

Makale türü: Araştırma makalesi**Article type:** Research article

Geliş tarihi 13.09.2023

Submitted date

Kabul tarihi 23.01.2024

Accepted date

Elektronik yayın tarihi 30.04.2024

Online publishing date

Atıf Bilgisi / Reference Information

Boztoprak, M. F. & Özbal, A. F. (2024). Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Egzersiz Bağımlılık Düzeylerinin Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Journal of History School*, 69, 958-971.

SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN EGZERSİZ BAĞIMLILIK DÜZEYLERİNİN FARKLI DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ¹

Muhammed Fatih BOZTOPRAK² & Ayşe Feray ÖZBAL³

Öz

Bu çalışma, Kastamonu Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı düzeylerinin farklı değişkenlere göre incelenmesini amaçlamaktadır. Çalışma katılımcıları basit seçkisiz örneklem yöntemi kullanılarak belirlenmiştir. Çalışmaya Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören 111 kadın 119 erkek olmak üzere toplam 230 öğrenci katılmıştır. Veri toplama araçları olarak “Kişisel Bilgi Formu” ve Demir vd. (2018) tarafından geliştirilen 5’li likert tipi olan 17 madde ve 3 alt boyuttan oluşan “Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği” kullanılmıştır. Verilerin analizinde tanımlayıcı istatistikler, Cronbach Alpha iç-tutarlılık analizi kullanılmıştır. Verilerin normal dağılım göstermesi sebebiyle bağımsız örneklem t-testi ve tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır. Araştırma bulgularına bakıldığında erkek katılımcıların egzersiz yapma amacıyla temel ihtiyaçlarını, kadın katılımcılara kıyasla daha fazla ertelemeye eğilim gösterdikleri görülmektedir. Spor branşı analiz bulgularına göre ise bireysel gruptaki sporcuların egzersiz bağımlılık düzeyi ortalamalarının, takım sporları grubundaki katılımcılara kıyasla daha yüksek olduğu görülmüştür. Küçük yaş grubundaki

¹Makale yazımı yazar etki oranı: 1.yazar: %50, 2. yazar: %50. Bu çalışma, 26-27 Mayıs 2023 tarihleri arasında İstanbul’da düzenlenen 8. Uluslararası Akademik Öğrenci Çalışmaları Kongresi’nde çevrim içi, sözlü bir sunum olarak sunulmuştur. Bu araştırmanın etik kurul onayı Kastamonu Üniversitesi Rektörlüğü Sosyal ve Beşeri Bilimsel Araştırmalar ve Yayın Etiği Kurulu tarafından 10.05.2023 tarihinde 11. karar sayısı ve 5. Toplantı numarası ile alınmıştır.

²Muhammed Fatih BOZTOPRAK, Yüksek Lisans Öğrencisi, Kastamonu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, fatihboztoprak1813@gmail.com, Orcid: 0009-0009-7977-1476

³Doç.Dr. Ayşe Feray ÖZBAL, Kastamonu Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, fozbal@kastamonu.edu.tr Orcid: 0000-0002-2541-5988

katılımcıların egzersiz bağımlılık düzeyi, büyük yaş grubundaki katılımcılara kıyasla daha yüksek bulunmuştur. Araştırma sonuçları, Kastamonu Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde öğrenim gören öğrencilerin egzersiz bağımlılığı ölçeğinden alınan puanlar temelinde, egzersiz bağımlısı grup içerisinde yer aldıklarını göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: Egzersiz, Bağımlılık, Spor Bilimleri, Egzersiz Bağımlılığı

Investigation of Exercise Addiction Levels of Faculty of Sport Sciences Students in Terms of Different Variables

Abstract

This study aims to examine the exercise addiction levels of Kastamonu University Faculty of Sport Sciences students according to different variables. The study participants were determined using a simple random sampling method. A total of 230 students, 111 female and 119 male, studying at the Faculty of Sports Sciences participated in the study. "Personal Information Form" and the "Exercise Addiction Scale" developed by Demir, Hazar, and Cicioğlu (2018), which consists of 17 items and three sub-dimensions of 5-point Likert type, were used as data collection tools. Descriptive statistics and Cronbach Alpha internal consistency analysis were used to analyze the data. Due to the normal distribution of the data, independent samples t-test and one-way analysis of variance were used. When the research findings are analyzed, it can be said that male participants tend to postpone their basic needs for exercise more than female participants. According to the findings of the sport branch analysis, it was observed that the average exercise addiction level of the athletes in the individual group was higher than that of the team sports group. The exercise addiction level of the participants in the younger age group was found to be higher than the participants in the older age group. The results of the research show that the exercise addiction levels of the students studying at Kastamonu University Faculty of Sports Sciences are in the addicted group.

