



Türkiye Olimpik Hazırlık Merkezlerinde Çalışma Yapan Sporcuların Egzersiz Bağımlılığı Düzeylerinin Araştırılması

Arslan Kalkavan¹, Esranur Terzi², Recep Fatih Kayhan³

Özet

Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi: 19.03.2021
Kabul Tarihi: 24.05.2021
Online Yayın Tarihi:
24.05.2021

Anahtar Kelimeler

Adolesan, Bağımlılık,
Egzersiz, Spor, TOHM.

Bu çalışmanın amacı Türkiye Olimpik Hazırlık Merkezlerinde çalışma yapan sporcuların egzersiz bağımlılığı düzeylerinin araştırılması ve değişkenler açısından karşılaştırılmasıdır. Çalışmaya Türkiye olimpik hazırlık merkezlerinde çalışma yapan 210 sporcu, gönüllü olarak katıldı. Katılımcılara demografik özelliklerin sorgulandığı anket formu ile Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği-21 uygulandı. Verilerin analizinde SPSS 26 istatistik paket programı kullanıldı. Testlerde cinsiyet ile egzersiz bağımlılığı düzeyi arasındaki farkı belirleyebilmek için t-testi, spor yapma yılı, haftalık antrenman sayısı ve spor dalı ile egzersiz bağımlılığı düzeyi arasındaki farkı belirleyebilmek için Tek Yönlü Anova testi kullanıldı. Anova testi sonrasında farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek amacıyla post-hoc analizi olarak Tukey testi kullanıldı. Analizlerde anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ olarak belirlendi. Çalışmaya katılan 18 sporcu asemptomatik, 177 sporcu semptomatik, 15 sporcu ise egzersiz bağımlısı olarak görüldü. Cinsiyet, spor yapma yılı ve haftalık antrenman sayısı değişkenleri açısından egzersiz bağımlılığı ölçeği alt boyut düzeylerinde anlamlı fark gözlenirken ($p < 0,05$), spor dalı açısından anlamlı fark gözlenmedi ($p > 0,05$). Sonuç olarak çalışmamıza katılan sporcuların bazılarının egzersiz bağımlısı olduğu, çalışma grubunun büyük bir kısmının ise egzersiz bağımlılığı riski taşıdığı belirlendi. Çalışmamızda egzersiz bağımlılığını cinsiyet, spor yapma yılı ve antrenman sayısı gibi faktörlerin etkilediği belirlendi. Egzersiz bağımlılığının diğer bağımlılık türleri kadar tehlikeli olduğu düşünülürse çalışmamızda yer alan egzersiz bağımlılık düzeylerini etkileyen faktörlerin üzerinde yoğunlaşılması gerektiği düşünülmektedir.

Investigation of Exercise Addiction Levels of Olympic Preparation Center in Athletes Turkey

Abstract

Article Info

Received: 19.03.2021
Accepted: 24.05.2021
Online Published:
24.05.2021

Keywords

Adolesan, Dependence,
Exercise, Sport, TOHM.

The purpose of this study is to investigate the exercise addiction levels of the athletes working in the Turkish Olympic Preparation Centers and to compare them in terms of variables. 210 athletes working in Turkish Olympic preparation centers participated in the study voluntarily. The Exercise Addiction Scale-21 was administered to the participants with a questionnaire in which demographic characteristics were questioned. SPSS 26 statistical package program was used in the analysis of the data. The t-test was used to determine the difference between gender and the level of exercise addiction in the tests, and the One-Way Anova test was used to determine the difference between the year of doing sports, the number of weekly training sessions, and the level of exercise addiction with the sport branch. Tukey test was used as post-hoc analysis to determine between which groups the differences were after the Anova test. The level of significance in the analyzes was determined as $p < 0,05$. Eighteen athletes participating in the study were asymptomatic, 177 were symptomatic, and 15 were exercise addicts. While a significant difference was observed in the sub-dimension levels of the exercise addiction scale in terms of gender, year of doing sports and number of weekly training variables ($p < 0,05$), no significant difference was observed in terms of sports branch ($p > 0,05$). As a result, it was determined that some of the athletes participating in our study were exercise addicts, and a large part of the study group was at risk of exercise addiction. In our study, it was determined that factors such as gender, years of doing sports and number of trainings affected exercise addiction. Considering that exercise addiction is as dangerous as other types of addiction, it is thought that the factors affecting exercise addiction levels in our study should be focused on.

¹ Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, Spor Bilimler Fakültesi, Rize, Türkiye.

² Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Rize, Türkiye.

³ Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, Spor Bilimler Fakültesi, Rize, Türkiye.

Giriş

Olimpiyat Hazırlık Merkezleri (TOHM) yetenekli sporcuların çalışma imkânı buldukları bölgelerdeki sporcuların yatkınlıkları doğrultusunda belirlenen şehirlerde kurulup yatılı olarak da hizmet veren tesislerdir. Olimpiyat Hazırlık Merkezleri'nde sporcuların, performanslarının geliştirmesi, sosyal ve kişisel gelişimlerinin desteklenmesi hedeflenmektedir.

