

e-ISSN: 2630-6417

International Academic
Social Resources Journal

ARTICLE TYPE
Research Article

SUBJECT AREAS
Sports Sciences

Article ID

66994

Article Serial Number
15

Received

12 October 2022

Published

31 December 2022

Doi Number

<http://dx.doi.org/10.29228/ASRJOURNAL.66994>

How to Cite This Article:

Koç, Ö. & Akıncı, A. Y. (2022).

“Konservatuarlarda Öğrenim Gören Türk Halk Oyunları Öğrencilerinin Egzersiz Bağımlılık Düzeyleri”, International Academic Social Resources Journal, (e-ISSN: 2636-7637), Vol:7, Issue:44; pp:1732-1739.



Academic Social Resources Journal is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.

Konservatuarlarda Öğrenim Gören Türk Halk Oyunları Öğrencilerinin Egzersiz Bağımlılık Düzeyleri

Exercise Addiction Levels of Turkish Folk Dance Students Educated in Conservatories

Öner Koç

Abdullah Yavuz Akıncı

Öğr. Gör., Süleyman Demirel Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Bedeni Eğitimi ve Öğretmenlik Bölümü, Ispart, Türkiye
Doç. Dr., Süleyman Demirel Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Bölümü, Isparta, Türkiye

ÖZET

Bu çalışmada, konservatuvarlarda öğrenim gören Türk halk oyunları öğrencilerinin egzersiz bağımlılık düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Araştırmanın evrenini Türkiye genelinde 8 Konservatuvar da öğrenim gören 605 Türk Halk Oyunları öğrencisi, örneklemini ise, bu evren içinden gönüllü olarak katılan 139 öğrenci oluşturmuştur.

Veri toplama işlemi internet üzerinde bulunan arama motoru platformunun form uygulaması bölümünden gerçekleştirilmiştir. Araştırmaya katılan gönüllülerden araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu ile literatürde bulunan Egzersiz Bağımlılığı Ölçeğini doldurmaları istenmiştir.

Bu bilgiler doğrultusunda parametrik testler uygulanmasına karar verilmiştir. Çalışmaya katılanların ölçeklerden aldığı puanlar min, max ve standart sapma $X \pm Sd$ olarak sunulmuştur. İkili karşılaştırmalarda bağımsız gruplarda T testi ve ikiden fazla grupların karşılaştırılmasında tek yönlü varyans analizi ANOVA testi uygulanmıştır. Gruplar arasında farklılıkların ortaya konulmasında LSD testi uygulanmıştır. Anlamlılık düzeyi $p < .05$ olarak kabul edilmiştir.

Sonuç olarak, konservatuvarlarda öğrenim gören Türk halk oyunları öğrencilerinin egzersiz bağımlılık düzeylerinin Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi alt boyutunda az riskli grupta, Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Erteleenmesi ve Çatışma ile Tolerans Gelişimi ve Tutku alt boyutunda normal grupta iken, ölçek toplam puanının risk gurubunda olduğu, cinsiyet, yetiştiği yer, aile aylık gelir değişkenine göre farklılık göstermezken, yaş değişkenine göre Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Erteleenmesi ve Çatışma alt boyutunda farklılaştığı tespit edilmiştir. Bu durumun, sporcu yaşı arttıkça egzersiz bağımlılığının da artmasından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Konservatuvar, Türk Halk Oyunları, Egzersiz, Bağımlılık

ABSTRACT

In this study, it was aimed to examine the exercise addiction levels of Turkish folk-dance students studying in conservatories.

The population of the research consisted of 605 Turkish Folk Dance students studying in 8 Conservatories across Turkey, and the sample consisted of 139 students who voluntarily participated in this universe.

The data collection process was carried out from the form application section of the search engine platform on the internet. Volunteers participating in the study were asked to fill in the Personal Information Form prepared by the researcher and the Exercise Addiction Scale found in the literature.

In line with this information, it was decided to apply parametric tests. The scores of the participants from the scales were presented as min, max and standard deviation $X \pm Sd$. T test was used in independent groups in pairwise comparisons and one-way analysis of variance ANOVA test was used in comparison of more than two groups. LSD test was used to reveal the differences between the groups. Significance level was accepted as $p < .05$.

As a result, the exercise addiction levels of Turkish folk dance students studying in conservatories were in the low-risk group in the Extreme Focus and Emotional Change sub-dimension; In the sub-dimension of Postponement of Individual-Social Needs and Conflict and Tolerance and Passion, while it was in the normal group, the total score of the scale was in the risk group; While it did not differ according to gender, place of growing up, family monthly income variable, it was determined that it differed in the sub-dimension of Postponing Individual-Social Needs and Conflict according to the age variable. It is thought that this is due to the increase in exercise addiction as the age of the athlete increases.