Keywords: Exercise, Addiction, Sport Sciences, Exercise Addiction

GİRİŞ

Egzersiz vücut sağlığını iyileştirmek ve bu durumu sürdürmek amacıyla planlı ve yapılandırılmış biçimde uygulanan fiziksel aktivitelerin tümü olarak tanımlanmaktadır (Demirel ve Cicioğlu, 2020, s.243). Egzersizin yürüme, koşma, tırmanma, ağırlık kaldırma gibi birçok farklı uygulama biçimi vardır. Bu gibi egzersizler kişinin kilo kontrolü sağlamasına, kan akışını düzenlemesine, solunum; dolaşım fonksiyonlarının iyileşmesine katkı sağlayacak etkiler yaratmaktadır (Demir ve Türkeli, 2019, s.11). Düzenli yapılan egzersizler, bireyleri hareketsiz bir yaşam biçiminden uzaklaştırdığı gibi hareketsizlik sonucunda ortaya çıkan birçok hastalığın da olumsuz etkilerini azaltmakta ve bu

hastalıklara yakalanma riskini düşürmektedir (Çiçek, 2014, s.2). Düzenli yapılan egzersizlerin; kişiye bilişsel, duyuşsal, psikolojik olarak çok yönlü katkılar sağladığı söylenebilir. Egzersiz evrensel olarak sağlıklı bir alışkanlık olarak bilinse de kişinin yaşam standartlarını ve insan sağlığını olumsuz etkileyecek kadar sık yapılması halinde, kişiye olumsuz etkiler yaratabilmektedir (Arslanoğlu vd., 2021, s.138; İlbak ve Altun,2020, s.12). Faydalı olarak bilinen davranışlar karşı koyulamaz bir hal aldıklarında veya sıklığı kontrol edilemediğinde bağımlılık haline dönüşebilir bu durum da birçok olumsuzluğu beraberinde getirebilmektedir (Szabo vd., 2015, s.303).

Bağımlılık; zarar verici bir özelliğe sahip olmasına rağmen, kişinin istek duyduğu nesneye ya da kişiye karşı koyamama durumudur (Batu ve Aydın, 2020, s.401). Bu kavram toplumda daha çok sigara kullanımı, uyuşturucu madde kullanımı gibi bağımlılık davranışlarıyla ilişkilendirilmektedir (Batu ve Aydın, 2020, s.402). Ancak bağımlılık davranışları sadece bunlarla sınırlı değildir. (Demir vd., 2018, s. 867) günümüzde bireylerin vücut sağlığını ve yaşam biçimini olumsuz etkileyecek kadar egzersiz yapma, bahis oynama, gereğinden fazla internet kullanımı gibi davranışların da bağımlılık konusu kapsamına girdiğini belirtmektedir.

Bağımlılık davranışına egzersiz bağımlılığı açısından bakıldığında ise egzersiz bağımlılığı, düzenli olarak egzersiz yapan bireyin egzersiz alışkanlıkları üzerindeki kontrolünü kaybederek, hayatının bir çok alanında olumsuz sonuçlara sebep olan hastalıklı bir davranış örüntüsü olarak tanımlanmaktadır (Szabo vd., 2015, s.304). Demirel ve Cicioğlu (2020, s.243) ise egzersiz bağımlılığını, kişinin günlük aktivitelerini gereğinden fazla egzersiz yapmaya yönelik şekillendirmesi olarak tanımlamaktadır. Bireyler egzersiz yapamadıklarında olumsuz duygular hissediyor ve çevresindekilerle sosyalleşmeyi egzersiz yapmaya tercih ediyorlarsa bu bir egzersiz bağımlılığı belirtisi olabilir (Gadak ve Pulur, 2021,s.14). Bireylerin boş zamanlarda egzersiz yapmaya yönelmesi ve günümüzde egzersiz yapmanın her geçen gün daha çok öneminin anlaşılması ile birlikte, bu konuda daha fazla araştırma yapma ihtiyacı ortaya çıkmıştır. Literatür tarandığında egzersiz bağımlılığına yönelik yapılan araştırmalarda görüldüğü üzere egzersiz bağımlılığı düzeylerinin belirlenmesi kişi, aile ve toplum sağlığı açısından önemlidir. Bireylerin egzersiz bağımlılık düzeylerinin belirlenmesi ve bazı bireylerin bağımlı olmadan önce önlemlerin alınması bu konuda yapılan araştırmaların gerekliliğini ve önemini ortaya koymaktadır. Bu nedenle, Kastamonu Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde öğrenimlerini sürdüren öğrencilerin çeşitli değişkenlere bağlı olarak egzersiz bağımlılık düzeylerinin araştırılması hedeflenmiştir.

