

Elit Bisikletçilerde Egzersiz Bağımlılığı Düzeylerinin İncelenmesi

Berat KOÇYİĞİT^{1A}, Osman PEPE^{1B}, İzzet Şahin İÇEN^{1C}

¹Süleyman Demirel Üniversitesi /Isparta/Türkiye

Address Correspondence to Berat KOÇYİĞİT: e-mail: beratkocyyigit@sdu.edu.tr.

A:Orcid ID: 0000-0002-0853-204X B:Orcid ID: 0000-0001-8787-2538 C:Orcid ID: 0000-0003-1281-4936

Özet

Bu araştırmanın amacı master düzeyindeki erkek bisiklet sporcularının egzersiz bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırman evrenini, Türkiye’de bisiklet sporu ile uğraşan master grubunda bulunan erkek sporcular, örneklem grubunu ise bu grup içerisinde 136 erkek sporcu oluşturmuştur. Veri toplama aracı olarak, araştırmacılar tarafından oluşturulan kişisel bilgi formu ile Tekkurşun-Demir ve ark (2018) tarafından geliştirilen “Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği” kullanılmıştır. Veriler, bilgisayar ortamında analiz edilmiştir. Verilerin değerlendirilmesinde tanımlayıcı istatistiksel yöntem olarak sayı, yüzde, ortalama ve standart sapma kullanılmıştır. Araştırmanın sürekli değişkenleri arasında ANOVA testi kullanılmıştır. Oluşan farklılığın kaynağını tespiti için yapılan LSD testi uygulanmıştır. Anlamlılık düzeyi $p<.05$ olarak kabul edilmiştir. Sonuç olarak, elit düzeyde bisikletçilerin egzersiz bağımlılığı ölçeği alt boyutları toplam puanlarına bakıldığında bağımlı grupta yer aldıkları, yaş, sporcu yaşı, haftalık egzersiz sıklığı ve günlük egzersiz süresi değişkenlerinin egzersiz bağımlılığına etkisi olduğu bulunmuştur. Bu bağlamda ortaya çıkan egzersiz bağımlılığı, elit düzeyde spor yapan bisikletçiler için önemli bir sorun teşkil ettiği söylenebilir. Sporcuların bağımlılık seviyelerinin artması sonucu fiziksel, psikolojik ve sosyal vb sorunlar başarı durumlarını olumsuz yönde etkileyebileceği düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Master, Bisiklet, Sporcu, Egzersiz, Bağımlılık

Examination of Exercise Addiction Levels in Elite Cyclists

Abstract

In this study, it was aimed to examine the exercise addiction levels of male cyclists at master's level according to various variables. The universe of the research consisted of male athletes in the master's group dealing with cycling in Turkey, and the sample group consisted of 136 male athletes from this group. The personal information form created by the researchers and the "Exercise Addiction Scale" developed by Tekkurşun-Demir et al. (2018) were used as data collection tools. The data were analyzed in computer environment. Number, percentage, mean and standard deviation were used as descriptive statistical methods in the evaluation of the data. ANOVA test was used among the continuous variables of the study. LSD test was applied to determine the source of the difference. Significance level was accepted as $p<.05$. As a result, when the total scores of the exercise addiction scale sub-dimensions of elite cyclists are considered, they are in the dependent group; age, athlete age, weekly exercise frequency and daily exercise duration variables were found to have an effect on exercise addiction. In this context, it can be said that exercise addiction is an important problem for elite sports cyclists. It is thought that as a result of the increase in the addiction levels of the athletes, physical, psychological and social problems may adversely affect their success.

Keywords: Master, Cycling, Athlete, Exercise, Addiction.

GİRİŞ

Egzersiz; planlı ve programlı olarak, istemli ve fiziksel kondisyon sağlamak amacıyla fiziksel uygunluk bileşenlerinden bir yada birkaç ögesini belirli oranda geliştirmek veya korumak amacıyla tekrar edilerek sürdürülen düzenli aktivite olarak tanımlanmaktadır (Haskell ve Kiernan, 2000; Özer, 2013; Demir ve Türkeli, 2019). Egzersiz; bireyin psikolojik ve sosyal yönden iyi olmasına (Bodrova, 2003), negatif duygulardan arınarak olumlu duygular içerisinde bulunmasına, endorfin hormonu salgılanmasına (Demir ve Türkeli, 2019), daha mutlu ve iyi hissettirdiği yapılan bilimsel çalışmalar ile ortaya konulan aktivitelerdir (Türker ve ark., 2018; Carleton, 2007; Adams ve ark., 2003).

Egzersiz, bireylerin sağlık durumları üzerinde oldukça etkili olduğu belirtilmektedir (Karacabey ve Özmerdivenli, 2011). Ayrıca egzersiz, bireylerin günlük hayatta karşılaştıkları fiziksel, psikolojik ve sosyolojik açıdan oldukça faydalı bir durum olduğu belirtilmiştir (Akıncı ve Çimen, 2021; Çimen ve Akıncı, 2021; Alp, 2018). Ancak, egzersiz durumunun bazı olumsuz yönlerinden bahsedildiği de bilinmektedir. Bu olumsuz yönlerinden biri olarak ele alınan önemli kavramlardan biri egzersiz bağımlılığıdır. Literatürde egzersiz bağımlılığını, egzersizin “karanlık yüzü” olarak nitelendirildiği, bireylerin sağlık durumlarını olumsuz yönde etkileyen bir hastalık olan, egzersiz bağımlılığı son dönemlerde araştırmalara sıklıkla konu olduğu belirtilmektedir (Tekkurşun Demir ve Türkeli, 2018).

