

## Serbest Zamanda Sıkılma Algısı ve Egzersiz Bağımlılığı Arasındaki İlişki

### ORJİNAL ARAŞTIRMA

Elif KÖSE<sup>1</sup>

Nazmi BAYKÖSE<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Akdeniz Üniversitesi, Antalya/Türkiye

Sorumlu Yazar: Elif KÖSE,

elifkose9@gmail.com

Orcid ID:0000-0002-5490-3534

### Öz

Günümüzde sıkılma algısının serbest zamanı değerlendirme ile ilişkili olduğu düşünülmektedir. Sıkılma algısını daha iyi anlamak için sıkılma algısı ile ilişkili konuları da anlamak önemlidir. Alan yazın incelendiğinde, serbest zaman engelleri ile sıkılma algısının negatif ilişkili olduğu ve bu durumun serbest zaman katılımını olumsuz yönde etkilediği görülmektedir. Serbest zamanla ilişkili olan diğer konular ise televizyon ve bilgisayar karşısında geçirilen zaman, sigara, alkol ve madde bağımlılığı konularıdır. Sıkılma algısı arttıkça bahsedilen değişkenlerinde arttığı alan yazında çalışılan konular arasındadır. Sıkılma algısının, egzersiz bağımlılığın manidar bir yordayıcısı olup olmadığı bu araştırmanın amacını oluşturmakta, bununla birlikte bazı demografik değişkenlere göre sıkılma algısı ve egzersiz bağımlılığı puanlarının farklılaşp farklılaşmadığı tespit edilmeye çalışılmaktadır. Bu çalışma nicel bir çalışma olup ilişkisel ve nedensel model bağlamında gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın örneklemini Antalya ilindeki farklı spor kulüplerine üye olan 120 kadın ( $Ort_{yaş}=30.81 \pm 9.98$ ) ve 98 erkek ( $Ort_{yaş}=30.69 \pm 9.33$ ) olmak üzere toplam 218 kişi oluşturmaktadır. Çalışmada veri toplama aracı olarak; Iso-Ahola ve Weissinger (1990) tarafından geliştirilmiş olup Türkçe geçerlik- güvenilirliği Kara vd. (2014) tarafından yapılan “serbest zamanda sıkılma algısı” ölçeği ile Hausenblas ve Downs (2003) tarafından geliştirilen, Türkçe geçerlik ve güvenilirliği ise Gürbüz ve Aşçı tarafından (2006) yapılan “Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği” kullanılmıştır. Araştırma verilerinin analizi için ise pearson momentler çarpım korelasyonu ve ilişkisiz örneklem için iki faktörlü anova kullanılmıştır. Sıkılma algısı ve egzersiz bağımlılığı alt boyutları arasındaki ilişkiye bakıldığında; sıkılma algısının alt boyutu olan doyum ve egzersiz bağımlılığının alt boyutu olan geri çekilme etkileri arasında manidar negatif bir ilişkinin olduğu görülmektedir. Elde edilen bulgular cinsiyet ve yaşın sıkılma algısı ve egzersiz bağımlılığı üzerinde etkisinin olmadığı bununla birlikte bu iki değişken arasındaki ilişkinin yalnızca doyum ve geri çekilme arasında olduğu görülmüştür.

### Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi: 13.04.2019

Kabul Tarihi: 13.05.2019

Online Yayın Tarihi: 28.06.2019

**Anahtar kelimeler:** Sıkılma algısı, Egzersiz Bağımlılığı, Serbest zaman

## Examination of the Correlation Between Leisure Boredom and Exercise Dependence

### ORIGINAL RESEARCH

### Abstract

Elif KÖSE<sup>1</sup>

Nazmi BAYKÖSE<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Akdeniz University, Antalya/Turkey

Corresponding Author: Elif KÖSE

Orcid ID:0000-0002-5490-3534

Today it is thought that there is an association between the perception of boredom and assessment of leisure time. In order to better understand the perception of boredom, it is important to understand other topics that are related to the perception of boredom, as well. Reviewing the literature; we realize that there is a negative correlation between leisure constraints and the perception of boredom and this situation affects leisure participation negatively. Other topics related to leisure time are time spent in front of television and computer together with smoking, alcohol and substance addiction. Among the areas that are studied in the literature, we find the fact that aforementioned variables increase as the perception of boredom increases. The purpose of this study is to investigate whether the perception of boredom is a significant predictor of exercise dependence and to determine whether the perception of boredom and exercise addiction scores differ depending on various demographic variables. This is a quantitative study carried out in the context of relational and causal models. The samples of the research add up to a total of 218 participants including 120 women ( $Mean_{age}=30.81\pm 9.98$ ) and 98 men ( $Mean_{age}=30.69\pm 9.33$ ) that are members to different sports clubs in Antalya. "Perceptions of Boredom in Leisure" developed by Iso-Ahola and Weissinger (1990) and adopted into Turkish by Kara et. Al (2014) for validity and reliability together with "Exercise Dependence Scale" developed by Hausenblas and Downs (2003) and adopted into Turkish by Gurbuz and Ascı (2006) for validity and reliability have been used as data gathering tools. Pearson Product-Moment Correlation has been used for the analysis of research data whereas Two-Way Anova has been used for the independent samples. When the correlation between the sub-groups of perception of boredom and exercise dependence is studied; it is observed that there is a significant correlation between satisfaction; the sub-group of the perception of boredom and the withdrawal; the sub-group of exercise dependence. It is found out that the obtained findings do not indicate any impact of sex and age on the perception of boredom and exercise dependence; whereas the only correlation between these two variables can be observed between the satisfaction and withdrawal.

