



## Okul Takımlarında Yer Alan Bireylerin Egzersiz Bağımlılık Düzeylerinin Belirlenmesi

### ÖZ

Bu araştırmanın 2023-2024 eğitim-öğretim yılında Kırgızistan Türkiye Manas Üniversitesi'nde aktif öğrenim gören ve okul takımlarında yer alan bireylerin egzersiz bağımlılığı düzeylerini belirlemektir. Bu çalışmada tarama yöntemi kullanılmıştır. Bu çalışma betimsel ve çıkarımsal bir niteliğe sahiptir. Bu araştırmanın çalışma grubunu 2023-2024 eğitim-öğretim yılında Kırgızistan Türkiye Manas Üniversitesi'nde aktif öğrenim gören ve okul takımlarında yer alan toplam 234 sporcu oluşturmaktadır. Randomizasyon yöntemiyle seçilen bu sporcuların 102'si kadın, 132'si erkek katılımcı oluşturmaktadır. Çalışmada gönüllü katılım kriteri esasına göre şekillendirilmiştir. Bu çalışmada verilerin toplanması için araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu ve egzersiz bağımlılığı ölçeği kullanıldı. Kişisel bilgi formu; cinsiyet, yaş, gelir düzeyi, spor branşı, haftalık antrenman süresi ve sporcu lisans durumu sorularından oluşmaktadır. Ayrıca katılımcıların egzersiz bağımlılığı düzeylerini belirlemek amacıyla; egzersiz bağımlılığı ölçeği kullanılmıştır. Ölçek, Demir, Hazar ve Cicioğlu (2018) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek 17 madde ve 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Bu alt boyutlar "Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi (maddeler: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7)", "Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Erteleme ve Çatışma (maddeler: 8, 9, 10, 11, 12, 13)" ve "Boyut Tolerans Gelişimi ve Tutku (maddeler: 14, 15, 16, 17)" olarak adlandırılmaktadır. Çalışmamızda genel ve alt boyut puanları üzerinden değerlendirilmeler yapılmıştır. Çalışmaya katılan bireylerin cinsiyet, yaş, spor branşı ve haftalık antrenman sürelerine göre anlamlı farklılık olduğu ancak lisan ve gelir düzeyi değişkenlerine göre anlamlı farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Spor, egzersiz bağımlılığı, bireysel ve takım sporları

## Determining Exercise Dependence Levels of School Team Players

### ABSTRACT

The aim of this research is to determine the exercise addiction levels of individuals who are actively studying and taking part in school teams at Kyrgyzstan Turkey Manas University in the 2023-2024 academic year. Screening method was used in this study. This study has a descriptive and inferential nature. The study group of this research consists of a total of 234 athletes who are actively studying at Kyrgyzstan Turkey Manas University and taking part in school teams in the 2023-2024 academic year. Of these athletes selected by randomization method, 102 are female and 132 are male participants. The study was shaped on the basis of voluntary participation criteria. In this study, a personal information form and exercise addiction scale prepared by the researcher were used to collect data. Personal information form; It consists of questions about gender, age, income level, sports branch, weekly training time and athlete license status. In addition, in order to determine the exercise addiction levels of the participants; Exercise addiction scale was used. The scale was developed by Demir, Hazar and Cicioğlu in These sub-dimensions are "Excessive Focus and Emotion Change (items: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7)", "Postponement of Individual-Social Needs and Conflict (items: 8, 9, 10, 11, 12, 13)." and "Size Tolerance Development and Passion (articles: 14, 15, 16, 17)". The scale is evaluated with both the total score and the scores of its sub-dimensions, and this scale is evaluated with the sub-dimension scores. The scale consists of 17 items and 3 sub-dimensions. It was concluded that there were significant differences in terms of gender, age, sports branch and weekly training duration of the individuals participating in the study, but there was no significant difference in terms of language and income level variables.

**Keywords:** Sports, exercise addiction, individual and team sports

## GİRİŞ

Modern teknoloji odaklı toplumda bireylerin yaşam tarzı önemli ölçüde değişmiştir. Bu değişiklik sonucunda modern yaşam içerisindeki bireylerin hayatında fiziksel hareketsizlik ön plana çıkmaktadır. Bu durum ve sonuç olarak ortaya çıkan fiziksel aktivitenin azaldığı bir yaşam tarzı, çok sayıda sağlık riski ile de ilişkili olmaktadır<sup>1</sup>. Bu nedenle, bilim adamları, günlük hayattaki iş veya ev ile ilgili aktiviteler dışında, bireylerin günlük yaşamları içerisinde düzenli egzersizin dahil edilmesi gerektiğini öne sürmektedirler<sup>2,3</sup>. Bu bakış açısı, bireylerin düzenli egzersiz hakkındaki düşüncelerini ve tutumlarını etkilemesi için kitle iletişim araçlarıyla da paylaşılmaktadır<sup>4</sup>.

Egzersiz planlı ve programlı olarak, fiziksel uygunluğun bir veya daha fazla ilkesini geliştirmeye ya da korumaya yönelik olarak yapılan tekrarlayıcı vücut hareketlerini ifade etmektedir<sup>5</sup>. Bireylerin egzersize katılım sağlaması kilo kontrolünü sağlama, kronik rahatsızlıkların azaltılması, sosyalleşmek, eğlenmek ve olumlu benlik geliştirmek amaçları ile olduğu bilinmektedir. Egzersizin etkileri fizyolojik, psikolojik, sosyoloji olarak üç sınıfta incelenmektedir<sup>6,7</sup>. Egzersizin bireyler üzerinde fiziksel ve psikolojik yararları saymak ile bitmez ancak sağlıklı bir yaşama sahip olmak için zamanla artan, bedeni yoran ve yıpratarak hastalık boyutunda vazgeçilemez duruma ulaşan fiziksel aktivite ve egzersizlerin alması negatif sonuçlara sebep olabilmektedir. Egzersizin negatif yönünü aktarırken göz önünde bulundurulması gereken kavramlardan biri “egzersizin karanlık” yüzü olarak adlandırılan egzersiz bağımlılığıdır. Bağımlılık kavramı söz konusu olduğunda ilk olarak aklımıza uyuşturucu, sigara, kumar ve alkol gibi alışkanlıklar gelmektedir. Egzersizin bağımlılık yapabilecek etkiye sahip olduğu düşünülmemektedir. Egzersiz bağımlılığı kavramını işiten bireyler tarafından yararlı bir durummuş gibi düşünülmektedir<sup>8</sup>.

Egzersiz bağımlılığı; kişinin istediği beden görünümüne ya da motorik özelliklerini daha da geliştirmek için egzersizin sıklık ve şiddetinde sürekli artış yapması, aile, arkadaş ve çevreye egzersizden vazgeçememe nedeni ile zaman ayıramaması ve sosyal aktiviteler yerine egzersiz yapma isteğini kontrol edemeyerek yaşantısını artık sadece egzersiz üzerine kurmasıdır<sup>9</sup>. Egzersizin olumsuz yönleri incelendiğinde genellikle aşırı bir şekilde yapılarak egzersizin bağımlılık haline gelmesi durumu olarak karşımıza çıkmaktadır<sup>9</sup>. Davranışsal bağımlılık grubunda yer alan egzersiz bağımlılığı, bireyin sık sık egzersiz yapma isteği ve bu konuda kendini kontrol altına alamaması, egzersizden uzaklaştığında kişide bedensel ve zihinsel olarak negatif etkilerin hakim olduğu durum olarak belirtilmektedir<sup>10</sup>. Egzersiz bağımlılığı bulunan kişilerde yeteri kadar egzersiz yapmadığı düşüncesine kapılarak sürekli olarak stres, kaygı, suçluluk hissi, hareketsiz olarak duramama, tembellik, iştahsızlık, uykusuzluk, baş ağrısı gibi bedensel ve psikolojik sorunlar söz konusudur<sup>9</sup>. Egzersiz bağımlılığının tanısı, bireyin 24-36 saat egzersizden uzak kalması sonucu kişide belirlenen psikolojik ve fizyolojik belirtiler ile tespit edilebilir<sup>11</sup>. Egzersiz bağımlılığı söz konusu olan kişilerin özellikleri içerisinde; egzersiz yapmaktan geri duramamaları, her geçen gün daha fazla egzersiz yapma gereği duymaları, egzersizi bıraktıklarında kaygı/gerginlik yaşamaları ve egzersizi çevre ile sosyalleşmek yerine tercih etmeleri gibi belirtileri sayılabilir<sup>8</sup>. Bu bağlamda egzersiz bağımlılığının en önemli nedenleri arasında bireysel farklılıklar, genetik faktörler ve sosyal etmenler gibi nedenleri sıralayabiliriz<sup>12,13</sup>.