Bağımlılık, psikolojik ya da fiziksel zararları olmasına rağmen bir nesneye, kişiye veya bir varlığa karşı hissedilen kontrol edilemez istek olarak tanımlanabilir. Bağımlılık kavramı uzun yıllardır ruhsal ve fiziksel bağımlılık olarak iki şekilde incelenmiştir. Madde kullanarak kişinin kendini tatmin etmeye çalışması ruhsal bağımlılık olarak tanımlanır. Madde alımı kişi üzerinde haz ve doyum gibi hislerin oluşmasını sağlar. Kişinin maddeyi fizyolojik olarak kullanması, istemesi ise fiziksel bağımlılık olarak tanımlanmaktadır. Bu tür bağımlılar madde alamadığında, vücudun maddeye adapte olmuş olmasında dolayı vücutta bazı semptomlar ortaya çıkmaktadır. Bu iki tanım günümüzde birbirlerinden net bir şekilde ayrılmamaktadır ve çoğunlukla bütün olarak incelenmektedir (Uğurlu ve ark., 2012). Günlük yaşantıda bağımlılık olarak değerlendirmesek de çoğu eylemlerimizde bağımlılık göstermekteyiz. Bağımlılık haline gelen eylemlere yemek yeme, cinsel aktivite, bilgisayar oyunu, internet kullanımı gibi davranışlar örnek olarak gösterilirken bunların yanı sıra egzersiz yapmak da bağımlılık haline gelmektedir (Hausenblas ve Giacobbi, 2004)

Egzersiz insan üzerinde sağlık ve zinde tutma gibi pozitif yönde etkileri olduğu bilinirken aşırı düzeyde yapılan fiziksel aktivitenin negatif sonuçlara yol açarak egzersiz bağımlılığına sebep olduğu bilinmektedir (Jacobs, 1986; Biddle ve Fox, 1989; Blaydon ve Lindner, 2002; Hausenblas ve Giacobbi, 2004; Mostofsky ve Zaichkowsky, 2002). İnsanlar üzerinde bağımlılık yapan diğer bağımlılık kavramlarında (ilaç, uyuşturucu, alkol) görüldüğü gibi egzersiz bağımlılığı kavramının da tanımında ortak bir fikir bulunmamaktadır. Hamer ve ark., (2002) egzersiz bağımlılığı kavramını kişinin işine ve ailesine karşı sorumlulukları olmasına rağmen egzersizi devam ettirmesi olarak tanımlamaktadır. Günümüzde fiziksel aktiviteye gereğinden fazla zaman ayırma olarak tanımlanan egzersiz bağımlılığı spor psikolojisinde de göz önünde bulunan yaygın bir kavram olarak incelenmektedir. (Hausenblas ve Downs, 2002, Kayhan ve ark., 2020). Genellikle egzersiz bağımlılığı riskinin, koşucular gibi belirli gruplar arasında daha belirgin olduğu bulunmuştur (Youngman ve Simpson, 2014). Bishop (2009) yaptığı araştırmada, sporcuların yüksek motivasyon, fiziksel görünüm ve kilo düşürmek için daha fazla egzersiz aktivitesinde bulduklarını ve bu egzersizlerin bağımlılık riskini artırdığı tespit etmiştir. Diğer çalışmalarda da kilo kontrolü, iyi görünüm ve beden motivasyonunu artırmak için yapılan aşırı egzersizlerin bağımlılık yaptığı görülmüştür (Furnham, 2002; LePage, 2008; Prichard, 2008).

Yapılan taramalar literatürde TOHM'da spor yapan katılımcıların bu tür egzersiz bağımlılığı semptomlarına sahip olup olmadıklarını belirlemek amacıyla yapılmış bir çalışmanın olmadığını göstermektedir. Egzersiz içerisinde olan kişiler zamanla egzersize katılmayı ailesel veya diğer sosyal ilişkilerden daha çok önemsemekte ve ön planda tutmakta hatta ileri zamanlarda bu durum bireyin kontrollünden de çıkabilmektedir. Bu nedenle egzersiz yapan sporcuların bağımlılık düzeylerinin ortaya konması birey, aile ve toplum sağlığı açısından oldukça önemlidir. Egzersiz bağımlılığını etkileyen faktörleri

ve egzersiz bağımlılığını sağlamada kullanılan stratejileri anlamak ve bunları bireysel durumlara uygulamak sağlıklı yaşam alışkanlıklarını geliştirmede ve devam ettirmekte önemlidir. Bu sebeple böyle bir durumun bireyin hayatını etkilemeden önce tespit edilmesi ve gerekli tedbirlerin alınması önemli olmaktadır.

Bu bağlamda, bu çalışmanın amacı TOHM'da çalışma yapan sporcuların egzersiz bağımlılığı düzeylerinin araştırılması ve ortaya konmasıdır.

Araştırmamızda aşağıdaki problemler açıklanmaya çalışılmıştır.