### Published Information:

Received Date: 13.04.2019

Accepted Date: 13.05.2019

Online Published Date: 28.06.2019

**Keywords:** Leisure Boredom, Exercise dependence, Leisure

## Giriş

Serbest zamanda sıkılma algısının tarihçesine bakıldığında bu kavramın 12.yy'da Fransa'da kullanılmaya başlandığı, 14. ve 17. yy.'lar arasında İtalya ve İngiltere'ye yayıldığı ancak günümüzdeki kullanım şeklinin 1764 İngiltere'siyle aynı olduğu bilinmektedir. Tarihsel süreç içinde sıkılma algısının, genellikle olumsuz duygularla ilişkilendirilen bir kavram olduğu, nedenleri ve bireyler üzerindeki etkilerini ortaya koymak amacıyla birçok kuram ile açıklanmaya çalışıldığı görülmektedir (Martin, Sadlo, & Stew, 2006). Örneğin psiko- dinamik kuram, bireylerin yapmak istedikleri eylemleri bastırıldığı ve bu durumun bireyi ne yapacağını bilemediği bir ruh haline sürüklediğine ilişkin fikirler ileri sürerken; varoluşçular serbest zamanda sıkılma algısının, bireyin yaşadığı hayata ilişkin yüklediği anlamla ilişkili olduğunu ifade etmişlerdir (Vodanovich, 2003). Serbest zamanda sıkılma algısına ilişkin başka bir kuram; bireyin yapmak istedikleri eyleme karşı odağını toplayamamasını ifade eden “dikkat kuramı” (Fisherl, 1993) iken bir diğeri ise bireyin uyarılma düzeyleri ile çevresel uyarıcıların doğru bir şekilde eşleşememesine bağlı olarak ortaya çıkan bir durum olduğunu ifade eden “uyarılma kuramıdır” (Akt. Fahlman, Mercer-Lynn, Flora, & Eastwood, 2013).

Günümüzde ise sıkılma algısının serbest zamanı değerlendirme ile ilişkili olduğu düşünülmektedir. 18. ve 19. yüzyılda Endüstri ya da Sanayi Devrimi olarak bilinen döneme ilişkin teknolojik gelişmelerdeki ilerleme, bireylerin çalışma sürelerinde azalma yaşanmasına sebep olmuştur. Önceki dönemlerde daha uzun saatler çalışan bireyler için endüstri devrimi ile birlikte kendilerine ayırabilecekleri sürede artış meydana gelmiş ancak bu durum yeme, çalışma ve uyuma gibi bireyin zorunlu ihtiyaçları dışında kalan serbest zaman kullanımının nasıl olması gerektiğine ilişkin sorunsalı da beraberinde getirmiştir. Buna göre serbest zaman kullanımına ilişkin sorulması gereken sorular şunlardır: “Serbest zaman kalitesi nedir?” ve “bu zaman dilimi nasıl kullanılmalıdır?”. Bu iki soru serbest zamanın etkin bir şekilde değerlendirilmesine ilişkin anlamı da kapsamaktadır (Godbey & Robinson, 1997).

Birçok farklı disiplin tarafından ele alınan bir kavram olarak sıkılma algısının, günümüzde araştırmacılar tarafında bu kadar ilgi görmesinin sebebini anlamak için serbest zamanda sıkılma algısına ilişkin yapılan çalışmalara odaklanmak önemlidir. Ancak bu çalışmalara odaklanmadan önce sıkılma algısı hakkında ortak kabul gören bir tanım yapmak gerekirse; bireylerin monoton bir şekilde hayatlarına devam etmesi sonucu oluşan, rahatsız edici sosyo-psikolojik bir durum olduğu ifade edilebilir (O'Hanlon, 1981). Bu nedenle; sıkılma

algısı, herhangi bir etkinliğe katılımında motivasyon eksikliği olarak görülebildiği gibi, bireylerin bu etkinliklere ilişkin yaşadığı değer ve anlam eksikliği olarak da görülebilen komplike bir durumdur (Smith, 1981). Serbest zamanın değerlendirilmesi ve can sıkıntısı üzerinde yapılan çalışmaların ortaya koyduğu üzere; sıkılma algısı ile serbest zamanın nasıl değerlendirildiği birbiri ile yakından ilişkilidir (Iso-Ahola & Weissinger, 1987; Oh vd., 2001). Bununla birlikte sıkılma algısı ile ilişkili olduğu düşünülen başka faktörlerde bulunmaktadır ve bunlardan biri de serbest zaman engelleridir. Serbest zaman engellerinin artması, bireylerin katılım düzeyini düşürmekte ve serbest zamanda can sıkıntısını arttırmaktadır (Harris, 2000; Kara & Özdedeoğlu, 2017). Serbest zaman can sıkıntısı ile ilişkili olduğu düşünülen diğer çalışmalar ise; serbest zamana katılım ve yaşam tatmini üzerine odaklanmıştır. Buna göre serbest zaman etkinliklerine katılan bireylerin yaşam doyumlarının arttığı buna karşılık sıkılma algılarının azaldığı tespit edilmiştir (Iso-Ahola & Weissinger, 1990). Serbest zamanda sıkılma algısına ilişkin yapılan çalışmalar bunlarla da sınırlı değildir. Serbest zamanda sıkılma algısı arttıkça; özellikle çocuklarda TV izleme ve bilgisayar oyunu oynama sürelerinde artış meydana geldiğine (Aslanbay, 2006), sigara ve alkol gibi maddelerin tüketiminin arttığına (Vatan, Ocakoğlu, & İrgil, 2009) ve çevreleri üzerinde zorba davranışlarda bulduklarına ilişkin veriler de bulunmaktadır (Yaman & Peker, 2012). Özellikle madde bağımlılığına odaklanan nitel bir araştırmanın bulguları ise; bireylerin serbest zamanlarını değerlendirme şekillerinin sıkılma algısına neden olduğu ve madde bağımlılığın ise bunun sonucunda meydana geldiğini ortaya koymaktadır (Ertüzün, Uyaroğlu, Demirel, & Koçak, 2016).

