

The Journal of International Anatolia Sport Science

Cilt: 7, Sayı: 3, 2022

Farklı Liglerdeki Futbolcuların Egzersiz Bağımlılık Düzeylerinin İncelenmesi

Investigation of Exercise Addiction Levels of Football Players in Different Leagues

 *Gürkan TOKGÖZ

Ministry of National Education, Elazığ Provincial Directorate of National Education, Turkey.

* Corresponding author; Mail: tokgozgurkan@hotmail.com

Ref. Num.
Manuscript Category
Manuscript Type

JIASS-00719
Movement and Training Science
Original research

E-ISSN: 2548-0294

Follow this and additional works: Web: <https://jiasscience.com/> Twitter: @jiasscience

FARKLI LİGLERDEKİ FUTBOLCULARIN EGZERSİZ BAĞIMLILIK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Gürkan TOKGÖZ

Elazığ İl Milli Eğitim Müdürlüğü, Elazığ, Türkiye

ÖZET

Amaç: Bu araştırmanın amacı, farklı liglerde bulunan futbolcuların egzersiz bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesidir. **Materyal ve Metot:** Araştırmaya Elazığ ilinde futbol oynayan 36 profesyonel lig, 33 bölgesel amatör lig ve 42 yerel amatör lig futbolcusu olmak üzere toplam 111 futbolcu gönüllü olarak katılmıştır. Katılımcılara Demir, Hazar ve Cicicoğlu (2018) tarafından geliştirilen 17 madde ve 3 alt boyuttan oluşan “Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği (EBÖ)” uygulanmıştır. Katılımcıların egzersiz bağımlılık düzeyleri, yaş, spor yaşı, bulunduğu lig ve haftalık egzersiz sayısı değişkenleri açısından incelenmiştir. Verilerin istatistiksel analizinde One Way Anova testi ve gruplar arası farklılıkların belirlenmesinde Tukey testi uygulanmıştır. Araştırmada anlamlılık düzeyi $p<0,05$ olarak belirlenmiştir. **Bulgular:** Farklı liglerdeki futbolcuların egzersiz bağımlılık düzeyleri yaş, spor yaşı, bulunduğu lig ve haftalık egzersiz sayısı değişkenleri açısından incelenmiş, yaş ve spor yaşı değişkenlerinde anlamlı farklılıklar bulunmazken, bulunduğu lig değişkeninde yerel amatör futbolcuların egzersiz bağımlılık düzeylerinin bölgesel amatör ve profesyonel futbolculardan anlamlı derecede düşük olduğu tespit edilmiştir. Haftalık egzersiz sayısı değişkenine göre, haftada 1-2 kez egzersiz yapanların 3-4 kez egzersiz yapanlara göre, 3-4 kez egzersiz yapanların ise 5-6 kez egzersiz yapanlara göre egzersiz bağımlılıklarının anlamlı derecede düşük olduğu tespit edilmiştir. **Sonuç:** Araştırma sonucunda profesyonel ve bölgesel amatör ligi futbolcularının yerel amatör lig futbolcularına göre daha fazla egzersiz bağımlılık düzeyine sahip oldukları belirlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Futbolcu, Egzersiz, Bağımlılık

Alınma Tarihi: Ekim, 2022

Kabul Tarihi: Kasım, 2022

Yayın Tarihi: Aralık, 2022

* **Sorumlu yazar:** E-posta: tokgozgurkan@hotmail.com

Finans Kaynağı

Bu çalışma sırasında, araştırma konusu ile doğrudan bağlantısı olan herhangi bir firmadan araştırmanın değerlendirme sürecini olumsuz yönde etkileyebilecek herhangi bir maddi veya manevi destek alınmamıştır.

INVESTIGATION OF EXERCISE ADDICTION LEVELS OF FOOTBALL PLAYERS IN DIFFERENT LEAGUES

Gürkan TOKGÖZ

Ministry of National Education, Elazig Provincial Directorate of National Education, Turkey.

ABSTRACT

Aim: The aim of this study is to examine the exercise addiction levels of football players in different leagues in terms of various variables. **Material and Method:** A total of 111 football players, including 36 professional league, 33 regional amateur league and 42 local amateur league football players, participated in the study voluntarily in the province of Elazig. The “Exercise Addiction Scale (EBS)” consisting of 17 items and 3 sub-dimensions developed by Demir, Hazar and Cicioğlu (2018) was applied to the participants. Participants' exercise addiction levels were examined in terms of age, sports age, league and number of weekly exercises. The One-Way Anova test was used in the statistical analysis of the data and the Tukey test was used to determine the differences between the groups. The level of significance in the study was determined as $p < 0.05$. **Results:** The exercise addiction levels of football players in different leagues were examined in terms of age, sports age, league and number of weekly exercise variables, while there were no significant differences in age and sports age variables, the exercise addiction levels of local amateur football players in the league variable were significantly lower than regional amateur and professional football players detected. According to the variable of the number of exercises per week, it was determined that those who exercise 1-2 times a week have a significantly lower exercise addiction than those who exercise 3-4 times, and those who exercise 3-4 times compared to those who exercise 5-6 times. **Conclusion:** As a result of the research, it was determined that professional and regional amateur league football players had higher exercise addiction levels than local amateur league football players.

Keywords: Footballer, Exercise, Addiction

Received: October 2022

Accepted: November 2022

Published: December 2022

* **Corresponding author:**
Mail: tokgozgurkan@hotmail.com

Source of Finance

During this study, no financial or spiritual support was received from any company that has a direct connection with the research subject, which could negatively affect the evaluation process of the research.