Egzersiz bağımlılığı; egzersizin bireyin kontrolünün dışına çıkması, istenilen performans veya arzu edilen seviyeye ulaşmak için, egzersizin sıklığı, şiddeti ve süresinin artırılması, aile ve sosyal hayata yeterince vakit ayıramama ve bireyin hayatını egzersize adanması olarak tanımlanmaktadır (Adams ve Kirkby, 2002; Zmijewski ve Howard, 2003).

Egzersiz bağımlılığı dört fazla incelenir; ilk faz birey sadece eğlenmek ve formda kalmak için egzersiz yapar. İkinci fazda; birey hayatındaki olumsuz durumlardan ve problemlerden uzaklaşmak için egzersize yönelir. Üçüncü fazda birey, yaşamını ve sosyal hayatını katı bir egzersiz serüvenine bağlaması ile sakatlıklar ve problemler ile karşılaşır. son evresi olan dördüncü fazda ise birey artık bağımlı durumunda olup yaşamı egzersiz üzerine kurulu ve tüm olumsuz ve sıkıntılı sonuçlara rağmen kontrolsüzce uyguladığı egzersiz programına devam etmesi olarak tanımlanmaktadır (Szabo ve Ark., 2015).

Bireyler üzerinde egzersiz aktivitelerinin önemi oldukça büyüktür. Ancak gereğinden fazla düzeyde ve kontrol sağlanamayan egzersiz durumları, faydalı olmaktan çok olumsuz yönde bağımlılık gibi kötü sonuçlar oluşturabilmektedir (Tekkurşun-Demir ve ark., 2018). Alan yazı incelendiğinde bazı bilimsel araştırmalar kontrol altına alınamayan egzersiz durumlarının oldukça zararlı olduğu ve bağımlılık yaratabileceği hususunda veriler prezante etmektedir (Griffiths, 2000; Szabo, 1998; Yates, 1991). Bilimsel çalışmaların bulgularına göre; aşırı yemek yeme, kumar oynamak, bilgisayar oyunları ve sosyal medya kullanımı gibi davranışların yanı sıra egzersizin normal standartlar üzerinde yapmanın da bağımlılık düzeyine gelebilmesinin mümkün olduğunu belirtmiştir (De Coverley-Veale, 1987).

Bireylerin uzun yıllar sağlıklı bir şekilde yaşayabilmesi için yapmış oldukları egzersiz sıklığının ve süresinin belirlenememesi, mevcut durumunun çok daha fazla olması insan sağlığına zararlı hale gelebilme durumunu göz ardı etmemek gerektiği vurgulanmaktadır (Demirel ve Cicioğlu, 2020). Sağlık açısından spor yapmanın yanı sıra farklı spor dallarını meslek olarak icra eden bireylerde olduğu bilinmektedir. Takım sporlarından çok ferdi sporlar ile ilgilenen sporcular, spor branşlarından dayanıklılık sporları ile ilgilenen sporcular, egzersiz bağımlılığı risk seviyesinin maksimum düzeyde olduğu ve kontrolsüz bağımlılık seviyesinin sporcuların performans düzeylerini olumsuz yönde etkilediği çalışmalar olduğu belirtilmektedir (Çetin ve ark., 2021). Bu bağlamda egzersiz bağımlılığının ortaya çıkardığı olumsuz durumların neler olduğuna ve hangi semptomlarla başladığına ilişkin bilgi sahibi olmak, sporcular ve antrenörler için çözümleri beraberinde getirebilirler.

Bu bağlamda literatüre bakıldığında elit düzeyde bisikletçilerin egzersiz bağımlılığı düzeylerinin araştırılması görülmektedir. Sağlık açısından ziyade performans düzeyinde düzenli ve programlı antrenman yapan bisikletçilerin egzersiz bağımlılığı düzeylerinin incelenmesi önemli ve literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bu araştırmada elit seviyede erkek bisikletçilerin çeşitli değişkenlere göre egzersiz bağımlılığı düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır.

YÖNTEM

Araştırma Grubu

Araştırmanın evrenini, Türkiye’de bisiklet sporu ile uğraşan master grubunda bulunan sporcular oluşturmuştur. Örneklem grubunu ise 136 erkek sporcu oluşturmuştur.

Değişkenler	Gruplar	N	%
Yaş (Yıl)	19-22	26	19,1
	23-26	27	19,9
	27 ve üzeri	83	61,0
	Toplam	136	100,0
Sporcu Yaşı (Yıl)	1-3	23	16,9
	4-6	23	16,9
	7-9	27	19,9
	10 ve üzeri	63	46,3
	Toplam	136	100,0
Haftalık Antrenman Sayısı (Gün)	1-2	49	36,0
	3-4	43	31,6
	5 ve üzeri	44	32,4
	Toplam	136	100,0
Günlük Antrenman (Saat)	1-2	73	53,7
	3-4	48	35,3
	5 ve üzeri	15	11,0
	Toplam	136	100,0

Katılımcıların yaş değişkenine göre %19,1'i 19-22, %19,9'u 23-26 ve %61,0'inin 27 yıl ve üzeri, spor yaşı değişkenine göre %16,9'u 1-3, %16,9'u 4-6, 19,9'u 7-9 ve %46,3'ü 10 yıl ve üzeri, haftalık antrenman sayısı değişkenine göre %36,0'sünün 1-2, %31,6'sının 3-4 ve %32,4'ünün 5 gün ve üzeri, günlük antrenman saati değişkenine göre ise, %53,7'si 1-2, %35,3'ü 3-4 ve %11,0'nin 5 saat ve üzerinde olduğu tespit edilmiştir.

