


Aktif Sporcuların Egzersiz Bağımlılığı Düzeyleri ve Performans Arttırıcılara Yönelik Tutumlarının İncelenmesi

Examination of Active Athletes' Levels of Exercise Addiction and Attitudes Towards Performance Enhancers

Araştırma Makalesi / Research Article

 Gökhan AYDIN¹

 Fikret SOYER¹

¹ Balıkesir Üniversitesi,
Spor Bilimleri Fakültesi, BALIKESİR

Sorumlu Yazar / Corresponding Author

Gökhan Aydın
gokhan.aydin@baun.edu.tr

Geliş Tarihi / Received : 25.10.2022

Kabul Tarihi / Accepted : 10.03.2023

Yayın Tarihi / Published : 30.04.2023

Etik Bilgilendirme / Ethical Statement

Bu araştırma, Balıkesir Üniversitesi'nin 21.09.2022 tarihli 11091771/100/179656 sayılı kararı ile etik açıdan uygun bulunmuştur.

DOI: 10.53434/gbesbd.1193981

Öz

Bu çalışmanın amacı aktif spor yapan sporcuların egzersiz bağımlılık düzeyleri ile performans arttırıcılara yönelik tutumları arasındaki ilişkiyi incelemek ve çeşitli değişkenler açısından karşılaştırmaktır. Araştırmaya 180 (%63,6) erkek 103 (%36,4) kadın olmak üzere 283 aktif sporcu katılmıştır. Verilerin toplanması için "Demografik Bilgi Formu", "Performans Arttırma Tutum Ölçeği (PAT-Ö)" ve "Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği (EBÖ)" kullanılmıştır. Parametrik dağılım gösteren verilerin analizinde iki gruplu değişkenler için t-testi, ikiden fazla gruplu değişkenler için ANOVA, iki ölçek arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla ise Pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Performans Arttırma Tutum Ölçeği ile cinsiyet, ekonomik gelir ve spor yılı değişkenlerine göre anlamlı fark tespit edilmiş ($p<0,05$), spor branşı ve yaş değişkenlerine göre ise anlamlı fark tespit edilmemiştir ($p>0,05$). Egzersiz bağımlılığı ölçeğinde ise cinsiyet, spor yılı ve yaş değişkenlerine göre anlamlı fark tespit edilmiş ($p<0,05$), ekonomik gelir ve branş değişkenlerine göre ise anlamlı fark olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$). Egzersiz bağımlılığı ölçeği ve performans arttırma tutum ölçeği arasında yapılan korelasyon analizi sonucunda ise anlamlı ve düşük düzeyde pozitif yönde ilişki tespit edilmiştir ($p<0,05$). Sonuç olarak sporcuların egzersiz bağımlılık düzeyleri arttıkça performans arttırıcılara yönelik tutumları da artmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Spor, Egzersiz bağımlılığı, Doping, Performans arttırıcı

Abstract

The aim of this study was to examine the relationship between the exercise addiction levels of active sports athletes and their attitudes towards performance enhancers and to compare them in terms of various variables. A total of 283 active athletes, 180 (63.6%) men and 103 (36.4%) women, participated in the study. "Demographic Information Form", "Performance Enhancement Attitude Scale (PAT-S)" and "Exercise Addiction Scale (EAI)" were used to collect data. In the analysis of parametrically distributed data, t-test was used for two-group variables, ANOVA for variables with more than two groups, and correlation analysis to examine the relationship between two scales. With the Performance Enhancement Attitude Scale, a significant difference was determined according to the variables of gender, economic income and sports year ($p<0.05$), but no significant difference was found according to the variables of sports branch and age. ($p>0.05$). In the exercise addiction scale, a significant difference was found according to the variables of gender, year of sport and age ($p<0.05$), while there was no significant difference according to the variables of economic income and branch ($p>0.05$). As a result of the correlation analysis between the exercise addiction scale and the performance enhancement attitude scale, a significant and low level positive relationship was found ($p<0.05$). As a result, as the exercise addiction levels of the athletes increased, their attitudes towards performance enhancers also increased.

Keywords: Sport, Exercise addiction, Doping, Performance enhancer

Giriş

Günümüz şartlarında yaşam kalitesini yükselterek sağlıklı ve uzun ömürlü yaşamak elzem bir durum haline gelmiştir. Gelişen teknoloji, hareketsizlik ve sağlıksız beslenme insanların yaşam kalitesi üzerinde olumsuz etkiler oluşturabilmektedir. İnsanların sağlıklı bir vücuda sahip olması, yaşam kalitesini artırarak topluma daha yararlı ve üretken olabilmeleri için gereklidir. Bu da sağlıklı beslenme ile sağlanabilmektedir (Durukan, Çokçalışkan, Can ve Can, 2017). Kişinin yaşının ilerlemesi de yaşam kalitesini olumsuz yönde etkileyebilmekte ve durum daha kötüye gidebilmektedir. Bu durumu engellemek zor olsa da sağlıklı beslenme ve fiziksel aktivite ile bu olumsuz etkileri en aza indirmek mümkündür.