1. TOHM sporcularının egzersiz bağımlılığı düzeyleri nedir?

2. TOHM sporcularının egzersiz bağımlılığı düzeylerine ilişkin puanlarında değişkenlere göre anlamlı fark var mıdır?

Materyal ve Yöntem

Araştırma Modeli

Bu araştırma betimsel yöntem modeline göre modellenmiştir. Betimleme yöntemi geçmişte ya da halen var olan bir durumu olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma yöntemidir. Bu doğrultuda TOHM'da spor yapan sporcuların egzersiz bağımlılığı düzeylerinin belirlenmeye çalışıldığı bu çalışma betimsel tarama modeline dayanmaktadır.

Bu araştırma protokolü Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Etik Kurulu (Sayı: 2021/79, Tarih: 30/03/2021) tarafından onaylandı.

Araştırma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu 2019-2021 yılları arasında TOHM'da çalışma yapan yaklaşık 903 sporcu içerisinden 181 erkek, 29 kadın toplamda 210 sporcu oluşturdu. Çalışmaya 18 yaş üstü sporcular dahil edildi. Çalışma grubunu oluşturan sporcuların demografik özelliklere göre dağılımı bulgular kısmında tablo halinde verilmiştir. Sporcular çalışmaya gönüllü olarak katılım göstermiştir. Sporcular çalışmaya katılmama ya da çalışmanın herhangi bir bölümünde çalışmayı bırakabilme hakkına sahiptir.

Verilerin Toplanması

Bu çalışmadaki veriler demografik özelliklerin sorgulandığı anket formu ve sporcuların egzersiz bağımlılığı düzeylerini belirleyebilmek için Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği-21 ile toplanmıştır. Anket formu Google Doc ile online ortama aktarılmıştır ve internet aracılığıyla sporculara gönderilmiştir. Araştırmada kullanılan ölçüm araçları ve test protokolleri aşağıda belirtilmiştir.

Kişisel Bilgi Formu

Sporcuların demografik bilgilerini elde edebilmek için araştırmacı tarafından cinsiyet, spor dalı, spor yapma yılı ve haftalık antrenman sayısı sorularından oluşan bir form hazırlandı.

Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği (ÖBÖ-21)

EBÖ-21, Hausenblas ve Downs (2002) tarafından, toplamda 2420 kişilik bir örneklem grubu kullanılarak, beş aşamada geliştirildi. Yapılan analizlerde Cronbach alfa değeri 0,95 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin Türkçeye uyarlanma çalışması Yeltepe ve İkizler (2007) tarafından yapılmıştır. Ölçek 18 yaş üzeri bireylere uygulanabilir niteliktedir. 6'lı likert tipinde olan anket asla (1) ve daima (6) olacak şekilde puanlanmıştır.

EBÖ-21'in ölçek sonucuna göre bireyler;

- 5-6 puan alanlar- bağımlı, 3-4 puan alanlar- bağımlılık riski taşıyan (semptomatikler), 1-2 puan alanlar- bağımlı olmayan (asemptomatikler) şeklinde üç ayrı grupta değerlendirilmektedir.

EBÖ-21 5 alt boyuttan oluşmaktadır. Alt boyutlar açıklamalarıyla birlikte gösterilmiştir:

- **Zaman ve Egzersiz Tercih:** Bireyin egzersiz nedeniyle sosyal etkinliklerini bırakması, egzersiz ile ilgili etkinliklere gereğinden fazla zaman harcaması ve diğer işlerini aksatması,
- **Kontrol Edememe:** Egzersiz üzerinde bireyin kontrolsüz olması ve egzersizi sonlandıramaması.
- **Geri Çekilme:** Egzersiz yapılamadığında yorgunluk, kaygı vb. bırakma semptomlarının yaşanması veya bu semptomlardan kaçınmak için egzersizin arttırılması.
- **Tolerans:** Egzersiz miktarını tatmin edici etkiyi sağlayabilmek için arttırma gereksinimi duyulması.
- **Devamlılık:** Bireyin hem fiziksel veya psikolojik sorunlar hem de bu durumların farkında olmasına rağmen egzersizi sürdürmesi. (Yeltepe ve İkizler, 2007).

Verilerin Analizi

Verilerin çözümlenmesi aşamasında SPSS 26 lisanslı istatistik programı, verilerin düzenlenmesinde ve tablolaştırılmasında ise lisanslı Office 365 programı kullanıldı. Analizlerde öncelikle normallik testi yapıldı ve verilerin normal dağıldığı (Büyüköztürk ve ark., 2017) gözlemlendi. Cinsiyet değişkeni ile egzersiz bağımlılığı düzeyleri arasındaki farkı belirleyebilmek için T-testi, spor dalı, spor yapma yılı ve haftalık antrenman sayısı değişkenleri ile egzersiz bağımlılığı düzeyleri arasındaki farkı belirleyebilmek için Tek yönlü Anova testi kullanıldı. Farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için ise post-hoc analizi olarak Tukey testi kullanıldı. Analizlerde anlamlılık düzeyi $p<0,05$ olarak belirlendi.