Veri Toplama Araçları:

Bu araştırmanın amacı doğrultusunda, araştırmacılar tarafından oluşturulan kişisel bilgi formu ile literatürde bulunan egzersiz bağımlılığı ölçeği kullanılmıştır.

Ölçek	N	Çarpıklık	Basıklık	p
Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	136	-,480	,059	.000
Bireysel Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma	136	,410	-,950	.000
Tolerans Gelişimi ve Tutku	136	-,170	-,740	.000
Egzersiz Bağımlılığı Toplam	136	,173	-,015	.001

Kolmogorov-Smirnov testi sonuçlarına bakıldığında, katılımcıların egzersiz bağımlılığı ölçeğindeki puanlar ile normallikten sapmaların anlamlı düzeyde olduğu görülmektedir (Tablo 2). Normal dağılım eğrileri incelendiğinde normallikten aşırı sapma olmadığı görülmektedir. Literatürde George ve Mallery (2016) çarpıklık ve basıklık değerlerinin ideal olarak ± 1 aralığında olduğunu, Demir ve ark., (2016) ise, normallik için uygun bir koşul olarak bu değerlerin ± 2 aralığında olduğunu açıklamıştır. Araştırmada elde edilen veriler bilgisayar ortamında analiz edilmiştir. Verilerin değerlendirilmesinde tanımlayıcı istatistiksel yöntem olarak sayı, yüzde, ortalama ve standart sapma

Kişisel Bilgi Formu:

Araştırmacılar tarafından oluşturulan kişisel bilgi formu katılımcıların yaş, sporcu yaşı, haftalık antrenman sayısı ve günlük antrenman süreleri hakkında bilgi edinmek amacıyla 4 sorudan oluşmuştur.

Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği:

Araştırmada veri toplama aracı olarak; Tekkurşun-Demir ve ark (2018) tarafından geliştirilen "Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği" kullanılmıştır. Ölçeğin, 17 madde ve 3 alt boyuttan oluşmakta olduğu ölçekte ters (olumsuz) madde bulunmadığı ve her bir maddenin derecelendirilmesinin 5'li likert tipi olduğu belirtilmiştir. Alt boyutlar incelendiğinde, birinci alt boyutun "Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi" İkinci alt boyutun "Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma" ve Üçüncü alt boyutun ise "Tolerans Gelişimi ve Tutku" olduğu ifade edilmiştir. Ölçekte cronbach alpha değerleri "Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi" alt boyutunda 0.83; "Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma" alt boyutunda 0.79; "Tolerans Gelişimi ve Tutku" alt boyutunda ise 0.77 olarak belirtilmiştir.

Verilerin Analizi

Çalışmaya katılım sağlayan bisiklet sporcularının ölçeğe verdikleri cevapların çarpıklık ve basıklık değerleri ile Kolmogorov- Smirnov testi sonuçları Tablo 2'de sunulmuştur.

kullanılmıştır. Araştırmanın sürekli değişkenleri arasında ANOVA testi kullanılmıştır. Oluşan farklılığın kaynağını tespiti için yapılan LSD testi uygulanmıştır. Anlamlılık düzeyi $p < .05$ olarak kabul edilmiştir.

BULGULAR

Ölçek	n	Min.	Max.	X±SD
Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	136	14,00	35,00	29,11±4,09
Bireysel Sosyal İhtiyaçların Erteleenmesi ve Çatışma	136	8,00	30,00	19,39±5,79
Tolerans Gelişimi ve Tutku	136	5,00	20,00	14,51±3,61
Egzersiz Bağımlılığı Toplam	136	39,00	85,00	63,02±11,91

Bisiklet sporcularının egzersiz bağımlılığı ölçek toplam skorunun 63,02±11,91 olduğu görülmüştür. Egzersiz bağımlılığı ait alt boyutlarında, aşırı odaklanma ve duygu değişimi'nin 29,11±4,09, bireysel sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma'nın 19,39±5,79 ve tolerans gelişimi ve tutku'nun ise 14,51±3,61 olduğu tespit edilmiştir.

Ölçek	Yaş	n	X±SD	F	p	LSD
Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	^a 19-22	26	28,65±3,53	4,528	,013	b>a
	^b 23-26	27	31,18±3,94			b>c
	^c 27 ve üzeri	83	28,59±4,13			
Bireysel Sosyal İhtiyaçların Erteleenmesi ve Çatışma	^a 19-22	26	17,50±5,60	6,585	,002	b>a
	^b 23-26	27	22,70±5,68			b>c
	^c 27 ve üzeri	83	18,91±5,51			
Tolerans Gelişimi ve Tutku	^a 19-22	26	13,80±3,24	5,794	,004	b>a
	^b 23-26	27	16,55±3,34			b>c
	^c 27 ve üzeri	83	14,07±3,61			
Egzersiz Bağımlılığı Toplam	^a 19-22	26	59,96±10,72	7,338	,001	b>a
	^b 23-26	27	70,44±11,70			b>c
	^c 27 ve üzeri	83	61,57±11,48			

Bisiklet sporcularının yaş değişkenine bağlı olarak egzersiz bağımlılığı ölçeği toplam puanlarında ve ölçeğe ait alt boyutlarında farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur (p<0.05). Buna göre egzersiz bağımlılığı toplam puanları ile ölçeğe ait aşırı odaklanma ve duygu değişimi, bireysel sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma ve tolerans gelişimi ve tutku alt boyutlarında anlamlı farklılığın 23-26 yaş aralığı yönünde olduğu tespit edilmiştir.