Egzersiz fiziksel ve zihinsel gelişim üzerinde olumlu etkileri olduğu deneysel çalışmalarla kanıtlanmış bir gerçektir. Hangi tür egzersiz, hangi sıklık, şiddet ve

sürede yapılırsa maksimal yarar sağlar, kesin olarak söylenemese de egzersizin depresyonu, kaygıyı, stresle başa çıkmaya yardım ettiği ve beden algısı, ruh hali ile özgüven üzerinde olumlu etkileri olduğu gözlemlenmiştir<sup>14-16</sup>.

Aşırı egzersizin ruh halini iyileştirdiği, öfori ve zindelik hali oluşturduğu ve endorfin üretimini artırdığı, bu sebeple de "kronik aşırı egzersiz" in bir bağımlılık türü olabileceği öne sürülmüştür. Araştırmalar aşırı egzersizin, psikolojik karakteristiklerini göstermesi sebebiyle bağımlılığın bir formu olabileceği görüşünü desteklemiştir<sup>17</sup>. Sporda başarıya ulaşmak yoğun ve sistematik çalışmaya bağlıdır. Disiplin içerisinde uzun süreli çalışmada sporcu antrenmanlara istekli olarak sürekli katılması gerekmektedir. Sporcuların egzersiz bağımlılık düzeyleri arasındaki ilişki düzeyinin belirlenmesi sportif başarı için önemli katkı sağlayabilir.

Okul takımlarında yer alan bireylerin egzersiz bağımlılığı düzeylerinin belirlenmesi, sportif başarıya ulaşmak için kritik bir rol oynar. Egzersiz bağımlılığı, bireylerin fiziksel ve psikolojik sağlıklarını olumsuz yönde etkileyebileceği için, sporcuların antrenmanlarını dengeli ve sağlıklı bir şekilde sürdürebilmeleri önemlidir. Egzersiz bağımlılığı düzeylerini bilmek, antrenörlerin ve eğitimcilerin sporculara daha etkili bir destek sağlayabilmesine ve gerekli önlemleri alabilmesine olanak tanır. Bu sayede, sporcuların performanslarını en üst seviyede tutarken, aynı zamanda fiziksel ve zihinsel sağlıklarını korumaları da sağlanabilir. Ayrıca, egzersiz bağımlılığının erken tespiti, sporcuların sosyal hayatlarını ve akademik başarılarını da olumlu yönde etkileyebilir. Bu nedenle, okul takımlarında yer alan bireylerin egzersiz bağımlılığı düzeylerinin nasıl şekillendiğini belirlemek, hem bireysel hem de takım düzeyinde başarının ve sağlığın sürdürülebilirliği açısından büyük bir öneme sahiptir.

## **MATERYAL VE METOT**

### **Araştırma Modeli**

Araştırma, betimsel bir nitelik taşımakta olup, okul takımlarında yer alan sporcuların egzersiz bağımlılık düzeylerinin belirlenmesini amaçlamaktadır. Bu çalışmada, araştırmanın modeli "tarama modeli" olarak belirlenmiştir. Tarama modelleri, mevcut veya geçmişte var olan bir durumu olduğu gibi tanımlamayı hedefleyen bir araştırma yaklaşımıdır. İncelenen olay, birey, ya da nesne, kendi doğal koşulları içinde ve olduğu gibi aktarılmaya çalışılır. Bu koşulları değiştirmek veya etkilemek gibi bir amacımız yoktur<sup>18</sup>.

### **Çalışma Grubu**

Bu araştırmanın evreni, 2023-2024 eğitim-öğretim yılında Kırgızistan Türkiye Manas Üniversitesi'nde aktif öğrenim gören ve okul takımlarında yer alan toplam 327 sporcudan oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise araştırma kapsamına dahil edilme kriterlerine uyan, randomizasyon yöntemiyle seçilen 102'si kadın, 132'si erkek toplamda 234 sporcudan oluşmaktadır. Cohen ve ark. (2000)<sup>19</sup>, Saunders ve ark. (2009)<sup>20</sup> niceliği belli olan evrene dair örneklem aritmetiği ele alınırken araştırmanın örnekleminin %95 güven düzeyi ve %5 hata aralığında olması gerektiğini ifade etmektedirler. Mevcut çalışmada yeterli örneklem sayısına ulaşılmıştır.

## Verilerin Toplanması ve Kullanılan Araçlar

Veriler, Google Formlar kullanılarak elde edilmiştir. Araştırmada iki farklı veri toplama yöntemi kullanılmıştır.

## Tanılayıcı Bilgi Formu

Araştırmaya katılan bireylerin demografik özelliklerini belirlemek amacıyla araştırmacı tarafından oluşturulan "Kişisel Bilgiler Formu" kullanılmıştır. Bu form, katılımcıların cinsiyet, yaş, gelir düzeyi, spor branşı, haftalık antrenman süresi ve sporcu lisans durumu hakkında sorular içermektedir.

## Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği (EBÖ)

Katılımcıların egzersiz bağımlılık düzeylerini belirlemek amacıyla; Tekkurşun Demir ve ark. (2018)<sup>21</sup> tarafından geliştirilmiş oldukları Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği kullanılmıştır. Ölçüm aracını test etmek için yaptıkları çalışmaya spor bilimleri öğrencilerinden 178 aktif sporcu katılmıştır. 5'li likert tipinden (1-kesinlikle katılmıyorum, Ölçek 17 madde ve 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Bu alt boyutlar "Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi (maddeler: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7)", "Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma (maddeler: 8, 9, 10, 11, 12, 13)" ve "Boyut Tolerans Gelişimi ve Tutku (maddeler: 14, 15, 16, 17)" olarak adlandırılmaktadır. Ölçek hem toplam puanla hem de alt boyutlarının puanlarıyla değerlendirilmektedir ve bu ölçek alt boyut puanlarıyla değerlendirilmiştir. Ölçme aracının orijinal güvenilirlik değerleri, Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı ve test-tekrar test yöntemi ile hesaplanmıştır. Bu doğrultuda, Cronbach Alfa güvenilirlik katsayıları "Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi" faktöründe .83; "Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma" boyutunda .79; "Tolerans Gelişimi ve Tutku" faktöründe ise .77; Cronbach Alpha Toplam .88 olarak tespit edilmiştir.

## Verilerin Analizi

Katılımcıların demografik değişkenleri için (cinsiyet, yaş, gelir düzeyi, spor branşı, haftalık antrenman süresi ve sporcu lisans durumu), yüzde ve frekans değerleri IBM SPSS Statistics 25 programıyla analiz edilmiştir. Tablo 1'de okul takımlarında yer alan sporcuların egzersiz bağımlılık düzeyi puanlarının çarpıklık basıklık değerlerine göre normallik testi analiz sonuçlarına yer verilmiştir. Tabachnick ve Fidel (2007)<sup>22</sup>, dağılımın normal olduğunu yorumlamanın, çarpıklık ve basıklık değerlerinin +1.5 ile -1.5 aralığında olduğu durumlarda geçerli olduğunu belirtmiştir. Tablo 1'deki test sonuçlarına göre verilerin normal dağıldığı ifade edilebilmektedir. Verilerde, ikili grup karşılaştırmalarında t testi, iki veya daha fazla grup karşılaştırmasında ise ANOVA testi kullanılmıştır. Gruplar arasındaki farklılığın tespiti için ise Post Hoc Tukey çoklu karşılaştırma testi uygulanmıştır. Etki değerlerini ölçmek için Cohen's d ve Eta Kare ( $\eta^2$ ) hesaplanmıştır. Cohen d değeri için ,20 ve altı küçük-düşük; ,50 arası orta; ,80 ve üstü için geniş-büyük düzey; Eta Kare ( $\eta^2$ ) değeri için .001 küçük; .006 orta; .14 yüksek düzeyde etki büyüklüğü temele alınmıştır<sup>23,24</sup>. Tüm analiz sonuçlarında  $p < 0,05$  değer temel alınmıştır.