Bulgular

Sporcuların cinsiyetleri, spor yapma yılı ve antrenman sayısı bakımından egzersiz bağımlılığı alt boyut düzeylerinde anlamlı fark görülürken ($p<0,05$); spor dalı bakımından egzersiz bağımlılığı alt boyut düzeylerinde anlamlı fark görülmemiştir ($p>0,05$).

Tablo 1. Sporcuların demografik özellikleri

Değişken	Grup	n	%
Cinsiyet	Erkek	181	86,19
	Kadın	29	13,81
Spor Dalı	Güreş	92	43,81
	Halter	41	19,52
	Kano/Kürek	42	20,00
Spor Yapma Yılı	Bisiklet	35	16,67
	1-5 yıl	94	44,76
	6-9 yıl	36	17,14
Haftalık Antrenman Sayısı	10 yıl ve üstü	80	38,10
	3	8	3,81
	4	31	14,76
	5 ve üstü	171	81,43

* Tanımlayıcı İstatistik, ** n: Kişi Sayısı, %: Yüzde

Sporcular cinsiyete göre 181'i (%86,19) erkek, 29'u (%13,81) kadın olarak dağılmaktadır. Spor yapma yılına göre 94'ü (%44,76) 1-5 yıl, 80'i (%38,10) 10 yıl ve üstü, 36'sı (%17,14) 6-9 yıl olarak

dağılmaktadır. Sporcuların 92'si (%43,81) güreş, 42'si (%20,00) kano/kürek, 41'i (%19,52) halter, 35'i (%16,67) bisiklet sporunu yapmaktadır.

Tablo 2. Sporcuların egzersiz bağımlılığı düzeyleri

Bağımlılık Düzeyi		
Semptom	n	%
Bağımlı Olmayan	18	8,57
Bağımlılık Riski Taşıyan	177	84,29
Bağımlı	15	7,14

*n: Kişi Sayısı, %: Yüzde.

Sporcuların egzersiz bağımlılığı düzeyleri incelendiğinde, 18 sporcunun asemptomatik (bağımlı olmayan), 177 sporcunun semptomatik (bağımlılık riski taşıyan) ve 15 sporcunun egzersiz bağımlısı olduğu görüldü.

Tablo 3. Sporcuların cinsiyetleri bakımından egzersiz bağımlılığı alt boyut düzeyleri

Alt Boyut	Cinsiyet	Ort.	Ss	df	t	p
Zaman ve Egzersiz Tercihi	Erkek	3,52	0,85	208	-6,141	0,000*
	Kadın	4,60	1,07			
Kontrol Edememe	Erkek	3,41	1,09	208	-4,790	0,000*
	Kadın	4,47	1,17			
Geri Çekilme	Erkek	3,53	1,12	208	-1,188	0,236
	Kadın	3,79	0,88			
Tolerans	Erkek	3,91	1,05	208	-0,543	0,588
	Kadın	4,02	1,22			
Devamlılık	Erkek	3,37	1,10	208	-1,101	0,272
	Kadın	3,62	1,32			

* T-Testi, ** Ort: Ortalama, Ss: Standart Sapma, p<0,05.

TOHM'da antrenman yapan sporcuların cinsiyetleri açısından egzersiz bağımlılığı alt boyut düzeylerinde anlamlı fark olup olmadığını belirlemek için $\alpha=0,05$ anlamlılık düzeyinde bağımsız iki grup için T-Testi uygulandı. Test sonuçlarında cinsiyet açısından zaman ve egzersiz tercihi ($t_{(208)}=-6,141$; $p<0,05$) ve kontrol edememe ($t_{(208)}=-4,790$; $p<0,05$) alt boyutlarında anlamlı fark tespit edildi. Zaman ve egzersiz tercihi alt boyutunda kadınların ortalamaları ($X=4,60\pm 1,07$) erkeklerin ortalamalarından ($X=3,52\pm 0,85$), kontrol edememe alt boyutunda da kadınların ortalamaları ($X=4,47\pm 1,17$) erkeklerin ortalamalarından ($X=3,52\pm 0,85$) anlamlı şekilde daha yüksek olduğu görüldü.

Tablo 4. Sporcuların spor dalları bakımından egzersiz bağımlılığı alt boyut düzeyleri

Alt Boyut	Spor Dalı	Ort.	Ss	df	F	p
Zaman ve Egzersiz Tercihi	Güreş	3,64	0,99	3-206	0,111	0,954
	Halter	3,66	0,99			
	Kano/Kürek	3,74	1,02			
	Bisiklet	3,67	0,77			
Kontrol Edememe	Güreş	3,55	1,18	3-206	0,751	0,523
	Halter	3,52	1,17			
	Kano/Kürek	3,77	1,17			
	Bisiklet	3,38	1,10			
Geri Çekilme	Güreş	3,54	1,23	3-206	0,105	0,957
	Halter	3,63	1,05			
	Kano/Kürek	3,62	0,81			
	Bisiklet	3,53	1,09			

Tolerans	Güreş	3,87	1,08	3-206	0,179	0,911
	Halter	3,98	0,99			
	Kano/Kürek	3,99	1,16			
	Bisiklet	3,90	1,09			
Devamlılık	Güreş	3,40	1,21	3-206	0,598	0,617
	Halter	3,60	1,08			
	Kano/Kürek	3,33	1,11			
	Bisiklet	3,29	0,98			

* Anova Testi, ** Ort: Ortalama, Ss: Standart Sapma.

