



SPORMETRE

The Journal of Physical Education and Sport Sciences
Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi

DOI: 10.33689/spormetre.758693



Geliş Tarihi (Received): 26.06.2020

Kabul Tarihi (Accepted): 24.02.2021

Online Yayın Tarihi (Published): 30.03.2021

GELECEĞİN ANTRENÖRLERİNDE EGZERSİZ BAĞIMLILIĞI

Cansel ARSLANOĞLU¹ , Kürşat ACAR^{1*} , Ahmet MOR¹ , Erkal ARSLANOĞLU¹ 
¹Sinop Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, SİNOP

Öz: Bu çalışmanın amacı; geleceğin antrenörlerinin egzersiz bağımlılık düzeylerinin incelenmesidir. Araştırmanın örneklem grubunu, 2019-2020 Eğitim Öğretim Yılı içerisinde Sinop Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Antrenörlük Eğitimi Bölümünden basit tesadüfi örneklem yöntemiyle seçilen 163 öğrenci (79 kadın, 84 erkek) oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak “Kişisel Bilgi Formu” ve “Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği” kullanılmıştır. Ölçekten elde edilen puanlar için ikili karşılaştırmalarda Independent Samples t-test, çoklu karşılaştırmalarda ise One-Way ANOVA ve Tukey HSD testinden yararlanılmıştır. Araştırmada cinsiyet değişkenine göre egzersiz bağımlılığı ölçeğinin alt boyutlarından “bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma” alt boyut puanı hariç, diğer alt boyutlar arasında anlamlı fark tespit edilmemiştir ($p>0,05$). Egzersiz yapma sıklığı ve lisans yılı değişkenleri “aşırı odaklanma ve duygu gelişimi” alt boyutu haricinde anlamlılık göstermemektedir ($p>0,05$). Diğer taraftan katılımcıların egzersiz süresi değişkenine göre egzersiz bağımlılıkları “aşırı odaklanma ve duygu gelişimi” ve “egzersiz bağımlılığı ölçeği genel toplam” alt boyutları puanlarında istatistiksel olarak anlamlılık tespit edilmiştir ($p<0,05$) Fiziksel görünüşten memnun olma değişkenine göre istatistiksel olarak bir farklılığa rastlanmamıştır ($p>0,05$). Sonuç olarak; elde edilen verilere göre katılımcıların genel egzersiz bağımlılık düzeylerinin bağımlı grupta olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Egzersiz, egzersiz bağımlılığı, antrenör

EXERCISE ADDICTION IN FUTURE COACHES

Abstract: The aim of this study was to investigate the exercise addiction levels of the future coaches. Randomly selected 163 students (79 female, 84 male) who studied in Sinop University Faculty of Sport Sciences, Department of Coaching Education in 2019-2020 Academic Year constituted the sample group of this study. In present study, ‘Personal Information Form’ and ‘Exercise Addiction Inventory’ were used as data collection tool. For the scores obtained from inventory, Independent Samples t test was utilized in paired comparisons and, One-Way ANOVA and Tukey HSD tests were utilized in multiple comparisons. No significant difference was found between sub-dimensions, excepting the score of ‘delay of personal-social needs and conflict’, which was one of the sub-dimensions of the exercise addiction inventory in terms of gender variable ($p>0.05$). Exercise frequency and license year variables showed no significance excepting the score of ‘excessive focus and emotion development’ sub-dimensions ($p>0.05$). On the other hand, statistical significance was detected in scores of exercise addiction ‘excessive focus and emotion development’ and ‘exercise addiction inventory general total’ sub-dimensions according to the participants’ exercise duration variable ($p<0.05$). There was no statistical difference in terms of being happy with physical appearance variable ($p>0.05$). Consequently, it was concluded that participants’ general exercise addiction levels belonged to the addicted group regarding data obtained.

Key Words: Exercise, exercise addiction, coach

GİRİŞ

Egzersiz, fiziksel uygunluğun bir veya daha fazla bileşeninin (kardiyoreseptör dayanıklılık, esneklik, kassal uygunluk) korunmasını veya geliştirilmesini amaçlayan düzenli, planlanmış ve tekrarlı fiziksel aktiviteler bütünüdür (Özer, 2016). Modern toplumda birçok birey fiziksel egzersizsiz gündelik hayatlarının önemli bir parçası haline getirmiştir. Dolayısıyla sağlıklı bir yaşam sürdürebilmek amacıyla düzenli olarak egzersiz yapmayı ciddiye alan insanların sayısı giderek artmıştır (Ackard ve ark., 2002). Psikolojik ve fizyolojik yararları dolayısıyla, egzersiz yapmak çoğunlukla olumlu bir davranış olarak görülmektedir. Planlı ve düzenli yapılan egzersiz sağlığın sürdürülmesine ve hastalıkların engellenmesine yardımcı olurken, bu fiziksel aktiviteler aşırı bir davranışa dönüşürse kişilerde olumsuz sonuçlar doğurabilmektedir. (Goodwin ve ark., 2014; Hausenblas ve ark., 2008).

