



# ADÜ- Spor Bilimleri Dergisi

## ADÜ- Journal of Sport Science

ORJİNAL ARAŞTIRMA

### Egzersiz Yapan Bireylerin Fiziksel Aktivite Düzeylerine Göre Rekreasyonel Akış Deneyimi ve Egzersiz Bağımlılığının İncelenmesi

Atakan ÇAĞLAYAN<sup>1</sup>, Rıdvan EKİCİ<sup>2</sup>

Başvuru Tarihi:12.12.2024

Kabul Tarihi: 27.12.2024

Yayımlanma Tarihi:31.12.2024

<sup>1</sup>İstanbul Gedik Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, İstanbul/Türkiye, atakancaglayan@hotmail.com

<sup>2</sup>İstanbul Rumeli Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul/Türkiye, ridvanekici10@icloud.com

#### Özet

Bireyin fiziksel ve ruhsal sağlığı için önemli faydaları olan fiziksel aktiviteye katılım düzeyinin akış deneyimi ve egzersiz bağımlılığı üzerine etkisini belirlemek ve fiziksel aktiviteye katılım düzeyi ile akış deneyimi ile egzersiz bağımlılığı arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılan bu araştırmaya ilinde yaşayan farklı süre ve şiddetlerde fiziksel aktiviteye katılan 142'si kadın, 402'si erkek olmak üzere toplam 402 kişi gönüllü olarak katılmıştır. Araştırmada büyük gruplar üzerinde yürütülen, bireylerin olay ve olgularla ilgili görüşlerinin alındığı ve betimlendiği tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak "Rekreasyonel Akış Deneyimi Ölçeği" ve "Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği-21" kullanılmıştır. Verilerin analizinde istatistiksel yöntem olarak frekans, aritmetik ortalama, standart sapma, Cronbach Alpa güvenilirlik katsayısı, bağımsız gruplar için t-testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA), korelasyon ve regresyon analizleri kullanılmıştır. Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre; Egzersiz bağımlılığı ve rekreasyonel akış deneyimi ölçekleri ile yaş, medeni durum, fiziksel aktiviteye katılım durumu ve fiziksel aktivite şiddeti değişkeni arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Ayrıca Rekreasyonel akış deneyimi toplam puanı ile birlikte egzersiz bağımlılığının toplam varyansının %15'ini açıklamaktadır. Elde edilen bu sonuca göre rekreasyonel akış deneyimi, egzersiz bağımlılığının anlamlı bir yordayıcısıdır.

**Anahtar Kelimeler:** Fiziksel Aktivite, Egzersiz Bağımlılığı, Akış Deneyimi.

### Investigation of Recreational Flow Experience and Exercise Addiction of Exercising Individuals According to Their Physical Activity Level

#### Abstract

This study was conducted to determine the effect of the level of participation in physical activity, which has important benefits for the physical and mental health of the individual, on the flow experience and exercise addiction and to examine the relationship between the level of participation in physical activity, flow experience and exercise addiction. 142 participants living in the province participated in physical activity of different durations and intensities. A total of 402 people, 402 women and 402 men, participated voluntarily. The survey model was used in the research, which was conducted on large groups and in which individuals' opinions about events and facts were taken and described. "Recreational Flow Experience Scale" and "Exercise Addiction Scale-21" were used as data collection tools in the study. Frequency, arithmetic mean, standard deviation, Cronbach Alpa reliability coefficient, t-test for independent groups, one-way analysis of variance (ANOVA), correlation and regression analyzes were used as statistical methods in the analysis of the data. According to the results obtained from the research; It was observed that there was a significant relationship between exercise addiction and recreational flow experience scales and age, marital status, physical activity participation status and physical activity intensity variables. In addition, together with the Recreational flow experience total score, it explains 15% of the total variance of exercise addiction. According to this result, recreational flow experience is a significant predictor of exercise addiction

**Key Words:** Physical Activity, Exercise Addiction, Flow Experience

**Sorumlu Yazar:** Atakan Çağlayan, [atakancaglayan@hotmail.com](mailto:atakancaglayan@hotmail.com), İstanbul Gedik Üniversitesi