YÖNTEM

Bu araştırma, nicel araştırma yöntemlerinden biri olan tarama yöntemine göre desenlenmiştir. Tarama yöntemi, belirli bir grubun özelliklerini belirlemeyi amaçlayan ve gerçekliği değiştirmeden açıklamayı hedefleyen bilimsel çalışmalarda kullanılan veri toplama yöntemidir (Büyüköztürk, 2022, s.16; Karasar, 2020, s.77). Araştırma evrenini, Kastamonu Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim görmekte olan öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise basit seçkisiz örneklem yöntemiyle belirlenen 230 öğrenci oluşturmuştur. Basit seçkisiz örnekleme her bir örneklemin seçilme olasılığının aynı olduğu örnekleme yöntemidir (Büyüköztürk, 2022, s.17; Karasar, 2020, s.77).

Araştırma katılımcılarının egzersiz bağımlılığı düzeylerini belirlemek için araştırmacılar tarafından hazırlanan demografik bilgi formu ve Demir, Hazar ve Cicioğlu'nun (2018) geliştirdiği “Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği (EBÖ)” kullanılmıştır. Demografik bilgi formunda, katılımcıların cinsiyeti, yaşları, branşları, bölümleri, öğretim yılları ve haftalık egzersiz sıklıklarıyla ilgili sorular yer almaktadır. Beşli likert tipi olan ölçek 17 madde ve 3 faktörden oluşmaktadır. Egzersiz bağımlılığı ölçeğinde “1-7 normal grup, 18-34 az riskli grup, 35-51 risk grubu, 52-69 bağımlı grup, 70-85 yüksek düzeyde bağımlı grup” olarak puan aralıkları belirlenmiştir.

Bu araştırmanın etik kurul onayı Kastamonu Üniversitesi Rektörlüğü Sosyal ve Beşeri Bilimsel Araştırmalar ve Yayın etiği Kurulu tarafından 10.05.2023 tarihinde 11. karar sayısı ve 5. Toplantı numarası ile alınmıştır. Veriler, 2023 yılı Haziran ayının ilk haftasında çevrim içi olarak toplanmıştır. Veri toplama süreci 7 gün içinde tamamlanmıştır. Veri toplama işlemi, bir sosyal medya platformu olan Whatsapp üzerinden katılımcılara ulaştırılan çevrim içi bir form aracılığıyla gerçekleştirilmiş; kullanıcılar Google Forms üzerinden soruları yanıtlamışlardır.

Elde edilen verilerin istatistiksel analizi SPSS 20 paket programı ile gerçekleştirilmiştir. Kolmogorov testi sonucuna göre verilerin normal dağılım gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Normal dağılım gösteren testler için parametrik testlerden ikili karşılaştırmalar için bağımsız örneklem t-testi ve çoklu karşılaştırmalar için ANOVA testi kullanılmıştır. Çoklu karşılaştırmalarda, farklılığın kaynağının belirlenmesinde post-hoc testlerinden Tukey testi kullanılmıştır. Analizlerde güven aralığı ,05 olarak belirlenmiştir. Ölçeğin güvenirlik analizi Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı ile hesaplanmıştır. Cronbach Alpha iç-tutarlılık analizi sonuçlarına göre, ölçeğin alt boyutları için sırasıyla “aşırı odaklanma ve duygu değişimi” alt boyutunda 0,72, “bireysel sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma” alt boyutunda 0,72, “tolerans gelişimi

ve tutku” alt boyutunda ise 0,76 düzeyinde iç tutarlılık katsayıları elde edilmiştir. Ölçeğin genel iç tutarlılık katsayısı ise 0,83 olarak hesaplanmıştır.

