



Addiction to Exercise of Professional and Amateur Football Players Comparison of Levels

Korhan KAVURAN¹, Tuğba MUTLU BOZKURT² & Mücahit DURSUN³

Keywords

Exercise, Addiction,
Exercise addiction,
Football player.

Abstract

In this study, it was aimed to examine the exercise addiction of professional football players and amateur football players according to different variables. The study group consists of a total of 161 football players, 72 of whom are amateur and 89 of whom are professional, in Bitlis, Bingöl, Malatya, Elazığ, Sivas and Ankara province in 2020. In the research, scanning method, one of the quantitative research models, was used. In the research, "Personal Information Form" and "Exercise Addiction Scale (EBÖ)" were used. Frequency distribution in determining the demographic characteristics of the participants, "T-test for Independent Samples" to examine the difference between two independent variables and exercise addiction levels, "One-Way Analysis of Variance" to examine the difference between more than two variables and exercise addiction levels and the participants' ages "Pearson correlation" analysis was used to determine the relationship between the two. All these tests were analyzed in the SPSS 24 package program and the level of significance was taken as $p < .05$. As a result, it was determined that the participants were in the addicted group and the exercise addiction levels of amateur football players were higher than professional football players.

Article History

Received
21 Nov, 2020
Accepted
24 Dec, 2020

Profesyonel ve Amatör Futbolcuların Egzersiz Bağımlılık Düzeylerinin Karşılaştırılması

Anahtar Kelimeler

Egzersiz,
Bağımlılık, Egzersiz
Bağımlılığı,
Futbolcu.

Özet

Bu çalışmada profesyonel futbolcular ile amatör futbolcuların egzersiz bağımlılıklarının farklı değişkenlere göre incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışma grubu, 2020 yılında Bitlis, Bingöl, Malatya, Elazığ, Sivas ve Ankara ilinde bulunan 72'si amatör, 89'u profesyonel olmak üzere toplam 161 Futbolcudan oluşmaktadır. Araştırmada nicel araştırma modellerinden tarama yöntemi kullanılmıştır. Araştırmada "Kişisel Bilgi Formu" ve "Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği (EBÖ)" kullanılmıştır. Katılımcıların demografik özelliklerin belirlemede frekans dağılımı, iki bağımsız değişken ile egzersiz bağımlılığı düzeyi arasındaki farklılaşmayı incelemek için "Bağımsız

¹ Corresponding Author. ORCID: 0000-0002-8924-2182. Bitlis Eren Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, korhankavuran@gmail.com

² ORCID: 0000-0001-8663-2188. Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, tmutlubozkurt@gmail.com

³ ORCID: 0000-0002-7786-0741. Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, mucahitdursun1903@gmail.com

Makale Geçmişi
Alınan Tarih
21 Nov, 2020
Kabul Tarihi
24 Dec, 2020

Örneklemler için T-testi", ikiden fazla değişkenler ile egzersiz bağımlılığı düzeyi arasındaki farklılaşmayı incelemek için "Tek Yönlü Varyans Analizi" ve katılımcıların yaşları arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla "Pearson Korelasyon" analizleri uygulanmıştır. Bütün bu testler SPSS 24 paket programında analiz edilmiş ve anlamlılık düzeyi $p < .05$ olarak alınmıştır. Sonuç olarak, katılımcıların egzersiz bağımlılığı, bağımlı grubunda yer aldığı ve amatör futbolcuların egzersiz bağımlılık düzeylerinin profesyonel futbolculardan yüksek olduğu saptanmıştır.

1. Giriş

Egzersiz, planlı yapılandırılmış, istemli olarak yapılan, fiziksel uygunluğun bir ya da birkaç unsurunu geliştirmeyi amaçlayan sürekli aktiviteler olarak tanımlanmaktadır (Özer, 2001). Egzersizin kişiler üzerinde psikolojik ve fizyolojik olarak birçok yararı olduğunu destekleyen çeşitli deneysel araştırmalar yapılmıştır. Egzersizin türü tam olarak ifade edilmese de psikolojik olarak birçok rahatsızlık üzerinde iyileştirici etkisi mevcutken, özgüven, stresle başa çıkma ve beden algısı üzerinde de olumlu etkilerinin de olduğu söylenmektedir (Oktik, 2014; Adiloğulları, Ulucan ve Bingöl, 2012; Mor ve ark., 2009; Zmijewski ve Howard, 2003). Son zamanlarda araştırmacılar egzersizin faydalarının yanında zararlarının da olabileceği belirterek, bu konu üzerine araştırmalar yapmışlardır (Hausenblas ve Downs, 2002; Mutlu Bozkurt, Tekkurşun Demir, Tamer ve Cicioğlu, 2019). Bu düşünce ile yola çıkan bilim adamları egzersizin aşırı yapılması sonucu bağımlılık oluşturabileceğini dile getirmişlerdir (Hausenblas ve Downs, 2002; Adams, 2001).