GİRİŞ

Egzersiz

Fiziksel aktivite, düşük seviyede enerji harcanması ile oluşan ve iskelet-kas sisteminin en alt düzeyde kasılmasını sağlayacak günlük rutin yapılan işlerin de içerisinde yer aldığı hareketlerdir (Özer, 2016). Fiziksel aktivite esnasında, kasların kasılma durumları ile birlikte az miktarda güç harcanımı ortaya çıkar ve vücutta enerji tüketimi meydana gelir. Oturma, kalkma, yürüme, merdiven çıkma ve benzeri hareketler bu tür aktivitelere örnek olarak verilebilir. Günlük rutin hareketler veya bu seviyenin hemen üzerindeki aktiviteler fiziksel aktivite olarak adlandırılır. Fiziksel aktivitenin bir üst seviyesi ise egzersizdir. Egzersiz, insanların fizyolojik olarak kendilerinin iyi hissetme, sağlıklarını koruma veya hastalıklardan korunma amacı ile planlı olarak yaptıkları fiziksel hareketler ya da aktiviteler olarak tanımlanabilir (Yıldırım, 2017). Egzersiz, ideal vücut ağırlığının korunmasına yardımcı olan, kolesterolü ve kan basıncını düşüren, solunum sisteminin düzenli çalışmasını sağlayan ve kalp krizi riskini azaltan çeşitli aktiviteleri içerir. Fiziksel etkilerinin yanı sıra egzersiz, kişinin özgüveninin artmasına, günlük hayattaki yaşamından kaynaklanan stresini azaltarak psikolojisini ve özgüvenini arttıran önemli bir kavramdır (Akkaya, 2022). Egzersiz, fiziksel aktivitelerin planlanmış, düzenli ve süreklilik arz eden şekli olarak tanımlanabilir (Eroğlu, 2006). Sürekliliği olan egzersizlerin fiziksel olarak birçok faydasının olduğu yapılan araştırmalarda ortaya koyulmuştur. Fiziksel yararlarının yanı sıra egzersizin, psikolojik olarak da pek çok faydası bulunmaktadır. Stres ve kaygının azalmasında, sosyal ilişkilerin artmasına, özgüven ve kendini iyi hissetme gibi duygularda iyileşme sağlar (Ransdell, Detling, Hildebrand ve Lau, 2004). Egzersizin hastalıkların önlenmesinde veya tedavi yöntemi olarak kullanılması gibi farklı faydaları da bulunmaktadır (Lee vd., 2012). Yapılan araştırmalarda, orta yaş üzeri bireylerde düzenli olarak yapılan egzersizin, kalp rahatsızlıklarının önlenmesinde ve bazı kanser

türlerinin oluşmasını önlemede etkili bir yöntem olduğu ortaya koyulmuştur. Günümüzde birçok hastalığın oluşmasında hareketsiz yaşam tarzının etkisi olduğu belirlenmiştir (Sema, Arslan ve Ersöz, 2014). Son dönemlerde artan hareketsizlik kavramının, ilerleyen yaşlarda insanlarda kronik hastalıkların ortaya çıkmasında ve bu hastalıkların ilerlemesinde etkili olduğu belirlenmiştir. Sağlık sorunlarına önlem almak amacı ile yürüyüş, hafif tempolu koşu, stretching veya düzenli olarak vücut ağırlığı ile yapılan egzersizlerin önemi artmıştır (Gönülateş, Saygın ve İrez, 2010). Bütün fiziksel ve psikolojik etkenlerin tedavisi olarak gösterilen egzersiz yöntemleri, belirli bir planlama ve süreklilik sağlayacak şekilde yapılmalıdır. Yapılacak olan egzersizlerin kapsamı, sıklığı ve şiddeti iyi ayarlanmalıdır (Akın, 2017).

Bağımlılık

Bağımlılık kelimesi ilk olarak akıllara sigara, uyuşturucu veya alkol gibi maddeler getirirse de son dönemlerde bireylerin davranış biçimleri ile ilgili rahatsızlıklar için de kullanılmaktadır. Bağımlı olma ya da bağımlılık, kişinin bir maddenin kullanımında veya belirli bir davranışı gerçekleştirdiğinde bu durumdan büyük bir zevk alma ve bu durum sonunda daha çok istekli olma, oluşan istek sebebi ile kişisel iradenin zayıflık göstermesi olarak tanımlanmaktadır (Aktaş ve Yılmaz, 2017). Bir başka tanımda ise, bireylerin bir aktivite, düşünce ya da maddeye karşı ekonomik, psikolojik, zihinsel, fiziksel veya sosyal yönden zararlarını bilmesine rağmen alışkanlıklarından veya davranışlarından vazgeçmemesidir (Aktan, 2018). Bağımlılık, iki başlık altında toplanmıştır. İlki davranışsal bağımlılık, ikincisi madde bağımlılığıdır. Davranışsal bağımlılık, somut bir madde olmadan kişilerin kendisine zarar veren alışkanlık haline getirdikleri davranışlar olarak tanımlanmaktadır (Sevindik, 2011). Madde bağımlılığı ise sigara, uyuşturucu, alkol gibi zararlı maddeleri uzun süreli ve düzenli şekilde kullanılması sonucunda meydana gelen ve kullanılan maddeye karşı duyulan aşırı istek olarak tanımlanmaktadır (Kurupınar ve Erdamar, 2014). İnsanlar, devamlı

olarak alıştıkları davranışları ve tutumları yapmak için istek duyar ve zihinsel olarak bu alışılmış davranışları yapma arzusu hissederler. Alışılmış olan bu davranışları yerine getiremediklerinde veya bir engelle karşılaştıklarında, stres ve davranışsal bozukluklar gösterirler. Madde kullanımı, kumar türü oyunlar, çok yemek yeme arzusu, bilgisayar veya telefon oyunları gibi alışkanlıklar davranışsal bağımlılığın bazı türleri olarak gösterilebilir (Ayhan ve Köseliören, 2019).