BULGULAR

Tablo 1

Tanımlayıcı İstatistikler

Değişkenler	Grup Adı	f	Yüzde (%)
Cinsiyet	Kadın	111	48,3
	Erkek	119	51,7
Branş	Takım	116	50,4
	Bireysel	114	49,6
Yaş	18-21	114	49,6
	22-25	73	31,7
	26 ve Üstü	43	18,7
Bölüm	Beden Eğitimi ve Spor	76	33,0
	Antrenörlük Eğitimi	102	44,3
	Spor Yöneticiliği	52	22,6
	1	56	24,3
Öğretim Yılı	2	77	33,5
	3	21	9,1
	4	76	33,0
Haftalık Egzersiz Sıklığı	1 gün	21	9,1
	2-3gün	93	40,4
	4-5gün	71	30,9
	6-7 gün	31	13,5
	Hiç	14	6,1
	Toplam	230	100

Tablo 1 incelendiğinde katılımcıların 111’inin kadın (%48,3), 119’unun erkek (%51,7) olduğu görülmektedir. Katılımcıların 116’sı takım branşı grubunda yer alırken, 114’ü ise bireysel branş grubunda yer almaktadır. Katılımcıların 114’ü (%49,6) 18-21 yaş aralığında, 73’ü (%31,7) 22-25 yaş aralığında, 43’ü ise (%21,4) 26 ve üstü yaş aralığındadır. Katılımcıların 76’sının (%33,0) beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümünde, 102’sinin (%44,3) antrenörlük eğitimi bölümünde ve 52’sinin (%22,6) spor yöneticiliği bölümünde aktif öğrenim görmektedir. Katılımcıların 56’sı (%24,3) birinci öğretim yılında 77’si (33,5) ikinci öğretim yılında, 21’i (%9,1) üçüncü öğretim yılında, 76’sı (%33,0) ise dördüncü öğretim yılında yer almaktadır. Katılımcılar arasında egzersizi haftada 1 gün yapanların sayısı 21 (%9,1), 2-3 gün yapanların sayısı 93 (%40,4), 4-5 gün

yapanların sayısı 71 (%30,9), 6-7 gün yapanların sayısı 31 (%13,5), hiç yapmayanların sayısı ise 14 (%6,1) olduğu görülmektedir.

Tablo 2

Cinsiyet Değişkenine Yönelik İlişkisiz Örneklem t-testi Sonuçları

Alt Boyut	Grup Adı	N	Ort.	Ss.	sd.	t	p
Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	Kadın	111	4,00	,491	228	,196	,845
	Erkek	119	3,98	,527			
Bireysel Sosyal İhtiyaçların Karşılanması	Kadın	111	2,84	,702	228	-,638	,524
	Erkek	119	2,91	,732			
Tolerans Gelişimi ve Tutku	Kadın	111	3,28	,760	228	-	,176
	Erkek	119	3,42	,781		1,357	

Anlamlılık düzeyi= $p < ,05$

Tablo 2’ de görüldüğü üzere, cinsiyet değişkenine yönelik gerçekleştirilen analiz sonuçlarına göre alt boyutlarda anlamlı bir fark görülmemiştir ($p > 0,05$). Egzersiz bağımlılığının cinsiyete göre farklılaştığı görülmektedir.

Tablo 3

Branş Değişkenine Yönelik İlişkisiz Örneklem t-testi Sonuçları

Alt Boyut	Grup Adı	N	Ort.	Ss.	sd.	t	p
Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	Takım	116	3,92	,545	228	-	,033*
	Bireysel	114	4,06	,460		2,142	
Bireysel Sosyal İhtiyaçların Karşılanması	Takım	116	2,86	,727	228	-,437	,663
	Bireysel	114	2,90	,709			
Tolerans Gelişimi ve Tutku	Takım	116	3,33	,799	228	-,423	,673
	Bireysel	114	3,38	,747			

Anlamlılık düzeyi= $p < ,05$

Tablo 3 incelendiğinde branş değişkenine yönelik yapılan analiz sonuçlarında aşırı odaklanma ve duygu değişimi ($t = -2,142$; $p < 0,05$) alt boyutunda anlamlı farklılık bulunmamıştır. Spor branşında bireysel grupta yer alan katılımcıların ortalamalarının ($\bar{X} = 4,06$) takım grubunda yer alan katılımcıların ortalamalarından ($\bar{X} = 3,92$) daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4

Yaş Değişkenine Yönelik Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Alt Boyut	Varyansının Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	Anlamlı Fark
Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	Gruplar arası	,193	2	0,97	,370	,691	Yok
	Grup içi	59,204	227	,261			
	Toplam	59,397	229				
Bireysel Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma	Gruplar arası	9,376	2	4,688	9,804	,000	A>B A>C
	Grup içi	108,542	227	,478			
	Toplam	117,918	229				
Tolerans Gelişimi ve Tutku	Gruplar arası	1,491	2	,745	1,251	,288	Yok
	Grup içi	135,300	227	,596			
	Toplam	136,790	229				