Bağımlılık, psikolojik ya da fiziksel olarak zarar vermesine rağmen bir bireyin, ya da nesnenin varlığına karşı duyulan önlenemez arzu, ertelenemez istek olarak açıklanmaktadır (Nıda, 2011). Zamanın çoğunu fiziksel aktivite ile geçirmeye aşırı istekli olma, engellerin olmasına karşın kontrolsüzce çok fazla egzersiz yapma, egzersiz bağımlılığı olarak dile getirilmektedir (Hausenblas ve Downs, 2002). Egzersiz bağımlılığı tanımı, değerlendirmesi ve mevcut verilere göre ulaşılan sonuçlar fikir olarak ayrışmalara sebep olabilmektedir. Bu yüzden bağımlılığa neden olan faktörler, bağımlılığın ortadan kaldırılması, önlenmesi ve tedavi edilmesi için farklı bireylerin bir araya gelerek oluşturdukları gruplar ve popülasyonlarda daha fazla çalışmaya ihtiyaç duyulmaktadır (Chapman ve Castro, 1990). Araştırmacılara göre; oyun oynamak, kumar oyunları, cinsel aktiviteler ve internet kullanımı gibi davranışların yanında egzersiz yapmanın da bağımlılık haline gelebilmesi mümkündür (De Coverley Veale, 1987).

Egzersiz bağımlılığını, fiziksel aktivite olarak egzersiz yapmaya karşı aşırı istekli olma ve bağımlılık düzeyinde ki egzersizin zararlı etkilerin olmasına rağmen; örneğin sakatlık halinde bile egzersiz yapma ve engellenme durumunda kendini kötü hissetme olarak belirtilen bir durum olarak açıklanmaktadır (Vardar, 2012; Hausenblas ve Downs, 2002). Egzersiz bağımlılığı üç ana bileşenden meydana gelmektedir; birincisi tolerans (istenilen etkiye ulaşmak için egzersiz miktarının artırılması ya da aynı miktarda egzersiz yapmaya devam etme sonucunda etkilerin azalması), ikincisi çekilme etkisinin görülmesi (davranış engellendiğinde, olumsuz yönde etkilerin görülmesi - yoksunluk hissi) ve üçüncüsü kompulsif davranış (stres ve anksiyeteden kaçınmak için davranışın tekrarlanması) olarak ifade

edilmektedir (Vardar, 2012). Egzersizin bağımlılığa dönüşmesinde ki en önemli nedenin, vücut şekli ve kilo problemi, görüntüsünü beğenmeme olduğu belirtilmektedir (Davis ve Fox, 1993; Frederick ve Morrison, 1996; Silberstein ve ark., 1988).

Dayanıklılık sporları, egzersiz bağımlılığı ilişkisi en yüksek risk grubu içinde görünmektedir (Weinstein, Maayan ve Weinstein, 2015). Eğer ki bir sporcu egzersiz yaparken yorulmuyorsa veya yorgun olduğunda bile hala egzersizi devam ettirebiliyorsa bu o sporcunun dayanıklı olduğunun bir göstergesidir (Tuncel, 2018). Kişinin dayanıklılığı, temel motorik özellikler, bir hareketi uygulayabilecek becerilere sahip olma, işlevsel yetenekleri ekonomik şekilde ortaya koyabilme becerisi, fiziksel aktiviteyi gerçekleştirirken içinde bulunulan psikolojik durum ve bu şekilde fazlaca etkenleri içerdiği vurgulanmaktadır (Bompa ve ark., 2011). Buradan yola çıkacak olursak futbolcuların senenin büyük çoğunluğunu ağır antrenmanlar ve yüksek tempolu maçlarla geçiriyorlar. Ayrıca fiziksel olarak sürekli yüksek kondisyon kapasitesine sahip olma gerekliliği, daha iyi şartlara sahip takımlara transfer olma isteği ve buna bağlı olarak takımdan ayrı alternatif çalışmalar yapmaları ile birlikte çok uzun yıllarını antrenmanlarla geçirmektedirler. Buda futbolcuların da bu risk grubuna dahil olduklarının düşünülmesine sebebiyet vermektedir. Bu bilgiler ışığında bu çalışmada, profesyonel futbolcular ile amatör futbolcuların egzersiz bağımlılıklarının farklı değişkenler açısından incelenmesi amaçlanmıştır.