TOHM'da antrenman yapan sporcuların spor dalları açısından egzersiz bağımlılığı alt boyut düzeylerinde anlamlı fark olup olmadığını belirlemek için $\alpha=0,05$ anlamlılık düzeyinde Tek Yönlü Anova testi uygulandı. Test sonuçlarında spor dalları bakımından sporcularının egzersiz bağımlılığı alt boyut düzeylerinde anlamlı fark tespit edilmedi ($p>0,05$).

Tablo 5. Sporcuların spor yapma yılı bakımından egzersiz bağımlılığı alt boyut düzeyleri

Alt Boyut	Spor Yılı	Ort.	Ss	df	F	p	Fark
Zaman ve Egzersiz Tercihi	1-5 yıl	3,88	0,77	2-207	17,662	0,000*	2>3, 1>3
	6-9 yıl	4,12	1,27				
	10 yıl ve üstü	3,22	0,81				
Kontrol Edememe	1-5 yıl	3,67	1,20	2-207	3,041	0,050*	2>1, 2>3
	6-9 yıl	3,81	1,17				
	10 yıl ve üstü	3,32	1,08				
Geri Çekilme	1-5 yıl	3,70	0,95	2-207	1,647	0,195	
	6-9 yıl	3,31	1,25				
	10 yıl ve üstü	3,54	1,16				
Tolerans	1-5 yıl	4,18	1,06	2-207	5,795	0,004*	1>2, 1>3
	6-9 yıl	3,56	1,07				
	10 yıl ve üstü	3,78	1,03				
Devamlılık	1-5 yıl	3,62	1,02	2-207	7,330	0,001*	1>3, 2>3
	6-9 yıl	3,67	1,07				
	10 yıl ve üstü	3,04	1,20				

* Anova Testi, Tukey Testi** Ort: Ortalama, Ss: Standart Sapma, *** 1: 1-5 yıl, 2: 6-9 yıl, 3: 10 yıl ve üstü.

TOHM'da antrenman yapan sporcuların spor yapma yılı açısından egzersiz bağımlılığı alt boyut düzeylerinde anlamlı fark olup olmadığını belirlemek için $\alpha=0,05$ anlamlılık düzeyinde Tek Yönlü Anova testi uygulandı. Test sonuçlarında spor yılı bakımından zaman ve egzersiz tercihi ($F_{(2,207)}=17,662$; $p<0,05$), kontrol edememe ($F_{(2,207)}=3,041$; $p<0,05$), tolerans ($F_{(2,207)}=5,795$; $p<0,05$) ve devamlılık ($F_{(2,207)}=7,330$; $p<0,05$) alt boyutlarında anlamlı fark tespit edildi. Saptanan farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için ikinci seviye testi olarak Tukey testi uygulandı. Test sonuçlarında kontrol edememe alt boyutunda 6-9 yıl arasında spor yapanların ortalamalarının ($X=3,81\pm 1,17$) diğer gruplardan yüksek olduğu görüldü. Tolerans alt boyutunda 1-5 yıl arasında spor yapanların ortalamalarının ($X=4,18\pm 1,06$) diğer gruplardan anlamlı şekilde yüksek olduğu görüldü. Zaman/egzersiz tercihi ($X=3,22\pm 0,81$) ve devamlılık ($X=3,04\pm 1,20$) alt boyutlarında ise 10 yıl ve üstü spor yapanların ortalamalarının diğer gruplardan düşük olduğu görüldü.

Tablo 6. Sporcuların haftalık antrenman sayısı bakımından egzersiz bağımlılığı alt boyut düzeyleri

Alt Boyut	Antrenman Sayısı	Ort.	Ss	df	F	p	Fark
Zaman ve Egzersiz Tercihi	3	3,57	0,57	2-207	0,286	0,751	
	4	3,78	0,83				
	5 ve üstü	3,65	0,99				

Kontrol Edememe	3	3,38	0,42	2-207	1,586	0,207	
	4	3,24	1,10				
	5 ve üstü	3,63	1,19				
Geri Çekilme	3	2,25	0,64	2-207	7,132	0,001*	2>1, 3>1
	4	3,83	1,33				
	5 ve üstü	3,58	1,02				
Tolerans	3	3,17	0,31	2-207	2,185	0,115	
	4	3,87	1,03				
	5 ve üstü	3,97	1,10				
Devamlılık	3	3,04	0,28	2-207	0,665	0,515	
	4	3,55	0,97				
	5 ve üstü	3,40	1,18				

* Anova Testi, Tukey Testi** Ort: Ortalama, Ss: Standart Sapma, *** 1: haftada 3, 2: haftada 4, 3: haftada 5 ve üstü.