EBÖ Alt Boyutları	Sporcu Yaşı	n	X±SD	F	p	Fark
Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	^a 1-3	23	25,69±2,72	8,096	,000	b>a
	^b 4-6	23	29,04±3,78			c>a
	^c 7-9	27	30,51±4,11			d>a
	^d 10 ve üzeri	63	29,79±3,99			
Bireysel Sosyal İhtiyaçların Erteleenmesi ve Çatışma	^a 1-3	23	14,65±3,80	9,556	,000	b>a
	^b 4-6	23	18,00±4,90			c>a
	^c 7-9	27	20,18±5,69			d>a
	^d 10 ve üzeri	63	21,30±5,71			d>b
Tolerans Gelişimi ve Tutku	^a 1-3	23	12,26±3,00	5,258	,002	b>a
	^b 4-6	23	13,82±3,56			c>a
	^c 7-9	27	15,77±3,40			d>a
	^d 10 ve üzeri	63	15,04±3,59			
Egzersiz Bağımlılığı Toplam	^a 1-3	23	52,60±7,29	9,964	,000	b>a
	^b 4-6	23	60,86±10,72			c>a
	^c 7-9	27	66,48±11,60			d>a
	^d 10 ve üzeri	63	66,14±11,65			d>b

Bisiklet sporcularının sporcu yaşı değişkenine bağlı olarak egzersiz bağımlılığı ölçeği toplam puanlarında ve ölçeğe ait alt boyutlarında farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur (p<0.05). Buna göre egzersiz bağımlılığı toplam puanları ile ölçeğe ait bireysel sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma alt boyutunda 4-6 yıl ile 1-3 yıl, 7-9 yıl ile 1-3 yıl, 10 yıl ve üzeri ile 1-3 yıl ve 10 yıl ve üzeri ile 4-6 yıl arasında

istatistiksel farklılık tespit edilmiştir. Yine, aşırı odaklanma ve duygu değişimi ve tolerans gelişimi ve tutku alt boyutların incelendiğinde; 4-6 yıl ile 1-3 yıl, 7-9 yıl ile 1-3 yıl ve 10 yıl ve üzeri ile 1-3 yıl arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir.

Ölçek	Haftalık Antrenman Sayısı	n	X±SD	F	p	Fark
Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	^a 1-2	49	27,06±4,06	13,169	,000	b>a
	^b 3-4	43	29,51±3,56			c>a
	^c 5 ve üzeri	44	31,02±3,61			
Bireysel Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma	^a 1-2	49	15,89±3,35	25,232	,000	b>a
	^b 3-4	43	19,46±6,13			c>a
	^c 5 ve üzeri	44	23,22±5,19			c>b
Tolerans Gelişimi ve Tutku	^a 1-2	49	12,83±3,11	9,551	,000	b>a
	^b 3-4	43	15,18±3,92			c>a
	^c 5 ve üzeri	44	15,72±3,17			
Egzersiz Bağımlılığı Toplam	^a 1-2	49	55,79±8,37	21,881	,000	b>a
	^b 3-4	43	64,16±11,88			c>a
	^c 5 ve üzeri	44	69,97±10,90			c>b

Bisiklet sporcularının haftalık antrenman sıklığı (gün) değişkenine bağlı olarak egzersiz bağımlılığı ölçeği toplam puanlarında ve ölçeğe ait alt boyutlarında farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur (p<0.05). Buna göre egzersiz bağımlılığı toplam puanları ile ölçeğe ait bireysel sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma alt boyutunda 3-4 gün ile 1-2 gün, 5 gün ve üzeri ile 1-2 gün, 5 gün ve üzeri ile 3-4 gün arasında istatistiksel farklılık tespit edilmiştir. Yine, aşırı odaklanma ve duygu değişimi ve tolerans gelişimi ve tutku alt boyutların incelendiğinde; 3-4 gün ile 1-2 gün, 5 ve üzeri ile 1-2 gün arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir.

EBÖ Alt Boyutları	Günlük Antrenman Saati	n	X±SD	F	p	Fark
Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	^a 1-2	73	27,73±4,02	10,954	,000	b>a
	^b 3-4	48	30,39±3,68			c>a
	^c 5 ve üzeri	15	31,73±3,12			
Bireysel Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma	^a 1-2	73	17,69±5,31	8,831	,000	b>a
	^b 3-4	48	20,75±5,50			c>a
	^c 5 ve üzeri	15	23,33±6,20			
Tolerans Gelişimi ve Tutku	^a 1-2	73	13,53±3,71	7,158	,001	b>a
	^b 3-4	48	15,33±3,44			c>a
	^c 5 ve üzeri	15	16,66±1,83			
Egzersiz Bağımlılığı Toplam	^a 1-2	73	58,97±11,17	11,905	,000	b>a
	^b 3-4	48	66,47±11,38			c>a
	^c 5 ve üzeri	15	71,73±9,13			

Bisiklet sporcularının günlük antrenman süresi değişkenine bağlı olarak egzersiz bağımlılığı ölçeği toplam puanlarında ve ölçeğe ait alt boyutlarında farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur (p<0.05). Buna göre; Buna göre egzersiz bağımlılığı toplam puanları ile ölçeğe ait aşırı odaklanma ve duygu değişimi, bireysel sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma ve tolerans gelişimi ve tutku alt boyutlarında anlamlı farklılığın 3-4 saat aralığı yönünde olduğu tespit edilmiştir.