**Tablo 1.** Normallik Testi

| Ölçek   | Skewness | Kurtosis |
|---|----------|----------|
| Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi                   | -,705    | 1,128    |
| Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma | -,007    | -,268    |
| Tolerans Gelişimi ve Tutku                          | -,369    | ,645     |
| Egzersiz Bağımlılığı Genel                          | -,440    | ,817     |

## BULGULAR

**Tablo 2.** Demografik Özelliklerine İlişkin Frekans Dağılımı

| Demografik Değişkenler    | Frekans         | Yüzde(%) |      |
|---------------------------|-----------------|----------|------|
| Yaş                       | 18-19 Yaş       | 95       | 40,6 |
|                           | 20-21 Yaş       | 64       | 27,4 |
|                           | 22-23 Yaş       | 52       | 22,2 |
|                           | 24 Yaş ve Üzeri | 23       | 9,8  |
| Cinsiyet                  | Kadın           | 102      | 43,6 |
|                           | Erkek           | 132      | 56,4 |
| Sporcu Lisans Durumu      | Var             | 50       | 21,4 |
|                           | Yok             | 184      | 78,6 |
| Spor Branşı               | Voleybol        | 59       | 25,2 |
|                           | Futbol          | 71       | 30,3 |
|                           | Basketbol       | 23       | 9,8  |
|                           | Güreş           | 27       | 11,5 |
|                           | Masa Tenisi     | 31       | 13,2 |
|                           | Atletizm        | 23       | 9,8  |
| Gelir Düzeyi              | İyi             | 48       | 20,5 |
|                           | Orta            | 146      | 62,4 |
|                           | Zayıf           | 40       | 17,1 |
| Haftalık Antrenman Süresi | 1-2 Gün         | 106      | 45,3 |
|                           | 3-4 Gün         | 99       | 42,3 |
|                           | 5-6 Gün         | 15       | 6,4  |
|                           | 7 Gün           | 14       | 6    |

Katılımcıların demografik değerleri incelendiğinde, çalışmaya % 46,6'sının 102 kişi ile kadın, % 56,4'ünün 132 kişi ile erkek ve toplamda 234 okul takımlarında yer alan sporculardan oluşturmaktadır. Yaş değişkenine göre % 40,6'sının 18-19 yaş, % 27,4'ünün 20-21 yaş, % 22,2'sinin 22-23 yaş ve % 9,8'inin 24 yaş ve üzeri sporculardan oluştuğu gözlenmektedir. Spor branşına göre %25,2'sinin Okçuluk, %30,3'ünün Futbol, %9,8'inin Basketbol, %11,5'inin Güreş, %13,2'sinin Masa Tenisi ve %9,8'inin de Atletizm branşlarıyla ilgili olduklarını belirtmişlerdir. Ayrıca katılımcılar en fazla; %45,3 ile haftada 1-2 gün antrenman yaptıklarını, %62,4'ünün orta gelir düzeyine sahip olduklarını ve %78,6'sının da sporcu lisansının olmadığını belirtmiştir.

**Tablo 3.** Egzersiz Bağımlılığı Puanlarının Cinsiyete Göre t Testi

| Alt Boyutlar  | Cinsiyet | N   | $\bar{x}$ | ss    | t      | sd  | p      | Cohen's d |
|---|----------|-----|-----------|-------|--------|-----|--------|-----------|
| Aşırı odaklanma ve duygu değişimi                   | Kadın    | 102 | 25,44     | 4,59  | -3,656 | 232 | ,000** | ,48       |
|   | Erkek    | 132 | 23,15     | 4,88  |        |     |        |           |
| Bireysel-Sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma | Kadın    | 102 | 16,07     | 4,17  | -5,069 | 232 | ,000** | ,69       |
|   | Erkek    | 132 | 18,96     | 4,45  |        |     |        |           |
| Tolerans gelişimi ve tutku                          | Kadın    | 102 | 12,32     | 2,82  | -4,384 | 232 | ,000** | ,57       |
|   | Erkek    | 132 | 13,92     | 2,77  |        |     |        |           |
| Egzersiz Bağımlılığı Genel                          | Kadın    | 102 | 51,53     | 9,82  | -5,184 | 232 | ,000** | ,68       |
|   | Erkek    | 132 | 58,32     | 10,02 |        |     |        |           |

\*\*\*p<0,001

Tablo 3'te katılımcıların cinsiyet değişkenine göre egzersiz bağımlılık puanları ve alt boyutlarında farklılık anlamlı bulunmuştur ( $p<0,05$ ). Aşırı odaklanma ve duygu değişimi alt boyutu puanları cinsiyete göre anlamlı farklılık tespit edilmiştir ( $p<0,05$ ). Ortalama değerler incelendiğinde ( $\bar{x}=25,44$ ) değer ile kadınlar, erkeklere ( $\bar{x}=23,15$ ) göre yüksek ortalamaya sahip olduğu tespit edilmiştir. Belirlenen farkın etki büyüklük değeri ise Cohen's d = ,48 olarak bulunmuştur. Elde edilen bu değer orta düzey etki büyüklüğe oldukça yakın değer olarak kabul edilebilir. Bireysel-Sosyal ihtiyaçların

ertelenmesi ve çatışma alt boyutu puanları cinsiyete göre anlamlı farklılık tespit edilmiştir ( $p < 0,05$ ). Ortalama değerler incelendiğinde ( $\bar{x} = 18,96$ ) değer ile erkekler, kadınlara ( $\bar{x} = 16,07$ ) göre yüksek ortalamaya sahip olduğu tespit edilmiştir. Belirlenen farkın etki büyüklük değeri ise Cohen's  $d = ,69$  olarak bulunmuştur. Elde edilen bu değer orta düzey etki büyüklüğüne sahip olduğunu ifade etmektedir. Tolerans gelişimi ve tutku alt boyutu puanları cinsiyete göre anlamlı farklılık tespit edilmiştir ( $p < 0,05$ ). Ortalama değerler incelendiğinde ( $\bar{x} = 13,92$ ) değer ile erkekler, kadınlara ( $\bar{x} = 12,32$ ) göre yüksek ortalamaya sahip olduğu tespit edilmiştir. Belirlenen farkın etki büyüklük değeri ise Cohen's  $d = ,57$  olarak bulunmuştur. Elde edilen bu değer orta düzey etki büyüklüğüne sahip olduğunu ifade etmektedir. Egzersiz Bağımlılığı Genel boyut puanları cinsiyete göre anlamlı farklılık tespit edilmiştir ( $p < 0,05$ ). Ortalama değerler incelendiğinde ( $\bar{x} = 58,32$ ) değer ile erkekler, kadınlara ( $\bar{x} = 51,53$ ) göre yüksek ortalamaya sahip olduğu tespit edilmiştir. Belirlenen farkın etki büyüklük değeri ise Cohen's  $d = ,68$  olarak bulunmuştur. Elde edilen bu değer orta düzey etki büyüklüğüne sahip olduğunu ifade etmektedir.

**Tablo 4.** Egzersiz Bağımlılığı Puanlarının Sporcu Lisans Durumuna Göre t Testi

| Alt Boyutlar  | Sporcu Lisansı | N   | $\bar{x}$ | ss    | t     | sd  | p    |
|---|----------------|-----|-----------|-------|-------|-----|------|
| Aşırı odaklanma ve duygu değişimi                   | Var            | 50  | 24,62     | 5,56  | ,293  | 232 | ,770 |
|   | Yok            | 184 | 24,39     | 4,69  |       |     |      |
| Bireysel-Sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma | Var            | 50  | 18,56     | 4,67  | 1,509 | 232 | ,133 |
|   | Yok            | 184 | 17,47     | 4,51  |       |     |      |
| Tolerans gelişimi ve tutku                          | Var            | 50  | 13,52     | 3,26  | ,807  | 232 | ,421 |
|   | Yok            | 184 | 13,15     | 2,80  |       |     |      |
| Egzersiz Bağımlılığı Genel                          | Var            | 50  | 56,70     | 11,60 | 1,015 | 232 | ,311 |
|   | Yok            | 184 | 55,01     | 10,14 |       |     |      |

Katılımcıların sporcu lisans durumuna göre egzersiz bağımlılık puanları ve alt boyutlarında farklılık anlamlı bulunmamıştır ( $p > 0,05$ ). Katılımcıların egzersiz bağımlılık puanlarına yönelik genel ortalama değerler incelendiğinde ( $\bar{x} = 56,70$ ) değer ile sporcu lisansı bulunan kişiler, sporcu bulunmayan kişilere ( $\bar{x} = 55,01$ ) göre yüksek düzeyde ortalamaya sahip olduğu gözlenmiştir.