2. Yöntem

2.1. Araştırmanın Modeli

Çalışma grubu, 2020 yılında Bitlis, Bingöl, Malatya, Elazığ, Sivas ve Ankara ilinde bulunan 72'si amatör, 89'u profesyonel olmak üzere toplam 161 Futbolcudan oluşmaktadır. Araştırmada nicel araştırma modellerinden tarama yöntemi kullanılmıştır. Araştırmada "Kişisel Bilgi Formu" ve "Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği (EBÖ)" kullanılmıştır. Futbolcuların egzersiz bağımlılık düzeylerini belirlemek amacıyla yapılan bu çalışmada, "geçmişten günümüze halen devam etmekte olan bir olgu ya da olayı olduğu gibi resmetmeyi hedefleyen ve çalışmaya konu olan durum için, kişinin ya da nesnenin, var olduğu gibi betimlenmeye çalışıldığı" tarama modeli kullanılmıştır (Karasar, 2014).

2.2. Çalışma Grubu

Çalışma grubu, Bitlis, Bingöl, Malatya, Elazığ, Sivas ve Ankara ilinde bulunan 72'si amatör (%44,7), 89'u profesyonel (%53,3) olmak üzere toplam 161 futbolcudan oluşmaktadır. Katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin frekans ve yüzde dağılımları Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Frekans Tablosu

Değişken		f	%
Sporcu düzeyi	Amatör	72	44,7
	Profesyonel	89	53,3
Eğitim düzeyi	İlköğretim	15	9,3
	Ortaöğretim	93	57,8
	Üniversite	53	32,9
Toplam		161	100,0

Tablo 1’de katılımcıların demografik özelliklerine göre frekans ve yüzde dağılımları verilmektedir. Sporcu düzeyine göre dağılım incelendiğinde, amatörlerin oranı 44,7, profesyonellerin oranı 53,3’tür. Eğitim düzeyine göre dağılım incelendiğinde, ilkokul mezunu olanların oranı 9,3, ortaöğretim mezunu olanların oranı 57,8, üniversite mezunu olanların oranı 32,9 olduğu görülmektedir.

2.3. Veri Toplama Araçları

Kişisel Bilgi Formu: Araştırmacılar tarafından hazırlanan “Kişisel Bilgi Formu”, araştırmaya katılan sporcuların demografik özellikleri (yaş, sporcu düzeyi, eğitim düzeyi) hakkında veri toplamak amacıyla oluşturulmuştur.

Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği (EBÖ): Araştırmada katılımcıların egzersiz bağımlılığı düzeyini tespit etmek amacıyla Tekkurşun-Demir, Hazar ve Cicioğlu (2018) tarafından geliştirilen Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek “aşırı odaklanma ve duygu değişimi”, “bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma”, “tolerans gelişimi ve tutku” olmak üzere üç alt boyuttan oluşmaktadır. Aşırı odaklanma ve duygu değişimi alt boyutu ilk 7 maddeden (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7), bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma alt boyutu 6 maddeden (8, 9, 10, 11, 12, 13) ve tolerans gelişimi ve tutku alt boyutu ise son 4 (14, 15, 16,17) maddeden oluşmaktadır. EBÖ toplam 17 maddeden oluşmakta ve ölçekte ters madde içermemektedir. Ölçeğin aşırı odaklanma ve duygu değişimi alt boyutu için Cronbach Alfa katsayısı ,83; bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma alt boyutu Cronbach Alfa katsayısı ,79; tolerans gelişimi ve tutku alt boyutu Cronbach Alfa katsayısı ,77’dir (Tekkurşun-Demir vd., 2018). Bu çalışmada ise Cronbach Alfa değerleri “aşırı odaklanma ve duygu değişimi” için ,84, “bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma” için ,81, “tolerans gelişimi ve tutku” için ise,81’dir.