Anamlılık düzeyi= *p<,05 A=18-21 yaş B=22-25 yaş C=26 ve üstü yaş

Tablo 4'te görüldüğü üzere yaş değişkenine yönelik gerçekleştirilen analiz sonucuna göre, bireysel sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma alt boyutunda gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur (F= 9,804). Bireysel sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma alt boyutuna yönelik gerçekleştirilen post-hoc analizi sonucunda 18-21 yaş grubu ile 22-25 ve 26 yaş ve üstü grupları arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir (p<,05). 18-21 yaş grubunun ortalamaları, 22-25 yaş ve 26 yaş ve üstü yaş gruplarından daha yüksek bulunmuştur.

Tablo 5 incelendiğinde haftalık egzersiz sıklığı değişkenine yönelik gerçekleştirilen analiz sonucunda aşırı odaklanma ve duygu değişimi, bireysel sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma, tolerans gelişimi ve tutku alt boyutlarında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir (F= 6,870, p<,05; F= 3,690, p<,05; F= 7,801, p<,05). Aşırı odaklanma ve duygu değişimi alt boyutuna yönelik yapılan post-hoc analiz sonuçlarına bakıldığında haftada 6-7 gün egzersiz yapan grubun, haftada 1 gün egzersiz yapan gruba göre ortalamalarının daha yüksek olduğu bulunmuştur. Haftada hiç egzersiz yapmayan grubun, haftada 1 gün, 2-3 gün, 4-5 gün, 6-7 gün egzersiz yapan gruplara göre ortalamalarının daha düşük olduğu bulunmuştur. Bireysel sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma alt boyutuna yönelik yapılan post-hoc analizi sonuçlarına göre haftada 6-7 gün egzersiz yapan grubun haftada hiç egzersiz yapmayan ve 2-3 gün egzersiz yapan

gruplara göre ortalamalarının yüksek olduğu bulunmuştur. Tolerans gelişimi ve tutku alt boyutuna yönelik gerçekleştirilen post-hoc analizi sonuçlarına göre haftada 6-7 gün egzersiz yapan grubun haftada 1 gün, 2-3 gün, 4-5 gün, egzersiz yapan kıyasla göre ortalamalarının yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 5
Haftalık Egzersiz Sıklığı Değişkenine Yönelik Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Alt Boyut	Varyans ın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	Anlamlı Fark	
Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	Haftalık Egzersiz Sıklığı	Gruplar arası Grup içi Toplam	6,465 52,93 59,39	4 225 229	1,61 ,235	6,87	,00	D>A
Bireysel Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma	Haftalık Egzersiz Sıklığı	Gruplar arası Grup içi Toplam	7,259 110,65 117,91	4 225 229	1,81 5 ,492	3,69	,00	D>B D>E
Tolerans Gelişimi ve Tutku	Haftalık Egzersiz Sıklığı	Gruplar arası Grup içi Toplam	16,660 120,13 136,79	4 225 229	4,16 5 ,534	7,80	,00	D>A D>B D>C

Anlamlılık düzeyi= **p<0,01 A=1 gün B=2-3 gün C=4-5 gün D=6-7 gün

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırma, Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılık düzeylerini farklı değişkenlere göre incelemeyi amaçlamaktadır. Elde edilen araştırma sonuçlarına aşağıda yer verilmiştir.

Cinsiyet değişkenine yönelik yapılan analiz sonucuna göre alt boyutlarda anlamlı farklılık görülmemiştir. Katılımcıların cinsiyetine göre egzersiz bağımlılığında anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Literatür incelendiğinde, Batu ve Aydın'ın (2020) elit yüzme sporcuları üzerinde yaptıkları çalışmada cinsiyet değişkenine yönelik anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Bu tespit çalışma bulgularını destekler niteliktedir. Benzer şekilde, Demirel ve Cicioğlu (2020) çalışmalarında cinsiyet değişkenine yönelik gruplar arasında anlamlı farklılık tespit etmemişlerdir. Gadak ve Pulur (2021) fitness merkezine giden bireyler üzerine