Egzersiz bağımlılığı da bireyin sağlığı pahasına devam etmek istediği ve bu istek karşısında ailevi ve kişisel sorumluluklarını aksattığı aşırı istek hali olarak tanımlanan bir bağımlılık türüdür. Egzersizin sağlık örgütlerince tanımlandığı süre ve şiddette yapılmasının bireyler için hem fiziksel hem psikolojik olarak olumlu etkileri olmakla birlikte (PAGA, 2017) aşırı yapılan egzersizin tam tersi bir etkiye sahip olduğu alanyazın da belirtilen durumlardan biridir (Hausenblas & Giacobbi, 2004; Mostofsky & Zaichkowsky, 2001). Günümüzde artan sağlık problemleri nedeniyle, fiziksel aktivite ve egzersize artan yoğun ilgi (Hills vd., 2015), araştırmacıların egzersize ilişkin olumlu ve olumsuz araştırmaları giderek daha fazla ele almasına neden olmuştur. Özellikle günümüzde yalnızca artan sağlık sorunları değil postmodern toplumlarda idealize edilen bedene ilişkin dayatmalar, bireyleri sağlıklı ve fit bir vücuda erişmek için etkisi altına almış, bu durum bireylerin spor yapamaya olan ilgilerini arttırmıştır (Wegenstein, 2006). Bunun sonucunda egzersiz bağımlılığı bir sorunsal olarak gündeme gelen unsurlardan biri olarak karşımıza çıkabilmektedir. Alanyazın incelendiğinde; sıkılma algısı ile bağımlılık (sigara, alkol, internet, uyuşturucu vb.) arasında yapılan çalışmalar

olmasına karşın diğer bağımlılık türleri ile benzer alt yapıları paylaşan ve DSM- IV (“Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders” ruhsal bozuklukların tanıs ve istatistiksel el kitabı) tanı kriterine göre geliştirilen egzersiz bağımlılığına ilişkin herhangi bir çalışmanın olmadığı görülmektedir. Bu nedenle çalışmanın amacı da bu duruma paralel olarak; sıkılma algısı ve egzersiz bağımlılığının farklı parametrelere göre değişip değişmediği, bununla birlikte serbest zamanda sıkılma algısı ile egzersiz bağımlılığı arasında bir ilişki olup olmadığı varsa bu ilişkinin yönü ve şiddetinin ne olabileceğini saptamaya çalışmaktır.

## **Gereç ve Yöntem**

### **Araştırma Modeli**

Bu çalışma nicel araştırma yöntemlerine dayanmakta olup ilişkisel ve nedensel model bağlamında gerçekleştirilmiştir. İlişkisel araştırmalar, iki ve daha fazla değişken arasındaki ilişkiyi değişkenlere müdahale etmeden aralarındaki ilişkiyi saptayarak bu değişkenler arasında neden-sonuç ipuçları yakalamak amacıyla yapılan çalışmalar olarak tanımlanmaktadır. Nedensel karşılaştırmalar ise bireyler arasındaki farklılıkları herhangi bir müdahalede bulunmaksızın inceleyen araştırmalardır (Büyüköztürk, Çakmak, Akgün, Karadeniz, & Demirel, 2014). Bu bağlamda bu çalışma, serbest zamanda sıkılma algısı ve egzersiz bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla yapılan ilişkisel, bazı demografik değişkenlere göre sıkılma algısı ve egzersiz bağımlılığına ilişkin puanların farklılaşp farklılaşmadığını saptama amacıyla nedensel bir araştırma modeline sahiptir.

### **Araştırmanın Evreni ve Örnekleme**

Araştırma 2017 yılının ikinci çeyreğinde gerçekleştirilmiş olup araştırmaya katılan kişi sayısı 120 kadın ve 98 erkek olmak üzere toplam 218 kişiden oluşmaktadır. Araştırmanın örnekleme Antalya ilinde bulunan farklı spor merkezinde egzersize katılan bireylerden oluşmaktadır. Araştırmanın örneklem seçiminde tesadüfi olmayan örnekleme yöntemlerinden kolayda örnekleme yöntemi seçilmiştir. Çünkü kolayda örnekleme yöntemi bir çalışmada zaman, iş gücü ve para kaybını azaltmada kullanışlı bir yöntemdir (Ravid, 1994). Burada araştırmacı en ulaşılabilir olan kişilerden yanıt alarak örneklemini oluşturmaya başlar. Bu yöntem dahilinde spor merkezlerine bırakılan ölçeklere yanıt veren kişiler analize tabi

tutulmuştur (Yıldırım & Şimşek, 2014). Araştırmaya katılan bireylerin yaş ortalamaları  $30.76 \pm 9.67$  olarak hesaplanmıştır.

## Veri Toplama Araçları

Bu bölümde veri toplama aracı olarak bireylere ilişkin kişisel bilgi formu, serbest zamanda sıkılma algısı ölçeği ve egzersiz bağımlılığı ölçeği kullanılmış olup kişisel bilgi formu ve ölçekler ile ilgili detaylar verilmektedir.