Toplum sağlığının iyileştirilmesi ve bazı hastalıkların (solunum-dolaşım hastalıkları, şeker ve kemik erimesi) önlenmesinde fiziksel aktivite önemli rol oynamaktadır (Krisca ve Caspersen, 1997). Fiziksel aktivitenin yaşamın erken yıllarından itibaren düzenli bir şekilde yapılması kemik ve kas gelişiminin yanı sıra bireyde motorik becerilerin de gelişmesine son derece önem arz etmektedir (Yaman, 2021). Demirel, Kayıhan, Özmert ve Doğan (2014)'a göre fiziksel aktivite ve egzersiz günlük anlamda birbirine benzerlik gösterse de anlamları farklıdır. Fiziksel aktivite; iskelet kasları sayesinde enerjinin atılması için gün içerisinde yapılan her türlü harekete denir. Egzersiz ise; fiziksel aktivitenin bir alt sınıfında yer alan planlı ve düzenli olarak yapılan fiziksel aktiviteler olarak adlandırılır. Planlı ve düzenli olarak yapılan egzersiz vücutta önemli ölçüde fayda sağlamaktadır. Vücut yağlarını sağlıklı etkilemeyecek sınıra altında tutmak, kandaki oksijen düzeyini yükseltebilmek, kas ve iskelet sistemini ideal seviyeye getirebilmek haftada 3 gün, günde 20 dakika yapılan egzersiz ile mümkün olabilmektedir (İnce, 2018). Kas kuvvetini, dayanıklılığını ve esnekliğini arttırmak, kilo kontrolü sağlamak, kalp damar hastalıklarını azaltmak, kan, yağ ve glikoz düzeylerini düşürmek, uyku kalitesini ve psikolojik durumu yükseltmek, kronik ağrıları en aza indirmek ve bazı kanser tiplerini azaltmak egzersizin olumlu etkileri arasında yer almaktadır (Ardıç, 2014). Spor ile egzersiz kavramını karıştırmamak gerekir. Spor bir rakibe karşı teknik ve taktik uygulanan önceden planlanmış hareketler bütünü iken egzersiz vücut ve ruh sağlığımız için yaptığımız bireysel aktivitelerdir. Egzersizin insan hayatı üzerinde birçok olumlu etkisi olduğu bilinmektedir. Fakat olumlu etkileri olduğu bilinen durumlarda bile egzersizde aşırıya kaçmak olumlu etkilerini azaltabilmektedir. Egzersize bağımlılık bu duruma örnek olarak gösterilebilir.

Bağımlılık kavramı; insanın vücuduna dışardan bir biyolojik madde olarak o maddeye aşırı derece yoksunluk hissetmesi olarak bilinmesine rağmen egzersiz bağımlılığı kavramı bir bireyin egzersiz yapmak için aşırı derecede istekli olması şeklinde tanımlanması bu iki kavram arasında karşılıklı neden olmaktadır. Aktif sporcuların bir antrenör eşliğinde ya da bireysel olarak branşa özgü belirlenmiş antrenman programları bulunmaktadır.

Bu antrenman programına ya da antrenöre bağlı kalınarak yapılan antrenmanlar normal bir süreç olarak değerlendirilir. Fakat kazanma arzusuyla belirlenen periyodun dışına çıkmak egzersiz bağımlılığı oluşturabilmektedir. Bu durum ise beraberinde sakatlık ve benzeri durumlar ile birlikte olası bir egzersizin engelleme durumunda kişinin kendini psikolojik yönden huzursuz ve kötü hissetmesine neden olabilir. Bu nedenle egzersiz bağımlılığı kavramı bir bozukluk olarak kabul edilmektedir (Vardar, Vardar, Toksöz ve Süt, 2012). Bireyin 24-36 saat egzersizden mahrum kalması durumunda fizyolojik ve psikolojik belirtiler tespit edilerek egzersiz bağımlılığı tanısı koyulabilir (Sachs ve Pargman, 1979). Egzersize aşırı derecede bağımlılık beraberinde sporculara kötü ve ahlaki olmayan davranışlar oluşturabilir. İnsanlar rakip olduklarında birbirlerine üstünlük kurmak ve avantajlı durum elde etmek için işlerine yarayacak bazı yöntemlere gerek duymuş, genellikle de ilaç ve benzeri maddelere başvurmuşlardır. Bu ilaçlar sporcu sağlığını olumsuz etkilemekte hatta bazen de ölümlerle sonuçlanabilmektedir. Sporcular özellikle önemli müsabakalarda performanslarını arttırmak, müsabakaları kazanmak amacıyla dopinglere başvurabilmektedir (Akarsu, 2021).

Yeryüzü var olmaya başladığından itibaren günümüze kadar insanlar hem ruhen hem de beden sınırlarını aşmaya, beceri ve yeteneklerini geliştirmeye çalışmışlardır. Bunu yaparken birtakım takviye edici maddeler kullanmışlardır (Erkiner, 2018). Sporun çağdaş toplumlarda vazgeçilmez bir durum olması ve rekorlar için saniye, salise, milimetre ve gramajların önemli duruma gelmesi, sporda amaca uygun olmayan madde ve yöntemlerin uygulanmaya başlamasına sebebiyet vermiştir (Eröz, 2007). Bu durum kazanma gayesinin yüksek olduğu sportif etkinliklerde yarışmanın sonucunu etkileyecek bazı madde ve metotların kullanılmasıyla sporcuların kendi performanslarının ötesine geçmesine neden olmuştur (Güler, Şenel, Kaya, Ersoy ve Kürkcü, 2004). İnsanlar performans ve güç verimini suni yollarla yükseltmek için tarihin her döneminde çok fazla bitkisel formül araştırmış ve kullanmışlardır. Milattan önce 3. yüzyılın sonlarına kadar birden fazla etken maddenin performans arttırmak için uygulandığı görülmüştür (Burstin, 1963). Laure (1997) çalışmalarında performansı artırma sebeplerini iki ana nedene bağlamıştır. Bunlardan ilki yorgunlukla başa çıkma, dayanıklılığı artırma ve sakatlığı önlemek gibi fizyolojik sebeplerdir. Sosyal beklentiler, kazanma baskısı, başarı elde edebilme gibi psiko-sosyal nedenler ise ikinci neden olarak gelmektedir. İnsanlık tarihinin erken dönemlerinden bu yana sportif başarıya dışardan müdahale yoluyla haksız bir şekilde başarı elde etme düşüncesi insanoğlunun bilinçaltında hep var olmuştur. Günümüzde sporcuya yapılan dış baskılar, kazanma isteği ve en iyi performansı sergileme isteği sporcunun performans arttırıcı kullanma nedenleri arasında olarak gösterilebilir (Öngel, 1997).