TARTIŞMA

Egzersiz bağımlılığının sporcular üzerinde yaratabileceği olumsuz düşünceler göz önünde

bulundurulduğunda, elit düzeyde performans gösteren sporcuların egzersiz bağımlılık düzeylerinin incelenmesi, performans ve başarı durumları üzerinde etkisi olabileceği düşünülmüştür. Bu bağlamda araştırmaya toplam 136 erkek bisiklet sporcusu katılmıştır.

Araştırmanın ilk bulgusunda elit düzeyde bisiklet sporcularının yaş değişkenine bağlı olarak egzersiz bağımlılığı ölçeği toplam puanlarında ve ölçeğe ait alt boyutlarında farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur (p<0.05) (Tablo 3). Bu bağlamda alt boyutlar arasında farkın bulunabilmesi için yapılan LSD testine göre; egzersiz bağımlılığı

toplam puanları ile ölçeğe ait aşırı odaklanma ve duygu değişimi, bireysel sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma ve tolerans gelişimi ve tutku alt boyutlarında anlamlı farklılığın 23-26 yaş aralığı yönünde olduğu tespit edilmiştir.

Uzun (2020) yapmış olduğu araştırma sonucunda spor bilimleri fakültesindeki öğrencilerin egzersiz bağımlılığı düşük grubunda yer aldıklarını ve yaş değişkeninin egzersiz bağımlılığı üzerinde etkili olduğunu belirtmektedir. Cicioğlu ve ark., (2019) yaş arttıkça egzersiz bağımlılık düzeyinin arttığını bulmuştur bu da egzersiz bağımlılığı ile yaş faktörü arasındaki ilişkinin doğru orantı olduğunu göstermektedir. Bu bağlamda yaş faktörünün egzersiz bağımlılığı üzerinde etken bir durum olduğu söylenebilir. Araştırmamızın bulgularına göre, 23-26 yaş aralığında bulunan bisikletçilerin egzersiz bağımlılığı riskinin daha yüksek olduğu söylenebilir.

Yapmış olduğumuz araştırma bulgularının aksine yaş değişkeni ile egzersiz bağımlılığı arasında doğrudan bir ilişkinin olmadığını ve yaş değişkeninin egzersiz bağımlılığı üzerinde etken bir faktör olarak görülmediğini belirten çalışmaların da olduğu mevcuttur (Bootan, 2018; Tekkurşun-Demir ve Türkeli, 2019; Demir ve Türkeli, 2019).

Bisiklet sporcularının sporcu yaşı değişkenine bağlı olarak egzersiz bağımlılığı ölçeği toplam puanlarında ve ölçeğe ait alt boyutlarında farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur ($p<0.05$) (Tablo 4). Buna göre farkın kaynağını bulmak için yapılan LSD testine göre; egzersiz bağımlılığı toplam puanları ile ölçeğe ait bireysel sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma alt boyutunda 4-6 yıl ile 1-3 yıl, 7-9 yıl ile 1-3 yıl, 10 yıl ve üzeri ile 1-3 yıl ve 10 yıl ve üzeri ile 4-6 yıl arasında istatistiksel farklılık tespit edilmiştir. Yine, aşırı odaklanma ve duygu değişimi ve tolerans gelişimi ve tutku alt boyutları incelendiğinde; 4-6 yıl ile 1-3 yıl, 7-9 yıl ile 1-3 yıl ve 10 yıl ve üzeri ile 1-3 yıl arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Bu sonuçlara göre bisikletçilerin spor yaşı arttıkça egzersiz yapma istekleri ve keyif alma durumlarının arttığı söylenebilir. Bu duruma bağlı olarak performans sporcularının sosyal hayatlarında karşılaşmış oldukları negatif sorunlar karşısında, egzersiz yapmanın onları mutlu hissettirerek, egzersiz durumunun alışkanlık hale geldiği ve yaşam içinde oluşturulan egzersiz düzeninin zaman içerisinde bağımlılığa dönüştürebileceği söylenebilir.

Cicioğlu ve ark., (2019) üst düzey sporcular ile spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin egzersiz bağımlılığı düzeylerini

belirlemeye yönelik araştırma bulguları sonucunda düzenli egzersizin egzersiz bağımlılığını etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Akgöl (2019) egzersiz yapan bireylerin egzersize olan bağımlılıkları çalışmasında katılımcıların egzersiz yapma yıllarına göre, çok uzun yıllar egzersiz yapanların, 1-2 yıl egzersiz yapan bireylere oranla daha yüksek egzersiz bağımlılığı düzeyinde oldukları tespit edilmiştir. Konuş (2019) yapmış olduğu araştırma sonucunda, 5 yıldır spor yapan katılımcıların lehine bir sonuca ulaşılmıştır. Egzersiz süresi arttıkça, egzersiz bağımlılığı riskinin arttığı da vurgulanmaktadır. Başka bir çalışmada Kagan (1987) egzersize katılım yılı fazla olanların bağımlılık puanının oldukça yüksek çıktığını tespit etmiştir. Literatür incelendiğinde uzun süre spor yapan bireylerin egzersiz bağımlılığı düzeyinin yüksek olduğu belirtilmektedir (Çakır, 2019; Namlı ve ark., 2018; Uz, 2015; Polat ve Şimşek 2015; Vardar ve ark. 2012; Bavlı ve ark., 2011). Yapmış olduğumuz araştırma sonucunda sporcu lisans süresi yani sporcu yaşı yüksek olan bisikletçilerin egzersiz bağımlılığı düzeyi daha yüksek olduğu söylenebilir.