## Kişisel Bilgi Formu

Kişisel bilgi formu araştırmacı tarafından geliştirilmiş olup bireylere ilişkin cinsiyet, yaş, yaptıkları egzersiz türü ve ne kadar süredir bu egzersizi yaptıklarına ilişkin bilgileri içermektedir.

## Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Ölçeği

“Serbest Zamanda Sıkılma Algısı” ölçeği Iso-Ahola ve Weissinger (1990) tarafından geliştirilmiş olup ölçeğin Türkçeye geçerlik ve güvenilirliği Kara ve vd. (2014) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin Türkçe adaptasyonu esnasında açımlayıcı faktör analizi sonuçları, ölçeği “Sıkılma” ve “Doyum” olmak üzere 2 boyuta ayrıldığını, madde sayısının 10’a düştüğü belirtilmiştir. Likert tipi olan bu ölçeğin puan aralığının ise 10-50 arasında değiştiği ifade edilmiştir. Bu iki alt boyuta ilişkin iç tutarlılık kat sayıları ise “Sıkılma” alt boyutu için  $\alpha=.72$ , “Doyum” alt boyutu için  $\alpha=.72$  ve tüm ölçek için  $\alpha=.77$  olarak saptanmıştır. Doğrulamalı faktör analizi sonuçlarında ise uyum indexleri ( $X^2/df=1.83$ , RMSEA= .05, GFI= .96, CFI= .95, SRMR= .05, NFI= .90) şeklinde bulunmuş ve bu değerlerin kabul edilebilir değerler arasında olduğu görülmüştür. Yapılan araştırmada sıkılma algısının alt boyutlarına ilişkin cronbach alfa değerleri: doyum =  $\alpha=.82$ , sıkılma = .64’dir.

## Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği-21

Egzersiz bağımlılığı ölçeğinin orijinal formu Hausenblas ve Downs (2003) tarafından geliştirilmiş toplam 7 boyut ve 6’lı likert tipi olan ölçeğin, Türkçe geçerlik ve güvenilirliği ise Gürbüz ve Aşçı tarafından (2006) yapılmıştır. Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışmasında ise 5 boyut altında toplandığı saptanmıştır. Egzersiz bağımlılığı ölçeğinin orijinal



formunda yer alan 7 alt boyut sırasıyla (a) tolerans, (b) geriçekilme, (c) amaç, (d) kontrol edememe, (e) zaman, (f) diğer aktiviteleri azaltma ve (g) devamlılık iken, Türkçe adaptasyon çalışmasında ise: diğer aktiviteleri azaltma, zaman ve amaç alt boyutları “zaman ve egzersiz tercihi” olarak yeni bir alt boyut altında toplanmaktadır. Türkçe geçerlik ve güvenilirlik analizi yapılan ölçeğin alt boyutları ve güvenilirlik kat sayıları şu şekildedir: Zaman ve egzersiz tercihi  $\alpha=.87$ , kontrol eksikliği  $\alpha=.72$ ,  $\alpha=$  geri çekilme etkileri  $\alpha=.80$ , tolerans  $\alpha=.79$ , devamlılık  $\alpha=0.59$ . Ölçek puanlarının artması egzersiz bağımlılığın arttığını göstermektedir. Bu çalışmada Cronbach Alfa değerleri ise sırası ile:  $\alpha=.89$ ,  $\alpha=.83$ ,  $\alpha=.80$ ,  $\alpha=.80$ ,  $\alpha=.82$  olarak bulunmuştur.

### Verilerin Toplanması

Araştırmaya ilişkin veriler, geçerlik ve güvenilirliği kanıtlanmış ölçme araçları aracılığıyla 2017 yılının ikinci çeyreğinde, Antalya ilinde bulunan spor merkezlerinde egzersize katılan bireylere uygulatılmış olup araştırma gönüllülük esası ile yapılmıştır. Ölçeğin doldurulması için katılımcılara 15 dakikalık süre verilmiş, ölçekler tamamlandıktan sonra veriler araştırmacı tarafından SPSS 21 paket programına girilmiştir.

### Verilerin Analizi

Araştırma bulguları dahilinde elde edilen veriler SPSS paket programında değerlendirilmiştir. Yapılan analizde betimsel analiz olarak bireylerin demografik bilgilerine ilişkin aritmetik ortalama ( $\bar{X}$ ), yüzde (%) ve standart sapma (Ss) değerleri verilmiştir.

Verilerin analizi için iç tutarlık güvenilirlik katsayısı analizi yapılmış, serbest zamanda can sıkıntısının, egzersiz bağımlılığının belirleyicisi olup olmadığına belirlemek amacıyla ise basit basit korelasyon analizi, yaş kategorileri ve cinsiyetin ortak etkisine bağlı olarak sıkılma algısı ve egzersiz bağımlılığı puanlarında manidar bir farklılık olup olmadığını saptamak amacıyla ilişkisiz örneklem için iki faktörlü anova analizi kullanılmıştır. Ayrıca verilerin analiz yapmak için uygunluğunu belirlemek amacıyla tolerans ve varyans artış faktörlerine bakılmıştır. Bu analizlerin yapılmasında varsayımlar olan; örneklem büyüklüğü, verilerin normal dağılım koşullarını yerine getirmesi, iki veri arasında doğrusallığın olması, ortalama puanları karşılaştırılacak örneklem ilişkisiz olması, varyans homojenliğinin sağlanması ve hataların birbirinden bağımsız olması gerekmektedir (Tabacknick & Fidell, 2007; Büyüköztürk, 2016). Bununla birlikte veri setine ilişkin normallik değerleri ise sıkılma algısı için:  $Ky=-.135$ , basıklık katsayısı=-.857; egzersiz bağımlılığı için:  $Ky=.369$ , basıklık katsayısı=-.141. Buna göre basıklık ve çarpıklık kat sayılarının -1 ve +1 aralığında olması normal dağılımın

varsayımları arasında olduğu söylenebilir (Rosenthal & Rosnow, 2008). Tüm bu temel sayıtlılar değerlendirildikten sonra araştırmanın anlamlılık düzeyi  $p < .05$  olarak belirlenmiştir.