Egzersiz Bağımlılığı

Egzersiz bağımlılığı kavramı, kişinin fiziksel ve zihinsel olarak egzersiz yapma isteğinin aşırı derecede artması, egzersiz yapmadığı zamanlarda kendisini mutsuz hissetmesi ve bu durumun strese neden olması, sağlık veya sakatlık sorunları oluşsa da egzersize devam etme isteği olarak tanımlanmaktadır (Vardar, 2012). Yapılan araştırmalarda, düzenli olarak yapılan egzersizin birçok olumlu yönü olduğu ortaya koyulmuştur. Bu sonuçlarla birlikte bireylerin egzersiz yapmaya aşırı derecede istekli olması ve bu durumun günlük yapması gereken işleri göz ardı etmesi veya sağlıkla ilgili problemlerini göz ardı ederek egzersiz yapmaya devam etmesi gibi durumlar oluşması ise aşırı egzersizin negatif yönde bir sonucunu ortaya çıkarmaktadır (Gürbüz ve Aşçı, 2006). Düzenli olarak yapılan egzersizler genellikle kilo vermek veya sağlıklı bir yaşam sürdürebilmek için yapılmaktadır. İnsanlar bazı durumlarda bu hedeflerini aşarak daha düzgün görünebilme, vücut uzuvlarını gereğinden fazla zorlayarak geliştirebilme, hatta bu nedenle zararlı kimyasal maddeler kullanma yoluna gitmektedirler. Uygulanan egzersizin amaçları dışına çıkarak zarar verici seviyede yapılması fizyolojik, zihinsel ve psikolojik olarak insana zarar vermekte ve bu durum egzersiz bağımlılığı olarak teşhis edilmektedir (Polat ve Şimşek, 2015). Egzersiz bağımlılığı, bireylerin günlük yaşam içerisinde karşılaştıkları olaylar, güçlükler veya iş hayatlarındaki sorunlarla başa çıkmada kullandıkları bir yöntem olarak uygulandığında olumlu bir bağımlılık türü olarak değerlendirilse de egzersiz yapılmayan durumlarda stres, kaygı ve

psikolojik olarak sorunlar oluştuğunda olumsuz bir bağımlılık türü olarak da değerlendirilir (Yıldırım vd., 2017). Cinsiyet, uygulanan egzersiz modeli, spor yaşı, fiziksel uygunluk ve psikolojik durum gibi egzersiz bağımlılığını etkileyen bazı etkenler bulunmaktadır (Bavlı vd., 2011). Araştırmalarda, şiddeti kapsamı düşük, sıklığı iyi ayarlanmış düzenli olarak yapılan aerobik içerikli egzersizlerin, sağlık ve yaşam kalitesini artırdığını belirtirken, son zamanlarda yapılan bazı araştırmalarda aşırı ve kontrolsüz yapılan egzersizin zararlı sonuçlar doğurduğu sonuçlarına ulaşmışlardır (Cicioğlu vd., 2019).

Egzersiz bağımlılığının ortaya çıkmasında bazı davranış şekilleri ve yaşam tarzlarının etkisi olduğu araştırmalarda ortaya koyulmuştur. Bunlardan bir tanesi yeme bozukluğu ve kilo kaygısıdır. İnsanların belirli bir dönem içerisinde yaşadıkları aşırı kilo ve buna bağlı olarak yaşanan öz güven kaybı, dış görüntüsünden dolayı oluşan kaygı ve stres durumlarından dolayı tekrar aynı durumlarla karşılaşmamak için aşırı derecede egzersiz yapma isteği oluşmasına neden olmaktadır (Yeltepe, 2013). Bir başka etken ise egzersiz programlarının düzenlenmesinde yapılan hatalardır. Egzersizin kapsamı, sıklığı ve şiddetinin doğru ayarlanması son derece önemlidir. Kişiler kendi iradeleri ile egzersizin şiddetini ve sıklığını artırabilmekte ve bu durum ilerledikçe bağımlılık düzeyinin arttığı durumlar gözlenebilmektedir. Sağlıklı olmak veya belirli bir spor branşında başarıya ulaşmanın dışında insanlar, dış görüntülerinin daha iyi olması, kollarının veya bacaklarının daha güçlü görünmesi amacı ile egzersiz programlarının kapsamını değiştirme yoluna gidiyorlarsa bağımlılık düzeyinde egzersiz oluşmaya başladığı gözlemlenmektedir (Demirtaş, 2022).

Futbolcular, sezon boyunca ağır antrenmanlar içeren yıllık programlara uymak zorundadırlar. Bu antrenman programlarına ek olarak yüksek tempolu ve stres düzeyi yüksek maçlara çıkmaktadırlar. Bu nedenle fiziksel olarak sürekli hazır halde olmaları gerekmektedir. Ayrıca üst liglere transfer olma, daha iyi performans

sergileme ve istatistiksel verilerini üst düzeyde tutma gibi psikolojik faktörlerden ötürü bireysel antrenmanlar gibi kendilerini daha çok geliştirecek çalışmalar yapmaktadırlar. Uzun yıllar süren bu antrenman alışkanlığı zaman içerisinde bağımlılık düzeyine gelebilmektedir (Kavuran vd., 2020).

Yukarıda belirtilen alan yazın incelenmesi sonucunda araştırmanın amacı, farklı seviyelerde düzenli olarak antrenman yapan futbolcuların egzersiz bağımlılık düzeylerinin incelenmesi olarak belirlenmiştir.

GEREÇ VE YÖNTEMLER

Araştırma Modeli

Araştırmada, Elazığ ilinde farklı liglerde futbol oynayan futbolcuların egzersiz bağımlılık düzeylerinin incelenmesi amacı ile yapılan nicel araştırma tarama modeli kullanılmıştır (Yazıcıoğlu ve Erdoğan, 2004).

Araştırma Etiği Standartlarına Uygunluk

Katılımcılar araştırma yapılmadan önce bilgilendirilip, araştırmacıların onayı alınmıştır. Mevcut araştırma 2008 Helsinki Bildirisine uygun olarak yürütülmüştür. Araştırma, Fırat Üniversitesi Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulu tarafından 425459 sayılı kararı ile etik olarak uygun bulunmuştur.

Evren Örneklem

Araştırmanın evrenini Elazığ ilinde lisanslı olarak futbol oynayan futbolcular oluşturmuştur. Ulaşılabilir evrendeki kişi sayısı toplam 368 (profesyonel futbolcu sayısı: 58, bölgesel amatör futbolcu sayısı: 47, yerel amatör futbolcu sayısı: 263) kişi olarak belirlenmiştir. Örneklem grubu profesyonel takımlarda oynayan 36, bölgesel amatör ligde oynayan 33 ve yerel amatör ligde oynayan 42 futbolcu olmak üzere toplam 111 erkek futbolcudan oluşturulmuştur. Örneklem grubunu belirlemede hata katsayısı 0,1 olarak belirlenmiştir. Evreni oluşturan kişi sayısı belli olduğundan örneklem grubu hesaplamada, $n =$

$$\frac{N \times t^2 \times p \times q}{S^2 \times (N-1) + S^2 \times (p \times q)}$$
 formülü kullanılmıştır (Kılıç,

2012). Örneklem büyüklüğü hesaplaması sonucunda 101 bulunurken araştırmaya 111 katılımcı iştirak etmiştir. Araştırmaya katılımcılar gönüllü olarak katılmışlardır. Araştırmaya katılan futbolcuların yaş, spor yaşı, bulunduğu lig ve haftalık egzersiz sayısı değişkenlerine ait tanımlayıcı istatistikleri tablo 1.'de verilmiştir.