2.4. Verilerin Analizi

Verilerin analizine yer verilmeden önce verilerin normal dağılım gösterip göstermediğine bakılmıştır. Verilerin normallik varsayımını sağlayıp sağlamadığı Skewness ve Kurtosis değerleri incelenerek belirlenmiştir. Kurtosis ve Skewness değerleri incelendiğinde, George ve Mallery (2010)’nin belirttiği sınırlar içerisinde (-2.0 ile +2.0) yer alan veri setinin normal bir dağılıma sahip olduğu görülmüştür. EBÖ’nin alt boyutlarına ilişkin betimsel analiz Tablo 2’de verilmiştir. Bu yüzden araştırma kapsamında parametrik testler kullanılmıştır. Araştırmaya ilişkin verilerin analizinde, frekans (f), yüzde (%), aritmetik ortalama (\bar{X}) ve standart sapma (s) gibi tanımlayıcı istatistikler, ikili karşılaştırmalar için “Bağımsız Örneklem için T-Testi”, ikiden fazla grubun bulunduğu karşılaştırmalarda ise “Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)” kullanılmıştır. Varyans analizi sonuçlarının anlamlı çıkması halinde, farklılığın hangi gruplar arasında oluştuğunu belirlemek amacıyla Tukey HSD çoklu karşılaştırma testi uygulanmıştır. Katılımcıların yaşları ile egzersiz bağımlılığı arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla “Pearson korelasyon” testi uygulanmıştır. Araştırmadan elde edilen veriler SPSS 24 paket programı kullanılarak analiz edilmiştir.

Tablo 2. EBÖ Alt Boyutlarına İlişkin Betimsel Analiz

Alt Boyut	n	Min.	Max.	\bar{X}	s	Skewness	Kurtosis
Aşırı odaklanma ve duygu değişimi	161	7,00	35,00	27,07	5,42	-1,14	-1,90
Bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma	161	6,00	30,00	17,26	5,70	,22	-,66
Tolerans gelişimi ve tutku	161	4,00	20,00	13,32	4,25	-,51	-,42

Tablo 2’de katılımcılara uygulanan Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği ve alt boyutlarına ait ortalama ve standart sapma gibi tanımlayıcı istatistikler verilmiştir. Ölçek alt boyutlarının normal dağılıma uygunluk gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla Skewness ve Kurtosis katsayıları saptanmıştır. Normalite varsayımı kontrolü için çarpıklık ve basıklık değerleri -2 ile +2 olarak alınmıştır (George ve Mallery, 2010).

3. Bulgular

Tablo 3. Katılımcıların EBÖ düzeyleri

Ölçek	N	Minimum	Maximum	\bar{X}	s
EBÖ	161	17,00	83,00	57,65	11,43

Tekkurşun-Demir ve ark. (2018) tarafından geliştirilen Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği’nin puan aralıkları, “1-17 normal grup, 18-34 az riskli grup, 35-51 risk grubu, 52-69 bağımlı grup, 70-85 yüksek düzeyde bağımlı grup” olarak tanımlanmıştır. Buna göre Tablo 3’te de görüldüğü gibi katılımcıların egzersiz bağımlılığı ortalamasının (Ort.= 57,65±11,43) bağımlı grubunda olduğu saptanmıştır.

Tablo 4. Sporcu düzeyi değişkenine göre bağımsız grup t testi sonuçları

EBÖ	Sporcu düzeyi	n	\bar{X}	s	sd	t	p
Aşırı odaklanma ve duygu değişimi	Amatör	72	28,79	4,29	159	3,75	,00*
	Profesyonel	89	25,68	5,85			
Bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma	Amatör	72	17,87	6,41	159	1,20	,23
	Profesyonel	89	16,76	5,03			
Tolerans gelişimi ve tutku	Amatör	72	14,65	4,18	159	3,70	,00*
	Profesyonel	89	12,24	4,02			

*p< ,05

Tablo 4’de katılımcıların sporcu düzeyi değişkeni ile EBÖ alt boyutları arasındaki t testi sonuçları verilmiştir. Buna göre, sporcu düzeyi değişkeni ile EBÖ alt boyutlarından almış oldukları puan ortalamaları arasında “Aşırı odaklanma ve duygu değişimi” ve “Tolerans gelişimi ve tutku” alt boyutlarında istatistiksel olarak

anlamli düzeyde farklılık olduğu tespit edilmiştir (p<0,05). Amatör sporcuların puan ortalamalarının profesyonel sporcuların puan ortalamalarından yüksek olduğu görülmektedir. “Bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma” alt boyutunda ise anlamli bir farklılık olmadığı görülmektedir.

Tablo 5. Eğitim düzeyi değişkenine göre Anova sonuçları

EBÖ	Eğitim düzeyi	n	\bar{X}	s	F	P	Tukey
Aşırı odaklanma ve duygu değişimi	İlköğretim	15	25,80	5,85			
	Ortaöğretim	93	27,24	5,77			
	Üniversite	53	27,13	4,68	,46	,63	-
Bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma	İlköğretim	15	17,80	4,45			
	Ortaöğretim	93	17,13	5,85			
	Üniversite	53	17,32	5,82	,09	,91	-
Tolerans gelişimi ve tutku	İlköğretim	15	11,13	4,54			
	Ortaöğretim	93	13,74	3,81			
	Üniversite	53	13,20	4,77	2,50	,08	-

Tablo 5’de, katılımcıların eğitim düzeyi değişkeni ile EBÖ’nin alt boyutları arasındaki tek yönlü varyans analizi sonucu verilmiştir. Buna göre, katılımcıların egzersiz bağımlılığı eğitim düzeyi değişkenine göre istatistiksel olarak anlamli bir şekilde farklılaşmamaktadır (p>,05).