## Giriş

Egzersiz yapmanın, mevcut sağlık durumunun korunması, hastalıkların önlenmesi açısından birçok faydalı etkisi bulunmaktadır, egzersizlerin sağlık yararları üzerine güçlü kanıtlar bulunmaktadır. Vücudu fiziksel olarak formda tutmada en önemli faktörlerden biri düzenli egzersizdir. Yaşam beklentisini artıran faktörler olan fiziksel uygunluk, kondisyon ve vücut ağırlığının iyileşmesine yardımcı olarak kardiyovasküler sistemle ilgili hastalık risklerinin azaltılmasına katkıda bulunur. Buna göre, yeterli fiziksel durumu olan bir kişi, hastalık durumunda yararlanabileceği daha fazla vücut rezervine sahiptir. Egzersizin, insan organizması üzerinde fiziksel etkileri yanı sıra mental etkileri de fazladır. Egzersiz, anksiyeteyi, depresyonu ve olumsuz duygu durum değişikliklerini azaltarak, benlik saygısı ve bilişsel işlevi geliştirerek zihinsel sağlığı iyileştirir. Egzersizin ayrıca düşük öz saygı ve sosyal geri çekilme gibi semptomları hafiflettiği çeşitli araştırmalarla ortaya konmuştur (). Bireyler egzersize sağlık ve iyilik halini sürdürebilme, mutluluk, tatmin, yeni beceriler edinme, sosyalleşme gibi sebeplerle katılabilir ve serbest zamanlarını zevk aldıkları bu aktivitelerle geçirerek beklentilerini karşılamayı umabilirler. Fiziksel olarak daha iyi olmak adına yapılan hafif veya orta derece fiziksel etkinliklerin yerine şiddetli, yorucu ve kasa hasarına yol açabilecek egzersizlerin yapılması ise spor psikolojisi literatüründe sıklıkla karşılaşılan durumlardandır. Bu durum literatürde egzersiz bağımlılığı olarak nitelendirilmektedir (Freimuth ve ark., 2011; Guszowska, 2004). Bu gibi durumlarda konsantrasyon o kadar büyüktür ki, artık mevcut konuyla ilgisi olmayan bir şey hakkında düşünmeye veya herhangi bir sorun için endişelenmeye gerek kalmaz. Bu anda öz-bilinç ve zaman kavramı kaybolur. Bu tür tecrübeler ortaya koyan şahıs için kritik ve tehlikeli olsa bile, bunu mutluluğu ve sağlığı için yapmaya heveslidir. Sonuç olarak neyin başarılacağına dair çok az endişe vardır ve akış yaşarken zihin tam kapasitededir. (De Charms, 2013). Ancak egzersiz bağımlılığı durumunda yapılan davranış artık gönüllü kontrol altında olmaktan çıkar, normal yaşam işleyişine devam edilemeyebilir ve egzersizin fiziksel, psikolojik ve/veya kişilerarası problemler yarattığını veya şiddetlendirdiği bilinmesine rağmen egzersize devam edilir (Segal, 2010). Akış deneyiminin teorik altyapısı Maslow'un doruk deneyimi çalışmalarına dayanmaktadır ve yapılan işteki egzersizdeki mutluluk, memnuniyet, motivasyon gibi olumlu duyguları ifade eden pozitif psikoloji içerisinde yer alan bir kavramdır. Buna karşın egzersiz bağımlılığı ise bireyin egzersizle arasında ruhsal ve fiziksel bir bağ kurması sonucu egzersizin işlevini bozacak derecede yapılması ve kişinin yaşamına devam etmekte zorluk yaşaması gibi duygu durumlarıyla ifade edilen negatif psikoloji içerisinde yer almaktadır. Olumlu duygular ve yüksek performansla ilişkilendirilen akış deneyimi ile bu deneyimin insanın ruhsal ve fiziksel durumunu etkileyecek noktaya gelmesi halinde yaşanan egzersiz bağımlılığı durumu arasındaki ilişki araştırıldığında özellikle akış deneyimi çalışmalarının çok yeni olması sebebiyle literatürde ilgili bir araştırmaya rastlanmamıştır.

Fiziksel aktivitenin faydaları birçok araştırma yapılarak ortaya konulmuştur ancak fiziksel aktiviteden elde edilmesi beklenen faydaların ne düzeyde, hangi sıklıkta egzersiz yapılmasıyla elde edildiği, bireyin bu aktivitenin akışında olup olmadığı ve ne düzeyde hangi sıklıkta egzersiz yapılmasıyla elde edilmesi beklenen faydaların zarara dönüştüğü, bireyin artık bu aktiviteden fayda elde edemediği konusu henüz araştırılmamış konular içerisinde yer almaktadır. Bu anlamda yapılacak olan tezin fiziksel aktivite düzeyi ve sıklığının incelenerek akış deneyimleri ile egzersiz bağımlılığı düzeylerinin ölçülerek, pozitif ve negatif olarak egzersizin birey üzerindeki iki zıt etkisinin karşılaştırılmasının literatüre önemli katkılar sunacağı düşünülmektedir. İlgili literatür incelendiğinde akış deneyiminin psikoloji alanında genellikle yapılması zor algılanan, kişinin becerisini zorladığı düşünülen şeylerle ilgilendiği sırada yaptığı işe kendini vermesi olarak incelenmiştir. Bu araştırmalara göre, yüksek beceri ve zorluk seviyeleri bireyin akışı deneyimlemesini sağlar; Düşük beceri seviyeleri ve artan zorluk seviyeleri, kişide artan tasa seviyelerine yol açar; Yüksek beceri seviyesi ve düşük zorluk seviyesi, moral bozukluğu hissine neden olur ve hem beceri seviyesi hem de beceri seviyesi ve düşük zorluk seviyesi kişide ilgi noksanlığına sebebiyet verecektir. (Csikszentmihalyi, 1990). Bu bağlamda spor Bilimleri literatüründe sıklıkla extreme sporlar örneklem grubu olarak kullanılmıştır. Kaya tırmanışı, dağcılık gibi branşlarda akış deneyimi incelenmiştir (Nakamura ve Csikszentmihalyi, 2009). Fakat akış deneyimi insan hayatında, olumlu hissiyat, hatta en keyifli hissiyat ve mutluluk hissi çağrıştırır. Bununla birlikte egzersize bağlı becerinin dengeli bir biçimde gerçekleştiği ve bütünüyle rekreasyonel olarak yapılan egzersize odaklı uygun ruh durumu denilebilir (Decloe, Kaczynski ve Havitz, 2009). Bu bağlamda rekreasyonel akış deneyimi aktivite ve farkındalığın birleşimi olarak ifade edilebilir. Rekreasyonel akış deneyimi yaşayan kişiler, faaliyetlerden ötürü memnuniyet sebebiyle mutluluk, keyif ve zafer duygusu benzeri pozitif hissiyatlar barındırırlar. Böylelikle, faaliyete iştirak eden kişileri yeniden iştirake sevk edebilir (Woran ve Arnberger, 2012). Bu bağlamda fiziksel aktiviteye katılım düzeyi ile akış deneyimi arasındaki ilişkinin incelenmesi de önemli görülmektedir. Egzersiz Bağımlılığı konusunda yapılan çalışmalar incelendiğinde ise psikolojik bir problemin varlığı olarak düşünülen egzersiz bağımlılığı genellikle elit sporcular üzerinde incelenmiş ve egzersiz bağımlılığı sonucu vücutta fizyolojik ve psikolojik sorunlar meydana geldiği ortaya konulmuştur. Bunun yanı sıra egzersiz bağımlılığının erkek sporcularda daha sık rastlanan bir faktör olduğu da belirtilmektedir (Cicioğlu ve ark., 2019). Elit sporcular dışında rekreasyonel amaçlı fiziksel aktiviteye katılan bireyler üzerinde egzersiz bağımlılığı ve akış deneyimi konularının çalışılmadığı görülmektedir. Yapılacak olan araştırmanın literatürde zıt gibi görünen iki kavramı birleştirmesi ve bunlar arasındaki ilişkiyi araştırması bağlamında özgün bir çalışma olduğu düşünülmektedir. Bunun yanı sıra rekreatif amaçlı fiziksel aktiviteye katılan bireyler üzerinde yapılacak olması genellenebilir bir araştırma olduğunu, ekstrem sporlar yapan bireyler veya elit