Dünya Sağlık Örgütü'nün "21. Yüzyılda Herkes İçin Sağlık - 21 Hedef" programında, 2020 yılına kadar tüm bölgelerde bulaşıcı olmayan hastalıkların azaltılmasında egzersizin yaşam tarzı hâline getirilmesi gerektiği belirtilmektedir (World Health Organisation. Health 2020). Genel olarak sağlığı arttırdığı bilinen egzersiz, aşırı gerçekleştirildiğinde ciddi zararlara da yol açabilmektedir. Aşırı egzersiz durumu için en popüler yaklaşımlardan biri bağımlılık şeklindedir ve tıpkı alkol, madde, yeme ve kumar bağımlılığı gibi sonuçlar doğurabilmektedir (Warner, 2006). Ögel'e (1997) göre bağımlılık, "fiziksel ya da psikolojik olarak zarar vermesine rağmen bir nesneye, kişiye ya da varlığa karşı duyulan önlenemez istek" olarak tanımlanmaktadır. Egzersiz belirli bir plan dışında ve olması gerekenden fazla yapıldığında insanlara çeşitli zararlar vermektedir. Bu zararların yanında egzersizin aşırı derecede yapılması bağımlılığa da neden olabilmektedir (Özer, 2016).

Egzersiz bağımlılığı ilk kez Veale (1995) tarafından tanımlanmıştır. Egzersiz bağımlılığının tanısı için Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı'nda yer alan madde bağımlılığı ölçütlerinden hareket eden Veale (1995), bu kriterleri egzersiz bağımlılığı için geliştirmiştir. 12 aylık bir dönem içinde aşağıdaki belirtilerden en az 3 tanesinin bulunması ve klinik olarak bir sıkıntıya ve bozulmaya yol açması bağımlılık olarak belirtilmiştir. Bu durumda tanı için geçerli ölçütler yedi basamakta (tolerans, egzersizin kesilmesi etkileri, niyet etkisi, kontrol kaybı, zaman, diğer aktiviteleri azaltma, devamlılık) incelenmiştir (Vardar, 2012). Egzersiz bağımlılığı; egzersiz faaliyetinin bireyin kontrolünden çıkması, egzersizden beklenen etkinin sağlanması için egzersiz süresinin, sıklığının ve şiddetinin sürekli olarak artırılması, aile ve arkadaşlara egzersiz yapmaktan vazgeçememe sebebiyle vakit ayıramama, sosyal aktivitelere katılmak yerine egzersiz yapma ve bireyin hayatını egzersiz alışkanlığı çerçevesinde yeniden düzenlemesi olarak tanımlanmaktadır (Adams ve Kirkby, 2002; Zmijewski ve Howard, 2000). Hausenblas ve Downs'a (2002) göre egzersiz bağımlılığı; egzersizden uzak kalmaya bağlı kişide fiziksel ve psikolojik patolojilerin sonucunda bireyin kendini kontrol edememesi, fiziksel aktivite yapmak için şiddetli istek duyulması olarak tanımlanmaktadır.

Egzersiz bağımlılığının en önemli nedenleri arasında kişinin görüntüsünden memnuniyetsizlik, kilo kaybı ve beden imgesi olduğu ileri sürülmektedir. Tekkurşun-Demir ve Türkeli'nin (2019) belirttiğine göre egzersiz bağımlısı olan bireylerin özellikleri arasında; egzersiz yapmaktan kendini alamamaları, her gün daha fazla egzersiz yapma ihtiyacı hissetmeleri, egzersizin kesilmesi durumunda kaygı/gerginlik yaşamaları, egzersize düşündükleri süreden fazla zaman ayırmaları, egzersizi çevre ile sosyalleşmeye tercih etmeleri gibi belirtiler sayılabilir.

Bireylerin bedensel, zihinsel, duygusal ve sosyal yönden sağlıklı olabilmeleri açısından önemli bir rolü olan egzersizin aşırı düzeyde ve kontrolsüz bir şekilde yapılması, beklenen fayda yerine bağımlılık gibi olumsuz sonuçlar doğurabilmektedir (Tekkurşun-Demir ve ark., 2018). Bu bilgiler ışığında çalışmanın amacı; geleceğin antrenörlerinin egzersiz bağımlılığı düzeylerinin incelenmesidir.

YÖNTEM

Araştırmanın yapılabilmesi için Sinop Üniversitesi İnsan Araştırmaları Etik Kurulu'na başvurulmuştur. İnsan Araştırmaları Etik Kurulu Başkanlığının 20/05/2020 tarihli ve 2020/65 sayılı kararı gereğince; araştırmanın Üniversitemiz İnsan Araştırmaları Etik Kurulu Yönergesine uygun olduğunun kabulüne karar verilerek etik açıdan bir sakınca olmadığı bildirilmiştir.