Tablo 6. Katılımcıların Yaşı ile EBÖ Puanlarının Pearson Korelasyon Sonuçları

n=161	Aşırı odaklanma ve duygu değişimi	İhtiyaçların ertelenmesi ve çatışma		Tolerans gelişimi ve tutku	
		r	p	r	p
Yaş	r	-,02	-,13	-,31**	
	p	,73	,07	,00	

Tablo 6 incelendiğinde, katılımcıların yaşları ile EBÖ’den almış oldukları puanlar arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan Pearson Korelasyon analizi sonucunda, “Tolerans gelişimi ve tutku” alt boyutunda negatif yönde anlamli bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ($r_{(161)}=-,31$, p<.01). Başka bir ifadeyle sporcuların yaşları arttıkça egzersiz bağımlılığı düzeylerinin azaldığı saptanmıştır. Katılımcıların yaşları ile “Aşırı odaklanma ve duygu değişimi” ve “Bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma” alt boyutlarından alınan puanlar arasında anlamli bir ilişki olmadığı görülmektedir.

4. Tartışma ve Sonuç

Bu araştırma, Bitlis, Bingöl, Malatya, Elazığ, Sivas ve Ankara ilinde bulunan profesyonel ve amatör futbolcuların egzersiz bağımlılık düzeylerini karşılaştırmak amacıyla yapılmıştır. Araştırmaya, 72’si amatör, 89’u profesyonel olmak üzere toplam 161 futbolcu katılmıştır. Profesyonel ve amatör futbolcuların bireysel farklılıklarını tespit etmek için araştırma kapsamına dahil edilen örneklem grubunun demografik özellikleri sporcu düzeyi, eğitim düzeyleri ve sporcuların yaşları olarak belirlenmiştir.

Araştırmanın ilk bulgusunda katılımcıların egzersiz bağımlılık düzeyleri incelenmiştir. Buna göre, sporcu düzeyi değişkeni ile EBÖ alt boyutlarından almış oldukları puan ortalamaları arasında “Aşırı odaklanma ve duygu değişimi” ve “Tolerans gelişimi ve tutku” alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamli farklılık

bulunmuştur. Amatör sporcuların puan ortalamalarının profesyonel sporcuların puan ortalamalarından yüksek olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların genel egzersiz bağımlılığı düzeylerinin ise bağımlı grubunda olduğu saptanmıştır. Alanyazın incelendiğinde, farklı örneklem grupları üzerinde yapılan araştırmalarda katılımcıların egzersiz bağımlılık düzeylerinin yüksek olduğu çalışmalar (Tekkurşun-Demir ve Türkeri, 2019; Zırhlioğlu, 2011; Hausenblaus ve Downs, 2002) bulunmaktadır. Yapılan bir çalışmada elit sporcuların egzersiz bağımlılığı puan ortalamalarının, spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin puan ortalamasından anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur. Buna neden olarak elit sporcuların düzenli ve kademeli olarak artırarak egzersiz yapmaları ve zamanla yapılan bu egzersizlerin bağımlılığa dönüştüğü ifade edilebilir (Büyüköztürk ve ark., 2017). Costa ve ark. (2012) çalışmalarında egzersiz bağımlılığı düzeyi yüksek olan bireylerin egzersiz yapma sebeplerine dikkat edildiğinde, düzenli fizyolojik problemler, fiziksel memnuniyetsizliği veya daha iyi bir fiziksel uygunluğa sahip olabilmek için egzersiz seviyesinin artırıldığı belirtilmiştir. Bu sonuçlar çalışmadan elde edilen sonuçlar ile benzerlik göstermektedir. Bununla birlikte düzenli egzersiz ya da aşırı derecede egzersiz yapmanın zararlarının da olabileceği gibi bireyin kendini kontrol edemeyip çok fazla fiziksel aktivite yapmasının egzersiz bağımlılığına neden olabileceği söylenmektedir. (Polat ve Şimşek, 2015; Adams, 2009; Adams ve ark., 2003; Hausenblas ve Downs, 2002; De Coverley, 1987; Kagan ve Squires, 1985).