sporcular gibi özel bir katılımcı grubuna hitap etmediğini göstermektedir. Bu bağlamda da literatüre farklı bir bakış açısı sunacaktır.

## **Yöntem**

Araştırmada büyük gruplar üzerinde yürütülen, bireylerin olay ve olgularla ilgili görüşlerinin alındığı ve betimlendiği tarama modeli kullanılmıştır (Karakaya, 2009). Tarama modeli veri toplama tekniklerinden anket tekniği kullanılmıştır.

### **Araştırma Grubu**

Araştırmanın örneklem grubunu İstanbul ilinde yaşayan farklı süre ve şiddetlerde fiziksel aktiviteye katılan 142'si (%35,3) kadın 260'ı (%64,7) erkek toplam 402 oluşturmaktadır. Katılımcıların yaş ortalaması  $20,85 \pm 6,12$  'dir.

### **Veri Toplama Araçları**

Araştırmada veri toplama aracı olarak "Kişisel Bilgiler Formu", "Rekreasyonel Akış Deneyimi Ölçeği" ve "Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği-21" kullanılmıştır.

### **Rekreasyonel Akış Deneyimi Ölçeği**

Yapılan tez araştırmasında veri toplama aracı olarak kullanılan "Rekreasyonel akış deneyimi ölçeği" rekreasyonel aktivitelere katılım sırasında algılanan akış deneyimini belirlemek amacıyla kullanılmaktadır. Ayhan ve ark., (2020) tarafından geliştirilen ölçek 9 maddeden oluşmaktadır ve toplam puan üzerinden değerlendirilmektedir. (1) "Kesinlikle katılmıyorum'dan (7) Tamamen katılıyorum'a kadar derecelendirilen 7'li likert tipi bir ölçektir. Ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı 0,94'tür yazım düzeni aşağıda gösterilmiştir. Bu düzen tez danışmanının gerekli görmesi durumunda değiştirilebilir.

### **Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği-21**

Hausenblas ve Downs (2002) tarafından geliştirilen Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği-21 Yeltepe ve İkizler (2007) tarafından Türkçe 'ye uyarlanmıştır. Egzersiz bağımlılığı Ölçeği-21'de bağımlılık kriteri olarak 7 temel madde gösterilmektedir. Bu kriterlerden 3 veya daha fazlasını gösteren bireyler egzersiz bağımlısı olarak tanımlanmaktadır. Egzersiz bağımlılık düzeyi maddelere verilen puan aralıklarına göre belirlenmektedir. Kriterleri oluşturan maddelere 5-6 puan veren bireyler bağımlı, 3-4 puan veren bireyler semptomatik (egzersiz bağımlılığı riski taşıyan) ve 1-2 puan veren bireyler ise asemptomatik (bağımlı olmayan) olarak değerlendirilmektedir. 21 maddeden oluşan ölçek (1) asla (6) daima olacak şekilde likert tipi ölçektir.

### **Verilerin Toplanması**

Araştırmada kullanılan veri toplama araçları ile Google Forms üzerinden çevrimiçi anket formu oluşturularak veri toplamaya hazır hale getirilmiştir. Google Forms ile oluşturulan anket formu bireysel veya WhatsApp grupları üzerinden örneklem grubuna gönderilmiştir. Araştırmaya gönüllü

katılım ilkesi esas alınarak verilerin toplanması sağlanmıştır. Elde edilen veriler IBM SPSS 26 paket programına aktarılmıştır.