Araştırma Modeli

Bu araştırma, betimsel türde tarama (survey) modeline göre yapılandırılmıştır. Betimleme araştırmaları, mevcut olayların daha önceki olay ve koşullarla ilişkilerini de dikkate alarak, durumlar arasındaki etkileşimi açıklamayı hedef alır (Kaptan, 1998). Genel tarama modellerinden, ilişkisel tarama modelinden yararlanılan bu araştırmada, iki ve daha çok sayıdaki değişkenin birlikte değişim derecesinin belirlenmesi amaçlanmıştır (Karasar, 2009).

Evren-Örneklem

Araştırmanın örneklem grubunu, 2019-2020 Eğitim Öğretim Yılı içerisinde Sinop Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Antrenörlük Eğitimi Bölümünden basit tesadüfi örneklem yöntemiyle seçilen 163 öğrenci (79 kadın, 84 erkek) oluşturmaktadır.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak anket yöntemi kullanılmıştır. Araştırmacı tarafından hazırlanan anket iki bölümden oluşmaktadır. Anketin ilk bölümünde “Kişisel Bilgi Formu” ikinci bölümde ise “Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği” bulunmaktadır. Ankette yer alan sorular, “Google Form” aracılığıyla hazırlanmış olup, anketin katılımcılara daha kolay ulaşması hedeflenmiştir. Öğrencilerin e-posta adreslerine mail olarak anketin tanıtım metni ve online form linki gönderilmiştir. Anket 3 hafta boyunca erişime açık kalmış, veri girişinin sonlanmasıyla anket durdurulmuş ve veri seti istatistiksel analiz için hazır hale getirilmiştir.

Kişisel Bilgi Formu: Araştırmacı tarafından katılımcılardan cinsiyet, yaş, sınıf, aylık gelir, egzersizin sıklığı, egzersizin süresi, lisanslı spor yılı, fiziksel görünüşten memnun olma gibi sorulara cevap vermeleri istenmiştir.

Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği: Araştırmada katılımcıların egzersiz bağımlılığı Tekkurşun-Demir ve ark., (2018), tarafından geliştirilen Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği (EBÖ) ile tespit edilmiştir. Ölçek, “aşırı odaklanma ve duygu değişimi”, “bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma”, “tolerans gelişimi ve tutku üç alt boyuttan oluşmaktadır.” İlk 7 madde “Aşırı odaklanma ve duygu değişimi” alt boyutunu, sonraki 6 madde “bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma” alt boyutunu ve son 4 madde ise “tolerans gelişimi ve tutku” alt boyutunu oluşturmaktadır. 17 maddeden oluşan ölçekte ters madde yoktur. Ölçeğin aşırı odaklanma ve duygu değişimi alt boyutu için Cronbach Alfa katsayısı 0,83; bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma alt boyutu Cronbach Alfa katsayısı 0,79; tolerans gelişimi ve tutku alt boyutu Cronbach Alfa katsayısı 0,77’dir. Egzersiz bağımlılığı ölçeği genel toplam Cronbach Alfa katsayısı ise 0,84 olarak hesaplanmıştır.

Tablo 1. Egzersiz bağımlılığı ölçeği değerlendirme çizelgesi

Seçenekler	Puanlar	Puan Aralığı	Ölçek değerlendirme
Kesinlikle katılmıyorum	1	1-17	Normal grup
Kısmen katılmıyorum	2	18-34	Az risk grubu
Orta düzeyde katılıyorum	3	35-51	Risk grubu
Katılıyorum	4	52-69	Bağımlı grup
Kesinlikle katılıyorum	5	70-85	Yüksek düzeyde bağımlı grup

Verilerin Analizi

Araştırmada elde edilen verilere uygulanacak olan testlerin seçimi öncesinde hata terimlerinin normal dağılım gösterip göstermediği kontrol etmek amacı ile Kolmogorov-Smirnov normallik testi uygulanmıştır ($p>0,05$). Ölçekten elde edilen puanlar için ikili karşılaştırmalarda Bağımsız örneklem t-testi, çoklu karşılaştırmalarda ise One-Way ANOVA ve Tukey HSD testinden yararlanılmıştır. Araştırma bulguları, yüzde (%), ortalama ve standart sapma olarak ifade edilmiş olup, tüm istatistiksel sonuçlarda ortaya çıkan farklar $p<0,05$ önem seviyesinde anlamlı kabul edilmiştir. Verilerin analizi SPSS 22.0 V. istatistik paket programında yapılmıştır.