Tablo 1. Futbolcuların tanımlayıcı veri tablosu

Değişkenler	Grup	n	%
Yaş	16-20 yaş	21	18,9
	21-25 yaş	40	36,0
	26-30 yaş	34	30,6
	30+ yaş	16	14,4
Spor Yaşı	1-3 yıl	5	4,5
	4-6 yıl	29	26,1
	7-9 yıl	47	42,3
	10+ yıl	30	27,0
Bulunduğu Lig	Profesyonel	36	32,4
	Bölgesel Amatör	33	29,7
	Yerel Amatör	42	37,8
Haftalık Egzersiz Sayısı	1-2	12	10,8
	3-4	50	45,0
	5-6	49	44,1
TOPLAM		111	100

Araştırmaya katılan futbolcuların, belirlenen değişkenlerde yer alan grup içi sayıları ve yüzdelik dağılımları tabloda verilmiştir.

Veri Toplama Aracı

Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği

Araştırmada, sporcuların tanımlayıcı verilerinin toplanması için “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır. Egzersiz bağımlılığı düzeylerinin ölçülmesinde, Demir, Hazar ve Cicioğlu (2018) tarafından geliştirilen 17 madde ve 3 alt boyuttan oluşan “Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği (EBÖ)” kullanılmıştır. Ölçek 5’li likert tipi ölçek olup olumsuz (ters) soru bulunmamaktadır. Ölçek, 1, 2, 3, 4, 5, 6 ve 7. soruların değerlendirilmesi ile elde edilen “Aşırı odaklanma ve Duygu Değişimi”, 8, 9, 10, 11, 12 ve 13. soruların değerlendirilmesi ile elde edilen “Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma”, 14, 15, 16 ve 17. soruların değerlendirilmesi ile elde edilen “Tolerans Gelişimi ve Tutku” olarak 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçek alt boyutlarından Aşırı

odaklanma ve Duygu Değişimi alt boyutu cronbach alfa katsayısı 0,83, Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelemesi ve Çatışma alt boyutu cronbach alfa katsayısı 0,79, Tolerans Gelişimi ve Tutku alt boyutu cronbach alfa katsayısı 0,77 olarak belirlenmiştir. Toplam cronbach alfa katsayısı 0,88 olarak tespit edilmiştir. Ölçek toplam puanlamasında 1-17 arası normal grup, 18-34 puan aralığı az riskli grup, 35-51 puan aralığı risk grubu, 52-69 puan aralığı bağımlı grup ve 70-85 puan aralığı yüksek düzeyde bağımlı grup olarak belirlenmiştir (Demir, Hazar ve Cicioğlu, 2018).

Verilerin Analizi

Verilerin istatistiksel analizinde SPSS 22.0 programı kullanılmıştır. Verilerin normal dağılım analizinde çarpıklık ve basıklık değerleri olan Skewness ve Kurtosis değerleri incelenmiş ve verilerin normal dağılım gösterdiği belirlenmiştir. Araştırmada çarpıklık ve basıklık değer aralığı -1 ile +1 olarak kabul edilmiştir (Huck, 2012). Verilerin istatistiksel olarak karşılaştırmasında One Way Anova ve grup içi farklılıkların belirlenmesi için Tukey testleri uygulanmıştır. Araştırmada verilerin yorumlanmasında anlamlılık değeri $p < 0,05$ olarak belirlenmiştir.

BULGULAR

Tablo 2. Verilerin normallik analizi tablosu

Ölçülen Değerler	n	X	SS	Skewness	Kurtosis
Aşırı odaklanma ve Duygu Değişimi	111	19,24	2,79	-0,22	-0,90
Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelemesi ve Çatışma	111	14,45	1,57	0,04	-0,21
Tolerans Gelişimi ve Tutku	111	5,82	1,57	0,60	-0,56
Toplam EBÖ puanı	111	39,53	4,32	-0,20	-0,91

Elde edilen verilerin ortalamaları, standart sapmaları, normallik analizi verileri tabloda verilmiştir.

Tablo 3. Yaş değişkenine göre egzersiz bağımlılığı ölçeği ve alt boyutlarının incelenmesi

Ölçülen Değerler	Değişken Grubu	n	X	SS	F	p
Aşırı odaklanma ve Duygu Değişimi	16-20 yaş	21	18,71	2,55	2,42	0,07
	21-25 yaş	40	20,15	2,43		
	26-30 yaş	34	18,91	2,94		
	30+ yaş	16	18,37	3,20		
Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelemesi ve Çatışma	16-20 yaş	21	14,38	1,71	0,13	0,94
	21-25 yaş	40	14,55	1,33		
	26-30 yaş	34	14,35	1,55		
	30+ yaş	16	14,56	2,06		
Tolerans Gelişimi ve Tutku	16-20 yaş	21	5,52	1,43	0,84	0,47
	21-25 yaş	40	6,12	1,77		
	26-30 yaş	34	5,76	1,43		
	30+ yaş	16	5,62	1,50		
Toplam EBÖ puanı	16-20 yaş	21	38,61	3,93	1,97	0,12
	21-25 yaş	40	40,82	3,69		
	26-30 yaş	34	39,02	4,50		
	30+ yaş	16	38,56	5,42		

Veriler incelendiğinde, yaş değişkenine göre EBÖ ve alt boyutlarının ölçüm ortalamaları arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p < 0,05$). Farklı yaş gruplarında yer alan futbolcuların egzersiz bağımlılığı düzeyleri arasında farklılık olmadığı belirlenmiştir.