Sporun bir rekabet ortamı oluşturduğu günümüzde egzersiz bağımlılık düzeyinin yüksek olmasının sporcuları ahlaki ve

etik yönden istenmeyen tutumlara yöneltebilmektedir. Kazanma arzusu sporcuları performans arttırıcılara (ilaç, iğne vs.) yöneltebilmektedir. Bu istenmeyen ve etik olmayan bir durumdur. Egzersiz bağımlılığı yüksek düzeyde olan sporcular performans arttırıcılara yöneldiği düşünülmektedir. Performans arttırıcılar insan hayatında haksız rekabet ortamının oluşmasını sağlar ve insanları sağlık yönünden olumsuz durumlarla karşılaştırabilir. Sporcuların egzersiz bağımlılık düzeylerini ve performans arttırıcılara yönelimini araştırmak ve durumlarına göre çalışmalar yapmak son derece önemlidir. Araştırma kapsamında sporcuların egzersiz bağımlılık düzeyleri ile performans arttırıcılara yönelik tutumları arasındaki ilişkiyi incelemek ve bazı değişkenler ile karşılaştırmak amaçlanmıştır.

Yöntem

Bu çalışmada nicel araştırma modellerinden olan ilişkisel tarama deseni kullanılmıştır (Karasar, 2011).

Araştırma Grubu

Çalışma aktif olarak spor hayatına devam eden sporcular üzerinde yürütülmüştür. Güney Marmara bölgesinde yer alan bir üniversitenin Spor Bilimleri Fakültesi öğrencileri bu araştırmanın evrenini ve bu fakültede aktif olarak spor yapan 283 lisanslı sporcu ise örneklemini oluşturmuştur.

Tablo 1. Katılımcıların tanımlayıcı istatistikleri

Değişken	Kategori	n	%
Cinsiyet	Erkek	180	63.6
	Kadın	103	36.4
Yaş	18-20	87	30.7
	21-24	163	57.6
	25 ve üzeri	33	11.7
Spor Branşı	Bireysel Spor	125	44.2
	Takım Spor	158	55.8
Spor Yılı	3 yıl ve altı	62	21.9
	4-6 Yıl	68	24.0
	7-9 Yıl	65	23.0
	10 yıl ve üzeri	88	31.1
Ekonomik gelir	Evet	167	59.0
	Hayır	116	41.0

Tablo 1’de tanımlayıcı istatistikler incelendiğinde katılımcıların %62,6’sı erkek, %36,4’ü ise kadın, yaş değişkenine bakıldığında ise %30,7’si 18-20 yaş aralığında, %57,6’sı 21-24 yaş aralığında, %11,7’sinin ise 25 yaş ve üzerinde olduğu görülmüştür. Katılımcıların spor branşları incelendiğinde %44,2’si bireysel spor, %55,8’i takım sporuyla ilgilenmektedir. Katılımcıların %59’u bir ekonomik gelire sahipken, %41’inin herhangi bir ekonomik gelirinin olmadığı görülmüştür.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada verilerin toplanıp araştırmanın karşılaştırmasının yapılabilmesi için belirlenen 6 adet bağımsız değişkenin bulunduğu “Demografik Bilgi Formu”, “Performans Arttırma Tutum Ölçeği” ve “Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği” kullanılmıştır.

Demografik Bilgi Formu: Araştırmada cinsiyet, yaş, spor branşı, spor yılı ve ekonomik gelir değişkenlerinin bulunduğu demografik bilgi formu kullanılmıştır.

Performans Arttırma Tutum Ölçeği: Petroczi ve Aidman (2009) tarafından oluşturulan ve literatüre kazandırılan bu ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışması Yıldız ve Toros (2018) tarafından yapılmıştır. “Performans Arttırma Tutum Ölçeği” orijinalinde olduğu gibi Türkçe formunda da tek boyuttur. Ölçekte ters puanlanan bir madde yoktur. Toplanabilecek en yüksek puan 102 olup en az puan 17’dir. Ölçeğin aritmetik ortalama puanı 59,5 olup bu puanın altı performans arttırmaya negatif bir tutum, üstü ise pozitif bir tutum olduğunu göstermektedir. Cronbach Alpha değeri incelendiğinde ölçeğin iç tutarlılık katsayısı ,87 olarak bulunmuştur.

Egzersiz bağımlılığı ölçeği: Geliştirilmesini Tekkurşun Demir, Hazar ve Cicioğlu (2018)’nin yapmış olduğu “Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği (EBÖ)” kullanılmıştır. Ölçekte; “Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi” adı altında ilk 7 madde, “Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma” adı altında sonraki 6 madde, “Tolerans Gelişimi ve Tutku” adı altında son 4 maddenin bulunduğu 3 alt boyut kullanılmıştır. Egzersiz bağımlılığı ölçeği toplam puanlarına göre 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” şeklindedir. Ölçeğin Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı 0,88 tespit edilmiştir.