BULGULAR

Tablo 2. Katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin frekans ve yüzde dağılımları

Cinsiyet	n	%
Kadın	79	48,5
Erkek	84	51,5
Toplam	163	100,0
Yaş		
18 ve altı	7	4,3
19-21	89	54,6
22-24	55	33,7
25-27	7	4,3
28 ve üstü	5	3,1
Toplam	163	100,0
Aylık bireysel gelir (TL)		
500 ve altı	42	25,9
501 - 1000	54	33,1
1001 - 1500	24	14,7
1501 - 2000	18	11,0
2001 ve üstü	25	15,3
Toplam	163	100,0
Sınıf		
1. Sınıf	42	25,8
2. Sınıf	49	30,1
3. Sınıf	40	24,5
4. Sınıf	32	19,6
Toplam	163	100,0
Egzersiz yapma sıklıkları		
Düzenli yapmıyorum	24	14,7
Haftada 1-2	85	52,2
Haftada 3-4	39	23,9
Haftada 5 ve üzeri	15	9,2
Toplam	163	100,0
Egzersiz süreleri		
15 dakika	26	16,0
16-30 dakika	47	28,8
31-45 dakika	31	19,0
1 saat	20	12,3
1 saatten fazla	15	9,2
Toplam	139	85,3

Tablo 2 (Devamı). Katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin frekans ve yüzde dağılımları

Lisanslı spor yılı		
1-2 yıl	8	4,9
3-5 yıl	32	19,6
6-8 yıl	56	34,4
9-11 yıl	43	26,4
12 yıl ve üzeri	24	14,7
Toplam	163	100,0
Fiziksel görünüşten memnun olma durumu		
Evet	85	52,1
Kısmen	72	44,2
Hayır	6	3,7
Toplam	163	100,0

Tablo 2'ye bakıldığında katılımcıların %48,5'nin kadın, %51,5'nin erkek olduğu görülmektedir. Diğer taraftan örneklem grubunun %52,2'si haftada 1-2 kez düzenli egzersiz yaptıklarını, %14,7'si ise düzenli olarak egzersiz yapmadıklarını belirtmişlerdir. Ayrıca katılımcıların %52,1'i fiziksel görünüşünden memnun olduklarını ifade etmişlerdir.

Tablo 3. Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre egzersiz bağımlılığı seviyeleri

Egzersiz Bağımlılığı Alt Boyutları	Cinsiyet	n	Ort.	S.s	t	p-değeri
	Erkek	84	26,38	4,92		
Bireysel-sosyal İhtiyaçların Ertenilmesi ve Çatışma	Kadın	79	15,67	3,74	-2,085	0,039
	Erkek	84	16,89	3,74		
Tolerans Gelişimi ve Tutku	Kadın	79	11,95	2,61	-,658	0,512
	Erkek	84	12,27	3,58		
Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği Genel Toplam	Kadın	79	53,95	7,56	-1,147	0,253
	Erkek	84	55,55	9,98		
Toplam		163				

*p<0.005

Araştırmada “bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma” alt boyut puanı hariç kadın ve erkek katılımcıların egzersiz bağımlılığı ölçeği ve ölçeğin alt boyutlarına ait toplam puanlar arasında anlamlı fark yoktur (p>0,05; Tablo 3). Elde edilen veriler sonucunda; erkek bireylerin egzersiz bağımlılığı ölçeği, bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma alt boyut puanı kadın bireylere göre anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur (p=0,039).

Tablo 4. Katılımcıların düzenli olarak egzersiz yapma sıklıklarına göre egzersiz bağımlılıkları

Egzersiz Bağımlılığı Alt Boyutları	Egzersiz sıklığı	n	Ort.	S.s	F	p-değeri	Fark
2)Haftada 1-2	85	25,74	4,02				
3)Haftada 3-4	39	27,21	4,19				
4)Haftada 5 ve üzeri	15	29,00	2,62				
Bireysel-sosyal İhtiyaçların Ertenilmesi ve Çatışma	1)Düzenli yapmıyorum	24	16,08	3,11	,073	0,974	-
	2)Haftada 1-2	85	16,41	3,99			
	3)Haftada 3-4	39	16,15	3,92			
	4)Haftada 5 ve üzeri	15	16,40	3,42			
Tolerans Gelişimi ve Tutku	1)Düzenli yapmıyorum	24	10,92	3,16	1,636	0,183	-
	2)Haftada 1-2	85	12,14	3,09			
	3)Haftada 3-4	39	12,59	3,23			
	4)Haftada 5 ve üzeri	15	12,67	2,97			
Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği Genel Toplam	1)Düzenli yapmıyorum	24	52,50	9,80	1,530	0,209	-
	2)Haftada 1-2	85	54,29	8,80			
	3)Haftada 3-4	39	55,95	9,12			
	4)Haftada 5 ve üzeri	15	58,07	6,51			
Toplam		163					

*p<0.005

Araştırmada “aşırı odaklanma ve duygu gelişimi” alt boyut puanı hariç katılımcıların egzersiz yapma sıklıklarında egzersiz bağımlılığı ölçeği ve ölçeğin alt boyutlarına ait toplam puanları anlamlılık göstermemektedir ($p>0,05$; Tablo 4). Egzersiz bağımlılığı ölçeğinin alt boyutlarından olan “aşırı odaklanma ve duygu gelişimi” puanı incelendiğinde ise haftada 5 ve üzeri egzersiz yapanların, haftada 1-2 kez egzersiz yapanlara göre egzersiz bağımlılıkları yüksek bulunmuştur ($p=0,016$).