**Tablo 5.** Egzersiz Bağımlılığı Puanlarının Gelir Düzeyine Göre ANOVA Sonuçları

| Alt Boyutları                                       | Gelir Düzeyi | N   | $\bar{x}$ | ss    | F     | p    |
|---|--------------|-----|-----------|-------|-------|------|
| Aşırı odaklanma ve duygu değişimi                   | İyi          | 48  | 25,42     | 5,11  | 1,689 | ,187 |
|   | Orta         | 146 | 24,37     | 4,27  |       |      |
|   | Zayıf        | 40  | 23,53     | 6,40  |       |      |
|   | Toplam       | 234 | 24,44     | 4,88  |       |      |
| Bireysel-Sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma | İyi          | 48  | 17,69     | 4,34  | ,014  | ,998 |
|   | Orta         | 146 | 17,73     | 4,39  |       |      |
|   | Zayıf        | 40  | 17,60     | 5,44  |       |      |
|   | Toplam       | 234 | 17,70     | 4,55  |       |      |
| Tolerans gelişimi ve tutku                          | İyi          | 48  | 13,40     | 3,10  | ,388  | ,679 |
|   | Orta         | 146 | 13,27     | 2,69  |       |      |
|   | Zayıf        | 40  | 12,88     | 3,39  |       |      |
|   | Toplam       | 234 | 13,23     | 2,90  |       |      |
| Egzersiz Bağımlılığı Genel                          | İyi          | 48  | 56,50     | 10,75 | ,620  | ,539 |
|   | Orta         | 146 | 55,37     | 9,54  |       |      |
|   | Zayıf        | 40  | 54,00     | 13,17 |       |      |
|   | Toplam       | 234 | 55,37     | 10,47 |       |      |

Katılımcıların gelir düzeyine göre egzersiz bağımlılık puanlarında ve alt boyutlarında farklılık anlamlı bulunmamıştır ( $p>0,05$ ). Sporcuların egzersiz bağımlılıklarına yönelik genel ortalama değerler incelendiğinde gelir düzeyi; iyi olan ( $\bar{x}=56,50$ ) en yüksek, gelir düzeyi zayıf olan ( $\bar{x}=54,00$ ) en düşük değere sahip olduğu tespit edilmiştir.

**Tablo 6.** Egzersiz Bağımlılığı Puanlarının Yaş Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları

| Alt Boyutlar  | Yaş                 | N   | $\bar{x}$ | ss    | F     | p      | Anlamlılık | $\eta^2$ |
|---|---------------------|-----|-----------|-------|-------|--------|------------|----------|
| Aşırı odaklanma ve duygu değişimi                   | 18-19 Yaş (1)       | 95  | 23,51     | 5,41  | 3,530 | ,016*  | 1<3        | ,044     |
|   | 20-21 Yaş (2)       | 64  | 24,14     | 4,88  |       |        |            |          |
|   | 22-23 Yaş (3)       | 52  | 25,87     | 3,56  |       |        |            |          |
|   | 24 Yaş ve Üzeri (4) | 23  | 25,91     | 4,29  |       |        |            |          |
|   | Toplam              | 234 | 24,44     | 4,88  |       |        |            |          |
| Bireysel-Sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma | 18-19 Yaş (1)       | 95  | 16,74     | 4,53  | 3,217 | ,024*  | 1<3        | ,040     |
|   | 20-21 Yaş (2)       | 64  | 17,77     | 4,67  |       |        |            |          |
|   | 22-23 Yaş (3)       | 52  | 18,71     | 4,37  |       |        |            |          |
|   | 24 Yaş ve Üzeri (4) | 23  | 19,22     | 4,04  |       |        |            |          |
|   | Toplam              | 234 | 17,70     | 4,55  |       |        |            |          |
| Tolerans gelişimi ve tutku                          | 18-19 Yaş (1)       | 95  | 12,77     | 2,92  | 3,833 | ,010*  | 1<3        | ,048     |
|   | 20-21 Yaş (2)       | 64  | 12,84     | 3,12  |       |        |            |          |
|   | 22-23 Yaş (3)       | 52  | 14,02     | 2,52  |       |        |            |          |
|   | 24 Yaş ve Üzeri (4) | 23  | 14,39     | 2,39  |       |        |            |          |
|   | Toplam              | 234 | 13,23     | 2,90  |       |        |            |          |
| Egzersiz Bağımlılığı Genel                          | 18-19 Yaş (1)       | 95  | 53,01     | 11,09 | 4,757 | ,003** | 1<3,4      | ,058     |
|   | 20-21 Yaş (2)       | 64  | 54,75     | 10,70 |       |        |            |          |
|   | 22-23 Yaş (3)       | 52  | 58,60     | 8,45  |       |        |            |          |
|   | 24 Yaş ve Üzeri (4) | 23  | 59,52     | 8,54  |       |        |            |          |
|   | Toplam              | 234 | 55,37     | 10,47 |       |        |            |          |

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

Tablo 6 incelendiğinde katılımcıların yaş değişkenine göre egzersiz bağımlılık puanlarında ve tüm alt boyutlarında farklılık anlamlı bulunmuştur ( $p<0,05$ ). Takım sporlarında görev alan sporcuların yaşa göre Aşırı odaklanma ve duygu değişimi alt boyutunda anlamlı bir farklılık bulunmuştur ( $p<0,05$ ). Gruplar arası farklılık testleri sonucunda yaşı; 18-19 olan ( $\bar{x}=23,51$ ) sporcu grubu ile 22-23 olan ( $\bar{x}=25,87$ ) sporcu grubu arasında farklılık anlamlı bulunmuştur. Belirlenen farkın etki büyüklük değeri ise  $\eta^2= ,044$  olarak tespit edilmiştir. Elde edilen bu değer orta düzeyde etki büyüklüğüne sahip olduğunu ifade etmektedir. Ayrıca ilgili alt boyut puanlarda yaşı 22-23 olan sporcu grubunun en yüksek ortalama değere sahip olduğu gözlenmiştir. Bireysel-Sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma alt boyutunun yaşa göre farklılık anlamlı bulunmuştur ( $p<0,05$ ). Gruplar arası farklılık testleri sonucunda yaşı; 18-19 olan ( $\bar{x}=16,74$ ) sporcu grubu ile 22-23 olan ( $\bar{x}=18,71$ ) sporcu grubu arasında farklılık anlamlı bulunmuştur. Belirlenen farkın etki büyüklük değeri ise  $\eta^2= ,040$  olarak tespit edilmiştir. Elde edilen bu değer orta düzeyde etki büyüklüğüne sahip olduğunu ifade etmektedir. Ayrıca ilgili alt boyut puanlarda yaşı 24 ve üzeri olan sporcu grubunun en yüksek ortalama değere sahip olduğu gözlenmiştir. Tolerans gelişimi ve tutku alt boyutunun yaşa göre farklılık anlamlı bulunmuştur ( $p<0,05$ ). Gruplar arası farklılık testleri sonucunda yaşı; 18-19 olan ( $\bar{x}=12,77$ ) sporcu grubu ile 22-23 olan ( $\bar{x}=14,02$ ) sporcu grubu arasında farklılık anlamlı bulunmuştur. Belirlenen farkın etki büyüklük değeri ise  $\eta^2= ,048$  olarak tespit edilmiştir. Elde edilen bu değer orta düzeyde etki büyüklüğüne sahip olduğunu ifade etmektedir. Ayrıca ilgili alt boyut puanlarda yaşı 24 ve üzeri olan sporcu grubunun en yüksek ortalama değere sahip olduğu gözlenmiştir. Egzersiz Bağımlılığı Genel boyutunun yaşa göre farklılık anlamlı bulunmuştur ( $p<0,05$ ). Gruplar arası farklılık testleri sonucunda yaşı; 18-19 olan ( $\bar{x}=53,01$ ) sporcu



grubu ile 22-23 olan ( $\bar{x}=58,60$ ) ve 24 ve üzeri olan ( $\bar{x}=59,52$ ) sporcu grubu arasında farklılık anlamlı bulunmuştur. Belirlenen farkın etki büyüklük değeri ise  $\eta^2= ,058$  olarak tespit edilmiştir. Elde edilen bu değer orta düzeyde etki büyüklüğüne sahip olduğunu ifade etmektedir. Ayrıca ilgili alt boyut puanlarda yaşı 24 ve üzeri olan sporcu grubunun en yüksek ortalama değere sahip olduğu gözlenmiştir.