Verilerin Analizi ve Yorumlanması

Yüz yüze anket ve çevrimiçi (online) olarak toplanan anketler SPSS 25.0 paket programına aktarılıp 20 civarında kayıp ve uç veri çıkartılarak ham veriler üzerinde gereken analizler yapılmıştır. Verilerin dağılımını belirlemek amacıyla çarpıklık ve basıklık değerlerine bakılmıştır. +- (1,5) arasında olan değerler normal dağılım olarak değerlendirmeye alınmıştır (Tabachnick, Fidell ve Ullman, 2007). Anlamlılık düzeyi tüm analizlerde $p < 0,05$ olarak belirlenmiştir. Ayrıca aktif sporcuların egzersiz bağımlılığı düzeyleri ile performans arttırıcılara yönelik tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesinde Pearson Korelasyon Analizi gerçekleştirilmiştir. 0,70-1,00 arası yüksek; 0,70-0,30 arası orta; <0,30 ise düşük düzeyde ilişki olarak korelasyon katsayıları değerlendirilmiştir (Büyükoztürk, 2018). Parametrik dağılım gösterdiği belirlenen 2 gruplu değişkenlere T-testi, 2’den fazla gruplu değişkenlere ANOVA testi, farkın hangi gruplardan kaynaklandığının belirlenmesi amacıyla ise post-hoc (Tukey) testi kullanılmıştır.

Etik Beyan

Bu çalışma Balıkesir Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Etik Komisyonunun 21.09.2022 tarihli ve 11091771/100/179656 sayılı yazısı kararınca gerçekleştirilmiştir.

Bulgular

Tablo 2 incelendiğinde egzersiz bağımlılığı ölçeği ve performans arttırma tutum ölçeğinin çarpıklık ve basıklık değerleri arasında ($\pm 1,5$) olduğu görülmektedir.

Tablo 2. EBÖ ve PAT-Ö çarpıklık ve basıklık değerleri

Değişkenler	Çarpıklık	Basıklık
Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği	-.225	.121
Performans Arttırma Tutum Ölçeği	.670	-.022

Tablo 3' de egzersiz bağımlılığı ölçeği ile performans arttırma tutum ölçeği puanlarının ortalaması verilmiştir. Bu sonuçlara göre katılımcıların egzersiz bağımlılığı düzeyleri "bağımlı grup" içerisinde yer almaktadır. Performans arttırma tutum ölçeği puanlarının ortalamasına bakıldığında katılımcılar ortalamasının altında bir puana sahiptir. Bu sonuç katılımcıların performans arttırıcılara karşı negatif bir tutum takındığını göstermektedir.

Tablo 3. EBÖ ve PAT-Ö ortalama puanları

Değişkenler	$\bar{X} \pm SS$
Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği	58.16 \pm 10.66
Performans Arttırma Tutum Ölçeği	45.87 \pm 15.93

Tablo 4'de cinsiyet ve ekonomik gelir değişkenine göre performans arttırma tutum ölçeği arasında fark tespit edilmiştir ($p < 0.05$). Spor branşına göre ise karşılaştırma yapıldığında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir ($p > 0.05$).

Tablo 4. Performans arttırma tutum ölçeğinin bazı değişkenler ile karşılaştırılması

Cinsiyet	n	$\bar{X} \pm SS$	sd	t	p
Erkek	180	47.75 \pm 16.20	281	2.648	0.01**
Kadın	103	42.59 \pm 14.98			
Ekonomik gelir	n	$\bar{X} \pm SS$	sd	t	p
Var	167	47.96 \pm 17.24	281	2.670	0.01**
Yok	116	42.87 \pm 13.34			
Branş	n	$\bar{X} \pm SS$	sd	t	p
Bireysel	125	42.25 \pm 16.55	281	.352	.680
Takım	158	45.58 \pm 15.47			

* $p < 0.05$ ** $p < 0.01$

Tablo 5 incelendiğinde spor yılı değişkenine göre performans arttırma tutum ölçeği toplam puanları arasında anlamlı bir fark tespit edilmiştir ($p < 0.01$). Farkın hangi gruplardan kaynaklandığını tespit etmek için yapılan post-hoc (Tukey) testine göre; 1-3 yıl arasında spor geçmişine sahip olan sporcuların Performans arttırıcılara yönelik tutumları diğer gruplara göre daha yüksektir. Yaş değişkeni açısından bakıldığında ise anlamlı bir fark tespit edilmemiştir ($p > 0.05$).

Tablo 5. Performans arttırma tutum ölçeğinin bazı değişkenler ile karşılaştırılması

Spor yılı	n	$\bar{X} \pm SS$	F	p	Fark
1-3 yıl ^a	62	52.82 \pm 19.54			
4-6 yıl ^b	68	45.53 \pm 17.23	5.733	0.01**	a>b a>c a>d
7-9 yıl ^c	65	42.43 \pm 14.42			
> 10 yıl ^d	88	43.78 \pm 15.93			
Yaş	n	$\bar{X} \pm SS$	F	p	Fark
18-20 yıl	87	43.82 \pm 13.83			
21-24 yıl	163	47.58 \pm 16.95	2.260	0.10	-
> 25 yıl	33	42.88 \pm 15.27			

* $p < 0.05$ ** $p < 0.01$

Tablo 6 incelendiğinde cinsiyet değişkenine göre Egzersiz bağımlılığı ölçeği ile yapılan analiz sonuçlarına göre anlamlı fark tespit edilmiştir ($p < 0.01$). Ekonomik gelir ve spor branşı değişkenlerine göre ise anlamlı tespit edilmemiştir ($p > 0.05$).