Tablo 5. Katılımcıların egzersiz yapma sürelerine göre egzersiz bağımlılıkları

		Egzersiz süresi	n	Ort.	S.s	F	p-değeri	Fark
Egzersiz Bağımlılığı Alt Boyutları	Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	1) 15 dakika	26	23,77	5,89	5,731	0,000	1<3 1<5
		2) 16-30 dakika	47	26,34	4,29			
		3) 31-45 dakika	31	26,87	3,37			
		4) 1 saat	20	26,95	2,16			
		5) 1 saatten fazla	15	30,00	2,88			
	Bireysel-sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma	1) 15 dakika	26	15,54	3,75	,419	0,795	-
		2) 16-30 dakika	47	16,36	3,64			
		3) 31-45 dakika	31	16,58	4,02			
		4) 1 saat	20	16,55	3,97			
		5) 1 saatten fazla	15	16,87	3,14			
	Tolerans Gelişimi ve Tutku	1) 15 dakika	26	10,85	3,22	2,376	0,055	-
		2) 16-30 dakika	47	12,83	3,20			
		3) 31-45 dakika	31	12,52	2,84			
		4) 1 saat	20	12,10	2,49			
		5) 1 saatten fazla	15	13,53	3,94			
	Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği Genel Toplam	1) 15 dakika	26	50,15	10,63	3,685	0,007	1<5
		2) 16-30 dakika	47	55,53	8,55			
		3) 31-45 dakika	31	55,97	8,12			
		4) 1 saat	20	55,60	6,45			
		5) 1 saatten fazla	15	60,40	8,40			
Toplam			139					

* $p<0.005$

Öğrencilerin egzersiz süreleri değişkeni incelendiğinde egzersiz bağımlılığı ölçeğinin “aşırı odaklanma ve duygu gelişimi” ve “egzersiz bağımlılığı ölçeği genel toplam” alt boyutları puanlarında istatistiksel olarak anlamlılık tespit edilmiştir ($p<0,05$; Tablo 5). Elde edilen verilere göre katılımcıların egzersiz süreleri arttıkça, egzersiz bağımlılıkları düzeyleri de yükselmektedir.

Tablo 6. Katılımcıların lisanslı spor yılı değişkenine göre egzersiz bağımlılıkları

		Lisanslı spor yılı	n	Ort.	S.s	F	p-değeri	Fark
Egzersiz Bağımlılığı Alt Boyutları	Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	1) 1-2 yıl	8	23,88	6,01	2,504	0,044	1<2
		2) 3-5 yıl	32	25,63	5,43			
		3) 6-8 yıl	56	26,93	3,54			
		4) 9-11 yıl	43	25,67	3,00			
		5) 12 yıl ve üzeri	24	28,04	4,63			
	Bireysel-sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma	1) 1-2 yıl	8	16,00	3,82	,178	0,949	-
		2) 3-5 yıl	32	16,34	3,04			
		3) 6-8 yıl	56	16,29	4,07			
		4) 9-11 yıl	43	16,05	3,14			
		5) 12 yıl ve üzeri	24	16,83	5,05			
	Tolerans Gelişimi ve Tutku	1) 1-2 yıl	8	12,25	2,82	,870	0,483	-
		2) 3-5 yıl	32	12,41	3,37			
		3) 6-8 yıl	56	12,29	3,22			
		4) 9-11 yıl	43	11,37	2,63			
		5) 12 yıl ve üzeri	24	12,63	3,60			
	Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği Genel Toplam	1) 1-2 yıl	8	52,13	10,95	1,240	0,296	-
		2) 3-5 yıl	32	54,38	9,97			
		3) 6-8 yıl	56	55,50	8,58			
		4) 9-11 yıl	43	53,09	6,65			
		5) 12 yıl ve üzeri	24	57,50	10,67			
Toplam			163					

* $p<0.005$

Araştırmada “aşırı odaklanma ve duygu gelişimi” alt boyut puanı hariç katılımcıların lisanslı spor yılı değişkenine göre egzersiz bağımlılığı ölçeği ve ölçeğin alt boyutlarına ait toplam puanları anlamlılık göstermemektedir ($p>0,05$; Tablo 6). Egzersiz bağımlılığı ölçeğinin alt boyutlarından olan “aşırı odaklanma ve duygu gelişimi” puanı incelendiğinde ise 12 yıl ve üzeri lisans süresi olanların, 1-2 yıl lisans süresine göre egzersiz bağımlılıkları yüksek bulunmuştur ($p=0,044$).