Spor yaşının egzersiz bağımlılığı düzeyi üzerinde herhangi bir değişikliğe sebep olmadığını belirten çalışmalarda mevcuttur. Batu ve Aydın, (2020) elit yüzme sporcularının spor yaşı ile egzersiz bağımlılığı alt boyutları arasında anlamlı bir farklılık tespit etmemişlerdir. Başka bir çalışma da Uzun (2020) spor bilimleri öğrencilerinin egzersiz alt boyutları ile spor yaşı arasında anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir.

Bisiklet sporcularının haftalık egzersiz sıklığı (gün) değişkenine bağlı olarak egzersiz bağımlılığı ölçeği toplam puanlarında ve ölçeğe ait alt boyutlarında farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur ($p<0.05$) (Tablo 5). Buna göre egzersiz bağımlılığı toplam puanları ile ölçeğe ait bireysel sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma alt boyutunda 3-4 gün ile 1-2 gün, 5 gün ve üzeri ile 1-2 gün, 5 gün ve üzeri ile 3-4 gün arasında istatistiksel farklılık tespit edilmiştir. Yine, aşırı odaklanma ve duygu değişimi ve tolerans gelişimi ve tutku alt boyutların incelendiğinde; 3-4 gün ile 1-2 gün, 5 ve üzeri ile 1-2 gün arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Bisikletçilerin haftalık egzersiz sıklığı arttıkça bireysel sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma ve tolerans gelişimi ve tutku düzeylerinin arttığı söylenebilir. Bu durumda bisikletçilerin haftalık egzersiz sıklığı arttıkça egzersize olan düşkünlüğün arttığı, egzersiz yapmak için iş veya randevularının aksatıldığı, egzersiz

yoğunluğundan sosyal faaliyetlere zaman ayıramadıkları söylenebilir.

Literatür incelendiğinde egzersiz bağımlılığı belirtisini gösteren en önemli parametrelerden birinin egzersiz sıklığı olduğu belirtilmektedir (Berczik, 2012; Nogueira, 2018; Costa ve ark., 2013). Ayrıca haftalık egzersiz sıklığının egzersiz bağımlılığı üzerinde etkileyici bir etken olduğu belirtilmektedir (Bavlı ve ark., 2011). Karademir (2020) yapmış olduğu çalışmada haftalık egzersiz sıklığı ile egzersiz bağımlılığı arasında pozitif yönde doğrusal bir ilişki olduğunu bildirmişlerdir. Kovacsik ve ark., (2019) egzersiz bağımlılığının, egzersiz sıklığı ile tutku arasında bir ilişki olduğunu tespit etmişlerdir. Bavlı ve ark. (2011) sağlıklı bireyler üzerinde yapmış oldukları çalışmada, haftalık egzersiz sıklığı değişkeninin bağımlı grubun toplam puanları ile bağımlı aday ve bağımlı olmayan gruplar arasında istatistiksel anlamda farklılık olduğu belirtilmiştir. Bu bulgulara göre; haftalık egzersiz sıklığının artması, egzersiz bağımlılığı riskinin yükselmesi anlamına gelebileceği söylenebilir.

Yapmış olduğumuz araştırma bulgularının tersi yönünde haftalık egzersiz sıklığı değişkeni ile egzersiz bağımlılığı arasında doğrudan bir ilişkinin olmadığını ve haftalık egzersiz sıklığı değişkeninin egzersiz bağımlılığı üzerinde etken bir faktör olarak görülmediğini bulan çalışmaların da olduğu mevcuttur. Batu ve Aydın (2020) elit seviyede yüzme sporcularının haftalık egzersiz sıklığı değişkenine bağlı olarak egzersiz bağımlılığı ölçeği toplam puanlarında ve ölçeğe ait alt boyutları arasında anlamlı bir farklılığın olmadığını tespit etmişlerdir.

Bisiklet sporcularının günlük antrenman süresi değişkenine bağlı olarak egzersiz bağımlılığı ölçeği toplam puanlarında ve ölçeğe ait alt boyutlarında farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur ($p<0.05$) (Tablo 6). Buna göre egzersiz bağımlılığı toplam puanları ile ölçeğe ait aşırı odaklanma ve duygu değişimi, bireysel sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma ve tolerans gelişimi ve tutku alt boyutlarında anlamlı farklılığın 3-4 saat aralığı yönünde olduğu tespit edilmiştir.

Uz (2015) araştırma sonucunda egzersiz bağımlılığı semptomu yüksek olan bireylerin haftalık egzersiz sıklığı ($7\pm 0,1$ gün), günlük egzersiz süresi ($4\pm 0,1$ saat) ve sporcu yaşına ($16\pm 5,65$ yıl) sahip olduğu bulunmuştur. Alan yazın incelendiğinde egzersiz bağımlılığı düzeyi en yüksek olan branşlar fitness (vücut geliştirme), daha sonra bireysel sporlardan dans, bisiklet, pilates vb. ile takım sporlarını yapanlar şeklinde sıralandığı belirtilmiştir

(Karademir, 2020; Paksoy, 2021). Bu bağlamda bireysel sporlara katılım sağlayanların egzersiz bağımlılığı düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmektedir. Araştırmamıza dahil edilen bisikletçilerin egzersiz bağımlılık düzeylerinin yüksek olması ile literatürde bulunan sonuçlar ile paralellik gösterdiği söylenebilir.