## Bulgular

Araştırmaya ilişkin verilecek ilk bulgu betimsel analiz olup, ikinci olarak cinsiyet ve yaşa göre boş zaman sıkılma algısı ve egzersiz bağımlılığındaki farkın manidar olup olmadığına ilişkin bağımsız gruplarda t-test ve ilişkisiz örneklem için tek faktörlü varyans analizi verilecektir. Son olarak boş zaman sıkılma algısı ve egzersiz bağımlılığı arasında bir ilişki olup olmadığına ilişkin sonuçlar ise en son korelasyon analizi ile verilecektir.

**Tablo 3. Cinsiyete Göre Dağılım**

<i>Cinsiyet</i>	<i>n</i>	<i>%</i>
<b>Kadın</b>	120	55.0
<b>Erkek</b>	98	45.0
<b>Toplam</b>	218	100.0

Araştırmaya katılanların cinsiyete göre dağılımları incelendiğinde kadınların % 55, erkeklerin ise % 45 olduğu görülmektedir.

**Tablo 2. Cinsiyet ve yaşa göre sıkılma algısı puanlarına ilişkin betimsel istatistikler**

	<b>Kadın</b>			<b>Erkek</b>			<b>Toplam</b>		
	<i>n</i>	$\bar{X}$	<i>Ss</i>	<i>n</i>	$\bar{X}$	<i>Ss</i>	<i>n</i>	$\bar{X}$	<i>Ss</i>
<b>20'den küçük</b>	29	2.27	.73	17	3.00	.52	46	2.54	46
<b>21-30</b>	32	2.72	.65	36	2.25	.65	68	2.47	68
<b>31-40</b>	37	2.35	.75	31	2.33	.78	68	2.34	68
<b>41'den büyük</b>	22	2.55	.80	14	2.38	.55	36	2.49	36
<b>Toplam</b>	120	2.47	.74	98	2.43	.70	218	2.45	218

Tablo 2'de cinsiyet ve yaşa göre sıkılma algısı puanları arasında manidar bir fark olup olmadığına ilişkin yapılan analiz sonuçları; 20'den küçük bireylerin sıkılma algısı ortalama puanlarının  $\bar{X} = 2.54$  olduğu, 21-30 yaşındaki bireylerin ortalama puanlarının  $\bar{X} = 2.47$ , 31-40 yaşları arasındaki bireylerin  $\bar{X} = 2.49$  ve 41 yaşından büyük bireylerin ise ortalama puanlarının  $\bar{X} = 2.49$  olduğu görülmektedir. Yaş gruplarına göre sıkılma algısı puanlarının manidar olarak



farklılaşmadığı görülmektedir ( $F(3, 210)=1.1551, p=.202$ ). Başka bir ifade ile yaşın sıkılma algısı üzerinde manidar bir etkisi yoktur. Sıkılma algısına ilişkin cinsiyetin manidar bir fark yaratıp yaratmadığına ilişkin tablo 2 değerlendirildiğinde ise; kadınların sıkılma algıları ortalama puanlarının  $\bar{X} = 2.47$ , erkeklerin ortalama puanlarının ise 2.45 olduğu ve bu sonuca göre cinsiyetin sıkılma algısı üzerinde manidar bir fark yaratmadığı görülmektedir ( $F(1,210)=0.34, p=.854$ ).

**Tablo 3. Cinsiyet ve yaşın ortak etkisini göre sıkılma algısı puanlarına ilişkin iki faktörlü Anova sonuçları**

Varyansın Kaynağı	KT	Sd	KO	F	P
Cinsiyet	.017	1	.017	.034	.854
Yaş	2.313	3	.771	1.551	.202
Cinsiyet x Yaş	9.599	3	3.200	6.435	.000
Hata	104.426	210	.497		
Toplam	1427.810	218			

Tablo 3'e bakıldığında ise cinsiyet ve yaşın sıkılma algısı üzerindeki ortak etkisine ilişkin bilgiler yer almaktadır. Buna göre yaş ve cinsiyetin ortak etkisi değerlendirildiğinde sıkılma algısı üzerinde manidar bir etkileri olduğu görülmektedir. Bir diğer deyişle, tek başına cinsiyet ve tek başına yaş sıkılma algısı üzerinde etkiye sahip değilken cinsiyet ve yaşın ortak etkisi dahilinde sıkılma algısı üzerinde manidar bir etkiye sahip olduğu görülmektedir ( $F(3,210)=6.435; p=.000$ ).