**Tablo 7.** Egzersiz Bağımlılığı Puanlarının Haftalık Antrenman Süresine Göre ANOVA Sonuçları

| Alt Boyutlar  | Haftalık Antrenman Süresi | N   | $\bar{x}$ | ss    | F     | p       | Anlamlılık | $\eta^2$ |
|---|---------------------------|-----|-----------|-------|-------|---------|------------|----------|
| Aşırı odaklanma ve duygu değişimi                   | 1-2 Gün (1)               | 106 | 23,44     | 4,62  | 3,448 | ,017*   | 1<2        | ,043     |
|   | 3-4 Gün (2)               | 99  | 25,73     | 5,11  |       |         |            |          |
|   | 5-6 Gün (3)               | 15  | 25,43     | 4,15  |       |         |            |          |
|   | 7 Gün (4)                 | 14  | 23,57     | 4,60  |       |         |            |          |
|   | Toplam                    | 234 | 24,44     | 4,88  |       |         |            |          |
| Bireysel-Sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma | 1-2 Gün (1)               | 106 | 16,28     | 4,07  | 7,202 | ,000*** | 1<3,4      | ,086     |
|   | 3-4 Gün (2)               | 99  | 18,66     | 4,82  |       |         |            |          |
|   | 5-6 Gün (3)               | 15  | 20,00     | 3,36  |       |         |            |          |
|   | 7 Gün (4)                 | 14  | 19,21     | 4,37  |       |         |            |          |
|   | Toplam                    | 234 | 17,70     | 4,55  |       |         |            |          |
| Tolerans gelişimi ve tutku                          | 1-2 Gün (1)               | 106 | 12,59     | 2,68  | 3,307 | ,021*   | 1<2        | ,041     |
|   | 3-4 Gün (2)               | 99  | 13,82     | 2,90  |       |         |            |          |
|   | 5-6 Gün (3)               | 15  | 13,73     | 2,84  |       |         |            |          |
|   | 7 Gün (4)                 | 14  | 13,29     | 3,77  |       |         |            |          |
|   | Toplam                    | 234 | 13,23     | 2,90  |       |         |            |          |
| Egzersiz Bağımlılığı Genel                          | 1-2 Gün (1)               | 106 | 52,32     | 9,25  | 6,104 | ,001**  | 1<2        | ,074     |
|   | 3-4 Gün (2)               | 99  | 57,91     | 11,09 |       |         |            |          |
|   | 5-6 Gün (3)               | 15  | 59,47     | 7,94  |       |         |            |          |
|   | 7 Gün (4)                 | 14  | 56,07     | 11,52 |       |         |            |          |
|   | Toplam                    | 234 | 55,37     | 10,47 |       |         |            |          |

\*\*\*p<0,001, \*\*p<0,01, \*p<0,05

Tablo 7 incelendiğinde katılımcıların haftalık antrenman süresine göre egzersiz bağımlılık puanlarında ve tüm alt boyutlarında farklılık anlamlı bulunmuştur ( $p<0,05$ ). Aşırı odaklanma ve duygu değişimi alt boyutunun haftalık antrenman süresine göre farklılık anlamlı bulunmuştur ( $p<0,05$ ). Gruplar arası farklılık testleri sonucunda; haftalık 1-2 gün ( $\bar{x}=23,44$ ) antrenman yapan sporcu grubu ile haftalık 3-4 gün ( $\bar{x}=25,73$ ) antrenman yapan sporcu grubu arasında farklılık anlamlı bulunmuştur. Belirlenen farkın etki büyüklük değeri ise  $\eta^2= ,043$  olarak tespit edilmiştir. Elde edilen bu değer orta düzeyde etki büyüklüğüne sahip olduğunu ifade etmektedir. Ayrıca ilgili alt boyut puanlarda haftalık antrenman süresi 3-4 gün olan sporcu grubunun en yüksek ortalama değere sahip olduğu gözlenmiştir.

Bireysel-Sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma alt boyutunun haftalık antrenman süresine göre farklılık anlamlı bulunmuştur ( $p<0,05$ ). Gruplar arası farklılık testleri sonucunda; haftalık 1-2 gün ( $\bar{x}=16,28$ ) antrenman yapan sporcu grubu ile haftalık 5-6 gün ( $\bar{x}=20,00$ ) ve haftada 7 gün ( $\bar{x}=19,21$ ) antrenman yapan sporcu grubu arasında farklılık anlamlı bulunmuştur. Belirlenen farkın etki büyüklük değeri ise  $\eta^2= ,086$  olarak tespit edilmiştir. Elde edilen bu değer orta düzeyde etki büyüklüğüne sahip olduğunu ifade etmektedir. Ayrıca ilgili alt boyut puanlarda haftalık antrenman süresi 5-6 gün olan sporcu grubunun en yüksek ortalama değere sahip olduğu gözlenmiştir. Tolerans gelişimi ve tutku değişimi alt boyutunun haftalık antrenman süresine göre farklılık anlamlı bulunmuştur ( $p<0,05$ ). Gruplar arası farklılık testleri sonucunda;

haftalık 1-2 gün ( $\bar{x}=12,59$ ) antrenman yapan sporcu grubu ile haftalık 3-4 gün ( $\bar{x}=13,82$ ) antrenman yapan sporcu grubu arasında farklılık anlamlı bulunmuştur. Belirlenen farkın etki büyüklük değeri ise  $\eta^2= ,041$  olarak tespit edilmiştir. Elde edilen bu değer orta düzeyde etki büyüklüğüne sahip olduğunu ifade etmektedir. Ayrıca ilgili alt boyut puanlarda haftalık antrenman süresi 3-4 gün olan sporcu grubunun en yüksek ortalama değere sahip olduğu gözlenmiştir. Egzersiz Bağımlılığı Genel boyutunun haftalık antrenman süresine göre farklılık anlamlı bulunmuştur ( $p<0,05$ ). Gruplar arası farklılık testleri sonucunda; haftalık 1-2 gün ( $\bar{x}=53,32$ ) antrenman yapan sporcu grubu ile haftalık 3-4 gün ( $\bar{x}=57,91$ ) antrenman yapan sporcu grubu arasında farklılık anlamlı bulunmuştur. Belirlenen farkın etki büyüklük değeri ise  $\eta^2= ,074$  olarak tespit edilmiştir. Elde edilen bu değer orta düzeyde etki büyüklüğüne sahip olduğunu ifade etmektedir. Ayrıca ilgili alt boyut puanlarda haftalık antrenman süresi 5-6 gün olan sporcu grubunun en yüksek ortalama değere sahip olduğu gözlenmiştir.

