduğu görülmektedir. Yapmış olduğumuz çalışmada katılımcıların egzersiz bağımlılığı ile spora bağlılık arasında orta ve yüksek düzeyde pozitif ilişki olduğu görülmüştür. Literatür incelendiğinde çalışmamıza paralel çalışmalar bulunmaktadır. Lu ark. (2012) tarafından dayanıklılık sporlarına katılanlar üzerinde yapılan araştırmaların sonuçları, egzersiz bağımlılığı ile egzersiz bağımlılığı arasında bir ilişki olduğuna dair bilgi sunmaktadır. Youngman ve Simpson ( 2014 ) tarafından triatloncular üzerine, Karr vd. ( 2013 ) ve Zarauz-Sancho vd. ( 2016 ) tarafından maraton koşucuları üzerine yapılan çalışmalarda spor eğitimine harcanan toplam saat ile egzersiz bağımlılığı arasında pozitif bir korelasyon bulunmuştur.

Çalışmamızda spora bağlılığın egzersiz bağımlılığı üzerinde etkisi incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı etkisinin olduğu görülmektedir. Nogueira vd. (2019) tarafından yapılan çalışmada sporcuların haftalık antrenman süreleri arttıkça daha yüksek düzeyde bağımlılık gösterdiğini ve etkisinin anlamlı düzeyde olduğu bulgulanmıştır. Berengüi (2021) tarafında yapılan çalışmada COVID-19’ dan dolayı karantina döneminde egzersiz bağımlılığı olan deneklerin diğer gruplara göre uygulayıcıların kuralları ihlal ettiği ve koşma, yürüyüş veya bisiklete binme gibi aktiviteler yapmak için sokağa çıktığı birçok vaka gözlemlenmiştir.

Katılımcıların Spora Bağlılık ve Egzersiz Bağımlılığı ile cinsiyet değişkeni arasında yapılan analiz sonucu tüm değişkenlerde kadın katılımcılar lehine anlamlı farklılaşma olduğu görülmektedir. Küçük bir maratoncu grubu üzerinde yapılan çalışmada kadınların egzersiz bağımlılığında erkeklerden önemli ölçüde daha yüksek puan aldığını bulunmuştur (Pierce vd., 1997 ). Kadınlar genellikle; kilo ve vücut imajını kontrol etme kaygısı nedeniyle daha fazla koşarken, erkekler bu sporu yapmanın sağladığı sosyal ve rekabetçi doğanın etkisi nedeniyle bunu yapar.

Yine başka çalışmalarda da kadın katılımcıların egzersiz bağımlılığı puanlarının erkeklerden daha yüksek olduğu belirlenmiştir (Polat ve Şimşek,2019). Cinsiyet açısından yaygın olan ve çalışmamızdan farklı olan sonuçlar, erkeklerin egzersize bağımlı olma riskinin daha yüksek olduğunu göstermiştir (Cunningham vd., 2016; Lorenzo vd., 2019). Spora bağlılık yönüyle incelendiğinde kadın öğrencilerin erkek öğrencilerden spora bağlılık düzeylerinin daha fazla olduğu tespit edilmiştir. Önal vd., (2017); Aykora ve Dinçer (2022) tarafından yapılan çalışmada cinsiyet değişkeni açısından spora yönelik tutum puanlarında anlamlı ilişki saptanmıştır.

Katılımcıların Spora Bağlılık ve Egzersiz Bağımlılığı ile yaş değişkeni arasında yapılan analiz sonucu değişkenlerde anlamlı farklılaşma olduğu görülmektedir. Kapalı alanda bisiklet kullananlar ve CrossFit uygulayan bireyler üzerinde yapılan çalışmada