Alan yazı incelendiğinde egzersiz bağımlılığı ile haftalık egzersiz sıklığı ve süresi arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir (Fox ve Boutcher, 2004; Zırhlıoğlu, 2011; Bavlı ve ark., 2011). Costa ve ark., (2012) spor yaşı, egzersiz sıklığı ve günlük egzersiz süresinin egzersiz bağımlılığının ortaya çıkmasında etkili olabileceğini bildirmişlerdir. Nitekim, egzersiz sıklığı ve egzersiz süresini kontrol edememe halinin devam etmesi durumunda egzersiz bağımlılığı gibi fizyolojik, psikolojik ve sosyal sorunların ortaya çıktığı belirtilmektedir (Demirel ve Cicioğlu, 2020; Masters ve Lambert, 1989). Bu bulgulara dayanarak egzersiz yaşının büyük olması (10 yıldan büyük) ve haftalık egzersiz sıklığının fazla olması (4 günden fazla) egzersiz bağımlılığı belirtilerinin ortaya çıkmasına imkan verebilecek etmenler olduğu söylenebilir. Bu çalışmadaki bulguların literatürdeki bulguları destekler nitelikte olduğu görülmektedir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Sonuç olarak, elit düzeyde bisikletçilerin egzersiz bağımlılığı ölçeği alt boyutları toplam puanlarına bakıldığında bağımlı grupta yer aldıkları, yaş, sporcu yaşı, haftalık egzersiz sıklığı ve günlük egzersiz süresi değişkenlerinin egzersiz bağımlılığına etkisi olduğu bulunmuştur. Bu bağlamda ortaya çıkan egzersiz bağımlılığı, elit düzeyde spor yapan bisikletçiler için önemli bir sorun teşkil ettiği söylenebilir. Sporcuların bağımlılık seviyelerinin artması sonucu fiziksel, psikolojik ve sosyal vb sorunlar başarı durumlarını olumsuz yönde etkileyebileceği düşünülmektedir.

Öneriler

Elit düzeyde performans odaklı antrenman ve müsabakalara katılan sporcular, her geçen gün artan rekabet ve zorlayıcı olan antrenman programlarını, iyi bir spor bilimci, antrenör, diyetisyen, fizyoterapist ve masör eşliğinde çalışabilirler.

Egzersiz yapan bireyler ve sporcuların genel sağlık ve egzersiz bilgi düzeyleri ile egzersiz bağımlılığı ölçeğini kullanarak çalışmalar planlanabilir.