Tablo 6. Egzersiz bağımlılığı ölçeğinin bazı değişkenler ile karşılaştırılması

Cinsiyet	n	$\bar{X} \pm SS$	sd	t	p
Erkek	180	59.97 \pm 10.92	281	3.871	0.01**
Kadın	103	54.99 \pm 9.42			
Ekonomik gelir	n	$\bar{X} \pm SS$	sd	t	p
Var	167	58.47 \pm 11.23	281	.601	.549
Yok	116	57.70 \pm 9.80			
Branş	n	$\bar{X} \pm SS$	sd	t	p
Bireysel	125	58.85 \pm 10.95	281	.972	.332
Takım	158	57.61 \pm 10.43			

* $p < 0.05$ ** $p < 0.01$

Tablo 7' de spor yılı ve yaş değişkeni açısından egzersiz bağımlılığı ölçeğinin karşılaştırılması sonucunda anlamlı bir fark tespit edilmiştir ($p < 0.05$). Farkın nereden kaynaklandığını tespit etmek üzere post-hoc (Tukey) testi yapılmış olup, Spor yılı değişkenine göre 10 yıl ve üzeri spor geçmişine sahip sporcuların egzersiz bağımlılığı düzeyleri 1-3 yıl ve 7-9 yıl arasında spor geçmişine sahip sporculara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Yaş değişkenine göre ise 21-24 yaş aralığındaki sporcular diğer sporculara göre daha yüksek egzersiz bağımlılığı düzeyine rastlanmıştır.

Tablo 7. Egzersiz bağımlılığı ölçeğinin bazı değişkenler ile karşılaştırılması

Spor yılı	n	$\bar{X} \pm SS$	F	p	Fark
1-3 yıl ^a	62	55.06 \pm 8.79			
4-6 yıl ^b	68	58.22 \pm 9.82	4.340	0.01**	d>a d>c
7-9 yıl ^c	65	57.06 \pm 11.70			
> 10 yıl ^d	88	61.09 \pm 11.08			
Yaş	n	$\bar{X} \pm SS$	F	p	Fark
18-20 yıl ^a	87	56.57 \pm 10.32			
21-24 yıl ^b	163	59.56 \pm 10.75	3.576	0.02*	b>a b>c
> 25 yıl ^c	33	55.36 \pm 10.26			

* $p < 0.05$ ** $p < 0.01$

Tablo 8. Performans artırma tutum ölçeği toplam puanı ile egzersiz bağımlılığı ölçeği toplam puanı ve alt boyutları arasındaki ilişki

Değişken	r	p
Performans Arttırma Tutum Ölçeği Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği	0.161**	0.01**
Performans Arttırma Tutum Ölçeği Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	0.046	0.44
Performans Arttırma Tutum Ölçeği Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertilenmesi ve Çatışma	0.257**	0.01**
Performans Arttırma Tutum Ölçeği Tolerans Gelişimi ve Tutku	0.096	0.10

*p<0.05 **p<0.01

Tablo 8’de performans artırma tutum ölçeği toplam puanı ile egzersiz bağımlılığı ölçeği toplam puanı ve alt boyutları arasındaki ilişki incelendiğinde; PAT-Ö ile EBÖ toplam puanları arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki tespit edilmiştir ($r=0.161$). Alt boyutlar ile ilişkisine bakıldığında PAT-Ö ile BSİEÇ alt boyutunda anlamlı ve pozitif yönde ilişki bulunmuştur ($r=0.257$). AODD alt boyutu ile TGT alt boyutunda ise herhangi bir ilişki tespit edilmemiştir.

Tartışma

İnsanların fiziksel aktivite süreleri günden güne fazlalaşma göstermektedir. Bu durum ise egzersizde bağımlılığa yol açmaktadır. Egzersiz bağımlılığı hemen hemen her kesimde ortaya çıkmaya başlamış olup beraberinde insanları etik olmayan durumlara yönlendirmiştir. Bu çalışma ile sporcuların egzersiz bağımlılığı düzeyleri ile performans arttırıcılara yönelik tutumları arasındaki ilişki incelenmiş ve çeşitli değişkenler ile karşılaştırmalar yapılmıştır.

Performans artırma tutum ölçeği ile bazı demografik değişkenler karşılaştırılmış olup, cinsiyet değişkene göre erkekler lehine anlamlı sonuca ulaşılmıştır. Bu sonuca göre erkek sporcular kadın sporculara göre performans arttırıcılara daha fazla eğilim göstermektedir. Aslında kadınların sağlıklı beslenmeye erkeklerden daha fazla dikkat ettiği literatürde yapılan çalışmalarla belirlenmiştir (Uluç ve Durukan 2021). Benzer çalışmalar incelendiğinde genel olarak araştırmamızla bağdaşmayan bulgulara rastlanmaktadır (Hooda ve Kumar, 2016; Şapçı, 2010; Yalçınkaya, 2016; Yıldız, 2017). Sas-Nowosielski ve Budzisz, (2018) yapmış olduğu çalışmanın sonucunda cinsiyet değişkenine göre anlamlı sonuç tespit etmiş ancak bu sefer kadınların erkeklere göre performans arttırıcılara daha fazla eğilim gösterdiği belirlenmiştir. Ekonomik gelir değişkenine göre performans artırma tutum ölçeği karşılaştırılmasına bakıldığında anlamlı bir fark ortaya çıkmıştır. Herhangi bir ekonomik gelire sahip sporcular diğer sporculara göre daha fazla performans arttırıcılara eğilim göstermektedir. Günümüz şartlarında performans arttırıcılara yönelim maliyetli bir duruma gelmiştir ve sporcular maliyetleri karşılayabildiği düzeyde bu tür maddelere yönelmektedir. Gelir düzeyi yüksek olan ya da herhangi bir gelire sahip olan sporcular