TOHM’da antrenman yapan sporcuların haftalık antrenman sayısı açısından egzersiz bağımlılığı düzeylerinde anlamlı fark olup olmadığını belirlemek için $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyinde Tek Yönlü Anova testi uygulandı. Test sonuçlarında antrenman sayısı bakımından geri çekilme alt boyut düzeyinde anlamlı fark tespit edildi ($F_{(2,207)}=7,132$; $p<0,05$). Saptanan farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için ikinci seviye testi olarak Tukey testi uygulandı. Test sonuçlarında geri çekilme alt boyutunda haftada 3 antrenman yapanların ortalamalarının ($X=2,25 \pm 0,64$) diğer grupların ortalamalarından anlamlı şekilde daha düşük olduğu görüldü.

Tartışma ve Sonuç

Bu bölümde verilerin analizi doğrultusunda ortaya çıkan sonuçlara ve literatür taramasında elde edilen veriler ile ilgili çalışmalara yer verilmiştir.

Çalışmaya katılan 18 sporcu 1-2 puan arasında ortalamaya sahip ve bağımlılık göstermezken 177 sporcu 3-4 puan arasında ortalama ile egzersiz bağımlılığı riski taşımakta ve 15 sporcu 5-6 puan arasında bir ortalama ile egzersiz bağımlısı olarak nitelendirilmektedir. Sporcular genel olarak bağımlı olmamakla birlikte egzersiz bağımlılık belirtilerini gösterdiği görülmektedir. Katılımcılarda egzersiz bağımlılığı riski semptomunun en fazla kadınlar, kano/kürek sporunu yapanlar, spor yapma yılı az olanlar ve antrenman sayısı fazla olan sporcular da olduğu gözlemlenmiştir.

Sporcuların cinsiyetleri açısından zaman/egzersiz tercihi ve kontrol edememe alt boyutlarında anlamlı fark olduğu görüldü. Kadın sporcuların, erkek sporculara göre egzersiz bağımlılığı düzeylerinin yüksek olduğu belirlendi. Bazı çalışmalarda egzersiz bağımlılığı puanlarının erkeklerde daha fazla olduğu görülürken bazı çalışmalarda kadınların daha fazla egzersiz bağımlılığı riski taşıdığı görüldü (Diekhoff, 1984; Davis, 1990). Hailey ve Bailey (1982) koşucuların egzersiz bağımlılığı düzeylerini incelemiş ve anlamlı olarak kadınların erkeklerden daha yüksek egzersiz bağımlılık puanına sahip olduklarını belirlemiştir. Benzer olarak Pierce ve ark. (1997) tarafından maraton koşucuları incelenmiş ve bayan koşucuların erkeklere oranla istatistiksel anlamda daha yüksek egzersiz bağımlılığı puanına sahip oldukları belirlenmiştir. Bu araştırmalar çalışmamız ile benzerlik göstermektedir. Çalışmamızın aksine cinsiyet ile egzersiz bağımlılığı üzerine yapılan bazı çalışmalarda anlamlı bir ilişkinin olmadığı saptanmıştır. Bingöl (2015), sporcuların egzersiz bağımlılığı düzeylerini incelemiş ve çalışma grubunda erkek katılımcıların oranının fazla olmasına rağmen egzersiz bağımlılığı riski taşıyan kadınların sayısının erkeklere yakın olduğunu ve cinsiyet açısından egzersiz bağımlılığı alt boyutlarında fark olmadığını tespit etmiştir. Yeltepe (2005)’ de çalışmasında

sporcuları incelemiş ve cinsiyet değişkeninin egzersiz bağımlılığı üzerinde etkisinin olmadığını bulmuştur. Vardar (2012) yaptığı çalışmada cinsiyet açısından egzersiz bağımlılığı alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı fark bulmamıştır.

Sporcuların spor yapma yılı açısından zaman/egzersiz tercihi, kontrol edememe, tolerans ve devamlılık alt boyutlarında anlamlı fark olduğu görüldü. Spor yapma yılı az olan sporcuların egzersiz bağımlılığı düzeylerinin yüksek olduğu belirlendi. Kagan (1987) araştırmasında spora katılım yılı fazla olan kişilerin egzersiz bağımlılık puanının yüksek çıktığını bildirmiştir. Benzer olarak Bavlı ve ark. (2011) yaptığı çalışmada en az 2 yıl spor yapmış kişileri incelemiş ve spor yaşı ile paralel olarak egzersiz bağımlılığı riski taşıyan kişilerin sayısının arttığı görülmüştür. Bu sonuçlar çalışmamız ile benzerlik göstermektedir. Spor yapma yılı az olan sporcuların egzersize daha çok vakit ayırmalarına, spor yaşı büyük olan sporculara göre daha az bilinçli ve tecrübeli olmalarının neden olduğu düşünülmektedir.