### Verilerin Analizi

Araştırma kapsamında toplanan verilerin analizi IBM SPSS 26 paket programında yapılmıştır. Verilerin analizinde istatistiksel yöntem olarak Kolmogorow-Smirnov, frekans, aritmetik ortalama, standart sapma, Cronbach Alpa güvenilirlik katsayısı, bağımsız gruplar için t-testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA), korelasyon ve regresyon analizleri kullanılmıştır. Analizlerde anlamlılık düzeyi olarak 0,05 referans alınmıştır.

### Bulgular

Bu bölümde katılımcıların “Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği-21” ve “Rekreasyonel Akış Deneyimi Ölçeği” puan düzeyleri, bu puanlar ile demografik bilgileri ve fiziksel aktiviteye katılım düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığına ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Bilgilerinin Frekans Analizi

Değişken	Kategori	n	%
Cinsiyet	Kadın	142	35,3
	Erkek	260	64,7
Yaş	19 Yaş ve altı	209	52,0
	20 Yaş ve üstü	193	48,0
Medeni Durum	Bekar	390	97,0
	Evli	12	3,0
Eğitim	Ortaöğretim	3	0,7
	Lise	148	36,8
	Üniversite	242	60,2
	Lisansüstü	9	2,2

Tablo 1’de katılımcılara ait tanımlayıcı bilgiler yer almaktadır. Araştırmaya 142 kadın (%35,7) 260 erkek (%64,7) toplam 402 kişi katılmıştır. Katılımcıların 209’u (%52,0) 19 yaş ve altı bireylerden, 193’ü ise (%48,0) 20 yaş ve üstü bireylerden oluşmaktadır. Katılımcıların yaş ortalaması  $20,85 \pm 6,12$  ‘dir. 402 katılımcının 390’ı (%97,0) bekarken 12’si (%3,0) evlidir. Katılımcıların eğitim durumu incelendiğinde ise 3’ü (%0,7) ortaöğretim, 148’i (%36,8) lise, 242’si (%60,2) üniversite ve 9’u (%2,2) lisansüstü eğitim derecesine sahiptir (Tablo 1).

Tablo 2. Rekreatyonal Akış Deneyimi Ölçeği ve Egzersiz Bağımlılığı Ölçeğinin Cinsiyet Değişkenine Göre t-testi Sonuçları

Ölçek	Cinsiyet	n	Ort	Ss	t	p
Egzersiz Bağımlılığı	Kadın	142	3,47	1,02	0,64	0,949
	Erkek	260	3,47	1,07		
Rekreatyonal Akış Deneyimi	Kadın	142	6,27	0,97	0,94	<b>0,344*</b>
	Erkek	260	6,18	0,93		

Ss= Standart sapma, \*(p<0,05)

Tablo 2’de katılımcıların Rekreatyonal Akış Deneyimi Ölçeği ve Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği’nden aldıkları puanların cinsiyet değişkenine göre t-testi sonuçları verilmiştir. Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği puanları incelendiğinde kadınların ortalama puanlarının 3,47 (t=0,64; p>0,05) olduğu, erkeklerin ortalama puanlarının 3,47 (t=0,64; p>0,05) olduğu görülmektedir. Elde edilen sonuçlara göre kadınlar ile erkeklerin egzersiz bağımlılığı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir (p>0,05). Rekreatyonal akış deneyimi ölçeği puanları incelendiğinde kadınların ortalama puanlarının 6,27 (t=0,94; p>0,05), erkeklerin ortalama puanlarının ise 6,18 (t=0,94; p>0,05) olduğu görülmektedir. Elde edilen sonuçlara göre kadınlar ile erkeklerin rekreatyonal akış deneyimi puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır (p>0,05).

Tablo 3. Rekreatyonal Akış Deneyimi Ölçeği ve Egzersiz Bağımlılığı Ölçeğinin Yaş Değişkenine Göre t-testi Sonuçları

Ölçek	Yaş	n	Ort	Ss	t	p
Egzersiz Bağımlılığı	19 yaş ve altı	209	3,67	1,03	3,69	0,000*
	20 yaş ve üstü	193	3,25	1,05		
Rekreatyonal Akış Deneyimi	19 yaş ve altı	209	6,23	0,84	0,61	0,540
	20 yaş ve üstü	193	6,18	0,93		

Ss= Standart sapma, \*(p<0,05)

Tablo 3’te katılımcıların Rekreatyonal Akış Deneyimi Ölçeği ve Egzersiz Bağımlılığı Ölçeğinden aldıkları puanların yaş değişkenine göre t-testi sonuçları verilmiştir. Egzersiz bağımlılığı ölçeğinden alınan ortalama puanların yaş değişkenine göre sonuçları incelendiğinde 19 yaş ve altı katılımcıların ortalama puanlarının 3,67 (t=3,69; p<0,05) olduğu 20 yaş ve üstü katılımcıların

ortalama puanlarının ise 3,25 ( $t=3,69$ ;  $p<0,05$ ) olduğu görülmektedir. Elde edilen bu sonuca göre 19 yaş ve altı katılımcılar ile 20 yaş ve üstü katılımcılar arasında egzersiz bağımlılık düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ( $p<0,05$ ). 19 yaş ve altı katılımcıların, 20 yaş ve üstü katılımcılara göre egzersiz bağımlılık düzeyleri daha yüksektir. Rekreatyonel akış deneyimi ölçeğinin ortalama puanları yaş değişkenine göre incelendiğinde 19 yaş ve altı katılımcıların ortalama puanlarının 6,23 ( $t=0,61$ ;  $p>0,05$ ) olduğu, 20 yaş ve üstü katılımcıların ortalama puanlarının ise 6,18 ( $t=0,61$ ;  $p>0,05$ ) olduğu görülmektedir. Elde edilen bu sonuca göre 19 yaş ve altı katılımcılar ile 20 yaş ve üstü katılımcılar arasında rekreatyonel akış deneyimi puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır ( $p>0,05$ ).