(Lichtenstein ve Jensen,2016; Simon Grima vd., 2019) egzersiz bağımlılığı ile yaş arasında pozitif ilişki olduğu ve bu yönüyle çalışmamıza benzer olduğu görülmüştür. Uzun (2020) yapmış olduğu araştırmada yaş değişkeninin egzersiz bağımlılığı üzerinde etkili olduğunu belirtmektedir. Cicioğlu vd. (2019) yaş arttıkça egzersiz bağımlılık düzeyinin arttığını bulmuştur bu da egzersiz bağımlılığı ile yaş faktörü arasındaki ilişkinin doğrusal düzeyde olduğunu göstermektedir. Literatür incelendiğinde yaş değişkeninde anlamlı farklılıklar olsa da yaş gurupları arasında çıkan sonuçlardan farklı sonuçlar görülmektedir. Kayhan vd. (2021) tarafından yapılan çalışmada 18-22 yaş arasındaki sporcuların anlamlı şekilde daha çok egzersiz bağımlılığı riski taşıdığı sonucuna ulaşmıştır. Bu durum egzersiz yapmanın bireyler üzerinde olumlu bir durum oluşturduğu ve kendilerini mutlu hissettirerek, egzersiz durumunun alışkanlık hale geldiği ve bu alışkanlık halinin zaman içerisinde bağımlılığa dönüştürebileceği söylenebilir.

Katılımcıların Spora Bağlılık ve Egzersiz Bağımlılığı ile bölüm değişkeni arasında yapılan analiz sonucu değişkenlerde anlamlı farklılaşma olduğu görülmektedir. Toktas vd. (2022) tarafından yapılan çalışmada antrenörlük bölümü öğrencilerinin egzersiz bağlılık puanlarının diğer bölümlerden yüksek olduğu görülmektedir. Cicioğlu vd. (2019) ve Zırhloğlu (2011) tarafından yapılan çalışmalarda daha fazla egzersiz yapan gurupların daha çok egzersiz bağımlısı oldukları belirtilmektedirler. Bu durum çalışmamızla paralellik göstermektedir. Araştırmamızda antrenörlük eğitimi öğrencilerinin egzersiz bağımlılık puanlarının diğer bölüm öğrencilerinden yüksek olması bu bölümü oluşturan öğrencilerin daha fazla antrenman yapmalarından kaynaklı olabileceği belirtilebilir.

Katılımcıların Spora Bağlılık ve Egzersiz Bağımlılığı ile sınıf düzeyi değişkeni arasında yapılan analiz sonucu değişkenlerde anlamlı farklılaşma olduğu görülmektedir. Demir ve Türkeli (2019) tarafından öğrencilere yönelik yapmış oldukları çalışmada sınıf düzeyinde “aşırı odaklanma ve duygu değişimi” puanının anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir. Üniversitenin ilk yıllarında şehri yeterince tanımama, arkadaş ve sosyal çevrenin azlığı ve ders başarısını önceleme gibi durumlar göz önüne alındığında daha alt sınıf öğrencilerin egzersiz bağımlılığı düzeyinin 3. ve 4. Sınıf öğrencilerinden düşük olması olasıdır. Paksoy (2021) ve Güzel (2021) yapmış oldukları çalışmada sınıf değişkenine bağlı olarak egzersiz bağımlılığı ölçeği tüm alt boyutlarında anlamlı farklılığa rastlamışlardır. Bu çalışmalar araştırmada elde edilen bulguları destekler niteliktedir.

Katılımcıların Spora Bağlılık ve Egzersiz Bağımlılığı ile spor branşı değişkeni arasında yapılan analizi sonucu değişkenlerde takım sporları lehine anlamlı farklılaşma olduğu görülmektedir. Demirel ve Cicioğlu (2020) tarafından yapılan çalışmada katılımcıların bireysel ve takım sporu açısından anlamlı farklılığa ulaştığı görülmektedir. Bu sonuç çalışmamızı destekler niteliktedir. Takım sporcularının bağımlılık ve bağlılık puanlarının yüksek olması; kendilerini bir gurubun üyesi olarak görmeleri, gurup içinde kendilerine ön plana çıkarmak ve taktir görmek istemeleri, aidiyet duygusu geliştirerek devamlılık göstermeleri bağımlılık ve bağlılık puanlarının yüksek olmasını açıklayabilir. Literatürde, yapmış olduğumuz araştırma sonuçları ile paralellik göstermeyen çalışmalar mevcuttur (Şirin, 2001; Yalçınkaya, 2016; Yıldız, 2017).