bu tür maddelere daha kolay ulaşabildikleri için daha fazla yönelim gösterdiği düşünülmektedir. Literatür incelendiğinde Şapçı (2010) tarafından yapılan çalışmada öğrencilerin dopinge yönelik tutumları ile algılanan gelir durumu arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür ve bu bulgu araştırmamızı destekleyen niteliktedir. Sporcuların yapmış oldukları branşlara göre performans arttırıcılara yönelimi arasında bir fark tespit edilmiştir. Bu sonuca göre sporcular bireysel spor da yapsa takım sporu da yapsa istatistiksel olarak fark bulunmamıştır. Literatürde, yapmış olduğumuz araştırma sonuçları ile bu çalışmadaki sonuç birbirlerini destekler niteliktedir (Şirin, 2001; Yalçınkaya, 2016; Yıldız, 2017). Yaş değişkeni ile performans artırma tutum ölçeği puanları karşılaştırıldığında herhangi bir fark tespit edilmemiştir. Yaş ile performans arttırıcılara yönelim arasında ilişki olmadığı tespit edilmiştir. Yıldız (2017) tarafından yapılan araştırmada yaş azaldıkça performans arttırıcılara yönelimin daha fazla olduğunu söylemesi araştırmamızla çelişmektedir. Fakat araştırmamızı destekleyen çalışmalar da bulunmaktadır (Karcabey, Seyhan, Öntürk, Apur ve Akyel, 2017; Şapçı, 2010). Spor yılı değişkenine göre incelendiğinde anlamlı fark tespit edilmiştir ve spor yılı azaldıkça sporcuların performans arttırıcılara yönelimi artmaktadır. 1-3 yıl arasında lisansa sahip sporcular daha fazla performans arttırıcılara eğilim göstermektedir. Bu durumun spora yeni başlayan sporcuların daha hızlı bir şekilde gelişme ve başarı elde etme arzularından kaynaklandığı söylenebilir. Yalçınkaya (2016) tarafından elit sporcular üzerinde yapılan çalışmada 20 yaş altındaki spor yılı daha düşük sporcuların dopinge yönelimlerinin daha fazla olduğunu belirtmiştir. Yaşa bağlı olarak spor yılının artması ve tecrübeye bağlı olarak sporcuları performans arttırıcılara karşı daha bilinçli hale gelmesini sağlamaktadır. Literatürdeki çalışmalar incelendiğinde genel olarak araştırmamızı destekler nitelikte olduğu söylenebilir (Şapçı, 2010; Yıldız, 2017).

Bağımlılık ile bağıllık arasında ince bir çizgi bulunmaktadır. Egzersize bağıllık pozitif bir durum iken, egzersiz bağımlılığı negatif bir durum olarak karşımıza çıkmaktadır. Bir şeye ya da bir duruma karşı kontrolün kaybedilmesi şeklinde tanımlanan bağımlılık, sporcular açısından düşünüldüğünde sporcuyla olumsuz etkileyebilmektedir. Egzersiz bağımlılığı ölçeği ile cinsiyet değişkeni karşılaştırıldığında erkekler lehine anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Egzersiz bağımlılık düzeylerine bakıldığında erkek sporcuların bağımlılık düzeylerinin kadın sporculardan daha fazla olduğu gözlemlenmiştir. Bunun sebebinin ülkemizde kadın sporcuların daha bilinçli şekilde spor yaptığından kaynaklandığını düşünülmektedir. Literatürde araştırmamızı destekleyen (Cicioğlu, Tekkurşun Demir, Hazar ve Bulğay 2019; Kayhan, Kalkavan ve Terzi 2021; Pierce, Rohaly ve Fritchley, 1997) ve desteklemeyen (Demirel ve Cicioğlu 2020; Güzel, 2021) çalışmalar bulunmaktadır. Ekonomik gelir değişkenine göre egzersiz bağımlılığı puanlarına bakıldığında anlamlı fark bulunmamıştır. Bu sonuca göre sporcuların ekonomik gelirinin olup olmaması egzersiz bağımlılığı düzeylerini etkilememektedir. Paksoy (2021) yapmış olduğu çalışmada egzersiz bağımlılığı düzeyleri ile ekonomik