Keywords: Conservatory, Turkish Folk Dances, Exercise, Addiction

1. GİRİŞ

Kökeni Latinceye dayanan İngilizce *Conservatory*, Fransızca *Conservatoire*, İtalyanca *Conservatorio* olarak seslendirilen kavram, Türkçede Konservatuvar olarak karşımıza çıkmaktadır. Konservatuvar eğitimi ülkemizde sivil toplum kuruluşları, belediyeler ve lisans eğitim sistemi içerisinde de yer alan dallardan birisidir. Mesleki olarak çalgı yapım, ses eğitimi, halk oyunları, temel müzik bilimleri gibi eğitimlerin verildiği konservatuvarlar, özel öğretim yöntemleri ve nitelikleriyle yükseköğretimdeki birçok alanla farklılık gösterir (Uluocak, 2016). Bu bağlamda halk oyunları diğer alanlara göre etkinlik ve sanatsal anlamda öne çıkmaktadır.

Halk Oyunları seyreden açısından zevkli olsa da denge ve dikkat gerektiren, bazen yavaş bazen de hızlı karmaşık hareketlerin olduğu serileri içeren, sanatsal olduğu kadar sportif olan bir daldır. Karmaşık gibi görünen hareketlerin yarışma ve gösterilerde sergilenebilmesi için, beceriye aktarılması, bunun içinde uzun, yoğun, yorucu teknik ve taktik çalışmaların yapılması gerekmektedir (Bavlı vd., 2016). Bu açıdan halk oyunlarının bir tarafı sosyal ve kültürel bir olgu olarak kabul edilirken, diğer tarafı ise spor olarak kabul görmektedir (Alınca, 2005). Dolayısıyla bu noktada fiziksel aktivite ve egzersiz kavramları karşımıza çıkmaktadır.

Düzenli egzersiz alışkanlığı, psikolojik, fiziksel ve sosyal iyi oluş açısından sağlıkla ilgili çeşitli faydalar sağlar. Aslında, fiziksel aktivite sadece kişinin yaşam kalitesini arttırmakla kalmaz, aynı zamanda vücut işleyişini geliştirir, yorgunluğa karşı direnci azaltır, esnekliği artırır ve daha iyi iş verimliliğine ve alt sırt problemleri riskinin azalmasına yol açan kas gücünü ve dayanıklılığını geliştirir, kilo yönetimine yardımcı olur, kardiyovasküler hastalık insidansını azaltır, bireyin genel sağlığının korunmasına katkıda bulunarak depresyonu düşürür (Blair vd., 1989).

Ayrıca, egzersiz, günlük yaşamın düzenli görevleri sırasında gelişmiş işlevsellik yoluyla yaşlanmanın etkilerini azaltabilir (Kalınkara ve Kalaycı, 2020).

Egzersiz fiziksel olduğu kadar zihinsel sağlık üzerinde de olumlu etkileri vardır. Bununla birlikte, abartılı hacimlerde ve kontrolsüz bir şekilde egzersiz yapmak, etkilenen bireyin fiziksel, psikolojik ve/veya sosyal yaşamında yaralanma ve hasara neden olabilir (Egorov ve Szabo, 2013). Alan yazında bu duruma egzersiz bağımlılığı denir (Szabo vd., 2015). Egzersiz bağımlılığı bireyin kontrolünden çıkan, çalışmadan beklenen etkinin sağlanması için, süresi, şiddeti, sıklığı uzatılan egzersizler sebebiyle, sosyal yaşamındaki sorumluluklarını yerine getiremediği için bireyin yaptığı veya yapacağı egzersize göre hayatını yeniden planlaması ve buna kendini mecbur hissetmesi olarak tanımlanır (Adams ve Kirkby, 2002; Zmijewski ve Howard 2000).

Egzersiz bağımlılığı, etkileşimsel modele dayalı olarak, büyük bir yaşam travması veya stresten kaçış yolu olarak görülse de (Egorov ve Szabo, 2013), rekabetçi egzersiz yapanların veya sporcuların eğlence amaçlı veya rekabete dayalı olmayan egzersiz yapanlardan daha yüksek egzersiz bağımlılığı puanları gösterdiğini ortaya koyan çalışmalar bulunmaktadır (De La Vega vd., 2016). Bu farklılığın egzersiz bağımlılığına duyarlılığı ölçmeye yönelik değerlendirme araçlarında yer alan maddelerin farklı yorumlanmasından kaynaklanabileceği öne sürülmüştür (Szabo, 2018).