Katılımcıların Spora Bağlılık ve Egzersiz Bağımlılığı ile not ortalaması değişkeni arasında yapılan analiz sonucu tüm değişkenlerde anlamlı farklılaşma olduğu görülmektedir. Yerli ve yabancı literatür incelendiğinde çalışmamızı destekleyen ve karşıt çalışmalara rastlanmıştır. Gökteş ve Şentürk (2019) tarafından yapılan çalışmada spor lisesi öğrencilerinin spora yönelik tutumları arttıkça okul iklimi algılarının da olumlu yönde gelişim gösterdiği akademik başarıya daha yakın oldukları söylenebilmektedir. Not ortalamalarına bakmaksızın tüm katılımcıların spor bağımlılığı ve spor bağlılığı puanlarının yüksek olması, sporu içselleştirmeleri ve yaşam biçimi haline getirmeleri olarak söylenebilir.

**Finansal Destek:** Bu çalışmanın hazırlanması ve yazımı sırasında kurum ve/veya kuruluşlardan herhangi bir finansal destek alınmamıştır.

**Çıkar Çatışması:** Bu makalenin yayımlanmasıyla ilgili olarak yazarlar arasında herhangi bir çıkar çatışması bulunmamaktadır.

## Kaynaklar

- Abrantes, A. M., Farris, S. G., Brown, R. A., Greenberg, B. D., Strong, D. R., McLaughlin, N. C., & Riebe, D. (2019). Acute effects of aerobic exercise on negative affect and obsessions and compulsions in individuals with obsessive-compulsive disorder. *Journal of affective disorders*, 245, 991-997. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2018.11.074>
- Aykora, A. F., & Dinçer, U. (2022). Spor bilimlerinde öğrenim gören lisans öğrencilerinin spora bağlılık düzeyleri ve akademik başarılarının incelenmesi. *Uluslararası Dağcılık ve Tırmanış Dergisi*, 5(1), 1-8. <https://doi.org/10.36415/dagcilik.1132538>
- Başkan, A. H., Zorba, E., & Bayraktar, A. (2017). Impact of the population density on quality of life. *Journal of Human Sciences*, 14(1), 506-518. <https://www.j-humansciences.com/ojs/index.php/IJHS/article/view/4416>
- Berengüi, R., López-Gullón, J. M., & Angosto, S. (2021). Physical sports activities and exercise addiction during lockdown in the Spanish population. *International journal of environmental research and public health*, 18(6), 3119. <https://doi.org/10.3390/ijerph18063119>
- Can, E., & Kızılet, A. (2021). Düzenli olarak antrenman yapan bireylerin spor salonlarına yönelik hizmet kalitesi algılarının spora bağlılığa etkisi. *Spor Eğitim Dergisi*, 5(3), 87-97. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/seder/issue/65261/1004630>
- 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. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/bagimli/issue/40920/514502>
- Cihan, B. B., Ilgar, E. A., & Sırgancı, G. (2019). “Spora Bağlılık Ölçeği” nin Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 7(17), 171-191. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/genclikarastirmalari/issue/66474/1040697>