gelir arasında anlamlı fark tespit etmiştir ve araştırmamızla çelişmektedir. Fakat araştırmamızı destekleyen çalışmalar da bulunmaktadır (Kayhan ve diğerleri 2021; Tekkurşun Demir ve Türkel, 2019). Branş değişkeni açısından yapılan karşılaştırmada anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. Sporunun takım sporu ya da bireysel sporla uğraşması egzersiz bağımlılığı düzeyi arasında bir fark oluşturmamaktadır. Demirel ve Cicioğlu (2020) ve Güzel (2021) tarafından yapılan çalışmalar araştırmamızı destekler nitelikte olup, Bingöl (2015) ve Paksoy (2021) tarafından yapılan çalışmalarda bireysel spor ile uğraşan sporcular lehine anlamlı fark tespit edilmiştir ve araştırmamızı desteklememektedir. Egzersiz bağımlılığı ölçeği ile spor yılı değişkeni arasındaki karşılaştırma sonucuna göre anlamlı fark tespit edilmiştir. 10 yıl ve üzerinde spor lisansına sahip sporcular diğer sporculara göre daha fazla egzersiz bağımlılığı düzeyine sahip olduğu görülmektedir. Sporunun lisans yılı ne kadar fazla olursa egzersiz bağımlılığı düzeyi o kadar artmaktadır. Bunun sebebinin zaman içerisinde spor yapma alışkanlığının artması ve bağımlılığa dönüşmesinden kaynaklandığı söylenebilir. Literatürde yapılan incelemeler sonucunda araştırmamızı destekler nitelikte birçok çalışma bulunmaktadır (Cicioğlu ve diğerleri 2019; Demirel ve Cicioğlu 2020; Öner, 2021). Yılmaz (2021) tarafından yapılan araştırma ise araştırmamızı destekler nitelikte değildir. Sporcuların yaşı ile egzersiz bağımlılık düzeyleri arasında yapılan analiz sonuçlarına göre anlamlı fark tespit edilmiştir. 21-24 yaş aralığındaki sporcular diğer yaş gruplarındaki sporculara göre daha fazla egzersiz bağımlılığı düzeyine sahiptir. Literatürde yapılan incelemelerde genellikle 20 ile 24 yaş aralığındaki sporcuların egzersiz bağımlılık düzeyleri yüksek düzeyde çıkmaktadır (Kayhan ve diğerleri 2021; Güzel, 2021). Fakat bazı çalışmalar araştırmamızla örtüşmemektedir (Yılmaz, 2021). Egzersiz bağımlılığı ölçeği ile performans arttırıcılara yönelik tutum ölçeği arasında ilişki incelendiğinde; ölçek toplam puanları ve “bireysel- sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma” alt boyutunda anlamlı ve düşük düzeyde pozitif yönde ilişki tespit edilmiştir. “Aşırı odaklanma ve duygu değişimi” alt boyutu ile “tolerans gelişimi ve tutku” alt boyutunda ise herhangi bir ilişki tespit edilmemiştir. Egzersiz bağımlılığı düzeyleri arttıkça sporcuların performans arttırıcı maddelere olan ihtiyaçları daha çabuk başarı kazanma ve gelişme arzusundan kaynaklandığı söylenebilir. Spora aşırı derecede bağımlı bir sporcu bu tür maddelere eğilim göstermesi etik olmasa da mümkün olabilmektedir.

Sonuç ve Öneriler

Sonuç olarak; bir duruma, bir olguya ya da bir kişiye aşırı derecede bağımlılık insanları toplumsal açıdan ahlaki olamayan davranışlara yöneltebilmektedir. Egzersiz bağımlılık düzeyi arttıkça sporcuların istenmeyen davranışlara yöneldiği az da olsa görülmektedir. Çeşitli değişkenler ile yapılan karşılaştırmalar sonucunda ise performans arttırma tutum ölçeği ile cinsiyet, ekonomik gelir ve spor yılı değişkeni arasında anlamlı fark tespit edilmiş, milli olma durumu, spor branşı ve yaş değişkeni arasında

anlamlı bir fark olmadığı belirlenmiştir. Egzersiz bağımlılığı ölçeği ile; cinsiyet, milli olma durumu, spor yılı ve yaş değişkeni arasında anlamlı fark tespit edilmiş, ekonomik gelir ve spor branş değişkeni arasında anlamlı fark olmadığı tespit edilmiştir. Her ne kadar sporcuların egzersiz bağımlılık düzeyleri ile performans arttırıcılara yönelik tutumları pozitif yönde ilişki olduğu görülsede sporcuların egzersiz bağımlılık düzeyleri “bağımlı düzeyde yüksek” olmasına karşın, performans arttırıcılara yönelik tutumları ölçek ortalamasının altında olduğu ve performans arttırıcılara yönelik negatif tutum takındığı gözlemlenmiştir. Bu çalışmanın araştırma grubu genişletilerek daha fazla kişi üzerinde ve üst düzey sporcular arasında yapılabilir.

Finans Kaynakları

Bu çalışmanın hazırlanması ve yazımı sırasında kurum ve/veya kuruluşlardan herhangi bir maddi destek alınmamıştır

Çıkar Çatışması

Yazarlar arasında yapılan çalışmanın yayınlanmasıyla ilgili hiçbir çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Yazar Katkıları

Araştırma Fikri: GA, FS; Araştırma Tasarımı: GA, FS; Verilerin Analizi: GA; Makale Yazımı: GA; Eleştirel İnceleme: GA, FS

Kaynaklar

1. **Akarsu, G. D.** (2021). Doping amacıyla sık kullanılan ilaçların biyokimyasal etkileri. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 4(3), 447-457. DOI: 10.38021/asbid.960388
2. **Ardıç, F.** (2014). Egzersizin sağlık yararları. *Türk Fizyoterapi Tıp Rehabilitasyon Dergisi*, 60(2), 9-14.
3. **Bingöl, E.** (2015). *Farklı branşlardaki sporcuların egzersiz bağımlılık ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Muğla.
4. **Burstin, S.** (1963). La lucha contra el dopage. *Revista de Derecho Sportiva*, 3(8-9), 583-636.
5. **Büyüköztürk, Ş.** (2018). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Ankara: Pegem Akademi.
6. **Cicioğlu, H. İ., Tekkurşun Demir, G., Bulğay, C. ve Çetin, E.** (2019). Elit düzeyde sporcular ile spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı düzeyleri. *Bağımlılık Dergisi*, 20(1), 12-20.
7. **Demirel, H. ve Cicioğlu, H.** (2020). Üst düzey sporcuların egzersiz bağımlılık düzeylerinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5(3), 242-254.
8. **Demirel, H., Kayhan, H., Özmert, E. N. ve Doğan, A.** (2014). *Türkiye fiziksel aktivite rehberi*. (2. Baskı). Ankara: Kuban yayınevi.
9. **Durukan, E., Çokçalışkan, H., Can, Ş. ve Can, S.** (2017). Öğretmen adaylarının yeterli ve dengeli beslenme alışkanlıklarının belirlenmesi (Muğla ili örneği). *Turkish Studies (Elektronik)*, 12(13), 117-134.
10. **Erkiner, K.** (2018, 27 Haziran). Sporda doping gerçeği. Erişim adresi: <https://www.sporhukuku.org.tr/2018/06/27/sporda-doping-gercegi/>
11. **Eröz, F.** (2007). *Milli düzeyde, atletizm, güreş, judo ve halter yapan sporcuların doping ve ergojenik yardım hakkındaki görüşlerinin ve*