Tablo 4. Spor yaşı değişkenine göre egzersiz bağımlılığı ölçeği ve alt boyutlarının incelenmesi

Ölçülen Değerler	Değişken Grubu	n	X	SS	F	p
Aşırı odaklanma ve Duygu Değişimi	1-3 yıl	5	17,20	2,28	0,97	0,40
	4-6 yıl	29	19,41	2,39		
	7-9 yıl	47	19,38	2,84		
	10+ yıl	30	19,20	3,10		
Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma	1-3 yıl	5	15,20	1,78	0,80	0,49
	4-6 yıl	29	14,31	1,69		
	7-9 yıl	47	14,31	1,30		
	10+ yıl	30	14,70	1,82		
Tolerans Gelişimi ve Tutku	1-3 yıl	5	5,40	1,14	0,32	0,80
	4-6 yıl	29	6,03	1,76		
	7-9 yıl	47	5,80	1,55		
	10+ yıl	30	5,73	1,50		
Toplam EBÖ puanı	1-3 yıl	5	37,80	3,27	0,29	0,83
	4-6 yıl	29	39,75	4,16		
	7-9 yıl	47	39,51	3,92		
	10+ yıl	30	39,63	5,27		

EBÖ toplam puanı ve EBÖ alt boyutlarının spor yaşı değişkenine göre incelenmesinde, farklı yıllarda spor geçmişine sahip futbolcuların egzersiz bağımlılığı düzeyleri arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p < 0,05$).

Tablo 5. Bulunduğu lig değişkenine göre egzersiz bağımlılığı ölçeği ve alt boyutlarının incelenmesi

Ölçülen Değerler	Değişken Grubu	n	X	SS	F	p
Aşırı odaklanma ve Duygu Değişimi	Profesyonel	36	21,08	1,93	56,77	0,00*
	Bölgesel Amatör	33	20,45	1,87		
	Yerel Amatör	42	16,71	2,06		
Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma	Profesyonel	36	15,08	1,46	8,63	0,00*
	Bölgesel Amatör	33	14,69	1,42		
	Yerel Amatör	42	13,73	1,53		
Tolerans Gelişimi ve Tutku	Profesyonel	36	6,63	1,65	15,27	0,00*
	Bölgesel Amatör	33	6,09	1,58		
	Yerel Amatör	42	4,92	0,92		
Toplam EBÖ puanı	Profesyonel	36	42,80	2,91	76,11	0,00*
	Bölgesel Amatör	33	41,24	2,96		
	Yerel Amatör	42	35,38	2,59		

Bulunduğu lig değişkenine göre futbolcuların EBÖ ve alt boyutlarının incelenmesinde, EBÖ toplam puanı ve tüm alt boyutlarda anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p < 0,05$). Belirlenen farklılıkların hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek amacı ile Tukey testi incelenmiş ve elde edilen bulgular tablo haline getirilmiştir (tablo 6.).

Tablo 6. Bulunduğu lig değişkenine göre farklılık belirlenen grupların incelenmesi

Ölçülen Değerler	(I) Ligi	(J) Ligi	(I-J) Ortalama Fark	p
Aşırı odaklanma ve Duygu Değişimi	Profesyonel	Bölgesel amatör	0,62	,383
		Yerel amatör	4,36*	,000*
	Bölgesel amatör	Profesyonel	-0,62	,383
		Yerel amatör	3,74*	,000*
	Yerel amatör	Profesyonel	-4,36*	,000*
		Bölgesel amatör	-3,74*	,000*
Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Erteleenmesi ve Çatışma	Profesyonel	Bölgesel amatör	0,38	,525
		Yerel amatör	1,34*	,000*
	Bölgesel amatör	Profesyonel	-0,38	,525
		Yerel amatör	0,95*	,017*
	Yerel amatör	Profesyonel	-1,34*	,000*
		Bölgesel amatör	-0,95*	,017*
Tolerans Gelişimi ve Tutku	Profesyonel	Bölgesel amatör	0,54	,240
		Yerel amatör	1,71*	,000*
	Bölgesel amatör	Profesyonel	-0,54	,240
		Yerel amatör	1,16*	,002*
	Yerel amatör	Profesyonel	-1,71*	,000*
		Bölgesel amatör	-1,16*	,002*
Toplam EBÖ puanı	Profesyonel	Bölgesel amatör	1,56	,059
		Yerel amatör	7,42*	,000*
	Bölgesel amatör	Profesyonel	-1,56	,059
		Yerel amatör	5,86*	,000*
	Yerel amatör	Profesyonel	-7,42*	,000*
		Bölgesel amatör	-5,86*	,000*

EBÖ ve alt boyutlarının futbolcuların bulunduğu lig değişkenine göre incelenmesi sonucu belirlenen anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında oluştuğunu belirlemek amacı ile yapılan Tukey testi sonuçları tabloda verilmiştir. Tablo incelendiğinde EBÖ toplam puanı ve alt boyut puan ortalamalarında profesyonel liglerdeki futbolcular ile bölgesel amatör ligde oynayan futbolcular arasında farklılık bulunmamıştır. Yerel amatör ligde oynayan oyuncuların hem profesyonel ligde bulunan futbolculara hem de bölgesel amatör ligde bulunan futbolculara göre EBÖ ve alt boyut puan ortalamalarının anlamlı derecede düşük olduğu tespit edilmiştir. Bulgu sonuçlarına göre yerel amatör ligde oynayan oyuncuların egzersiz bağımlılık düzeyleri, profesyonel ve bölgesel amatör ligde oynayan oyunculara göre anlamlı derecede düşüktür.

Tablo 7. Haftalık egzersiz sayısı değişkenine göre egzersiz bağımlılığı ölçeği ve alt boyutlarının incelenmesi

Ölçülen Değerler	Değişken Grubu	n	X	SS	F	p
Aşırı odaklanma ve Duygu Değişimi	1-2	12	16,25	1,65	24,52	0,00*
	3-4	50	18,40	2,79		
	5-6	49	20,83	1,90		
Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma	1-2	12	13,41	1,62	9,37	0,00*
	3-4	50	14,08	1,44		
	5-6	49	15,10	1,46		
Tolerans Gelişimi ve Tutku	1-2	12	5,08	1,08	14,29	0,00*
	3-4	50	5,22	1,2		
	5-6	49	6,63	1,62		
Toplam EBÖ puanı	1-2	12	34,75	2,83	41,41	0,00*
	3-4	50	37,70	3,74		
	5-6	49	42,57	2,85		

Haftalık egzersiz sayısı değişkenine göre futbolcuların EBÖ ve alt boyutlarının incelenmesinde, EBÖ toplam puanı ve tüm alt boyutlarda anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p < 0,05$). Belirlenen farklılıkların hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek amacı ile Tukey testi incelenmiş ve elde edilen bulgular tablo haline getirilmiştir (tablo 8.).