Tablo 4. Rekreatyonel Akış Deneyimi Ölçeği ve Egzersiz Bağımlılığı Ölçeğinin Medeni Durum Değişkenine Göre t-testi Sonuçları

Ölçek	Medeni Durum	n	Ort	Ss	Ss	p
Egzersiz Bağımlılığı	Bekar	390	3,50	1,05	3,76	0,000*
	Evli	12	2,35	0,72		
Rekreatyonel Akış Deneyimi	Bekar	390	6,21	0,89	-0,32	0,742
	Evli	12	6,29	0,76		

Ss= Standart sapma, \*( $p<0,05$ )

Tablo 4’te katılımcıların Rekreatyonel Akış Deneyimi Ölçeği ve Egzersiz Bağımlılığı Ölçeğinden aldıkları puanların medeni durum değişkenine göre t-testi sonuçları verilmiştir. Egzersiz bağımlılığı ölçeğinden alınan ortalama puanların medeni durum değişkenine göre sonuçları incelendiğinde bekar katılımcıların ortalama puanlarının 3,50 ( $t=3,76$ ;  $p<0,05$ ) olduğu evli katılımcıların ortalama puanlarının ise 2,35 ( $t=3,76$ ,  $p<0,05$ ) olduğu görülmektedir. Elde edilen bu sonuca göre bekar katılımcılar ile evli katılımcılar arasında egzersiz bağımlılık düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ( $p<0,05$ ). Bekar katılımcıların egzersiz bağımlılık düzeyleri evli katılımcıların egzersiz bağımlılık düzeylerinden daha yüksektir. Rekreatyonel akış deneyimi ölçeğinin medeni durum değişkenine göre ortalama puanları incelendiğinde bekar katılımcıların ortalama puanlarının 6,21 ( $t=-0,32$ ;  $p>0,05$ ) olduğu, evli katılımcıların ortalama puanlarının ise 6,29 ( $t=-0,32$ ;  $p>0,05$ ) olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Elde edilen bu sonuca göre bekar katılımcılar ile evli katılımcılar arasında rekreatyonel akış deneyimi puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır ( $p>0,05$ ).

Tablo 5. Rekreatyonal Akış Deneyimi Ölçeği ve Egzersiz Bağımlılığı Ölçeğinin Fiziksel Aktivite Şiddeti Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları

Faktör	FAŞD	n	Ort.	Ss	f	p	Anlamlı Fark
Egzersiz Bağımlılığı	Ağır	99	4,03	0,93	22,49	0,00*	1-2-3
	Orta	249	3,41	0,99			
	Düşük	54	2,82	0,83			
Rekreatyonal Deneyimi	Ağır	99	6,51	0,59	26,31	0,00*	1-2-3
	Orta	249	6,21	0,79			
	Düşük	54	5,92	0,94			

Ss= Standart sapma, \*(p<0,05)

Tablo 5'te Rekreatyonal Akış Deneyimi Ölçeği ve Egzersiz Bağımlılığı Ölçeğinin fiziksel aktivite şiddeti değişkenine göre ANOVA sonuçları sunulmuştur. Analiz sonuçlarına göre egzersiz bağımlılığı ölçeği ile fiziksel aktivite şiddeti değişkeni sonuçları incelendiğinde ağır şiddette fiziksel aktiviteye katılan bireylerin puan ortalaması 4,03 (f=22,49; p<0,05), orta şiddette fiziksel aktiviteye katılan bireylerin puan ortalaması 3,41 (f=22,49; p<0,05), düşük şiddette fiziksel aktiviteye katılan bireylerin puan ortalaması 2,82 (f=22,49; p<0,05)'dir. Rekreatyonal akış deneyimi ölçeği ile fiziksel aktiviteye katılım şiddeti arasındaki analiz sonuçları incelendiğinde ağır şiddette fiziksel aktiviteye katılan bireylerin puan ortalaması 6,51 (f=26,31; p<0,05), orta şiddette fiziksel aktiviteye katılan bireylerin puan ortalaması 6,21 (f=26,31; p<0,05), düşük şiddette fiziksel aktiviteye katılan bireylerin puan ortalaması ise 5,92 (f=26,31; p<0,05)'dir.

Tablo 6. Rekreatyonal Akış Deneyimi Ölçeği ve Egzersiz Bağımlılığı Ölçeğinin Fiziksel Aktivite Yılı Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları

Faktör	FAYD	n	Ort.	Ss	f	p	Anlamlı Fark
Egzersiz Bağımlılığı	4 yıl ve altı	107	3,19	1,06	5,34	0,05*	1-2, 1-3
	5-9 yıl	153	3,59	0,97			
	10 yıl ve üstü	142	3,55	1,11			
Rekreatyonal Deneyimi	Akış				6,26	0,02*	1-2, 1-3
	4 yıl ve altı	107	5,95	1,06			
	5-9 yıl	153	6,29	0,85			
	10 yıl ve üstü	142	6,31	0,73			

Ss= Standart sapma, \*(p<0,05)