**Tablo 8.** Egzersiz Bağımlılığı Puanlarının Spor Branşına Göre ANOVA Sonuçları

| Alt Boyutlar  | Spor Branşı     | N   | $\bar{x}$ | ss    | F     | p       | Anlamlılık | $\eta^2$ |
|---|-----------------|-----|-----------|-------|-------|---------|------------|----------|
| Aşırı odaklanma ve duygu değişimi                   | Voleybol (1)    | 59  | 23,80     | 4,57  | 3,931 | ,002**  | 2>1,3,5    | ,079     |
|   | Futbol (2)      | 71  | 26,41     | 4,54  |       |         |            |          |
|   | Basketbol (3)   | 23  | 22,78     | 5,46  |       |         |            |          |
|   | Güreş (4)       | 27  | 24,48     | 5,70  |       |         |            |          |
|   | Masa Tenisi (5) | 31  | 23,23     | 3,94  |       |         |            |          |
|   | Atletizm (6)    | 23  | 23,26     | 4,70  |       |         |            |          |
|   | Toplam          | 234 | 24,44     | 4,88  |       |         |            |          |
| Bireysel-Sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma | Voleybol (1)    | 59  | 16,68     | 4,34  | 4,507 | ,001**  | 2>1,5,6    | ,090     |
|   | Futbol (2)      | 71  | 19,17     | 4,09  |       |         |            |          |
|   | Basketbol (3)   | 23  | 18,26     | 5,01  |       |         |            |          |
|   | Güreş (4)       | 27  | 19,00     | 4,85  |       |         |            |          |
|   | Masa Tenisi (5) | 31  | 16,39     | 4,43  |       |         |            |          |
|   | Atletizm (6)    | 23  | 15,48     | 4,15  |       |         |            |          |
|   | Toplam          | 234 | 17,70     | 4,55  |       |         |            |          |
| Tolerans gelişimi ve tutku                          | Voleybol (1)    | 59  | 12,76     | 2,76  | 6,097 | ,000*** | 2>1,5,6    | ,118     |
|   | Futbol (2)      | 71  | 14,46     | 2,37  |       |         |            |          |
|   | Basketbol (3)   | 23  | 12,74     | 3,95  |       |         |            |          |
|   | Güreş (4)       | 27  | 13,96     | 2,72  |       |         |            |          |
|   | Masa Tenisi (5) | 31  | 11,87     | 2,59  |       |         |            |          |
|   | Atletizm (6)    | 23  | 12,04     | 2,67  |       |         |            |          |
|   | Toplam          | 234 | 13,23     | 2,90  |       |         |            |          |
| Egzersiz Bağımlılığı Genel                          | Voleybol (1)    | 59  | 53,24     | 9,88  | 5,947 | ,000*** | 2>1,5,6    | ,115     |
|   | Futbol (2)      | 71  | 60,04     | 8,70  |       |         |            |          |
|   | Basketbol (3)   | 23  | 53,78     | 13,68 |       |         |            |          |
|   | Güreş (4)       | 27  | 57,44     | 11,07 |       |         |            |          |
|   | Masa Tenisi (5) | 31  | 51,48     | 8,78  |       |         |            |          |
|   | Atletizm (6)    | 23  | 50,78     | 9,55  |       |         |            |          |
|   | Toplam          | 234 | 55,37     | 10,47 |       |         |            |          |

\*\*\* $p<0,001$ , \*\* $p<0,01$

Katılımcıların spor branşına göre egzersiz bağımlılık puanlarında ve tüm alt boyutlarında farklılık anlamlı bulunmuştur ( $p<0,05$ ). Aşırı odaklanma ve duygu değişimi alt boyutunun sporcu branşına göre farklılık anlamlı bulunmuştur ( $p<0,05$ ). Gruplar arası farklılık testleri sonucunda spor branşı; Futbol ( $\bar{x}=26,41$ ) olan sporcu grubuyla Voleybol ( $\bar{x}=23,80$ ), Basketbol ( $\bar{x}=22,78$ ) ve Masa Tenisi ( $\bar{x}=23,23$ ) sporcu grupları arasında farklılık anlamlı bulunmuştur. Belirlenen farkın etki büyüklük değeri ise  $\eta^2= ,079$  olarak tespit edilmiştir. Elde edilen bu değer orta düzeyde etki büyüklüğüne sahip olduğunu ifade etmektedir. Ayrıca ilgili alt boyut puanlarda branşı

Futbol olan sporcu grubunun en yüksek ortalama değere sahip olduğu gözlenmiştir. Bireysel-Sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma alt boyutunun sporcu branşına göre farklılık anlamlı bulunmuştur ( $p < 0,05$ ). Gruplar arası farklılık testleri sonucunda spor branşı; Futbol ( $\bar{x}=19,17$ ) olan sporcu grubuyla Voleybol ( $\bar{x}=16,68$ ), Masa Tenisi ( $\bar{x}=16,39$ ) ve Atletizm ( $\bar{x}=15,48$ ) sporcu grupları arasında farklılık anlamlı bulunmuştur. Belirlenen farkın etki büyüklük değeri ise  $\eta^2 = ,090$  olarak tespit edilmiştir. Elde edilen bu değer orta düzeyde etki büyüklüğüne sahip olduğunu ifade etmektedir. Ayrıca ilgili alt boyut puanlarda branşı Futbol olan sporcu grubunun en yüksek ortalama değere sahip olduğu gözlenmiştir. Tolerans gelişimi ve tutku alt boyutunun sporcu branşına göre farklılık anlamlı bulunmuştur ( $p < 0,05$ ). Gruplar arası farklılık testleri sonucunda spor branşı; Futbol ( $\bar{x}=14,46$ ) olan sporcu grubuyla Voleybol ( $\bar{x}=12,76$ ), Masa Tenisi ( $\bar{x}=11,87$ ) ve Atletizm ( $\bar{x}=12,04$ ) sporcu grupları arasında farklılık anlamlı bulunmuştur. Belirlenen farkın etki büyüklük değeri ise  $\eta^2 = ,118$  olarak tespit edilmiştir. Elde edilen bu değer orta düzeyde etki büyüklüğüne sahip olduğunu ifade etmektedir. Ayrıca ilgili alt boyut puanlarda branşı Futbol olan sporcu grubunun en yüksek ortalama değere sahip olduğu gözlenmiştir. Egzersiz Bağımlılığı Genel boyutunun sporcu branşına göre farklılık anlamlı bulunmuştur ( $p < 0,05$ ). Gruplar arası farklılık testleri sonucunda spor branşı; Futbol ( $\bar{x}=60,04$ ) olan sporcu grubuyla Voleybol ( $\bar{x}=53,24$ ), Masa Tenisi ( $\bar{x}=51,48$ ) ve Atletizm ( $\bar{x}=50,78$ ) sporcu grupları arasında farklılık anlamlı bulunmuştur. Belirlenen farkın etki büyüklük değeri ise  $\eta^2 = ,115$  olarak tespit edilmiştir. Elde edilen bu değer orta düzeyde etki büyüklüğüne sahip olduğunu ifade etmektedir. Ayrıca ilgili alt boyut puanlarda branşı Futbol olan sporcu grubunun en yüksek ortalama değere sahip olduğu gözlenmiştir.

## TARTIŞMA

Araştırma grubunun demografik değerleri; % 46,6'sının 102 kişi ile kadın, % 56,4'ünün 132 kişi ile erkek ve toplamda 234 okul takımlarında yer alan sporculardan oluşturmaktadır. Yaş değişkenine göre % 40,6'sının 18-19 yaş, % 27,4'ünün 20-21 yaş, % 22,2'sinin 22-23 yaş ve % 9,8'inin 24 yaş ve üzeri sporculardan oluştuğu gözlenmektedir. Spor branşına göre %25,2'sinin Okçuluk, %30,3'ünün Futbol, %9,8'inin Basketbol, %11,5'inin Güreş, %13,2'sinin Masa Tenisi ve %9,8'inin de Atletizm branşlarıyla ilgili olduklarını belirtmişlerdir. Ayrıca katılımcılar en fazla; %45,3 ile haftada 1-2 gün antrenman yaptıklarını, %62,4'ünün orta gelir düzeyine sahip olduklarını ve %78,6'sının da sporcu lisansının olmadığını belirtmiştir.

Araştırma grubunun cinsiyet değişkenine göre egzersiz bağımlılık puanları ve alt boyutlarında farklılık anlamlı bulunmuştur. Egzersiz Bağımlılığı Genel boyut puanları cinsiyete göre anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Ortalama değerler incelendiğinde erkekler, kadınlara göre yüksek düzeyde ortalama değerlere sahip olduğu gözlenmiştir. Salhaoğlu (2022)<sup>25</sup> tarafından yapılan çalışmada da, katılımcıların egzersiz bağımlılığı düzeylerinin demografik değişkenlere göre (yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, medeni durum, boy ve kilo) farklılaşmadığı vurgulanmıştır. Yılmaz (2021)<sup>26</sup>, "egzersiz ve spor bilimleri lisans öğrencilerinde egzersiz bağımlılıkları ve davranış düzenleme düzeylerinin incelenmesi" adlı çalışmasında egzersiz bağımlılığı ile cinsiyet değişkenleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulmuştur. Demirtaş (2022)<sup>27</sup>, "Munzur Üniversitesi Öğrencilerinin Egzersiz Bağımlılığı İncelemesi" adlı çalışmasında egzersiz bağımlılığı ile cinsiyet arasında tüm alt boyutlarda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Karabıyık (2021)<sup>28</sup>, "spor eğitimi alan üniversite öğrencilerinde egzersiz bağımlılığının bazı değişkenler açısından

incelenmesi” adlı çalışmasında cinsiyet ile egzersiz bağımlılığı ölçeği ve tüm alt boyutlarını karşılaştırmış ve istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığını tespit etmiş. Araştırma grubunun sporcu lisans durumuna göre egzersiz bağımlılık puanları ve alt boyutlarında farklılık anlamlı bulunmamıştır. Katılımcıların egzersiz bağımlılık puanlarına yönelik genel ortalama değerler incelendiğinde sporcu lisansı bulunan kişiler, sporcu bulunmayan kişilere göre yüksek ortalamaya sahip olduğu tespit edilmiştir. Levit ve ark. (2018)<sup>29</sup>, birçok farklı spor dallarının oluşturduğu sporcular ve egzersiz yapanlardan oluşan bir örneği incelerken, yarışma durumunun (profesyonel ve amatör) egzersiz bağımlılığı için önemli bir yordayıcı olmadığını bildirmiştir. Cicioğlu ve ark. (2019)<sup>30</sup> profesyonel düzeydeki sporcuların spor bilimleri fakültesindeki öğrencilere göre egzersiz bağımlılığı puan ortalamaları anlamlı düzeyde yüksek bulmuştur.