yapılan bir araştırmada egzersiz bağımlılık ölçeği puan ortalaması ile cinsiyet arasında anlamlı farklılık olmadığı sonucuna ulaşmışlardır. Araştırma sonuçlarının aksine Paksoy (2021) yapmış olduğu çalışmada cinsiyet değişkenine yönelik alt boyutlarda anlamlı farklılık olduğu sonucuna ulaşmıştır. Arslanoğlu vd. (2021) çalışmalarında, erkek katılımcıların kadın katılımcılara göre egzersiz bağımlılığı düzeylerinin daha yüksek olduğunu tespit etmişlerdir. Erkek örneklem grubunun egzersiz yapma amacıyla temel ihtiyaçlarını, kadın örneklem grubuna göre daha çok ertelemeye eğilim gösterdikleri yorumu yapılabilir.

Branş değişkenine yönelik gerçekleştirilen analiz sonuçlarına bakıldığında aşırı odaklanma ve duygu değişimi alt boyutunda anlamlı farklılık görülmüştür. Spor branşında bireysel grupta yer alan katılımcıların ortalamaları takım grubunda yer alan katılımcıların ortalamalarından yüksek olduğu bulunmuştur. Bireysel spor branşında yer alan katılımcıların takım branşının gerektirdiği iş birliğinden ve sosyal ortamdan uzak oldukları, bu sebeple bütün sorumluluğu üstlenmeleri ve daha fazla egzersiz yapma ihtiyacı duyabilecekleri düşünülebilir. Paksoy (2021) ise çalışmada bireysel spor branşında yer alan katılımcıların egzersiz bağımlılık düzeylerinin takım sporlarında yer alan katılımcılardan daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu sonuç araştırma bulgularını destekler niteliktedir. Demirel ve Cicioğlu (2020) tarafından gerçekleştirilen çalışma, araştırma sonuçlarına zıt olarak, spor branşı değişkeninde alt boyutlar arasında anlamlı bir farklılık tespit etmemiştir. Takım sporları ile uğraşan bireylerin, bireysel sporlarla uğraşan bireylerden daha fazla sosyal ortama maruz kaldıkları buna bağlı olarak bağımlılık faktöründen dolayı olarak uzaklaşabildikleri düşünülebilir.

Araştırmanın yaş değişkenine yönelik ortaya çıkan analiz sonuçlarına göre “Bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma” alt boyutu incelendiğinde, küçük yaş grubundaki katılımcıların egzersiz bağımlılığı düzeyinin büyük yaş grubundaki katılımcılara göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu bulgulara dayanarak, yaşın ilerlemesiyle birlikte bağımlılık riskinin azalabileceği yorumu yapılabilmektedir. Genç yaşta olan katılımcıların egzersize daha fazla ilgi gösterdikleri ve egzersiz için sosyal aktivitelerini ve ihtiyaçlarını daha fazla erteleyebilecekleri düşünülebilir. Bu sonuçların aksine; İlbak ve Altun (2020), Demir ve Türkeli (2019), Orhan vd. (2019) egzersiz bağımlılığında anlamlı bir fark tespit etmemişlerdir.

Haftalık egzersiz sıklığı değişkenine yönelik gerçekleştirilen analiz sonucunda tüm alt boyutlarda anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Çalışma bulgularında daha sık egzersiz yapan grupların egzersiz bağımlılık düzeylerinin yüksek olduğu görülmüştür. Egzersiz bağımlılığının artmasıyla, birlikte egzersiz yapma

isteğinin de artacağı buna bağlı olarak bu isteğin egzersiz yapılan gün sayısını da arttıracığı düşünülmektedir. Çalışmanın bu bulgularını destekler nitelikte olan araştırmalar mevcuttur. Koçyiğit vd. (2019) örneklemini elit bisikletçilerden oluşan çalışmalarında haftalık egzersiz sıklığı değişkeninde anlamlı farklılık tespit etmişlerdir. Arslanoğlu vd. (2021) çalışmalarında, tüm alt boyutlarda anlamlı farklılık tespit etmişler ve haftada 5 günden fazla egzersiz yapanların 3 günden az egzersiz yapanlara kıyasla egzersiz bağımlılığı ortalamalarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Çalışma bulgularının aksine Batu ve Aydın (2020) elit yüzme sporcuları üzerinde yapmış oldukları çalışmalarında haftalık egzersiz sıklığı değişkenine yönelik anlamlı farklılık tespit etmemişlerdir. Aynı şekilde Gadak ve Pulur (2021) fitness merkezine giden bireyler üzerine yapılan bir araştırmada egzersiz bağımlılık ölçeği puan ortalaması ile haftalık egzersiz sıklığı arasında anlamlı bir fark olmadığı sonucuna ulaşmışlardır.