Araştırmanın diğer bulgusunda, katılımcıların eğitim düzeyleri ile egzersiz bağımlılık düzeyleri arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır. Çalışmanın sonucuna paralel olarak, Konuş (2019) tarafından yapılan “Aktif Sporcular ile Spor Yapmayı Bırakmış Bireylerin Egzersiz ve Bağımlılık Düzeyleri ve Spor Kaynaklı Etkilerinin İncelenmesi” isimli çalışmada katılımcıların eğitim düzeyleri ile egzersiz bağımlılık düzeyleri arasında anlamlı farklılık saptanmamıştır. Sadıq BJ (2018), taekwondo, kickbox ve muaythai sporcularında egzersiz bağımlılık düzeylerini çeşitli değişkenler açısından incelemiş ve eğitim düzeyi ile egzersiz bağımlılık düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir. Araştırma bulgularımızı destekleyen çalışmalar da mevcuttur (Borazan, 2015; Lichtenstein ve ark., 2014; Vardar, Vardar, Toksöz ve Süt, 2012) Çalışmanın sonucundan farklı olarak, Oral ve Aktop (2014) tarafından yapılan “Üniversite Öğrencilerinin Egzersiz Öz yeterlik Düzeyleri ve Egzersiz Davranış Değişim Basamaklarının İncelenmesi” isimli çalışmada bireylerin eğitim düzeyleri yükseldikçe egzersiz bağımlılık oranının da yükseldiği belirtilmiştir. Uçar (2019)’un yetişkinlerin egzersiz bağımlılıklarını incelediği çalışmasına katılanların eğitim düzeyi ile egzersiz bağımlılığı ve alt boyutları arasındaki ilişkiyi ortaya koymak için yapılan analiz sonucunda istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir ilişki belirlenmiştir. Buna göre katılımcıların eğitim seviyesi ile egzersiz bağımlılığı alt boyutlarından tolerans ve devamlılık alt boyutunda olumsuz yönde anlamlı bir ilişki belirlenmiştir.

Araştırmanın son bulgusunda, katılımcıların yaşları ile EBÖ’den almış oldukları puanlar arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan Pearson Korelasyon analizi sonucunda, “Tolerans gelişimi ve tutku” alt boyutunda negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Başka bir ifadeyle sporcuların yaşları arttıkça egzersiz

bağımlılığı düzeylerinin azaldığı tespit edilmiştir. Uzun zaman fiziksel aktivite yapan katılımcılardan oluşan bir grubun egzersiz bağımlılık düzeyleri incelenmiş ve istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır. Buradan yola çıkarak erken yaşta spora başlanması kişilerde bağımlılık düzeylerini artırırken (Furst ve Germone, 1993), uzun zaman fiziksel aktivite ile iç içe olmak yaşın ilerlemesi ile birlikte fiziksel ve psikolojik yorgunluktan dolayı egzersiz bağımlılık düzeyinin de azalmasına neden olacağı düşünülebilir. Çalışmanın sonucuna paralel olarak Araz ve ark. (2007) tarafından 18-80 yaş arasındaki bireylerde yapılan çalışmada, gençlerin egzersiz bağımlılıklarının daha yüksek olduğunu bildirmişlerdir. Öte yandan katılımcıların yaşları ile “Aşırı odaklanma ve duygu değişimi” ve “Bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma” alt boyutlarından alınan puanlar arasında anlamlı bir ilişki görülmemektedir. Yapılan bir araştırmada koşu ölçeği anketi ile düzenli olarak spor yapan ve spor yapmayan bireyler arasında bağımlılık açısından anlamlı düzeyde farklılık olduğu tespit edilirken, aynı yaşlardaki kadın ve erkeklerin arasında anlamlı düzeyde farklılık tespit edilmemiştir (Masters ve Lambert, 1989). Alanyazında egzersiz bağımlılığı ile yaş arasında anlamlı farklılık görülmeyen çalışmalar (İlbak ve Altun, 2020; Cicioğlu ve ark., 2019; Tekkurşun-Demir ve Türkeri, 2019; Konuş, 2019; Orhan ve ark., 2019; Costa ve ark., 2013) yer almaktadır.

Sonuç olarak, katılımcıların egzersiz bağımlılığı, Tekkurşun-Demir vd. (2018) tarafından belirtilen egzersiz bağımlılığı puan aralıklarına göre bağımlı grubunda yer aldığı ve amatör futbolcuların egzersiz bağımlılık düzeylerinin profesyonel futbolculardan yüksek olduğu saptanmıştır. Ayrıca, örneklem grubunun sadece futbol branşı, futbol oynayan bireyler ve futbolculardan oluşması çalışma için bir sınırlılık oluştururken, farklı branşlar ile ilgilenen sporculara uygulanması geniş bir örneklem grubuna ulaşılması, elde edilecek verilerin evrensellik özeliğinin artması bakımından da önem arz etmektedir.