Tablo 8. Haftalık egzersiz sayısı değişkenine göre farklılık belirlenen grupların incelenmesi.

Ölçülen Değerler	(I) Egzersiz Sayısı	(J) Egzersiz Sayısı	(I-J) Ortalama Fark	p
Aşırı odaklanma ve Duygu Değişimi	1-2	3-4	-2,15*	0,01
		5-6	-4,58*	0,00
	3-4	1-2	2,15*	0,01
		5-6	-2,43*	0,00
	5-6	1-2	4,58*	0,00
		3-4	2,43*	0,00
Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma	1-2	3-4	-0,66	0,34
		5-6	-1,68*	0,00
	3-4	1-2	0,66	0,34
		5-6	-1,02*	0,00
	5-6	1-2	1,68*	0,00
		3-4	1,02*	0,00
Tolerans Gelişimi ve Tutku	1-2	3-4	-0,13	0,95
		5-6	-1,54*	0,00
	3-4	1-2	0,13	0,95
		5-6	-1,41*	0,00
	5-6	1-2	1,54*	0,00
		3-4	1,41*	0,00
Toplam EBÖ puanı	1-2	3-4	-2,95*	0,01
		5-6	-7,82*	0,00
	3-4	1-2	2,95*	0,01
		5-6	-4,87*	0,00
	5-6	1-2	7,82*	0,00
		3-4	4,87*	0,00

Tablo incelendiğinde EBÖ toplam puanı ve aşırı odaklanma ve duygu değişimi alt boyut ortalamalarında, tüm gruplar arasında farklılık belirlenmiştir. Haftada 1-2 egzersiz yapan grup, haftada 3-4 egzersiz yapan gruba göre, haftada 3-4 egzersiz yapan grup ise haftada 5-6 egzersiz yapan gruba göre EBÖ toplam puanı ve aşırı odaklanma ve duygu değişimi alt boyut puanında anlamlı derecede daha düşük ortalamaya sahip oldukları tespit edilmiştir. Bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma ile tolerans gelişimi ve tutku alt boyutlarında ise haftada 1-2 egzersiz yapan grup ile haftada 3-4 egzersiz yapan grup arasında farklılık bulunmazken, haftada 5-6 egzersiz yapan grup 1-2 ve 3-4 egzersiz yapan gruplardan anlamlı derecede daha yüksek puan ortalamasına sahip olduğu tespit edilmiştir. Bulgu sonuçları değerlendirildiğinde, bir haftada yapılan egzersiz sayısı arttıkça futbolcuların egzersiz bağımlılığı düzeyi anlamlı derecede artmıştır.

TARTIŞMA

Farklı liglerdeki futbolcuların egzersiz bağımlılığı düzeylerinin incelenmesi amacı ile yapılan çalışmada, futbolcuların egzersiz bağımlılığı düzeyleri yaş, spor yaşı, buldukları lig ve haftalık egzersiz sayısı değişkenlerine göre incelenmiştir. Elde edilen bulgular literatür çerçevesinde incelenmiştir.

Yaş değişkenine göre futbolcuların egzersiz bağımlılığı ölçüğü alt boyutları ve toplam puanlarında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Bulgular değerlendirildiğinde farklı yaşlardaki futbolcuların egzersiz bağımlılığı düzeylerinin anlamlı derecede değişmediği belirlenmiştir. Konu ile ilgili literatür incelemesinde, Demirtaş (2022) spor bilimleri öğrencilerinin egzersiz bağımlılık düzeylerini incelediği çalışmada, yaş değişkeni açısından egzersiz bağımlılık düzeylerinin incelenmesinde anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Cicioğlu vd. (2019) elit sporcular ile spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılık düzeylerini inceledikleri çalışmalarında yaş değişkeni ile spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı

düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulmamışlardır. Elit sporcularda ise yaş arttıkça egzersiz bağımlılığının arttığını tespit etmişlerdir. Demir ve Türkeli (2019) çalışmalarında spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılık düzeylerinin yaş değişkenine göre farklılık göstermediğini tespit etmişlerdir. Sadıq (2018) kick boks, taekwondo ve muay thai sporcularının egzersiz bağımlılıklarını incelediği çalışmada sporcuların yaş değişkeni ile egzersiz bağımlılık düzeyleri arasında anlamlı ilişki tespit edilmemiştir. İlbak ve Altun (2020) düzenli olarak spor yapan bireylerin egzersiz bağımlılık düzeylerinin incelediği ve yaş değişkeni açısından egzersiz bağımlılık düzeylerinin anlamlı derecede farklılık göstermediğini tespit etmişlerdir. Literatür incelemesi sonucunda bulunan araştırma sonuçları, yapılan araştırma bulguları ile paralellik göstermektedir.

Spor yaşı değişkenine göre futbolcuların egzersiz bağımlılığı ölçüğü alt boyutları ve toplam EBÖ puanlarının istatistiksel değerlendirmesinde anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Bulgu sonuçlarına göre 1-3 yıl, 4-6 yıl, 7-9 yıl ve 10+ yıl gruplarında bulunan futbolcuların egzersiz bağımlılık düzeylerinin farklılık göstermediği belirlenmiştir. Konu ile ilgili literatür incelenmesinde, Orhan vd. (2019) spor merkezlerinde düzenli olarak egzersiz yapan kişilerin egzersiz bağımlılık düzeylerinin inceledikleri çalışmalarında, yapılan egzersizin süresi ve sayısının katılımcıların egzersiz bağımlılık düzeylerini etkilemediğini tespit etmişlerdir. İlbak ve Altun (2020) çalışmalarında sporcuların, spor yaşı değişkenine göre egzersiz bağımlılığı düzeylerinin incelenmesinde 1-3 yıl spor yaşına sahip sporcuların daha fazla spor yaşına sahip sporculara göre egzersiz bağımlılıklarının düşük olduğunu belirlemişlerdir. 4-6 yıl, 7-9 yıl ve 10 üzeri yıl spor geçmişi olan sporcular arasında egzersiz bağımlılığı düzeylerinde anlamlı farklılık bulmamışlardır. Demirel ve Cicioğlu (2020) üst düzey sporcuların egzersiz bağımlılık düzeylerini inceledikleri çalışmalarında, spor yaşı değişkenine göre EBÖ alt boyutlarından Aşırı Odaklanma ve Duygu