KAYNAKLAR

1. Adams, J., Kirkby, R. J. (2002). Excessive exercise as an addiction: A review. *Addiction Research and Theory*, 10(1); 415-437.
2. Adams, J. M., Miller, T. W., Kraus, R. F. (2003). Exercise dependence: diagnostic and therapeutic issues for patients in psychotherapy. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 33(2); 93-107.
3. Akgöl, Ö. (2019). Egzersiz Yapan Yetişkinlerin Egzersize Olan Bağımlılık Düzeylerinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Manisa.
4. Akıncı, A. Y., ve Çimen, E. (2021). İlkokul Öğrencilerinin Hareketli ve Sağlıklı Yaşam Yeterlilikleri (Isparta Örneği). *Düzce Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1); 17-27.
5. Alp, H. (2018). Katılım stili ile işlenen beden eğitimi ve spor derslerinin öğrencilerin sürekli kaygı düzeyine etkisinin incelenmesi. *Ulusal Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2); 113-120.
6. Batu, B., ve Aydın, A. D. (2020). Elit Yüzme Sporcularının Egzersiz Bağımlılığı Düzeylerinin İncelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5(4); 399-412.
7. 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.
8. Berczik, K., Szabo, A., Griffiths, M., Kurimay, T., Kun, B., Urbán, R. (2012). Exercise addiction: symptoms, diagnosis, epidemiology, and etiology. *Substance Use and Misuse*, 47;403-11.
9. Bodrova, E. (2003). Vygotsky and montessori: One dream, two visions. *Montessori Life*, 15(1), 30-32.
10. Bootan, J. S., (2018). Kickboks, taekwondo ve muay thai sporcularının egzersiz bağımlılığının araştırılması. *Fırat Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Elazığ*
11. Carleton, R. N., Collimore, K. C., Asmundson, G. J. (2007). Sosyal kaygı ve olumsuz değerlendirilme korkusu: BFNE-II'nin yapı geçerliği. *J Anksiyete Bozukluğu*; 21(1): 131-41.
12. Cicioğlu, H., G., Tekkurşun, Demir, G., Bulğay, C., Çetin, E., (2019). Elit Düzeyde Sporcular İle Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Egzersiz Bağımlılığı Düzeyleri Bağımlılık Dergisi – *Journal Of Dependence*; 20(1); 12-20.
13. Costa, S., Cuzzocrea, F., Hausenblas, H. A., Larcan, R., Oliva, P. (2012). Psychometric examination and factorial validity of the exercise dependence scale-revised in italian exercisers. *Journal Behav Addict*, 1(4); 186-190.
14. Costa, S., Hausenblas, A. H., Oliva, P., Cuzzocrea, F., Larcan, R. (2013). The role of age, gender, mood states and exercise frequency on exercise dependence. *Journal of Behaviour Addictions*, 2(4): 216-223.
15. Çakır, E. (2019). The examination of exercise addiction levels of university students stundying in helath field. *Journal Of Eduction and Traning Studies*, 7(3); 1-5.
16. Çetin, E., Bulğay, C., Demir, G. T., Cicioğlu, H. İ., Bayraktar, I., Orhan, Ö. (2021). The examination of the relationship between exercise addiction and performance enhancement in elite athletes. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 19(4); 1019-1030.
17. Çimen, E., ve Akıncı, A. Y. (2021) Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Yaşam Beceri Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi (Akdeniz Bölgesi Örneği). *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 4(3), 359-370.
18. De Coverley-Veale, D. M. W. (1987). Exercise dependence. *British Journal Of Addiction*, 82(7);735-740.
19. Demir, E., Saatçioğlu, Ö., İmrol, F., (2016). Uluslararası Dergilerde Yayımlanan Eğitim Araştırmalarının Normallik Varsayımları Açısından İncelenmesi, *Current Research in Education* 2(3): 130-148.
20. Demir, G. T., ve Türkeli, A. (2019). Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Egzersiz Bağımlılığı Ve Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerinin İncelenmesi, *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 4(1); 10-24.
21. Demirel, H. G., ve Cicioğlu, H. İ. (2020). Üst Düzey Sporcuların Egzersiz Bağımlılık Düzeylerinin İncelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5(3), 242-254
22. Fox, K., ve Boutcher, S. (2004). *Physical Activity And Psychological Well-Being*, Chapter 7, (Pp. 130-153). London: Routledge
23. George, D, ve Mallery, P., (2016). *IBM SPSS Statistics 23 Step by Step: A Simple Guide and Reference*. New York: Routledge: 112-120.
24. Griffiths, M. (2000). Does internet and computer "addiction" exist? Some case study evidence. *CyberPsychology and Behavior*, 3(2), 211-219.
25. Haskell, W. L., ve Kiernan, M. (2000). Methodological issues in measuring physical activity and physical fitness when evaluating the role of dietary supplements for physically active people. *American Journal of Clinical Nutrition*, 72(2), 541-550.
26. Kagan, D. M. (1987). Addictive Personality Factors. *Journal Of Sport Medicine*, 121: 553-538.
27. Karacabey, K., ve Özmerdivenli, R. (2011). *Sağlıklı Yaşam ve Spor*. 1. Baskı. İstanbul:
28. Karademir, T. (2020). The Effects of Regular Sports Activities on Exercise Dependence. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 9(9): 190-197.
29. Klein, S. (2005). Obezite tedavisi için para ödemek para ediyor mu? *Türkiye Klinikleri*, 1(2): 82-82.
30. Konuş, N. D. (2019). Aktif Sporcular İle Spor Yapmayı Bırakmış Bireylerin Egzersiz Bağımlılık Düzeyleri Ve Spor Kaynaklı Etkilerinin İncelenmesi (Karma Model), *Yüksek Lisans Tezi, Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Niğde*
31. Kovacsik, R., Griffiths, M. D., Pontes, H. M., Soos, I., De la Vega, R., Ruiz, R. (2019). The role of passion in exercise addiction, exercise volume, exercise intensity in long-term exercisers. *Int J Ment Health Addict*. 1-12.
32. Masters, K. S., ve Lambert, M. J. (1989). The relations between cognitive coping strategies, reasons for running, injury, and performance of marathon runners. *Journal Sport Exerc Psychol*, 11(2), 161-170.
33. Namlı, S., Demir, G. T., Cicioğlu, H. İ. (2018). Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin akademik odaklanma düzeyleri. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 20(4), 43-51.
34. Nogueira, A., Molinero, O., Salguero, A., Márquez, S. (2018). Exercise addiction in practitioners of endurance sports: a literature review. *Front Psychol*, 9: 1484.
35. Özer, K. (2013). *Fiziksel uygunluk* (4. Baskı). Ankara: Nobel.
36. Paksoy, S. M. (2021). Spor Bilimleri Alanında Öğrenim Gören Üniversite Öğrencilerinin Egzersiz Bağımlılığı Düzeylerinin İncelenmesi (Kahramanmaraş İli Örneği), *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kahramanmaraş*.
37. Polat, C., ve Şimşek K. Y. (2015) Spor Merkezlerindeki Bireylerin Egzersiz Bağımlılığı Düzeylerinin İncelenmesi: Eskişehir İli Örneği *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3(15); 354-369.
38. Szabo, A. (1998). Studying the psychological impact of exercise deprivation: Are experimental studies hopeless? *Journal of Sport Behavior*, 21, 139-147.
39. Szabo, A., Griffiths, M. D., Marcos, R. D. L. V., Mervó, B., Demetrovics, Z. (2015). Focus: addiction: Methodological and conceptual limitations in exercise addiction research *The Yale Journal of Biology and Medicine* 88(3) 303.
40. Tekkurşun-Demir, G., Hazar, Z., Cicioğlu, H. İ. (2018). Egzersiz bağımlılığı ölçeği (EBÖ): Geçerlik ve güvenilirlik çalışması.

Kastamonu Education Journal, 26(3), 865-874.
doi:10.24106/kefdergi.413383.

41. Tekkurşun-Demir, G., ve Türkeli, A. (2019). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi; 4(1): 10-24.
42. Türker, A., Yusuf, E., Eroğlu, S. Y., Şentürk, A., Durmaz, M. (2018). Spor yapan bireylerin sosyal görünüş kaygısı ve benlik saygısının incelenmesi. Muş Alparslan Üniversitesi Uluslararası Spor Bilimleri Dergisi, 2(1), 8-15.
43. Uz, İ., (2015) Fitness Merkezlerine Düzenli Katılan Bireylerde Egzersiz Bağımlılığının İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Çanakkale.
44. Uzun, F. (2020). Gaziantep Üniversitesi beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep.
45. 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.
46. Yates, A. (1991). Compulsive exercise and the eating disorders: Toward an integrated theory of activity. New York: Brunner/Mazel
47. Zırhloğlu, G. (2011). Egzersiz Bağımlılığının Egzersiz Davranış Parametrelerine Göre İncelenmesi: Van İl Örneği, e-Journal of New World Sciences Academy.
48. Zmijewski, C. F., ve Howard, M. O. (2003). Exercise dependence and attitudes toward eating among young adults. Eating Behaviors, 4(2), 181-195.