**Tablo 4. Cinsiyet ve yaşa göre egzersiz bağımlılığı puanlarına ilişkin Betimsel istatistikler**

	Kadın			Erkek			Toplam		
	n	$\bar{X}$	Ss	n	$\bar{X}$	Ss	n	$\bar{X}$	Ss
20'den küçük	29	3.31	1.12	17	3.27	1.00	46	3.29	1.07
21-30	32	3.19	1.16	36	3.25	0.89	68	3.22	1.02
31-40	37	3.16	1.13	31	3.33	0.92	68	3.24	1.04
41'den büyük	22	3.05	0.91	14	3.57	1.40	36	3.25	1.14
Toplam	120	3.18	1.09	98	3.33	1.00	218	3.25	1.05

Tablo 4 egzersiz bağımlılığının cinsiyet ve yaşın ortak etkisine bağlı olarak manidar bir fark gösterip göstermediğini ortaya koymaktadır. Buna göre 20 yaşından küçük bireylerin egzersiz bağımlılığı ortalama puanlarının  $\bar{X} = 3.29$ , 21-30 yaşları arasındaki bireylere ilişkin

ortalama puanların  $\bar{X} = 3.22$ , 31-40 yaşları arasındaki bireylerin  $\bar{X} = 3.24$  ve 41 yaşından büyük bireylerin egzersiz bağımlılığı ortalama puanlarının  $\bar{X} = 3.25$  olduğu görülmektedir. Bu bulgular yaş kategorilerine göre egzersiz bağımlılığın manidar bir etkisinin olmadığını göstermektedir ( $F(3,210) = .066$ ;  $p = .978$ ). Bir diğer bulgu ise cinsiyete göre egzersiz bağımlılığı puanlarının farklılaşıp farklılaşmadığıdır. Tablo 4 değerlendirildiğinde; kadınlara ilişkin egzersiz bağımlılığı puan ortalamalarının  $\bar{X} = 3.18$ , erkeklerin ise  $\bar{X} = 3.33$  olduğu görülmektedir. Bu sonuçlar cinsiyete göre egzersiz bağımlılığının manidar bir şekilde farklılaşmadığını ortaya koymaktadır ( $F(1,210) = 1.380$ ;  $p = .241$ ).

**Tablo 5. Cinsiyet ve yaşın ortak etkisini göre egzersiz bağımlılığı puanlarına ilişkin iki faktörlü Anova sonuçları**

Varyansın Kaynağı	KT	Sd	KO	F	P
Cinsiyet	1.559	1	1.559	1.380	.241
Yaş	.225	3	0.75	.066	.978
Cinsiyet x Yaş	1.742	3	.581	.514	.673
Hata	237.189	210	1.129		
Toplam	2547.061	218			

Tablo 5 incelendiğinde ise egzersiz bağımlılığı puanlarının yaş ve cinsiyetin ortak etkisine bağlı olarak manidar bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığı görülmektedir. Bu bulgu dahilinde egzersiz bağımlılığı puanlarının yaş ve cinsiyetin ortak etkisine bağlı olarak değişmediği saptanmıştır ( $F(3,210) = .514$ ;  $p = .673$ ).

**Tablo 6. Serbest zamanda sıkılma algısı ve egzersiz bağımlılığı alt boyutları arasındaki ilişki**

	Zaman ve Egzersiz Tercihi	Kontrol Eksikliği	Geri Çekilme Etkileri	Tolerans	Devamlılık	Egzersiz Bağımlılığı Toplam
Sıkılma	$r = .080$	$r = .085$	$r = .114$	$r = .085$	$r = .056$	$r = .100$
Doyum	$r = .026$	$r = .042$	$r = -.248^{***}$	$r = -.037$	$r = -.088$	$r = -.053$
Sıkılma Algısı Toplam	$r = .066$	$r = .081$	$r = -.125$	$r = .020$	$r = -.036$	$r = .017$

Tablo 6’da serbest zamanda sıkılma algısı ve egzersiz bağımlılığı ve alt boyutları arasında manidar bir ilişki olup olmadığını saptamak amacıyla pearson korelasyonu hesaplanmıştır. Tablo 6 değerlendirildiğinde ise serbest zamanda sıkılma algısı ve egzersiz bağımlılığı arasındaki ilişkinin manidar olmadığı ve bu iki değişken arasındaki ilişkinin düşük olduğu görülmektedir. ( $r=.017$ ,  $p=.805$ ). Bununla birlikte serbest zamanda sıkılma algısı ve egzersiz bağımlılığı alt boyutları arasındaki ilişkiler değerlendirildiğinde ise manidar ilişkinin yalnızca sıkılma algısının alt boyutu doyum ve egzersiz bağımlılığının alt boyutu olan geri çekilme etkileri arasında olduğu görülmektedir ( $r=-.248$ ,  $p=.000$ ). Doyum ve geri çekilme arasındaki bu ilişkinin negatif olmakla birlikte, düşük düzeyde bir ilişki görülmektedir.

### Tartışma ve Sonuç

Egzersiz katılımcıları örnekleminde yapılan bu çalışmada elde edilen bulgulara göre yaş ve cinsiyetin ortak etkisi değerlendirildiğinde; sıkılma algısı üzerinde manidar bir etkileri olduğu görülmektedir. Bir diğer deyişle, tek başına cinsiyet ve tek başına yaş, sıkılma algısı üzerinde manidar bir etkiye sahip değilken cinsiyet ve yaşın ortak etkisi dahilinde sıkılma algısı üzerinde manidar bir etkiye sahip olduğu görülmektedir. Bu doğrultuda cinsiyetin, yaş gruplarına göre değerlendirildiğinde serbest zamanda sıkılma algısının istatistiksel olarak farklılaştığı söylenebilir. Kara ve Gücal (2016) tarafından akademik personeller örnekleminde yapılan araştırma bulguları çalışmamızı destekler niteliktedir. Bu çalışmada da cinsiyet değişkeni açısından istatistiksel bir fark olmadığı rapor edilmiştir. Fakat araştırmalarında yaş ve cinsiyetin birlikte etkisine yer verilmemiştir. Bir başka çalışmada ise Yaşartürk vd. (2017) üniversite öğrencileri üzerine odaklanmış ve cinsiyet değişkenine göre serbest zamanda sıkılma algılarının farklılaşmadığını rapor etmişlerdir. Bu doğrultuda bu çalışmanın da araştırma bulgularımızı desteklediği söylenebilir.