Değişimi alt boyutunda spor yaşı yüksek olanların lehinde anlamlı farklılık tespit ederken diğer iki alt boyutta anlamlı farklılık tespit etmemişlerdir. Literatür taraması sonucunda ulaşılan araştırmalar ile araştırmanın bulguları paralellik göstermektedir. Ancak araştırma bulguları ile çelişen bir çalışmaya da rastlanmıştır. Cicioğlu vd. (2019) araştırmalarında, spor bilimleri fakültesi öğrencileri ve elit sporcuların spor yaşı ile egzersiz bağımlılığı düzeyleri arasında anlamlı ilişki bulmuşlardır. Bu sonuç araştırma sonucu ile çelişmektedir.

Bulunduğu lig değişkenine göre egzersiz bağımlılığı düzeylerinin incelenmesinde, yerel amatör futbolcuların bölgesel amatör futbolcular ve profesyonel futbolculara göre EBÖ toplam puan ve alt boyutlarının puan ortalamalarında anlamlı derecede daha düşük egzersiz bağımlılığı düzeylerinin olduğu tespit edilmiştir. Elde edilen sonucun düzenli olarak yapılan egzersizlerin sıklığı ve yoğunluğundan kaynaklandığı düşünülmektedir. Konu ile ilgili literatür incelemesinde futbolcuların egzersiz bağımlılığı düzeyleri ile ilgili çalışmaya rastlanmamıştır. Elde edilen bulguların haftalık egzersiz sayısı ile ilişkili olduğu düşünülmektedir. Bu durum, profesyonel futbolcuların haftalık antrenman sayısının yerel amatör futbolculardan daha fazla olması ile açıklanabilir. Haftalık egzersiz sayısı değişkeni açısından EBÖ ve alt boyutlarının incelenmesinde, haftada 1-2 kez antrenman yapan grubun EBÖ toplam puan ortalaması ve EBÖ alt boyutlarının puan ortalamalarında haftada 3-4 kez antrenman yapan gruba göre anlamlı derecede düşük olduğu, haftada 3-4 kez antrenman yapan grubun ise haftada 5-6 kez antrenman yapan gruba göre daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Sonuç olarak haftalık egzersiz sayısı arttıkça egzersiz bağımlılığı düzeyi artmıştır. Literatür incelenmesi sonucunda, araştırma ile paralellik gösteren çalışmalara rastlanmıştır. Bedük (2022) beden eğitimi bölümü öğrencileri ile diğer fakültelerde öğrenim gören öğrencilerin egzersiz bağımlılıklarını incelediği araştırmasında haftada 1-2 kez egzersiz yapan öğrencilerin EBÖ ve alt boyutlarının ortalamalarında haftada 3-4 ve 5-6

kez egzersiz yapan öğrencilerden anlamlı derecede düşük olduğunu tespit etmiştir. Literatürde araştırma ile paralel sonuçlara ulaşılan başka çalışmalar da bulunmuştur (Costa, vd., 2012; Karabıyık, 2021; Kovacsik, 2019; Paksoy, 2021). Araştırmanın bulguları ile çelişen araştırmalar da literatürde bulunmaktadır (Büyüköztürk ve ark., 2017; Gedik ve Pulur, 2021).

SONUÇ

Sonuç olarak; farklı liglerdeki futbolcuların egzersiz bağımlılık düzeyleri yaş, spor yaşı, bulunduğu lig ve haftalık egzersiz sayısı değişkenleri açısından incelenmiş, yaş ve spor yaşı değişkenlerinde anlamlı farklılıklar bulunmazken, bulunduğu lig değişkeninde yerel amatör futbolcuların egzersiz bağımlılık düzeylerinin bölgesel amatör ve profesyonel futbolculardan anlamlı derecede düşük olduğu tespit edilmiştir. Haftalık egzersiz sayısı değişkenine göre, haftada 1-2 kez egzersiz yapanların 3-4 kez egzersiz yapanlara göre, 3-4 kez egzersiz yapanların ise 5-6 kez egzersiz yapanlara göre egzersiz bağımlılıklarının anlamlı derecede düşük olduğu tespit edilmiştir. Araştırma sonucunda profesyonel ve bölgesel amatör ligi futbolcularının yerel amatör lig futbolcularına göre daha fazla egzersiz bağımlılık düzeyine sahip oldukları belirlenmiştir.

- Farklı takım sporlarının liglerindeki sporcularda araştırmanın uygulanması,
- İleri derecedeki egzersiz bağımlılığının oluşturabileceği zararın sporculara anlatılması,
- Antrenör veya takım çalıştırıcılarına egzersiz bağımlılığı ile ilgili bilgilendirme çalışmalarının yapılması,

Araştırma sonucunda önerilebilecek hususlardır.

ÇIKAR ÇATIŞMASI BEYANI

Yazar tarafından herhangi bir potansiyel çıkar çatışması rapor edilmemiştir.