Tablo 7. Katılımcıların fiziksel görünüşten memnun olma durumu değişkenine göre egzersiz bağımlılıkları

Egzersiz Bağımlılığı Alt Boyutları	Fiziksel görünüşten memnun olma durumu	n	Ort.	S.s	F	p-değeri
	Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	Evet	85	27,01	3,72	2,491
Kısmen		72	25,75	4,38		
Hayır		6	24,33	7,53		
Bireysel-sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma	Evet	85	16,28	3,52	,029	0,971
	Kısmen	72	16,29	3,96		
	Hayır	6	16,67	5,68		
Tolerans Gelişimi ve Tutku	Evet	85	12,11	3,15	,001	0,999
	Kısmen	72	12,13	3,12		
	Hayır	6	12,17	3,82		
Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği Genel Toplam	Evet	85	55,40	8,28	,473	0,624
	Kısmen	72	54,17	9,00		
	Hayır	6	53,17	15,82		
Toplam		163				

* $p<0,005$

Araştırmada katılımcıların fiziksel görünüşten memnun olma durumu değişkeni incelendiğinde egzersiz bağımlılığı ölçeği ve ölçeğe ait toplam puanlarının tüm alt boyutlarında istatistiksel olarak bir farklılık tespit edilmemiştir ($p>0,05$; Tablo 7).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu araştırmada, geleceğin antrenörlerinin egzersiz bağımlılık düzeylerinin incelenmesi amaçlanmış ve cinsiyet, egzersiz yapma sıklığı, egzersiz yapma süresi, lisanslı spor yılı ve fiziksel görünümünden memnun olma durumu değişkenlerine göre değerlendirilmiştir.

Çalışmamızda, katılımcıların cinsiyet değişkenine göre erkek bireylerde egzersiz bağımlılığı ölçeği, bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma alt boyut puanlarında kadın bireylere göre daha yüksek bulunmuştur. Çakır (2019), yaptığı çalışmada, cinsiyet değişkenine göre bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma arasında anlamlı fark bulmuştur. Ayrıca cinsiyet ve yaşın egzersiz bağımlılığını etkilediğini belirtmiştir. Cicioğlu ve ark., (2019), yaptıkları çalışmada, elit erkek sporcuların egzersiz bağımlılık düzeylerini, elit kadın sporculara göre istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde yüksek bulmuşlardır. Ayrıca spor bilimleri fakültesi öğrencisi olan erkeklerin egzersiz bağımlılık düzeyleri de kadın öğrencilerden yüksektir. Araştırmacılara göre yapılan egzersiz türü, spor yaşı ve sıklığı kadın ve erkeklerde farklı sonuçlar gösterebilmektedir. Literatürde egzersiz bağımlılığının cinsiyet değişkenine göre değişmediği çalışmalar da vardır. Yeltepe (2005) ve Vardar ve ark., (2012), tarafından yapılan çalışmalarda, cinsiyet değişkenine göre katılımcıların egzersiz bağımlılık düzeylerinde anlamlı fark bulunamamıştır. Birgönül’ün (2019), tenis sporcuları üzerinde yaptığı tez çalışmasında da sporcuların egzersiz bağımlılık düzeylerinin cinsiyet değişkeni açısından anlamlı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Çetin ve ark., (2018), 74 elit sporcunun katılımıyla yapmış oldukları çalışmalarında, egzersiz bağımlılığının sporcu performansını olumsuz etkilediğini belirterek performansı düşük olan sporcuların bağımlılık düzeylerini yüksek bulmuşlardır. Ayrıca çalışmada cinsiyet ile egzersiz bağımlılığı arasında ilişki olmadığı belirtilmiştir.

Çalışmamızın diğer bulgusunda, katılımcıların egzersiz yapma sıklıklarına göre egzersiz bağımlılıkları “aşırı odaklanma ve duygu gelişimi” alt boyutunda anlamlılık göstermektedir. “Aşırı odaklanma ve duygu gelişimi” puanı incelendiğinde ise haftada 5 ve üzeri egzersiz yapanların, haftada 1-2 kez egzersiz yapanlara göre egzersiz bağımlılıkları yüksek bulunmuştur. Bavlı ve ark., (2011) 140 sağlıklı denek üzerinde yapılan çalışmalarında, en az 2 yıldır haftada 2 gün düzenli olarak spor merkezlerine giden bireylerin egzersiz bağımlılık düzeylerini incelemişlerdir. Çalışma sonucunda düzenli olarak spor salonuna giden bireylerin haftalık egzersiz sıklığının fazla olmasının, egzersiz bağımlılığı belirtilerinin ortaya çıkmasına imkân verebilecek etmenler olduğunu belirtmişlerdir. Çalışmamızla benzerlik gösteren farklı bir çalışmada da haftalık egzersiz sıklığının artmasıyla egzersiz bağımlılık düzeylerinin de arttığı bildirilmiştir (Başoğlu, 2018). Vardar ve ark., (2012) cinsiyet farkı gözetmeden yaptıkları çalışmada son bir yılda haftada en az üç gün düzenli egzersiz yapan sporcuların egzersiz bağımlılık oranını %12 olarak bulmuşlardır.