Araştırma sonucunda, Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılıklarına bakıldığında yaş, haftalık egzersiz sıklığı değişkenlerine göre farklılaştığı tespit edilmiştir. Spor Bilimleri Fakültesi öğrencisi olan katılımcıların egzersiz bağımlılığı düzeylerine bakıldığında “bağımlı grupta” (Ort: 58,67) olduğu tespit edilmiştir. Bu katılımcıların egzersiz yapmadığında veya ertelediğinde duygusal olarak problemler yaşayabileceği düşünülebilir. Çalışmanın daha büyük örneklem grubunu kapsayacak şekilde değişkenlerin genişletilerek ayrıntılı olarak araştırılması önerilebilir. Egzersiz yapan bireylere, egzersiz bağımlılığından korunma yolları ile ilgili programların düzenlenmesi önerilebilir. Egzersiz bağımlılığına yakalanma riskinin düşürülmesi amacıyla yapılan araştırmalar, egzersiz yapan bireylerin genel sağlığı için önem arz edecektir.

KAYNAKÇA / REFERENCES

- Arslanoğlu, C., Acar, K., Mor, A. & Arslanoğlu, E. (2021). Geleceğin antrenörlerinde egzersiz bağımlılığı. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 19(1), 137-146.
- Batu, B. & Aydın, A. (2020). Elit yüzme sporcularının egzersiz bağımlılığı düzeylerinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5(4), 399-412.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. & Demirel, F. (2022). *Eğitimde Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Pegem Akademi

- Çiçek, G. (2014). Sedanter kadınlarda farklı egzersiz türlerinin ekokardiyografi ve bazı kan parametreleri üzerine etkisinin araştırılması. Doktora Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Demirel, H. G. & Cicioğlu, H. İ. (2020). Üst düzey sporcuların egzersiz bağımlılık düzeylerinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5(3). 242-254.
- Demir, G. T., Hazar, Z. & Cicioğlu, H. İ. (2018). Egzersiz bağımlılığı ölçeği (EBÖ): geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 26(3), 865-874.
- Demir, G. T. & Türkeli, A. (2019). Spor bilimler, fakültesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*. 4(1), 10-24.
- Demir, G. T. & Namli, S. (2022). Egzersiz bağımlılığı: Tenis oyuncularını örneği. *Uluslararası Egzersiz Psikolojisi Dergisi*, 4(1). 1-7.
- Ertürk, E., Filizöz, B. & Erdirencelebi, M. (2017) Yabancı uyruklu öğrencilerin intibak sorunları: Konya Necmettin Erbakan Üniversitesi ve Cumhuriyet Üniversitesinde öğrenim gören yabancı uyruklu öğrenciler üzerine bir araştırma. *Sosyal Bilimler Araştırma Dergisi*, 5(8), 49-68.
- İlbak, İ. & Altun, M. (2020). Sedanter olmayan bireylerin egzersiz bağımlılığı düzeylerinin incelenmesi. *Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 11-19.
- Karasar, N. (2014). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Nobel Akademik Yayıncılık.
- Koçyiğit, B. , Pepe, O. & İcen, İ. Ş. (2022). Elit bisikletçilerde egzersiz bağımlılığı düzeylerinin incelenmesi. *Düzce Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2) , 119-127.
- Paksoy, S. M. (2021). Spor Bilimleri alanında öğrenim gören üniversite öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı düzeylerinin incelenmesi (Kahramanmaraş ili örneği). Yüksek lisans tezi, Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Gadak, A. & Pulur, A. (2021). Fitness merkezine giden bireylerin egzersiz bağımlılıklarının incelenmesi. *Sportive*, 4(2), 12-23.
- Szabo, A., Griffiths, M. D., Margos R. D. L. V., Mervo, B. & Demetrovics, Z. (2015). Methodological and conceptual limitations in exercise addiction research. *The Yale Journal of Biology and Medicine*, 88(3), 303-308.