Tablo 6’da Rekreatyonel Akış Deneyimi Ölçeği ve Egzersiz Bağımlılığı Ölçeğinin fiziksel aktivite yılı değişkenine göre ANOVA sonuçları sunulmuştur. Analiz sonuçlarına göre egzersiz bağımlılığı ölçeği ile fiziksel aktivite yılı değişkeni sonuçları incelendiğinde 4 yıl ve altı süreyle fiziksel aktiviteye katılan bireylerin puan ortalaması 3,19 ( $f=5,34$ ;  $p<0,05$ ), 5-9 yıl süreyle fiziksel aktiviteye katılan bireylerin puan ortalaması 3,59 ( $f=5,34$ ;  $p<0,05$ ), 10 yıl ve üstü süreyle fiziksel aktiviteye katılan bireylerin puan ortalaması ise 3,55 ( $f=5,34$ ;  $p<0,05$ )’dir. Elde edilen sonuçlara göre egzersiz bağımlılığı ile fiziksel aktiviteye katılım yılı arasında istatistiksel olarak düşük düzeyde anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir ( $p<0,05$ ).

Tablo 7. Rekreatyonel Akış Deneyimi Ölçeği ve Egzersiz Bağımlılığı Ölçeğinin Fiziksel Aktivite Günü Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları

Faktör	FAGD	n	Ort.	Ss	f	p	Anlamlı Fark
Egzersiz Bağımlılığı	2 gün ve altı	50	2,71	1,03	27,53	0,00*	1-2-3
	3-4 gün	177	3,11	0,95			
	5 gün ve üstü	174	3,82	1,02			
Rekreatyonel Deneyimi	2 gün ve altı	50	5,92	1,24	8,23	0,00*	1-2-3
	3-4 gün	177	6,10	0,94			
	5 gün ve üstü	174	6,40	0,64			

Ss= Standart sapma, \*( $p<0,05$ )

Tablo 7’de Rekreatyonel Akış Deneyimi Ölçeği ve Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği’nin rutin bir haftada katılan fiziksel aktivite günü değişkenine göre ANOVA sonuçları sunulmuştur. Analiz sonuçlarına göre egzersiz bağımlılığı ölçeği ile fiziksel aktivite günü değişkeni sonuçları incelendiğinde fiziksel aktiviteye 2 gün ve altı süreyle katılan bireylerin puan ortalaması 2,71 ( $f=27,53$ ;  $p<0,05$ ), 3-4 gün katılan bireylerin puan ortalaması 3,11 ( $f=27,53$ ;  $p<0,05$ ), 5 gün ve üstü katılan bireylerin puan ortalaması ise 3,82’dir ( $f=27,53$ ;  $p<0,05$ ). Rekreatyonel akış deneyimi ölçeği ile rutin bir haftada fiziksel aktiviteye katılım sağlanan gün sayısı değişkeni incelendiğinde ise 2 gün ve altı süreyle fiziksel aktiviteye katılan bireylerin puan ortalaması 5,92 ( $f=8,23$ ;  $p<0,05$ ), 3-4 gün katılan bireylerin puan ortalaması 6,10 ( $f=8,23$ ;  $p<0,05$ ), 5 gün ve üstü katılan bireylerin puan ortalaması 6,40’dır ( $f=8,23$ ;  $p<0,05$ ). Elde edilen bu sonuçlara göre rekreatyonel akış deneyimi ile rutin bir haftada fiziksel aktiviteye katılım sağlanan gün değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir ( $p<0,05$ ).

Tablo 8. Rekreatyonel Akış Deneyimi Ölçeği ve Egzersiz Bağımlılığı Ölçeğinin Fiziksel Aktivite Saati Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları

Ölçek	FASD	n	Ort	Ss	t	p
Egzersiz Bağımlılığı	2 saat ve altı	279	3,28	1,05	-5,47	0,000*
	3 saat ve üstü	123	3,89	0,95		
Rekreasyonel Akış Deneyimi	2 saat ve altı	279	6,18	0,87	-5,69	0,333
	3 saat ve üstü	123	6,27	0,90		

Ss= Standart sapma, \*(p<0,05)

Tablo 8’de Rekreasyonel Akış Deneyimi Ölçeği ile Egzersiz Bağımlılığı Ölçeğinin rutin bir günde katılım sağlanan fiziksel aktivite saati değişkenine göre t-testi sonuçları sunulmuştur. Egzersiz bağımlılığı ölçeği ile rutin bir günde katılım sağlanan fiziksel aktivite süresi bulguları incelendiğinde 2 saat ve altı süreyle fiziksel aktiviteye katılım sağlayan bireylerin puan ortalaması 3,28’iken ( $p=-5,47$ ;  $p<0,05$ ) 3 saat ve üstü süreyle katılım sağlayan bireylerin puan ortalaması 3,89’dur ( $p=-5,47$ ;  $p<0,05$ ). Elde edilen bu sonuca göre egzersiz bağımlılığı ile rutin bir günde fiziksel aktiviteye katılım sağlanan saat/süre değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu görülmektedir ( $p<0,05$ ).