Egzersiz bağımlılığı bağlamında değerlendirildiğinde ise yaş ve cinsiyet değişkenleri açısından manidar bir farklılık olmadığı görülmektedir. Ayrıca yaş ve cinsiyetin ortak etkisine bağlı olarak da egzersiz bağımlılığı puan ortalamalarının değişmediği saptanmıştır. İlgili literatür incelendiğinde Bingöl (2015) tarafından yapılan çalışmada cinsiyete göre egzersiz bağımlılığının farklılaşmadığı görülmektedir. Uz (2015) tarafından yapılan bir başka çalışma da bulgularımızı destekler niteliktedir. Bu çalışmada rapor edildiği üzere cinsiyet değişkeni bağlamında egzersiz bağımlılığının istatistiksel olarak manidar bir farklılığa sahip olmadığı belirtilmiştir. Bazı çalışmalarda erkeklerin daha fazla egzersiz bağımlılığı riski taşıdığı belirtilse de (Diekhoff, 1984) bazı araştırmacılar tarafından kadınların daha fazla egzersiz bağımlılığı

riski taşıdığı belirtilmektedir (Davis, 1990). Bu bilgiler doğrultusunda egzersiz bağımlılığı konusunda cinsiyete bağlı bir yorum yapmak son derece güçtür.

Bununla birlikte serbest zamanda sıkılma algısı ve egzersiz bağımlılığı arasındaki ilişkinin manidar olmadığı ve bu iki değişken arasındaki ilişkinin düşük olduğu görülmektedir. Ayrıca serbest zamanda sıkılma algısı ve egzersiz bağımlılığı alt boyutları arasındaki ilişkiler değerlendirildiğinde ise manidar ilişkinin yalnızca sıkılma algısının alt boyutu olan “doyum” ve egzersiz bağımlılığının alt boyutu olan “geri çekilme etkileri” arasında olduğu görülmektedir. Doyum ve geri çekilme arasındaki bu ilişkinin negatif olmakla birlikte, düşük düzeyde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgular doğrultusunda ilgili literatür incelendiğinde serbest zaman sıkılma algısının teorik bir alt boyutu olan doyum konusunda ise bireyin yaşayamadığı bir olgu veya ulaşamadığı hedeften oluşabilecek sıkılma hissi gibi hedefine ulaştığı durumlarda da fazla doyuma eriştiği için sıkılma algısı ortaya çıkabileceği belirtilmektedir (Mert, 2012). Egzersiz bağımlılığına ilişkin geri çekilme davranışı ise egzersiz yapmama sonucunda ortaya çıkan yoksunluk semptomlarından sakınmak ve rahatlama sağlamak için aynı miktarda egzersiz yapılmasını ifade etmektedir (Yeltepe & İkizler, 2007). Bu bilgiler doğrultusunda serbest zaman aktivitelerinden elde edilen doyuma bağlı olarak artan sıkılma algısı ile geri çekilme olarak kavramsallaştırılan bireylerin egzersiz bağımlılığına ilişkin egzersiz yoksunluğunu hissederek aynı miktarda egzersize yönelmesi bir biri ile negatif ilişki içinde görülmektedir. Bu negatif ilişki bağlamında doyuma ulaştığı için sıkılma algısı yükselen bir bireyin egzersiz bağımlılığı semptomlarından sakınmak ve rahatlama sağlamak için aynı miktarda egzersiz yapma isteğinin azalabileceği söylenebilir. Egzersizden sıkılan bir bireyin egzersiz davranışından uzaklaşmasının olası bir durum olduğu düşünülmektedir. İlgili literatür incelendiğinde serbest zamanda sıkılma algısının sebebinin, mevcut aktivitelerin zaman içerisinde monoton olarak değerlendirmesinin sonucu olabileceği belirtilmektedir (Shaw vb., 1996).

Bu doğrultu da ilgili literatürde belirtilen bilgilerin araştırma bulgularımızı desteklediği söylenebilir.

Sonuç olarak, cinsiyet ve yaş değişkenine göre egzersiz bağımlılığı ve serbest zaman sıkılma algısının farklılaşmadığı, cinsiyet ve yaş değişkeni ortak etkisi incelendiğinde ise egzersiz bağımlılığı değişkeninde istatistiksel bir farklılık gözlemlenmezken, serbest zaman sıkılma algısı değişkeninde cinsiyet ve yaşın ortak etkisine bağlı istatistiksel bir farklılığın ortaya çıktığı gözlemlenmiştir. Araştırma çerçevemiz içerisinde yer alan bu konularda gelecek araştırmalarda araştırmacıların yaş ve cinsiyetin ortak etkisini de araştırmalarına dahil etmelerinin bu konuların açıklanmasına yararlı olacağı düşünülmektedir. Egzersizde sıkılan

bireylerin egzersizden uzaklaşmasının söz konusu olabileceğine dair araştırma bulgularımızda ve ilgili literatürde yer alan bilgiler doğrultusunda egzersiz sürecine dahil olan katılımcıların egzersizden sıkılma nedenlerinin incelenerek bu konuda çözüm üretmenin faydalı olacağı ifade edilebilir.