EXTENDED ABSTRACT

Objective: This study aims to examine the exercise addiction levels of Kastamonu University Faculty of Sport Sciences students according to different variables. When behaviors known to be beneficial become irresistible and the frequency cannot be controlled, they can turn into obsessions and bring many negative consequences (Szabo et al., 2015). Although exercise is universally known as a healthy habit, if the frequency of exercise cannot be controlled, it can turn into an addiction that harms the individual (İlbak & Altun, 2020). With the tendency of individuals to exercise in leisure time and the understanding of the importance of exercising more and more every day, the need for more research on this subject has emerged. Determining the exercise addiction levels of individuals and taking precautions before some individuals become addicted reveals the necessity and importance of research on this subject.

Method: This research was designed using the survey method, which is one of the quantitative research methods. The research population consists of students studying at Kastamonu University Faculty of Sport Sciences. The study sample consisted of 230 students determined by simple random sampling method. In order to determine the exercise addiction levels of the study participants, the demographic information form prepared by the researchers and the "Exercise Addiction Scale (EIS)" created by Demir, Hazar, and Cicioğlu (2018) were used and the data were collected online. Statistical analysis of the data obtained was carried out with SPSS 20 package program. According to the results of the Kolmogorov test, it was concluded that the data were normally distributed. For normally distributed tests, independent sample t-test for pairwise comparisons and ANOVA test for multiple comparisons were used among parametric tests. The reliability analysis of the scale was calculated with Cronbach Alpha internal consistency coefficient. The overall internal consistency coefficient of the scale was calculated as 0.83.

Findings: According to the results of the independent samples t-test conducted for the gender variable, it was concluded that there was no statistically significant difference ($p>0.05$). The results of the independent samples t-test conducted for the branch variable showed that there was a significant difference in the sub-dimension of "excessive focusing and emotional change" ($t=-2,142$, $p<0,05$). The findings of one-way analysis of variance conducted for the weekly exercise frequency variable revealed that there was a statistically significant difference between the sub-dimensions ($p<0.05$). Similarly, the findings of one-way analysis of variance for the age variable revealed a significant difference in the postponement of individual social needs and conflict sub-dimensions ($p<0.05$).

Conclusion and Discussion: This study aims to examine the exercise addiction levels of the students of the Faculty of Sport Sciences according to different variables. The results of the research are given below.

According to the results of the analysis for the gender variable, there was no significant difference in the sub-dimensions. According to this result, it can be said that whether the participants are male or female has no effect on exercise addiction. Supporting the research findings, Demirel and Cicioğlu (2020) did not find significant differences between the groups for the gender variable in their study. Contrary to the research results, Paksoy (2021) concluded that there was a significant difference in the sub-dimensions for the gender variable in his study.

When the results of the analysis conducted for the branch variable were analyzed, it was found that the averages of the participants in the individual group in the sports branch were higher than the averages of the participants in the team group. It can be thought that the participants in the individual sports branch are far from the cooperation and social environment required by the team branch, so they may need to take full responsibility and need to exercise more. In his study, Paksoy (2021) concluded that the exercise addiction levels of participants in individual sports were higher than those of participants in team sports. This result supports the research findings. Contrary to the research results, the study conducted by Demirel and Cicioğlu (2020) did not detect a significant difference between the sub-dimensions in the sports branch variable.

According to the results of the analysis for the age variable of the study, when the sub-dimension of "Postponement of individual-social needs and conflict" was examined, it was concluded that the level of exercise addiction of the participants in the younger age group was statistically significantly higher than the participants in the older age group. Based on these findings, it can be interpreted that the risk of addiction may decrease with advancing age. Younger participants may show more interest in exercise and may postpone their social activities and needs more for exercise. Contrary to these results; İlbak and Altun (2020), Demir and Türkeli (2019), Orhan et al. (2019) did not detect a significant difference in exercise addiction.

As a result of the analysis performed for the weekly exercise frequency variable, a significant difference was found in all sub-dimensions. In the findings of the study, it was observed that the groups who exercised more frequently had higher levels of exercise addiction. It is thought that with the increase in exercise addiction, the desire to exercise will increase, and accordingly, this desire will

increase the number of days of exercise. Arslanoğlu et al. (2021) found significant differences in all sub-dimensions in their study. In contrast to the study's findings, Batu and Aydın (2020) did not find a significant difference in the weekly exercise frequency variable in their study on elite swimming athletes.

As a result of the research, it was determined that the exercise addictions of the students of the Faculty of Sports Sciences differed according to the variables of age and weekly exercise frequency. When the exercise addiction levels of the participants who were students of the Faculty of Sports Sciences were examined, it was determined that they were in the "dependent group" (Mean: 58.67). It can be thought that these participants may experience emotional problems when they do not exercise or postpone exercise.