- bilgi düzeylerinin belirlenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kütahya.
12. Güler, D., Şenel, Ö., Kaya, İ., Ersoy, A. ve Kürkcü, R. (2004). Farklı ferdi branşlardaki üst düzey türk sporcuların ergojenik yardımcılarına yönelik bilgi ve yararlanma düzeyleri. *Sportmetre*, 2(2), 41-47.
 13. Güzel, M. C. (2021). *Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi (Balıkesir ili örneği)* (Yüksek lisans tezi). Balıkesir Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Balıkesir.
 14. Hooda, M. M. ve Kumar, P. (2016). A critical study of doping attitude in indian competitive sports between male and female sports-person. *International Journal of Enhanced Research in Educational Development*, 4(3), 15-18.
 15. İnce, G. (2018). *Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğunda tamamlayıcı tedavi olarak egzersiz ve spor aktiviteleri. Uyarlanmış beden eğitimi ve spor (lisans ve lisansüstü öğrenciler için)*. İzmir: Ergün kitabevi.
 16. Karacabey, K., Seyhan, S., Öntürk, Y., Apur, U. ve Akyel, Y. (2017). Genç sporcuların dopinge yönelimine etken olarak doping hakkındaki bilgi düzeyleri ve bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Batman Üniversitesi Yaşam Bilimleri Dergisi*, 7 (2/2), 168-179.
 17. Karasar, N. (2011). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Nobel Yayınları.
 18. Kayhan, R. F., Kalkavan, A. ve Terzi, E. (2021). Fitness salonlarında spor yapan bireylerin egzersiz bağımlılığı düzeyleri ve ilişkili değişkenler. *Bağımlılık Dergisi*, 22(3), 248-256.
 19. Kriska, A. M. ve Caspersen, C. J. (1997). Introduction to collection of physical activity questionnaires. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 29, 5-9.
 20. Laure, P. (1997). Epidemiologic approach to doping in sport. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 37(3), 218-224.
 21. Öner, B. (2021). *Spor merkezi üyelerinin egzersiz bağımlılıkları ile ortoreksiya nervoza (sağlıklı beslenme takıntısı) belirtilerinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Elazığ.
 22. Öngel, H. B. (1997). Sporda etik değerler açısından doping. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 68-79
 23. 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.
 24. Petroczi, A. ve Aidman, E. (2009). Measuring explicit attitude toward doping: review of the psychometric properties of the performance enhancement attitude scale. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(3), 390-396.
 25. Pierce, E. F., Rohaly, K. A. ve Fritchley, B. (1997). Sex differences on exercise dependence for men and women in a marathon road race. *Percept Motor Skills*, 84(3), 991-994.
 26. Sachs, M. L. ve Pargman, D. (1979). Running addiction: a dept interview examination. *Journal of Sport Behavior*, 2(3), 143-155.
 27. Sas-Nowosielski, K. ve Budzisz, A. (2018). Attitudes toward doping among polish athletes measured with the polish version of Petroczi's performance enhancement attitude scale. *Polish Journal of Sport and Tourism*, 25(2), 10-13.
 28. Sinem, U. ve Durukan, E. (2021). Spor yönetimi bölümünde öğrenim gören öğrencilerin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum düzeylerinin incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 4(3), 438-446.
 29. Şapcı, H. A. (2010). *Üniversiteler arası spor müsabakalarına katılan öğrencilerin doping kullanımına yönelik tutumlarının incelenmesi (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi)*. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
 30. Şirin, E. F. (2001). *Bireysel ve takım sporlarında yer alan sporcuların doping hakkındaki bilgi düzeylerinin belirlenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
 31. Tabachnick, B. G., Fidell, L. S. ve Ullman, J. B. (2007). *Using multivariate statistics (Vol. 5)*. Boston, MA: Pearson.
 32. Tekkurşun Demir, G. ve Türkeli, A. (2019). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 10-24.
 33. Tekkurşun Demir, G., Hazar, Z. ve Cicioğlu, H. İ. (2018). Egzersiz bağımlılığı ölçeği (EBÖ): geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 26(3), 865-874.
 34. Vardar, E., Vardar, S. A., Toksöz, İ. ve Süt, N. (2012). Egzersiz bağımlılığı ve Psikopatolojik özelliklerinin değerlendirilmesi. *Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 25(1), 51-57.
 35. Yalçınkaya, M. (2016). *Elit sporcularda dopinge yönelik tutumun belirlenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Antalya.
 36. Yaman, İ. (2021). *Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite ve inaktivite durumlarının yaşa ve cinsiyete göre incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Konya.
 37. Yıldız, R. (2017). *Performans artırma tutum ölçeğinin Türk sporcularına uyarlama çalışması ve sporcuların dopinge yönelik tutumlarının incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
 38. Yıldız, R. ve Toros, T. (2018). Performans artırma tutum ölçeğinin türkçeye uyarlanması: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3(4), 48-59.
 39. Yılmaz, Ö. E. (2021). *Beden eğitimi ve spor bilimleri lisans öğrencilerinin egzersiz bağımlılıklarının ve egzersizde davranışsal düzenleme düzeylerinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.