- Cunningham, H. E., Pearman III, S., & Brewerton, T. D. (2016). Conceptualizing primary and secondary pathological exercise using available measures of excessive exercise. *International Journal of Eating Disorders*, 49(8), 778-792. <https://doi.org/10.1002/eat.22551>
- 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. <https://doi.org/10.25307/jsr.505941>
- Demirel, H. G., & Cicioğlu, H. İ. (2020). Üst düzey sporcuların egzersiz bağımlılık düzeylerinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5(3), 242-254. <https://doi.org/10.31680/gaunjs.737158>
- Dokuzoğlu, G., Çevik, A., Özmaden, M., Yıldız, Y., & Tezcan, E. (2022). Gençlere yönelik egzersiz bağımlılığı ölçeği (gyeb): bir ölçek uyarlama çalışması. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 11(2), 644-653. <https://doi.org/10.37989/gumussagbil.1096398>
- George, D., & Mallery, P. (2003). *SPSS for Windows step by step: A Simple guide and reference 17.0 Update*. Pearson Education.
- Göktaş, N., & Şentürk, H. E. (2019). Spor lisesi öğrencilerinin okul iklimi algıları ile spora yönelik tutumları arasındaki ilişki. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(3), 78-92. <https://doi.org/10.33689/spormetre.580852>
- Guillen F. & Martinez Alvarado, J.R. (2014). The Sport Engagement Scale: An Adaptation of the Utrecht Work Engagement Scale (UWES) for the Sports Environment. *Universitas Psychologica*, 13(3), 975-984.
- Güzel, M. C. (2021). *Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi (Balıkesir ili örneği)* (Master's thesis, Balıkesir Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- 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. <https://doi.org/10.1080/0887044022000004894>
- Karr, T. M., Zunker, C., Thompson, R. A., Sherman, R. T., Erickson, A., Cao, L., ... & Mitchell, J. E. (2013). Moderators of the association between exercise identity and obligatory exercise among participants of an athletic event. *Body Image*, 10(1), 70-77. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2012.09.004>
- Kayhan, R. F., Bardakçı, S., & Caz, Ç. (2020). Spora bağlılık ölçeği'ni Türkçe'ye uyarlama çalışması. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 9(3), 2905-2922. <https://doi.org/10.15869/itobiad.676854>
- 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. <https://doi.org/10.51982/bagimli.893414>
- Kelecek, S., & Koruç, Z. (2018). Futbolcuların güdusel yönelim ve spora bağlılık düzeylerinin sporcu tükenmişliğini belirlemedeki rolü. *Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 2(2), 102-116. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/busbid/issue/82679/1418135>
- Kılınç, H., Bayrakdar, A., Çelik, B., Mollaoğulları, H., & Gencer, Y. G. (2016). Physical activity level and quality of life of university students Üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite düzeyi ve yaşam kalitesi. *Journal of Human Sciences*, 13(3), 3794-3806. <https://www.j-humansciences.com/ojs/index.php/IJHS/article/view/3841>
- Lichtenstein, M. B., Griffiths, M. D., Hemmingsen, S. D., & Støving, R. K. (2018). Exercise addiction in adolescents and emerging adults—Validation of a youth version of the Exercise Addiction Inventory. *Journal of behavioral addictions*, 7(1), 117-125. <https://doi.org/10.1556/2006.7.2018.01>
- Lichtenstein, M. B., & Jensen, T. T. (2016). Exercise addiction in CrossFit: Prevalence and psychometric properties of the Exercise Addiction Inventory. *Addictive behaviors reports*, 3, 33-37. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2016.02.002>
- Lonsdale, C., Hodge, K., & Jackson, S. A. (2007). Athlete engagement: II. Developmental and initial validation of the Athlete Engagement Questionnaire. *International Journal of Sport Psychology*, 38(4), 471-492.
- Gonzalez Hernandez, J., Nogueira López, A., & Haro, O. (2019). Perseverance and addiction processes: Clues to identify exercise addicts. *Journal of Concurrent Disorders*, 1(2), 31. <https://doi.org/10.54127/FYPC9786>
- Lu, F. J. H., Eva, Y. W., WANG, J. M., Chang, J. N., Huang, M. Y., & WANG, C. H. (2012). Exercisers' identities and exercise dependence: the mediating effect of exercise commitment. *Perceptual and Motor Skills*, 115(2), 618-631. <https://doi.org/10.2466/06.13.21.PMS.115.5.618-631>
- Mercan, M. (2006). *Öğretmenlerde Örgütsel Bağlılık Örgütsel Yabancılaşma ve Örgütsel Vatandaşlık*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Afyon Kocatepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Afyon.
- Nogueira, A., Tovar-Gálvez, M., & González-Hernández, J. (2019). Do it, don't feel it, and be invincible: A prolog of exercise addiction in endurance sports. *Frontiers in psychology*, 10, 2692. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02692>
- Paksoy, S. M. (2021). *Spor bilimleri alanında öğrenim gören üniversite öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı düzeylerinin incelenmesi (Kahramanmaraş ili örneği)* Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Afyon.
- Polat, C., & Şimşek, K. Y. (2019). Spor Merkezlerindeki Bireylerin Egzersiz Bağımlılığı Düzeylerinin İncelenmesi: Eskişehir İli Örneği. *The Journal Of Academic Social Science*, 15(15), 354-369. <https://doi.org/10.16992/ASOS.765>
- Sancho, A. Z., & Ruiz-Juan, F. (2011). Psychometric properties of the Spanish version of the Running Addiction Scale (RAS). *The Spanish Journal of Psychology*, 14(2), 967-976. [https://doi.org/10.5209/rev\\_SJOP.2011.v14.n2.42](https://doi.org/10.5209/rev_SJOP.2011.v14.n2.42)
- Scanlan, T. K., Carpenter, P. J., Simons, J. P., Schmidt, G. W., & Keeler, B. (1993). An introduction to the sport commitment model. *Journal of sport and exercise psychology*, 15(1), 1-15. <https://doi.org/10.1123/jsep.15.1.1>
- Simon Grima, J. S., Estrada-Marcen, N., & Montero-Marin, J. (2019). Exercise addiction measure through the Exercise Addiction Inventory (EAI) and health in habitual exercisers. A systematic review and meta-analysis. *Adicciones*, 31(3), 233-249. <https://doi.org/10.20882/adicciones.990>
- Szabo, A., Griffiths, M. D., Marcos, R. D. L. V., Mervó, B., & Demetrovics, Z. (2015). Focus: addiction: methodological and conceptual limitations in exercise addiction research. *The Yale journal of biology and medicine*, 88(3), 303.