KAYNAKLAR

- Akkaya, G. (2022). *Düzenli egzersiz yapan kadınların egzersiz bağımlılık düzeylerinin incelenmesi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Hitit Üniversitesi, Çorum.
- Akın, G. (2017). Yaşlanmada fiziksel aktivite ve egzersizin yeri. *Ahi Evran Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 3(2), 271-280.
- Aktan, E. (2018). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Erciyes İletişim Dergisi*, 5(4), 405-421.
- Aktaş, H., & Yılmaz, N. (2017). Üniversite gençlerinin yalnızlık ve utangaçlık unsurları açısından akıllı telefon bağımlılığı. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 3(1), 85-100.
- Ayhan, B., & Köseliören, M. (2019). İnternet, online oyun ve bağımlılık. *Online Journal of Technology Addiction and Cyberbullying*, 6(1), 1-30.
- Bavlı, Ö., Kozanoğlu, M. E., & Doğanay, A. (2011). Düzenli egzersize katılımın egzersiz bağımlılığı üzerine etkisi. *Türk Spor ve Egzersiz Dergisi*, 13(2), 150-153.
- Bedük, A. (2022). *Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencileri ile diğer fakültelerde okuyan öğrencilerin egzersiz bağımlılığının incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Siirt Üniversitesi, Siirt.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E.K., Akgün, Ö.E., Karadeniz, Ş. & Demirel, F. (2017). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Pegem Yayınları.
- Cicioğlu, H. İ., Demir, G. T., Bulğay, C., & Çetin, E. (2019). Elit düzeyde sporcular ile spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı düzeyleri. *Bağımlılık Dergisi*, 20(1), 12-20.
- Costa, S., Cuzzocrea, F., Hausenblas, H. A., Larcana, R., & Oliva, P. (2012). Psychometric examination and factorial validity of the Exercise Dependence Scale-Revised in Italian exercisers. *Journal of Behavioral Addictions*, 1(4), 186-190.
- 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 bilimleri fakültesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. *Journal of Sport Sciences Researches*. 4(1), 10-24.
- Demirel, G.H. & Cicioğlu, H.İ. (2020). Üst düzey sporcuların egzersiz bağımlılık düzeylerinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5(3), 242-254.
- Demirtaş, R. (2022). *Munzur üniversitesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılığının incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Munzur Üniversitesi, Tunceli.
- Eroğlu, E. (2006). *Spor merkezlerinde üyelik yenilemelerini etkileyen faktörlerin araştırılması* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Gönülateş, S., Saygın, Ö. & İrez, G.B. (2010). Düzenli yürüyüş programının 40-55 yaşları arası bayanlarda sağlık ilişkili fiziksel uygunluk unsurları ve kan lipidleri üzerine etkisi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7(2), 960-970.
- Gürbüz, B., & Aşçı, F. H. (2006). Egzersiz bağımlılığı ölçeği-21'in egzersiz katılımcıları için psikometrik özelliklerinin değerlendirilmesi-ön çalışma. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11(2), 3-10.
- Huck, S. W. (2012). *Reading statistics and research* (4th ed.). Boston, MA: Pearson Education.
- İlbak, İ. & Altun, M. (2020). Sedanter olmayan bireylerin egzersiz bağımlılığı düzeylerinin incelenmesi. *Çanakkale On Sekiz Mart Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 11-19.
- Karabıyık, Y. (2021). *Spor eğitimi alan üniversite öğrencilerinde egzersiz bağımlılığının bazı değişkenler açısından incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Kafkas Üniversitesi, Kars.
- Kavuran, K., Bozkurt, T. M., & Dursun, M. (2020). Addiction to exercise of professional and amateur football players comparison of levels. *Journal of Current Researches on Social Sciences*, 10(4), 809-820.
- Kılıç, S. (2012). Örnek büyüklüğü, güç kavramları ve örnek büyüklüğü hesaplaması. *Journal of Mood Disorders*, 2(3), 140-2.
- Kovacsik, R., Griffiths, M. D., Pontes, H. M., Soós, I., de la Vega, R., Ruíz-Barquín, R., ... & Szabo, A. (2019). The role of passion in exercise addiction, exercise volume, and exercise intensity in long-term exercisers. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 17(6), 1389-1400.
- Kurupınar, A. & Erdamar, G. (2014). Ortaöğretim öğrencilerinde görülen madde bağımlılığı

- alışkanlığı ve yaygınlığı: Bartın ili örneği. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 16(1), 65-84.
- Lee, I. M., Shiroma, E. J., Lobelo, F., Puska, P., Blair, S. N., Katzmarzyk, P. T., & Lancet Physical Activity Series Working Group. (2012). Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. *The lancet*, 380(9838), 219-229.
- Orhan S., Yücel A.S., Gür E., Karadağ M. (2019). Spor merkezlerinde egzersiz bağımlılığının incelenmesi. *Turkish Studies*, 14(2), 669-678.
- Özer, K. (2016). *Fiziksel Uygunluk* (6. Baskı). Ankara: Nobel Yayın ve Dağıtım.
- Polat, C., & Şimşek, K. Y. (2015). Spor merkezlerindeki bireylerin egzersiz bağımlılığı düzeylerinin incelenmesi: Eskişehir İli Örneği. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3(15), 354-369.
- Pulur, A., & Gedik, A. (2021). Fitness merkezine giden bireylerin egzersiz bağımlılıklarının incelenmesi. *Sportive*, 4(2), 12-23.
- Ransdell, L. B., Detling, N., Hildebrand, K., & Lau, P. (2004). Can physical activity interventions change perceived exercise benefits and barriers?. *American Journal of Health Studies*, 19(4), 195.
- Sadeq, B. J. (2018). *Investigation of the exercise dependence of Athlets' Kick Boxing, Taekwondo and Muay Thai* [Unpublished master thesis]. Fırat University, Institute of Health Sciences Department of Physical Education and Sports, Elazığ.
- Sema, C., Arslan, E., & Ersöz, G. (2014). Güncel bakış açısı ile fiziksel aktivite. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 12(1), 1-10.
- Sevindik, F. (2011). *Fırat üniversitesi öğrencilerinde problemlerli internet kullanımı ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının belirlenmesi* [Yayımlanmamış doktora tezi]. İnönü Üniversitesi, Malatya.
- Vardar, E., 2012. Egzersiz bağımlılığı. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, 21(3), 163-173.
- Yazıcıoğlu, Y. & Erdoğan, S. (2004). *SPSS Uygulamalı bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Yeltepe, E. H. (2013). *Bağımlılık tedavisinde egzersiz tedavisi*. Ankara: Nobel Yayınevi.
- Yıldırım, İ., Yıldırım, Y., Ersöz, Y., Özkan, I., Saraçlı, S., Karagöz, Ş., & Yağmur, R. (2017). Egzersiz bağımlılığı, yeme tutum ve davranışları ilişkisi. *CBÜ beden eğitimi ve spor bilimleri dergisi*, 12(1), 43-54.

Cite this article as:

Tokgöz, G. (2022). Farklı liglerdeki futbolcuların egzersiz bağımlılık düzeylerinin incelenmesi. *The Journal of International Anatolia Sport Science*, 7(3), 1-13.
Doi: 10.5505/jiasscience.2022.00719