Kaynakça

- Adams, J. M. M. (2001). *Examining Exercise Dependence*. The Development, Validation and Administration of The Exercise Behavior Survey With Runners, Walkers, Swimmers and Cyclists. Master Thesis, Kentucky.
- Adams, J. M. (2009). Understanding exercise dependence. *Journal Contemp Psychother*, 39, 231-240.
- Adams, J. M., Miller, T. W. ve Kraus, R. F. (2003). Exercise dependence: diagnostic and therapeutic issues for patients in psychotherapy. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 33(2), 93-107.
- Adiloğulları, İ., Ulucan, H. ve Bingöl, E., (2012). Spor Yapan ve Yapmayan Lise Öğrencilerinin Özgüven Düzeylerinin Karşılaştırılması. 2. *Uluslararası Herkes İçin Spor ve Spor Turizm Kongresi, Antalya*.
- Araz, A. Harlak, H. Meşe, G. (2007). Sağlık davranışları ve alternatif tedavi kullanımı [Health behaviors and alternative medicine use]. *TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni*, 6 (2): 112-122. https://www.ejmanager.com/mnstemps/1/khb_006_02_112-122.pdf. [in Turkish].

- Bompa, T. O., Keskin, İ., Tuner, B., Küçükgöz, H., ve Bağırhan, T. (2011). *Antrenman kuramı ve yöntemi: dönemleme*. Spor Yayınevi ve Kitabevi.
- Borazan, H. (2015). *Beden eğitimi ve spor yüksekokulunda öğrenim gören bayan öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri*, Yüksek Lisans Tezi, Niğde Üniversitesi, Niğde.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., Demirel, F. (2017). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara, Pegem Atıf İndeksi, 301.
- Chapman, C., De Castro, J. M. (1990). Running addiction: measurement. *J Sports Med Phys Fitness*, 30, 283-290.
- Cicioğlu, H. İ., Tekkurşun-Demir, G., Bulgay, C. ve Çetin, E. (2019). Elit düzeyde sporcular ile spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı düzeyleri. *Bağımlılık Dergisi – Journal of Dependence*, 20(1), 12-20.
- Costa, S., Cuzzocrea, F., Hausenblas, H. A., Larcian, R. ve Oliva, P. (2012). Psychometric examination and factorial validity of the Exercise Dependence Scale-Revised in Italian exercisers. *J Behav Addict*, 1(4), 186-190.
- Costa, S., Hausenblas, A. H., Oliva, P., Cuzzocrea, F. ve Larcian, R. (2013). The Role of Age, Gender, Mood States and Exercise Frequency on Exercise Dependence. *Journal of Behaviour Addictions*, 2(4), 216-223.
- Davis, C. ve Fox, J. (1993). Excessive exercise and weight preoccupation in women. *Addictive Behaviors*, 18, 201-211.
- De Coverley Veale, D. M. W. (1987). Exercise dependence. *British journal of addiction*, 82(7), 735-740.
- Frederick, C.M. ve Morrison, C. S. (1996). Social physique anxiety: personality constructs, motivations, exercise attitudes, and behaviors. *Percept Mot Skills*, 82(3), 963-972.
- Furst, D. M., ve Germone, K. (1993). Negative addiction in male and female runners and exercisers. *Perceptual and motor skills*, 77(1), 192-194.
- George, D. and Mallery, P. (2010). *SPSS for Windows step by step*. A simple study guide and reference (10. Edition).
- Hausenblas H. A. ve Downs, D. S. (2002). Relationship among sex, imagery, and exercise dependence symptoms. *Psychology of Addictive Behaviours*, 16(2), 169-172.
- İlbak, İ. ve Altun, M. (2020). Sedanter Olmayan Bireylerin Egzersiz Bağımlılığı Düzeylerinin İncelenmesi. *Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 11-19.
- Kagan, D., ve Squires, R. (1985). Addictive aspects of physical exercise. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 25(4), 227-237.
- Karasar, N. (2014). Bilimsel araştırma yöntemi. Ankara: Nobel.