Tablo 9. Rekreasyonel Akış Deneyimi Ölçeği ile Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği Korelasyon Analizi Sonuçları

Ölçek	Rekreasyonel Akış Deneyimi
Egzersiz Bağımlılığı	0.392**

\*\*p<0.01

Tablo 9’da Rekreasyonel Akış Deneyimi Ölçeği ile Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği arasındaki korelasyon analizi sonuçları sunulmuştur. Analiz sonuçlarına göre Rekreasyonel akış deneyimi ile egzersiz bağımlılığı arasında pozitif yönde yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 10. Rekreasyonel Akış Deneyimi Ölçeği ile Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği Regresyon Analizi Sonuçları

Model	B	Std. Hata	B	T	p
Sabit	,568	,345	,392	1,647	,100
Egzersiz Bağımlılığı	,468	,055		8,518	,000

R=.392, R<sup>2</sup>=.154  
F= 72,559 p=.000

Tablo 10'de Rekreatyonel Akış Deneyimi Ölçeği ile Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği puanları arasındaki regresyon analizi sonuçları sunulmuştur. Analiz sonuçlarına göre rekreatyonel akış deneyimi ile egzersiz bağımlılığı arasında düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Rekreatyonel akış deneyimi toplam puanı ile egzersiz bağımlılığının toplam varyansının %15'ini açıklamaktadır. Elde edilen bu sonuca göre rekreatyonel akış deneyimi, egzersiz bağımlılığının anlamlı bir yordayıcısıdır (Tablo 12).

## Tartışma ve Sonuç

Araştırma bulguları, katılımcıların cinsiyet değişkenine göre egzersiz bağımlılığı ve rekreatyonel akış deneyimi düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığını göstermiştir ( $p>0,05$ ). Bu durum, cinsiyetin her iki değişkenden de belirleyici bir faktör olmadığını ortaya koymaktadır. Literatürdeki benzer çalışmalar da bu bulgularla örtüşmektedir. Örneğin, Bingöl (2015) ve Yeltepe (2015) tarafından yapılan araştırmalarda, cinsiyet ile egzersiz bağımlılığı arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Ancak Pierce (1997), maraton koşucuları üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada, kadınların erkeklere kıyasla daha yüksek egzersiz bağımlılığı düzeyine sahip olduğunu bildirmiştir. Bu farklılığın, spor dalı, kültürel özellikler veya kişisel eğilimler gibi faktörlerden kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

Yaş değişkenine ilişkin analizler, yaş arttıkça egzersiz bağımlılığının azaldığını ( $p>0,05$ ), ancak yaş ile rekreatyonel akış deneyimi arasında anlamlı bir ilişki olmadığını göstermiştir ( $p>0,05$ ). Pierce (1997), yaş ilerledikçe egzersiz bağımlılığı düzeyinin düştüğünü belirlemiş ve bu bulgu araştırmamızla paralellik göstermektedir. Bu durum, yaş ilerledikçe duygu ve davranış yönetiminde artan kontrol mekanizmalarına bağlanabilir. Buna karşın, Cicioğlu ve arkadaşları (2019) elit sporcular üzerinde yaptıkları çalışmada, yaş arttıkça egzersiz bağımlılığı düzeyinin de arttığını saptamışlardır. Bu farklılık, elit sporcuların rekabet ve başarı odaklı motivasyonlarına karşılık rekreatyonel düzeyde spor yapan bireylerin daha kontrollü bir egzersiz alışkanlığı geliştirmeleriyle açıklanabilir.

Medeni durum değişkenine göre yapılan analizlerde, medeni durum ile rekreatyonel akış deneyimi arasında anlamlı bir ilişki bulunamamış ( $p>0,05$ ), ancak medeni durum ile egzersiz bağımlılığı düzeyleri arasında anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Bekâr katılımcıların, evli katılımcılara kıyasla daha yüksek egzersiz bağımlılığı düzeyine sahip olduğu görülmüştür.

Fiziksel aktivite şiddeti, rekreatyonel akış deneyimi ve egzersiz bağımlılığı düzeylerini etkileyen bir faktör olarak belirlenmiştir ( $p<0,05$ ). Fiziksel aktivite şiddeti arttıkça her iki ölçekte de puanların arttığı saptanmıştır. Costa ve arkadaşları (2012), antrenman sıklığı ve şiddetinin artmasının egzersiz bağımlılığı riskini yükselttiğini belirtmiş; benzer şekilde Kayhan ve arkadaşları (2021), egzersiz türü ve ağırlığına bağlı olarak egzersiz bağımlılığı düzeylerinde anlamlı farklar olduğunu bildirmiştir.

Fiziksel aktiviteye katılım yılı değişkenine ilişkin analizlerde, fiziksel aktivite süresi arttıkça hem egzersiz bağımlılığı hem de rekreasyonel akış deneyimi düzeylerinin anlamlı şekilde yükseldiği görülmüştür. Bu durum, uzun yıllar süren katılımın bireylerin fiziksel aktiviteyi bir yaşam tarzı haline getirmesiyle ilişkilendirilebilir.

Fiziksel aktiviteye katılım sağlanan gün sayısı ile egzersiz bağımlılığı arasında pozitif bir ilişki olduğu görülmüştür. Günlük katılım süresine göre yapılan analizler, 2 saatten fazla süren aktivitelerin egzersiz bağımlılığı riski taşıdığını ortaya koymaktadır. Özellikle 90 dakikayı aşan aktiviteler, sağlıksız davranışlar içerebilmektedir.