Araştırma grubunun gelir düzeyine göre egzersiz bağımlılık puanlarında ve alt boyutlarında farklılık anlamlı bulunmamıştır. Sporcuların egzersiz bağımlılıklarına yönelik genel ortalama değerler incelendiğinde gelir düzeyi; iyi olan katılımcıların en yüksek değere, gelir düzeyi zayıf olan katılımcıların ise en düşük değere sahip olduğu tespit edilmiştir. Karabıyık (2021)<sup>28</sup> spor eğitimi alan üniversite öğrencilerinde egzersiz bağımlılığını bazı değişkenler açısından incelemiş ve egzersize iyi kaynak ayıran bireylerin aşırı odaklanma ve duygu değişimi, bireysel sosyal ihtiyaçların ertelenmesi, çatışma, tolerans gelişimi, tutku alt boyut ve egzersiz bağımlılığı ölçek puanlarının anlamlı bir şekilde yüksek olduğunu belirtmiştir. Kaya (2019)<sup>31</sup>, “öğretmen adaylarının egzersiz bağımlılıkları ve egzersize yönelik metaforik algıları” adlı çalışmasında, egzersiz bağımlılığı ve aile gelir düzeylerinin tüm alt boyutlarında farklılığı anlamlı bulmuştur. Kaşka (2022)<sup>32</sup> “fitness eğitimi yapan kişilerde temel psikolojik ihtiyaçlar ve egzersiz bağımlılığının incelenmesi” isimli çalışmasında gelir düzeyine göre egzersiz bağımlılığı puanları arasında farklılık anlamlı bulunmuştur. Çalışmalardan farklı olarak Er (2020)<sup>33</sup> mastır düzeyindeki sporcular üzerinde, Uzun (2019)<sup>34</sup> öğrenciler üzerinde yürüttüğü çalışmasında, Yıldızçiçek (2019)<sup>35</sup> öğrenciler üzerinde yürüttüğü çalışmasında egzersiz bağımlılıkları gelir düzeylerine göre farklılık göstermemektedir. Bu doğrultuda aile geliri düşük olan sporcuların, sporu bir çıkış kapısı, kurtuluş, hayatını kazanma amacı olarak görmeleri, egzersize yönelik aşırı odaklanma, duygu değişimi, tolerans gelişimi ve tutku düzeylerinin yüksek olmasının nedeni olarak açıklanabilir.

Araştırma grubunun yaş değişkenine göre egzersiz bağımlılık puanlarında ve tüm alt boyutlarında farklılık anlamlı bulunmuştur. Gruplar arası farklılık testleri sonucunda yaşı; 18-19 olan sporcu grubu ile 22-23 olan ve 24 ve üzeri olan sporcu grubu arasında farklılık anlamlı bulunmuştur. Ayrıca ilgili alt boyut puanlarda yaşı 24 ve üzeri olan sporcu grubunun en yüksek ortalama değere sahip olduğu gözlenmiştir. Cicioğlu ve ark., (2019)<sup>30</sup> tarafından yapılan çalışmada spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin yaşlarına göre egzersiz bağımlılığı düzeyinin farklılaşmadığı görülürken aynı çalışmada elit düzeyde sporcu olan bireylerin yaşları ile egzersiz bağımlılığı düzeyleri arasında ilişki olduğu görülmüştür. Costa ve ark. (2013)<sup>36</sup> erkek yetişkinlerin (25-44 yaş) egzersiz bağımlılık düzeylerinin genç yetişkinlere (18-24) göre daha yüksek olduğunu tespit etmiştir.

Araştırma grubunun haftalık antrenman süresi değişkenine göre egzersiz bağımlılık puanlarında ve tüm alt boyutlarında farklılık anlamlı bulunmuştur. Gruplar arası farklılık testleri sonucunda; haftalık 1-2 gün antrenman yapan sporcu grubu ile

haftalık 3-4 gün antrenman yapan sporcu grubu arasında farklılık anlamlı bulunmuştur. Belirlenen farkın etki büyüklük değeri ise  $\eta^2 = ,074$  olarak tespit edilmiştir. Elde edilen bu değer orta düzeyde etki büyüklüğüne sahip olduğunu ifade etmektedir. Ayrıca ilgili alt boyut puanlarda haftalık antrenman süresi 5-6 gün olan sporcu grubunun en yüksek ortalama değere sahip olduğu gözlenmiştir. Bavlı ve ark. (2011)<sup>37</sup> çalışmalarında egzersiz yılı ve haftalık egzersiz süresi fazla olan bireylerin egzersiz bağımlılık düzeylerin de yüksek olduğunu belirtmişlerdir. Bedük (2022)<sup>38</sup>, haftalık spor yapma sıklığı ve süresi değişkeniyle katılımcıların egzersiz bağımlılığı arasında yapılan test sonucuna göre ölçek toplamı ve tüm alt boyutlar arasında anlamlı bir fark olduğunu tespit etmiştir. Aynı şekilde, Kaşka (2022)<sup>32</sup>, egzersiz bağımlılığı ile haftalık spor yapma günü değişkeni arasında yaptığı inceleme sonucunda, egzersiz bağımlılığı ölçek toplam puanlarında ve tüm alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğunu tespit etmiştir. Bu sonuçlara göre egzersize ayrılan süre ve egzersiz sıklığının egzersize olan bağımlılığımıza etki ettiğini söyleyebiliriz.

Araştırma grubu için spor branşı faktörü açısından egzersiz bağımlılık puanları ve tüm alt boyutlarında farklılık anlamlı bulunmuştur. Egzersiz Bağımlılığı Genel boyutunun gruplar arası farklılık testleri sonucunda spor branşı; Futbol olan sporcu grubuyla Voleybol, Masa Tenisi ve Atletizm sporcu grupları arasında farklılık anlamlı bulunmuştur. Belirlenen farkın etki büyüklük değeri ise  $\eta^2 = ,115$  olarak tespit edilmiştir. Elde edilen bu değer orta düzeyde etki büyüklüğüne sahip olduğunu ifade etmektedir. Ayrıca ilgili alt boyut puanlarda branşı Futbol olan sporcu grubunun en yüksek ortalama değere sahip olduğu gözlenmiştir. Güzel (2021)<sup>39</sup> yapmış olduğu çalışmada egzersiz bağımlılığı ölçeğinin tüm boyutları ile spor branşı arasında anlamlı farklılık tespit etmemiştir. Aynı şekilde, Demirel ve Cicioğlu (2020)<sup>40</sup>'da yapmış oldukları çalışmada anlamlı farklılık tespit etmemiştir. Bingöl (2015)<sup>41</sup> yürütmüş olduğu çalışmasında katılımcıların spor branşına göre egzersiz bağımlılık düzeylerinde farklılığı anlamlı bulmuştur. Çalışmada anlamlı farklılık; muay-thai, boks, voleybol, hentbol, taekwondo, güreş, futbol ve basketbol branşları arasında tespit edilmiştir. Konuş (2019)<sup>42</sup> sporu bırakmış bireyler ve aktif sporcular üzerinde yürütmüş olduğu çalışmasında branş değişkenine göre egzersiz bağımlılık düzeyleri için farklılığı anlamlı bulmuştur. Bu nedenle, spor dallarının egzersiz sıklığı, yoğunluğu ve şiddeti, teknikleri, sosyal çevreleri ve hedeflenen kas grupları gibi özelliklerinin farklı olması, sporcuların hem fiziksel hem de duygusal gelişimlerinin çeşitlenmesini beklenen bir sonuç haline getirir.