- Konuş, N. D. (2019). *Aktif sporcular ile sporu bırakmış bireylerin egzersiz bağımlılık düzeyleri ve spor kaynaklı etkilerinin incelenmesi (Karma model)*. Yüksek Lisans Tezi, Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Niğde.
- Lichtenstein, M.B., Larsen, K.S, Christiansen, E., Støving, K.R , Bredahl , T.V.G. (2014). Exercise addiction in team sport and individual sport: Prevalences and validation of the exercise addiction inventory. *Addiction Research and Theory, Early Online*: 1–7.
- Masters, K. S., ve Lambert, M. J. (1989). The relations between cognitive coping strategies, reasons for running, injury, and performance of marathon runners. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11(2), 161-170.
- Mor, A., Yaman, Ç., Hergüner Ç., Bayansalduz, M., Kul, M. ve Koşu, S. (2009). Engelli Bireylerde Egzersizin Uyku Düzeni Üzerine Etkisi, Başkent Üniversitesi, *Fiziksel Aktivite Beslenme ve Sağlık Kongresi Bildiri Kitabı, 20-22 Kasım*, Ankara, s.72.
- Mutlu Bozkurt, T., Tekkurşun Demir, D., Tamer, K. Ve Cicioğlu, H. İ. (2019). Egzersiz Bağımlılığı: Fitness Merkezi Örneği. *II. Dünya Spor Bilimleri Araştırmaları Kongresi. 21 - 24 Mart*, Manisa / Türkiye
- Nida (National Institute On Drug Abuse) (2011). *Understanding Drug Abuse And Addiction*.
<https://www.drugabuse.gov/sites/default/files/understanding.pdf>
- Oral, C. ve Aktop, A. (2014). Üniversite Öğrencilerinin Egzersiz Öz yeterlik Düzeyleri ve Egzersiz Davranış Değişim Basamaklarının İncelenmesi. *International Journal of Science Culture and Sport (IntJSCS)*.
- Orhan, S., Yücel, A. S., Gür, E., Karadağ, M. (2019). Spor merkezlerinde egzersiz bağımlılığının incelenmesi. *Turkish Studies*, 14(2), 669-678.
- Oktik, N. (2004). Huzurevinde yaşam ve yaşam kalitesi Muğla Örneği. *Muğla Üniversitesi yayınları*, 52(32), 89.
- Özer, K. (2001). *Fiziksel Uygunluk*. Nobel Yayın Dağıtım.
- Polat, C., ve Şimşek, K. (2015). Spor merkezlerindeki bireylerin egzersiz bağımlılığı düzeylerinin incelenmesi: Eskişehir İli Örneği. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3(15), 354-369.
- Sadıq, B. J. (2018). *Investigation of the exercise dependence of Athlets' Kick Boxing, Taekwondo and Muay Thai*. Fırat University, Institute of Health Sciences Department of Physical Education and Sports Master Thesis.
- Silberstein, L. R., Ruth, H., Striegel, M., Christine, T. and Judith, R. (1988). Behavioral and Psychological Implications of Body Dissatisfaction: Do Men and Women Differ?. Yale University, *Sex Roles*, 19(3/4), 219-232.
- Tekkurşun-Demir, G. ve Türkeli, A. (2019). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 9-24.

- Tekkurşun-Demir, G., Hazar, Z., ve Cicioğlu, H. İ. (2018). Egzersiz bağımlılığı ölçeği (EBÖ): Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 26(3), 865-874.
- Tuncel, O. (2018). Futbolda Dayanıklılık Performansı. *Iğdır Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 16-23.
- Uçar, S. A. (2019). *Yetişkinlerde egzersiz bağımlılığı ile narsisizm arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Master's thesis, Bursa Uludağ Üniversitesi).
- Vardar, E. (2012). Egzersiz Bağımlılığı. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, 21(3), 163-173.
- Vardar, E., Vardar, S. A., Toksöz, İ., Süt, N. (2012). Egzersiz bağımlılığı ve psikopatolojik özelliklerinin değerlendirilmesi. *Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi* 25, 51-57.
- Weinstein, A., Maayan, G., ve Weinstein, Y. (2015). A study on the relationship between compulsive exercise, depression and anxiety. *Journal of behavioral addictions*, 4(4), 315-318.
- Zırhloğlu, G. (2011). Egzersiz bağımlılığının egzersiz davranış parametrelerine göre incelenmesi: Van il örneği. *E-Journal of New World Sciences Academy*, 6(4), 214-222.
- Zmijewski, C. F., ve Howard, M. O. (2003). Exercise dependence and attitudes toward eating among young adults. *Eating behaviors*, 4(2), 181-195.

© Copyright of Journal of Current Researches on Social Science is the property of Strategic Research Academy and its content may not be copied or emailed to multiple sites or posted to a listserv without the copyright holder's express written permission. However, users may print, download, or email articles for individual use.