Egzersiz bağımlılığı, kumar, seks veya internet bağımlılığına benzer bir "davranışsal bağımlılık" olarak sınıflandırılır (Freimuth vd., 2011). Etkilenen bireyler çatışma, duygu durum değişikliği, geri çekilme, tolerans ve nüksetme belirtileri sergiler (Griffiths, 2005). Egzersiz bağımlılığına yatkın olanlar, yüksek sıklıkta ve yoğunlukta egzersiz yaparak uzun saatler geçirebilirken, kişiye açık fiziksel, psikolojik veya sosyal zarar vermedikçe, egzersiz hacminin kendisinin egzersiz bağımlılığının göstergesi olmadığı vurgulanmıştır (Szabo ve Kovacsik, 2019). Bu nedenle egzersiz bağımlılığı, işlevsiz ve birey için zararlı hale gelen dürtü güdümlü egzersizlerle karakterize, kontrolsüz bir davranış olarak kavramsallaştırılmaktadır (Weinstein ve Weinstein, 2014).

Szabo, (2010) egzersiz bağımlılığının sıklıkla, egzersize bağlılık düzeyiyle karıştırıldığını ortaya koymaktadır. Bu açıdan, egzersiz yapmaya son derece bağlı olanlar, daha yüksek egzersiz bağımlılığı riski gösterme eğilimindedir. Bu sebeple sporcuların eğlence amaçlı egzersiz yapanlara kıyasla egzersiz bağımlılığı geliştirmeye daha duyarlı oldukları varsayılmaktadır (De La Vega vd., 2016).

Halk oyunlarının sportif yönü yorucu çalışmaları beraberinde getirdiğinden bu durumun egzersiz bağımlılığı yaratıp yaratmadığı önem kazanmaktadır. Yapılan literatür araştırmasında konu ile ilgili bir çalışmaya rastlanmamıştır bu nedenle araştırmamızın amacı Konservatuarlarda öğrenim gören Türk halk oyunları öğrencilerinin egzersiz bağımlılık düzeyleri incelenmesidir.

2. YÖNTEM

2.1. Araştırmanın modeli

Çalışmada, araştırma konusu olayı ve bireyi kendi koşullarında ve olduğu şekilde tanımlanmaya çalışan, betimsel tarama yöntemi kullanılmıştır (Karasar, 2012).

2.2. Gönüllü gruplarının oluşturulması

Araştırmanın evrenini Türkiye genelinde 8 Konservatuvarda öğrenim gören 605 Türk Halk Oyunları öğrencisi, örnekleme ise, bu evren içinden gönüllü olarak yer alan 139 öğrenciden meydana gelmektedir.

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özellikleri

	Değişkenler	n	%
Cinsiyet	Erkek	58	41,7
	Kadın	81	58,3
Yaş	19-21	73	52,5
	22-24	29	20,9
	25 ve üzeri	37	26,6
Yetiştirdiğiniz Yer	Köy-Kasaba	6	4,3
	İlçe	18	12,9
	Şehir	59	42,4
	Büyük Şehir	56	40,3
Aile Aylık Geliri	Asgari Ücret	76	54,7
	Asgari Ücretin 2 katı	49	35,3
	Asgari Ücretin 3 katı ve fazlası	14	10,1
Toplam		139	100

Tablo 1 incelendiğinde, katılımcıların %41,7'sinin erkek iken, %58,3'ünün kadın olduğu görülmüştür. Yaş açısından %52,5'inin 19-21 yaş arası, %20,9'unun 22-24 yaş arası, %26,6'sının 25 yaş ve üzeri olduğu anlaşılmaktadır. Yetiştirdiği yer açısından %4,3'ünün Köy/Kasaba, %12,9'unun İlçe, %42,4'ünün Şehir, %40,3'ünün ise Büyük Şehirde

yetiştirildiği görülmektedir. Aile Aylık Gelir durumuna göre katılımcıları %54,7'sinin Asgari Ücret, %35,3'ünün Asgari Ücretin 2 katı, %10,1'inin ise Asgari Ücretin 3 katı ve daha fazla aylık geliri olduğu görülmektedir.

2.3 Veri toplama araçları

Veri derleme işlemi internet üzerinde bulunan arama motoru platformunun form uygulaması bölümünden gerçekleştirilmiştir. Araştırmaya katılan gönüllülerden araştırmacı tarafından düzenlenen kişisel bilgi formu ile literatürde bulunan Egzersiz Bağımlılığı Ölçeğini doldurmaları istenmiştir.

2.4 Kişisel Bilgi Formu:

Araştırmacı tarafından düzenlenmiş katılımcıların cinsiyet, yaş, yetiştiği yer ve aile aylık geliri hakkında bilgi edinmek amacıyla 4 soruluk bir kişisel bilgi form oluşturulmuştur.