- Şirin, E. F. (2001). *Bireysel ve takım sporlarında yer alan sporcuların doping hakkındaki bilgi düzeylerinin belirlenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Toktas, S., Demir, A., & Aksu, A. (2022). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Egzersiz Bağımlılık Düzeylerinin İncelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 7(4), 385-393. <https://doi.org/10.31680/gaunjss.1186098>
- Uzun, F. (2020). *Gaziantep Üniversitesi beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep.
- Yalçınkaya, M. (2016). *Elit sporcularda dopinge yönelik tutumun belirlenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Antalya.
- Yıldız, A. B., Arı, Ç., & Yılmaz, B. (2017). Üniversite Öğrencilerinin Spora Yönelik Tutumlarının İncelenmesi (Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Örneği). *Muş Alparslan Üniversitesi Uluslararası Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 35-45. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/393689>
- Yıldız, R. (2017). *Performans artırma tutum ölçeğinin Türk sporcularına uyarlama çalışması ve sporcuların dopinge yönelik tutumlarının incelenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin
- Youngman, J., & Simpson, D. (2014). Risk for exercise addiction: A comparison of triathletes training for sprint-, Olympic-, half-ironman-, and ironman-distance triathlons. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 8(1), 19-37. <https://doi.org/10.1123/jcsp.2014-0010>
- Zırhlıoğlu, G. (2011). Egzersiz Bağımlılığının Egzersiz Davranış Parametrelerine Göre İncelenmesi: Van İli Örneği. *Sport Sciences*, 6(4), 214-222. <https://dergipark.org.tr/en/pub/nwsaspor/issue/20135/213785>



Except where otherwise noted, this paper is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International license](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).