#### Öneriler;

- Egzersiz bağımlılığı konusunda cinsiyete özgü eğitim ve farkındalık programları düzenlenebilir. Kadınlara ve erkeklere yönelik farklı stratejiler geliştirilerek egzersiz bağımlılığının olumsuz etkilerini azaltmak hedeflenebilir.
- Egzersiz bağımlılığı konusunda yaş faktörü ve antrenman süreleri yüksek düzeyde önem arz ettiği çalışmamızda, periyodik izleme ve değerlendirme çalışmaları yapılarak süreç içinde antrenman programlarının etkisi ve sporcuların ilerlemesi takip edilebilir.

## KAYNAKLAR

1. Blair SN. (2007). Physical inactivity: A major public health problem. *Nutrition Bulletin*. 32(2), 113-117.
2. Malm C., Jakobsson F., Isaksson A. (2019). Physical activity and sports real health benefits: A review with insight into the public health of Sweden. *Sports*. 7(5), 127.
3. Thompson WR., Sallis R., Joy E., Jaworski CA., Stuhr RM., Trilk JL. (2020). Exercise is medicine. *American Journal of Lifestyle Medicine*. 14(5), 511-523.
4. Berry TR., Yun L., Faulkner G., Rhodes RE., Chulak-Bozzer T., Latimer-Cheung A., Tremblay M. (2020). Implicit and explicit evaluations of a mass media physical activity campaign: Does everything get better? *Psychology of Sport and Exercise*. 49.
5. Biddle SJH. (1995). Exercise motivation across the life span. *European Perspectives on Exercise and Sport Psychology*. 3-25.
6. Arıncı F. (2014). Egzersizin sağlık yararları. Denizli Pamukkale Üniversitesi Tıp Fakültesi, Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon Anabilim Dalı. Denizli.
7. Başar S. (2018). Düzenli egzersizin depresyon, mutluluk ve psikolojik iyi oluş üzerine etkisi. İnönü Üniversitesi *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 5(3), 25-34.
8. Demir GT., Türkeli A. (2019). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*. 4(1), 10-24.
9. Miller-Adams JM. (2001). Examining exercise dependence: the development, validation, and administration of the exercise behavior survey with runners, walkers, swimmers, and cyclists. University of Kentucky.
10. Hausenblas HA., Downs DS. (2002). Exercise dependence: A systematic review. *Psychology of Sport and Exercise*. 3(2), 89-123.
11. Sachs ML., Pargman D. (1979). Running addiction: A dept interview examination. *Journal of Sport Behavior*. 2(3), 143-155.
12. Davis C., Fox J. (1993). Excessive exercise and weight preoccupation in women. *Addictive behaviors*, 18(2), 201-211.
13. Frederick CM., Morrison CS. (1996). Social physique anxiety: Personality constructs, motivations, exercise attitudes, and behaviors. *Perceptual and Motor Skills*. 82(3), 963-972.
14. Blumenthal JA., O'Toole LC., Chang JL. (1984). Is running an analogue of anorexia nervosa?: An empirical study of obligatory running and anorexia nervosa. *Journal of the American Medical Association*. 252(4), 520-523.
15. Morris M., Steinberg H., Sykes EA., Salmon P. (1990). Effects of temporary withdrawal from regular running. *Journal of Psychosomatic Research*. 34(5), 493-500.
16. Zmijewski CF., Howard MO. (2003). Exercise dependence and attitudes toward eating among young adults. *Eating Behaviors*. 4(2), 181-195.
17. Yeltepe H., İkizler C. (2007). Egzersiz bağımlılığı ölçeği-21'in Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Bağımlılık Dergisi*. 8(1), 29-35.
18. Karasar N. (2009). Araştırmalarda rapor hazırlama. Nobel Yayınevi. Ankara.
19. Cohen L., Manion L., Morrison K. (2000). *Research methods in education*. Routledge Falmer. London.
20. Saunders M., Lewis P., Thornhill A. (2009). *Research methods for business students*. Pearson: New York.

21. Tekkurşun Demir G., Hazar Z., Cicioğlu Hİ. (2018). Egzersiz bağımlılığı ölçeği (EBÖ): Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Kastamonu Education Journal*. 26(3), 865-874.
22. Tabachnick BG., Fidell LS. (2007). *Using multivariate statistics*. Pearson.
23. Cohen J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
24. Büyüköztürk Ş. (2011). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Pegem Akademi. Ankara.
25. Salhaoğlu C. (2022). Egzersiz bağımlılığı ile beden imajı ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. İstanbul.
26. Yılmaz EÖ. (2021). *Beden eğitimi ve spor bilimleri lisans öğrencilerinin egzersiz bağımlılıklarının ve egzersizde davranışsal düzenleme düzeylerinin incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Antrenörlük Eğitimi Ana Bilim Dalı Spor Yönetimi Bilim Dalı. İstanbul.
27. Demirtaş R.(2022), *Munzur üniversitesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılığının incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı, Tunceli.
28. Karabıyık M. (2021). *Spor eğitimi alan üniversite öğrencilerinde egzersiz bağımlılığının bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Kahramanmaraş Sütçü imam Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Kahramanmaraş.
29. Levit M., Weinstein A., Weinstein Y., Tzur-Bitan D. Weinstein A. (2018). A study on the relationship between EA, abnormal eating attitudes, anxiety and depression among athletes in Israel. *Journal of Behavioral Addictions*. 7(3), 800–805.
30. Cicioğlu Hİ., Demir GT., Bulğay C., Çetin E. (2019). Elit düzeyde sporcular ile spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı düzeyleri. *Bağımlılık Dergisi*. 20(1), 12-20.
31. Kaya Ö.(2019), *Öğretmen adaylarının egzersiz bağımlılıkları ve egzersize yönelik metaforik algıları*. Yüksek Lisans Tezi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Ankara.
32. Kaşka F. (2022). *Fitness egzersizi yapan bireylerde temel psikolojik ihtiyaçlar ve egzersiz bağımlılığı*. Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Eğitimi Yüksek Lisans Programı. Aydın.
33. Er K. (2020). *Bireysel ve takım sporları ile ilgilenen master sporcularda egzersiz bağımlılığının incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Antrenörlük Eğitimi Ana Bilim Dalı, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü,. Muğla.
34. Uzun U. (2019). *Spor bilimleri eğitimi alan yükseköğretim öğrencilerinin egzersiz bağımlılığının incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Trakya Üniversitesi, Rekreasyon Yönetimi Ana Bilim Dalı Sosyal Bilimler Enstitüsü. Edirne.
35. Yıldızççek C. (2019). *Psikolojik bir rahatsızlık olan egzersiz bağımlılığının öz yeterlilik ile ilişkisinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Kütahya.
36. Costa S., Hausenblas AH., Oliva P., Cuzzocrea F., Larcana R. (2013). The role of age, gender, mood states and exercise frequency on exercise dependence. *Journal of Behaviour Addictions*. 2(4), 216-223.
37. Bavlı Ö., Kozanoğlu E., Doğanay A. (2011). Düzenli egzersize katılımın egzersiz bağımlılığı üzerine etkisi. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*. 13(2), 150–153.

38. Bedük A. (2022). *Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencileri ile diğer fakültede okuyan öğrencilerin egzersiz bağımlılığının incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Siirt Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Siirt.
39. Güzel MC. (2021). *Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Egzersiz Bağımlılığı ve Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerinin İncelenmesi (Balıkesir İli Örneği)*. Yüksek Lisans Tezi, Balıkesir Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Balıkesir.
40. Demirel H., Cicioğlu H. (2020). Üst düzey sporcuların egzersiz bağımlılık düzeylerinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*. 5(3), 242-254.
41. Bingöl E. (2015). *Farklı branşlardaki sporcuların egzersiz bağımlılık ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Muğla.
42. Konuş ND. (2019). *Aktif sporcular ile spor yapmayı bırakmış bireylerin egzersiz bağımlılık düzeyleri ve spor kaynaklı etkilerinin incelenmesi (karma model)*. Yüksek Lisans Tezi. Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Niğde.