Son olarak, rekreasyonel akış deneyimi ile egzersiz bağımlılığı arasındaki ilişki yüksek düzeyde ve pozitif yönde anlamlı bulunmuştur. Rekreasyonel akış deneyimi, egzersiz bağımlılığı toplam varyansının %15'ini açıklamaktadır. Bu bulgu, rekreasyonel akış deneyiminin egzersiz bağımlılığı üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğunu göstermektedir. Literatürde doğrudan bu ilişkiyi inceleyen çalışmalara rastlanmasa da, Wang ve arkadaşları (2015) ile Jang (2016) ve Kim ve Lee (2010), rekreasyonel aktivitelerin faydalarının katılım niyetini artırdığını bildirmiştir.

Elde edilen bu bulgular, literatürle genel anlamda uyumlu olup, rekreasyonel akış deneyimi ve egzersiz bağımlılığını etkileyen temel faktörlere ışık tutmaktadır.

## Kaynakça

- Ackard, D. M., Brehm, B. J., ve Steffen, J. J. (2002). Exercise and eating disorders in college-aged women: Profiling excessive exercisers. *Eating Disorders*, 10(1), 31-47.
- Adams, J. (2009). Understanding exercise dependence. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 39(4), 231.
- Adams, J., ve Kirkby, R. (1997). Exercise dependence: A problem for sports physiotherapists. *Australian journal of physiotherapy*, 43(1), 53-58.
- Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50, 179-211.
- Andreassen, C. S., Griffiths, M. D., Gjertsen, S. R., Krossbakken, E., Kvam, S., ve Pallesen, S. (2013). The relationships between behavioral addictions and the five-factor model of personality. *Journal of s*, 2(2), 90-99.
- Ayhan, C., Eskiler, E., ve Soyer, F. (2020). Rekreasyonel katılımcılarda akış deneyiminin ölçülmesi: Ölçek geliştirme ve doğrulama. *Journal of Human Sciences*, 17(4), 1297-1311.
- Baekeland, F. (1970). Exercise deprivation: Sleep and psychological reactions. *Archives of General Psychiatry*, 22(4), 365-369.
- Biddle, S. J., ve Fox, K. R. (2003). The way forward for physical activity and the promotion of psychological well-being. *Physical activity and psychological well-being*, 166-173. Biddle, S. (1995). *European perspectives on exercise and sport psychology*. Human Kinetics.
- Bingöl, E. (2015). *Farklı branşlardaki sporcuların egzersiz bağımlılık ve psikolojik sağlık düzeylerinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Cicioğlu, H. İ., Demir, G. T., Bulğay, C., ve Çetin, E. (2019). Elit düzeyde sporcular ile spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı düzeyleri. *Bağımlılık Dergisi*, 20(1), 12-20.
- Costa, S., Cuzzocrea, F., Hausenblas, H. A., Larcana, R., ve Oliva, P. (2012). Psychometric examination and factorial validity of the Exercise Dependence Scale-Revised in Italian exercisers. *Journal of Behavioral Addictions*, 1(4),

186-190.

- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*, New York: Harper and Row.
- De Charms, R. (2013). *Personal causation: The internal affective determinants of behavior*. Routledge.
- Decloe, M. D., Kaczynski, A. T., ve Havitz, M. E. (2009). Social participation, flow and situational involvement in recreational physical activity. *Journal of Leisure Research*, 41(1), 73-91.
- Decloe, M. D., Kaczynski, A. T., ve Havitz, M. E. (2009). Social participation, flow and situational involvement in recreational physical activity. *Journal of Leisure Research*, 41(1), 73-91.
- Freimuth, M., Moniz, S., ve Kim, S. R. (2011). Clarifying exercise addiction: differential diagnosis, co-occurring disorders, and phases of addiction. *International journal of environmental research and public health*, 8(10), 4069-4081.
- Hausenblas, H. A., Symons Downs, D. (2002). Exercise Dependence: A Systematic Review, *Psychology of Sport and Exercise*, 3, 89–123.
- Jang, K. (2016). Relationships Between Leisure Flow, Leisure Benefits, Life Satisfaction and Revisit Intention of College Student Customers in Ski Resort. *Journal of the Korean Contents Association*, 16(9), 254-266.
- Kayhan, R. F., Kalkavan, A., ve Terzi, E. (2021). Fitness salonlarında spor yapan bireylerin egzersiz bağımlılığı düzeyleri ve ilişkili değişkenler. *Bağımlılık Dergisi*, 22(3), 248-256.
- Kim, J., ve Lee, G. (2010). The influence of Leisure skill and Leisure flow of Leisure sports participants on Leisure benefit. *Journal of the Korean Society for Sports Sociology*, 26, 1-11.
- Nakamura, J., ve Csikszentmihalyi, M., (2002). The concept of flow, Derleyen: C. R. Snyder ve S. J. Lopez, *Handbook of Positive Psychology*, Oxford University Press, New York, 89-105.
- Wang, Y. H., Wang, Y. H., Chiu, J. H., ve Liou, J. Y. (2015). Recreation Benefit, Recreation Experience, Satisfaction, and Revisit Intention—Evidence from Mo Zai Dun Story Island. *Journal of Business ve Economic Policy*, 2(2), 53-61.
- Wöran, B. ve Arnberger, A. (2012). Exploring relationships between recreation specialization, restorative environments and mountain hikers. *Flow Experience. Leisure Sciences*, 34(2), 95–114.
- Yeltepe, H. C. İkizler, (2007). Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği– 21’in Türkçe Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışması. *Bağımlılık Dergisi*, 8(1), 29-35.



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