Sporcuların spor dalları açısından egzersiz bağımlılığı alt boyut düzeylerinde anlamlı fark görülmedi. Literatürdeki çalışmalarda dayanıklılığın ön planda olduğu spor dallarında sporcuların egzersiz bağımlılık riskinin fazla olduğu görülmüştür. Bu çalışmalarda dayanıklılık gerektiren spor dallarından olan maraton koşusu ve ağırlık sporlarında sporcuların egzersiz bağımlılığı riski taşıdığı bildirilmiştir (Pierce ve ark., 1997; Hurst ve ark., 2000). Ayrıca aerobik egzersiz yapan sporcularında bağımlılık riskinin fazla olduğu bildirilmiştir (Blaydon ve ark., 2004; Pierce, 1994). Yeltepe (2005) çalışmasında kürek sporcularında egzersiz bağımlılık riskinin yüksek olduğunu bulmuştur. Bingöl (2015) ise güreş sporcularında egzersiz bağımlılık riski taşıyanların fazla olduğunu, futbolcularda ise egzersiz bağımlılık riski taşıyanların az olduğunu tespit etmiştir. Bu sonuçların çalışmamızdan farklı olmasının nedeninin çalışmamızda yer alan sporcuların dayanıklılık gerektiren spor dallarında yer almasından kaynaklı aralarında fark olmaması ve olimpiik merkezlerde egzersiz programlarının profesyonelce düzenlenmesinden kaynaklandığı düşünülmektedir.

Sporcuların haftalık antrenman sayısı açısından geri çekilme alt boyutunda anlamlı fark olduğu görüldü. Antrenman sayısı fazla olan sporcuların egzersiz bağımlılığı düzeylerinin yüksek olduğu belirlendi. Costa ve ark. (2012) yaptığı çalışmada egzersiz sıklığı ve günlük egzersiz süresinin egzersiz bağımlılığının ortaya çıkmasında etkili olduğunu bildirmiştir. Kayhan (2020)'da çalışmasında daha sık antrenman yapan sporcuların bağlanma düzeylerinin yüksek olduğunu belirtmiştir.

Sonuç olarak kadınların, spor yaşı az olanların ve antrenman sıklığı fazla olanların yapmış oldukları egzersizi amaçlanan süreden daha uzun yaptıkları, egzersize daha çok zaman harcadıkları ve egzersizi sonlandırmada güçlük yaşadığı belirlenmiştir. Çalışma grubumuz düzenli spor yapan sporculardan oluştuğu için bu sporcuların kendilerini gerçekleştirebilmeleri ve başarı sağlayabilmek için daima çok çalışmaları onların her zaman egzersiz bağımlılığı riski altında olacaklarını göstermektedir. Yukarıda da belirtildiği gibi egzersiz miktarının artırılması fiziksel bir gelişime sebep olurken, aşırı yapılan egzersiz psikolojik yönden sporcuları negatif olarak etkilemektedir. Çalışmamızda yer alan sporcuların ve benzer grupların amaçları doğrultusunda hareket ederken bu durumu egzersiz bağımlısı olmadan devam ettirebilmeleri için kontrollü, dengeli ve doğru egzersiz yapmaları gerekmektedir. Bu nedenle süreç içerisinde sporcuların gereksinim ve beklentilerinin karşılandığından emin olunmalıdır.

Öneriler

- Farklı branşlarda ve eşit örneklem gruplarında farklı parametreler kullanılarak egzersiz bağımlılık çalışmaları yapılabilir.
- Sporculara egzersiz bağımlılık riskine dikkat etmeleri ve aşırı egzersizden kaçınmaları için eğitim verilebilir.
- Sporcuların ihtiyaçlarının süreç içerisinde kontrol edilmesi önerilmektedir.

Kaynaklar

- Bavlı, Ö., Kozanoğlu, M.E., Doğanay, A. (2011). Düzenli egzersize katılımın egzersiz bağımlılığı üzerine etkisi, *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 13(2), 150-153.
- Biddle, S.J.H., & Fox, K.R. (1989). Exercise and health psychology: emerging relationships. *British Journal of Medical Psychology*, 62, 205-216.
- Bingöl, E. (2015). *Farklı branşlardaki sporcuların egzersiz bağımlılık ve psikolojik sağlık düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Muğla.
- Bishop, I. (2009). *Health or harm? Exercise dependence and its effects on body satisfaction and self-esteem*. Thesis, Psychology of Department, University of Windsor.
- Blaydon, M.J., & Lindner, K.J. (2002). Eating disorders and exercise dependence in triathletes. *Eating Disorders*, 10, 49-60.
- Blaydon, M.J., Lindner, K.J. and Kerr, J.H. (2004). Metamotivational characteristics of exercise dependence and eating disorders in highly active amateur sport participants. *Personality and Individual Differences*, 36, 1419-32.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, EK, Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2017). Bilimsel araştırma yöntemleri. *Pegem Atıf İndeksi*, 1-360.
- Costa, S., Cuzzocrea, F., Hausenblas, H.A. (2012). Psychometric examination and factorial validity of the exercise dependence scale-revised in Italian exercisers. *J Behav Addict*, 1(4), 186-190.
- Davis, C. (1990). Weight and diet preoccupation and addictiveness. The role of exercise. *Personality and Individual Differences*, 11(8), 823- 827.
- Diekhoff, G.M. (1984). Running amok: injuries in compulsive runners. *Journal of Sport Behavior*, 7(3): 120-129.
- Furnham, A., Badmin, N., & Sneade, I. (2002). Body image dissatisfaction: gender differences in eating attitudes, self-esteem, and reasons for exercise. *Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*, 136(6), 581-596.
- Hailey, B.J, & Bailey, L.A (1982). Negative addiction in runners: A quantitative approach. *Journal of sports Behavior*, 5 ,150-154.