Araştırmamızda, öğrencilerin egzersiz süreleri değişkeni incelendiğinde egzersiz bağımlılığı ölçeğinin “aşırı odaklanma ve duygu gelişimi” ve “egzersiz bağımlılığı ölçeği genel toplam” alt boyutları puanlarında istatistiksel olarak anlamlılık tespit edilmiştir. Elde edilen verilere göre katılımcıların egzersiz süreleri arttıkça, egzersiz bağımlılıkları düzeyleri de yükselmektedir. Başoğlu (2018), yaptığı çalışmada egzersiz saatleri sayısındaki artış düzeyinde anlamlı fark bulmuştur. Polat (2015), benzer bir çalışmada egzersiz süresi arttıkça egzersiz bağımlılığı arasında pozitif ilişki bulmuştur. Literatürde egzersiz sürelerinin, egzersiz bağımlılığını etkilemediğini gösteren çalışmalar da mevcuttur. Orhan ve ark., (2019) 13 farklı spor merkezinde bir yıl antrenman yapan 396 birey üzerinde yapılan çalışmalarında, günlük egzersiz süresinin egzersiz bağımlılığını etkilemediği sonucuna ulaşmışlardır.

Çalışmamız lisanslı spor yılı değişkeni açısından değerlendirildiğinde, egzersiz bağımlılığı ölçeğinin alt boyutlarından olan “aşırı odaklanma ve duygu gelişimi” puanı 2 yıl ve üzeri lisans süresi olanların, 1-2 yıl lisans süresi olanlara göre egzersiz bağımlılıkları yüksek bulunmuştur. Geçmişte yapılan bir çalışmada Kagan (1987), egzersize katılım yılı fazla olanların bağımlılık puanının da yüksek çıktığını tespit etmiştir. Birgönül (2019), yaptığı çalışmasında, spor geçmişi 1-4 yıl olan katılımcılar ile 13-20 yıl spor geçmişi olan katılımcılar arasında anlamlı fark bulmuştur. Yıldırım ve ark., (2017), haftada en az 3 gün ve daha fazla düzenli fiziksel aktivite yapan 375 denek üzerinde yaptıkları çalışmada, spor geçmişi olanların spor yapmamışlara oranla egzersiz bağımlılıklarının daha yüksek olduğunu bulmuşlardır.

Araştırmamızda katılımcıların fiziksel görünümlelerinden memnun olma durumu değişkeni incelendiğinde egzersiz bağımlılığı ölçeği ve ölçeğe ait toplam puanlarının tüm alt boyutlarında istatistiksel olarak farklılık tespit edilmemiştir. Sporcuların fiziksel görünümünden memnun olma değişkeninin egzersiz bağımlılığı üzerinde etkisi olmadığı görülmüştür. Benzer sonucu, Orhan ve ark., (2019) da bulmuşlardır. Kick boks, Tekvando ve Muay Thai sporcularının fiziksel görünümlelerinin egzersiz bağımlılığını etkilemediği sonucuna ulaşmışlardır. Ayrıca araştırmada, Kick boks, Tekvando ve Muay Thai sporcularından oluşan 141 kişilik sporcu grubunun egzersiz bağımlılık düzeylerini, tekvando sporcularında daha yüksek bulmuşlardır. Araştırmacılar egzersiz bağımlılığı belirtilerindeki en önemli basamağı, spor branşlarıyla egzersiz bağımlılığı arasındaki ilişkiyi anlamak olarak açıklamıştır.

Sonuç olarak; çalışmamızda geleceğin antrenörlerinin egzersiz bağımlılık düzeyleri incelendiğinde, katılımcıların egzersiz bağımlılık düzeylerinin bağımlı grupta olduğu

sonucuna ulaşılmıştır. Bunun nedenleri arasında katılımcıların sportif uygulama derslerinin yoğunluğu, en az iki yıllık sporcu geçmişlerine sahip olmaları ve düzenli fiziksel aktivite yapmaları sayılabilir. Ayrıca bu nedenlerin, zaman içerisinde egzersiz bağımlılık şekline dönüştürmüş olabileceği söylenebilir.

ÖNERİLER

Araştırmamız betimsel tarama modeline göre yapılandırılmıştır. Sonraki araştırmalar, nitel olarak görüşmeler ve odak grup toplantıları ile desteklenebilir. Diğer taraftan, egzersiz bağımlılığını etkileyen kişisel ve çevresel faktörler ön plana çıkarılmalıdır. Egzersiz bağımlılığı sadece antrenör boyutu ile değil sporcu boyutu ile de elit ve amatör olarak ele alınabilir. Ayrıca egzersiz bağımlılığı ölçeği ile birlikte egzersiz yapan bireylerin ve sporcuların genel sağlık ve egzersiz bilgi düzeylerine yönelik araştırmalar da planlanabilir.

KAYNAKLAR

Ackard, D. M., Brehm, B. J., Steffen, J. J. (2002). Exercise and eating disorders in college-aged women: Profiling excessive exercisers. *Eating Disorders*, 10, 31-47.

Adams, J., Kirkby, R. J. (2002). Excessive exercise as an addiction: A review. *Addiction Research and Theory*, 10, 415-437.