### Kaynakça

- Aslanbay, M. (2006). *A Compulsive Consumption: Internet use Addiction Tendency*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Barbalet, J. M. (1999). Boredom and Social Meaning. *British Journal of Sociology*, 50(4), 631-646.
- Bingöl, E. (2015). *Farklı Branşlardaki Sporcuların Egzersiz Bağımlılık Ve Psikolojik Sağlamlık Düzeylerinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Muğla.
- Büyüköztürk, Ş. (2016). *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı*. Ankara: Pegem Akademi.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak., K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2014). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi.
- Davis, C. (1990). Weight and Diet Preoccupation and Addictiveness: The Role of Exercise, *Personality and Individual Differences*, 11, 823-827.
- Diekhoff, G.M. (1984). Running Amok: Injuries in Compulsive Runners, *Journal of Sport Behavior*, 7, 120-129.
- Ertüzün, E., Uyaroğlu, A. K., Demirel, B., & Koçak, E. (2016). Boş Zaman Aktivitelerinin Madde Bağımlılığı Sürecindeki Rolüne İlişkin Nitel Bir Çalışma. *Spor Bilimleri Dergisi*, 27(2), 49-58.
- Fahlman, S. A., Mercer-Lynn, K. B., Flora, D. B., & Eastwood, J. D. (2013). Development and Validation of The Multidimensional State Boredom Scale. *Assessment*, 20(1), 68-85.
- Fisherl, C. D. (1993). Boredom at Work: A Neglected Concept. *Human Relations*, 46, 395-417.
- Fraenkel, J., & Wallen, N. (2006). *How to Design and Evaluate Research in Education*. Newyork: McGraw-Hill.
- Godbey, G., & Robinson, J. (1997). The Increasing Prospects For Leisure. *Park & Recreation (Arlingto)*, 32(6), 74-82.
- Harris, M. B. (2000). Correlates and Characteristics of Boredom and Boredom Proneness. *Journal of Applied Social Psycholog*, 30, 47-77.
- Hausenblas, A.H., & Giacobbi, P. R. (2004). Relationship Between Exercise Dependence Symptoms and Personality. *Personality and Individual Differences*, 36(6), 1265-1273.
- Hausenblas, H. A., & Downs, D. S. (2002). How much is too much? The Development and Validation of the Exercise Dependence Scale. *Psychology & Health*, 17(4), 387-404.
- Iso-Ahola, S. E., & Weissinger, E. (1987). Leisure and Boredom. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 5(3), 356-364.
- Iso-Ahola, S. E., & Weissinger, E. (1990). Perceptions of Boredom in Leisure: Conceptualization, Reliability and Validity of the Leisure Boredom Scale. *Journal of Leisure Research*, 22(1), 1-17.
- Kara F. M., & Özdedeoğlu B. (2017). Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Ve Algılanan Engeller Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Sport Sciences*, 12(3), 24-36.

- Kara, F. M., & Gücal, A. Ç. (2016). Akademik Personellerde İşkolikliğın Belirlenmesinde Serbest Zamanda Sıkılma Algısının Rolü. *Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi-BÜSBİD*, 1(1), 47-62.
- Martin, M., Sadlo, G., & Stew, G. (2006). The Phenomenon of Boredom. *Qualitative Research in Psychology*, 3(3), 193-211.
- Mostofsky, D. I., & Zaichkowsky, L. D. (2001). *Medical And Psychological Aspects of Sport and Exercise*. Fitness Information Technology.
- Oh, S.-S., Caldwell, L. L., & Oh, S.-Y. (2001). An Examination of Leisure Constraints, Participation in Creative Activities and Hobbies, and Leisure Boredom in a Sample of Korean Adults. *World Leisure Journal*, 43(2), 30-38.
- O'Hanlon, J. F. (1981). Boredom: Practical Consequences and A Theory. *Acta Psychologica*, 49(1), 53-82.
- P.Hills, A., R.Dengel, D., & R.Lubansd, D. (2015). Supporting Public Health Priorities: Recommendations for Physical Education and Physical Activity Promotion in Schools. *Progress in Cardiovascular Diseases*, 57(4), 368-374.
- PAGA. (2017, Kasım 11). Physical Activity Has Many Health Benefits. Physical Activity Guidelines : <https://health.gov/paguidelines/guidelines/chapter2.aspx> adresinden alındı
- Ravid, R. (1994). *Practical Statistics For Educators*. Newyork: University Pres in America.
- Rosenthal, R., & Rosnow, R. L. (2008, Nisan 12). Essential of Behavioral Research. essentials of behavioral research - Social Psychology Network: <file:///C:/Users/Elif/Downloads/EssentialsofBehavioralResearch.pdf> adresinden alındı
- Smith, R. P. (1981). Boredom: A Review. *Human Factors*, 23(3), 329-340.
- Uz, İ. (2015). *Fitness merkezlerine düzenli katılan bireylerde egzersiz bağımlılığın incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Çanakkale.
- Vatan, İ., Ocakoğlu, H., & İrgil, E. (2009). Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Öğrencilerinde Sigara İçme Durumunun Değerlendirilmesi. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 8(1), 43-48.
- Vodanovich, S. (2003). Psychometric Measure of Boredom: A Review of The Literature. *The Journal of psychology*, 137(6), 569-595.
- Wegenstein, B. (2006). *The Body and Media Theory*. USA: Massachusetts Institute of Technology.
- Yaman, E., & Peker, A. (2012). Ergenlerin Siber Zorbalık ve Siber Mağduriyete İlişkin Algıları. *Gaziantep Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 11(3), 819 -833.
- Yaşartürk, F., Akyüz, H., & Karataş, İ. (2017). Rekreatif Etkinliklere Katılan Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zamanda Sıkılma Algısı İle Yaşam Doyum Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi (UKSAD)*, 3(Special Issue 2), 239-252.
- Yeltepe, H., & İkizler, C.(2007). Egzersiz bağımlılığı ölçeği-21'in Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Bağımlılık Dergisi*, 8(1), 29-35.
- Yıldırım, A., & Şimşek, H. (2014). *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Seçkin Yayıncılık.