- Hamer, M., Karageorghis, S.P., & Vlachopoulos, S.P. (2002). Motives for exercise participation as predictors of exercise dependence among endurance athletes. *Journal of Sport Medicine and Physical Fitness*, 42, 2, 233-239.
- Hausenblas, A.H., & Downs, S.D. (2002). How much is too much? The development and validation of the exercise dependence scale. *Psychology and Health*, 17, 4, 387-404.
- Hausenblas, A.H., & Giacobbi, P.R. (2004). Relationship between exercise dependence symptoms and personality. *Personality and Individual Differences*, 36, 6, 1265-1273
- Hurst, R., Hale, B., Smith, D., Collins, D. (2000). Exercise dependence, social physique anxiety, and social support in experienced and inexperienced bodybuilders and weight lifters, *Br J Sports Med*; 34: 431-435.
- Jacobs, D.R. (1986). A general theory of addictions. A new theoretical model. *Journal of Gambling Behavior*, 2, 15-31.
- Kagan, D.M. (1987). Addictive personality factors. *Journal of Sport Medicine*; 121: 553-538.
- Kayhan, R. F. (2020). Determining the Attachment Styles of Football Coaches to Their Athletes. *Journal of Educational Issues*, 6(2), 232-248.
- Kayhan, R.F., Bardakçı, S., & Caz, Ç. (2020). Spora Bağlılık Ölçeği'ni Türkçe'ye Uyarlama Çalışması. *Itobiad: Journal of the Human & Social Science Researches*, 9(3), 2905-2922.
- LePage, M.L., Crowther, J.H., Harrington, E.F., & Engler, P. (2008). Psychological correlates of fasting and vigorous exercise as compensatory strategies in undergraduate women. *Eating Behaviors*, 9(4), 423-429.
- Mostofsky, D.L., & Zaichkowsky, L.D. (2002). *Medical and psychological aspects of sport and exercise*. Morgantown, WY: Fitness Information Technology.
- Pierce, E.F. (1994). Exercise dependence syndrome in runners. *Sports Medicine*, 18(3), 149-155.
- Pierce, E.F., Rohaly, K.A., Fritchley, B. (1997). Sex differences on exercise dependence for men and women in a marathon road race. *Percept Motor Skills*. 84: 991-994.
- Prichard, I., Tiggemann, M. (2008). Relations among exercise type, selfobjectification, and body image in the fitness centre environment: The role of reasons for exercise. *Psychology of Sport and Exercise*, 9(6), 855-866.
- Rejeski, W.J., Brawley, L.R., McAuley, E: (2002). An examination of theory and behaviour change in randomized clinical trials. *Control Clinic Trials* 21(Suppl 5): 164S-70S.
- Uğurlu, T. T., Şengül, C. B. & Şengül, C. (2012). Bağımlılık psikofarmakolojisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4(1), 37-50.
- Uz, İ. (2015). *Fitness merkezlerine düzenli katılan bireylerde egzersiz bağımlılığının incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Çanakkale.
- Vardar, E. (2012). Egzersiz bağımlılığı, *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, 21(3):163-173.

- Yeltepe, H. (2005). *Egzersiz bağımlılığının tanımlanması ve Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği-21'in geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasının yapılması*. İstanbul: Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi.
- Yeltepe, H. & İkizler, H.C. (2007). Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği-21'in geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Bağımlılık Dergisi*, 8 (1), 29–35.
- Youngman, J. and 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*. DOI: 10.1123/jcsp.2014-0010
- Zırhloğlu, G. (2011). Egzersiz bağımlılığının egzersiz davranış parametrelerine göre incelenmesi: Van il örneği, *e-Journal of New World Sciences Academy*.

Makale Alıntısı

Kalkavan, A., Terzi, E., Kayhan, R.F. (2021). Türkiye Olimpik Hazırlık Merkezlerinde Çalışma Yapan Sporcuların Egzersiz Bağımlılığı Düzeylerinin Araştırılması [Investigation of Exercise Addiction Levels of Olympic Preparation Center in Athletes Turkey], *Spor Eğitim Dergisi*, 5 (2), 25-35.



Bu eser Creative Commons Atıf-GayriTicari 4.0 Uluslararası Lisansı ile lisanslanmıştır.