Başoğlu, U. D. (2018). Exercise addiction: A comparison between the individuals who exercise for physical recreation and who receive personal exercise training. *Journal of Education and Training Studies*, 6(12), 21-25. <https://doi.org/10.11114/jets.v6i12.3604>

Bavlı, Ö., Kozanoğlu, M. E., Doğanay, A. (2011). Düzenli egzersize katılımın egzersiz bağımlılığı üzerine etkisi. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 13(2), 150-153.

Birgönül, Y. (2019) *Tenis Sporuna Yönelik Egzersiz Bağımlılığı ve Huzur İlişkisi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisan Tezi, Balıkesir Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Balıkesir.

Cicioğlu, H. İ., Tekkurşun- Demir, G., Bulđay, C., Çetin, E. (2019). Elit düzeyde sporcular ile spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı düzeyleri. *Journal of Dependence* 20(1), 12-20

Çakır, E. (2019). The examination of exercise addiction levels of university students stunding in helath field. *Journal Of Eduction and Traning Studies*, 7(3), 1-5

Çetin, E., Bulđay, C., Demir, G. T., Cicioğlu, H. İ., Bayraktar I., Orhan Ö. (2020). The examination of the relationship between exercise addiction and performance enhancement in elite athletes. *Int J Ment Health Addiction*. <https://doi.org/10.1007/s11469-019-00208-9>

Goodwin, H., Haycraft, E., Meyer, C. (2014). Emotion regulation styles as longitudinal predictors of compulsive exercise: A twelve-month prospective study. *Journal of Adolescence*, 37(8), 1399-1404.

Hausenblas, H. A., Cook, B. J., Chittester, N. I. (2008). Can exercise treat eating disorders? *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 36, 43-47. doi:10.1097/jes.0b013e31815e4040

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, 387-404.

Kagan, D. M. (1987). Addictive personality factors. *Journal of Sport Medicine*, 121, 553-538.

Kaptan, S. (1998). *Bilimsel araştırma teknikleri*. Ankara: Tek Işık Baskı.

Karasar, N. (2009). *Bilimsel araştırma yönetimi*. Ankara: Nobel Yayıncılık.

- Orhan, S., Yücel, A. S., Sadeq, B. J. Orhan E. (2019). Investigation of the exercise dependence of athletes doing kickboxing, taekwondo and muaythai. *Sports*, 7(2), 52. <https://doi.org/10.3390/sports7020052>.
- Orhan, S., Yücel, A. S., Gür, E., Karadağ, M. (2019). Spor merkezlerinde egzersiz bağımlılığının incelenmesi. *Turkish studies*, 14(2), 669-678
- Ögel, K. (1997). *Cep üniversitesi*. İstanbul: İletişim.
- Özer, K. (2016) *Fiziksel Uygunluk*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Polat, C, Şimşek, K. Y. (2015). Spor merkezlerindeki bireylerin egzersiz bağımlılığı düzeylerinin incelenmesi: Eskişehir ili örneği. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3(15), 354-369. <http://dx.doi.org/10.16992/ASOS.765>.
- Tekkurşun Demir, G., Türkeli, A. (2019) Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 10-24.
- Tekkurşun-Demir, G., Hazar, Z., Cicioğlu H. İ. (2018). Egzersiz bağımlılığı ölçeği (EBÖ): Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Kastamonu Education Journal*, 26(3), 865-874.
- Vardar, E. (2012). Exercise dependence. *Archives Medical Review Journal*, 21(3), 163-173.
- Vardar, E., Vardar, S. A., Toksöz, İ., Süt, N. (2012). Egzersiz bağımlılığı ve psikopatolojik özelliklerinin değerlendirilmesi. *Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 25, 51-57.
- Veale, D. (1995). Does Primary Exercise Dependence Really Exist? In: Exercise Addiction: Motivation for Participation in Sport and Exercise. (-1-5) J Annett, B Cripps, H. Steinberg, (Ed) British Psychological Society. Leicester
- Warner, R., Griffiths, M. D. (2006). A qualitative thematic analysis of exercise addiction: An exploratory study. *Int. J. Net. Health Addict.* 4, 13-26.
- World Health Organisation. Health 2020: A European Policy Framework and Strategy for the 21 st Century. 2013. https://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0011/199532/Health2020-Long.pdf Erişim tarihi: 15.05.2020
- Yeltepe, H. (2005). *Egzersiz bağımlılığının tanımlanması ve "egzersiz bağımlılığı ölçeği-21" in geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasının yapılması*. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, İstanbul.
- Yıldırım, İ., Yıldırım, Y., Ersöz, Y., Işık, Ö., Saraçlı, S., Karagöz, Ş., Yağmur, R. (2017) Egzersiz bağımlılığı, yeme tutum ve davranışları ilişkisi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 12(1), 43-54.
- Zmijewski, C. F., Howard, M. O. (2000). Exercise dependence and attitudes toward eating among young adults. *Eating Behaviors*, 4, 181-195.