2.5 Egzersiz Bağımlılığı Ölçeğini:

Tekkurşun Demir vd. (2018) tarafından geliştirilmiş olan ölçek, üniversite öğrencisi öğretmen adaylarının egzersiz bağımlılık düzeylerini belirlemeyi amaçlayan bir ölçektir. 5'li likert skalasında puanlanan ve üç alt boyutlu olan ölçek, toplam 17 madde olup ters madde bulunmamaktadır. Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi alt boyutunda 7 madde (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 maddeler), Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Erteleenmesi ve Çatışma alt boyutunda 6 madde (8, 9, 10, 11, 12, 13 maddeler), Tolerans Gelişimi ve Tutku alt boyutunda 4 madde (14, 15, 16, 17 maddeler) yer almaktadır. Ölçek alt boyutlarına ilişkin iç tutarlık kat sayılarının (Cronbach's Alpha) Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi için .83, Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Erteleenmesi ve Çatışma için .79 ve Tolerans Gelişimi ve Tutku için .77, Cronbach Alpha Toplam 0,88 olduğu anlaşılmış olup, bu değerlere göre ölçeğin yüksek düzeyde güvenilir olduğunu anlaşılmaktadır (Tekkurşun Demir vd., 2018).

2.6 Verilerin analizi

Araştırmada elde edilen veriler bilgisayar ortamında analiz edilmiştir. Normallik dağılımının tespiti için Kolmogorov-Smirnov testi uygulanmıştır. Kolmogorov-smirnov test sonuçları Tablo 2'de sunulmuştur.

Tablo 2. Katılımcıların Ölçek Puanlarının Çarpıklık-Basıklık ve Kolmogorov-Smirnov Testi Anlamlılık Düzeyi Sonuçları

Ölçekler	n	Çarpıklık	Basıklık	p
Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	139	-,190	-,589	,200
Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Erteleenmesi ve Çatışma	139	,690	,063	,000
Tolerans Gelişimi ve Tutku	139	,650	-,041	,000
Egzersiz Bağımlılığı Toplam	139	,123	-,256	,200

Tablo 2 incelendiğinde, çalışmaya katılan gönüllülerin egzersiz bağımlılığı ölçeği Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Erteleenmesi ve Çatışma ile Tolerans Gelişimi ve Tutku alt boyutlarındaki sapmaların anlamlı olduğu görülmüştür ($p<.05$). Ancak dağılım eğrileri incelendiğinde normallikten aşırı sapmaların olmadığı görülmüştür. George ve Mallery (2016), çarpıklık ve basıklık katsayılarının ± 1 aralığında olmasının kabul edilebilir düzeyde olduğu ifade etmişlerdir.

Elde edilen bilgilere dayanarak parametrik testler uygulanmasına, karar verilmiştir. Çalışmaya katılanların ölçeklerden aldığı puanlar min, max ve standart sapma $X \pm Sd$ olarak sunulmuştur. İkili karşılaştırmalarda bağımsız gruplarda T testi ve ikiden fazla grupların karşılaştırılmasında tek yönlü varyans analizi ANOVA testi uygulanmıştır. Gruplar arasında farklılıkların ortaya konulmasında LSD testi uygulanmış olup, anlamlılık düzeyi $p<.05$ olarak kabul edilmiştir.

3. BULGULAR

Tablo 3. Katılımcıların halk oyunları tutum ölçeğinden aldıkları puanların betimsel istatistiği.

Ölçek	n	Min	Max	$X \pm Sd$
Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	139	7,00	35,00	21,978 \pm 7,060
Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Erteleenmesi ve Çatışma	139	6,00	30,00	13,094 \pm 5,455
Tolerans Gelişimi ve Tutku	139	4,00	20,00	9,130 \pm 4,114
Egzersiz Bağımlılığı Toplam	139	17,00	85,00	44,201 \pm 14,511

Tablo 3 incelendiğinde Konservatuvar Halk Oyunları Bölümü Öğrencilerinin Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği alt boyutlarından Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi 21,978 \pm 7,060, Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Erteleenmesi ve Çatışma 13,094 \pm 5,455, Tolerans Gelişimi ve Tutku 9,130 \pm 4,114 ve Egzersiz Bağımlılığı Toplam puanının 44,201 \pm 14,511 olduğu görülmektedir.

Tablo 4. Katılımcıların cinsiyetlerine göre egzersiz bağımlılıkları

	Cinsiyet	N	X±Sd	t	p
Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	Kadın	81	22,148±7,080	,334	,739
	Erkek	58	21,741±7,087		
Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Erteleenmesi ve Çatışma	Kadın	81	13,420±5,536	,832	,407
	Erkek	58	12,638±5,353		
Tolerans Gelişimi ve Tutku	Kadın	81	9,148±3,982	,063	,950
	Erkek	58	9,103±4,327		
Egzersiz Bağımlılığı Toplam	Kadın	81	44,716±14,350	,493	,623
	Erkek	58	43,483±14,327		

Çalışmaya katılan gönüllülerin egzersiz bağımlılıklarının cinsiyet değişkenine açısından tüm alt boyutlarda ve ölçek toplamında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir (Tablo 4).

Tablo 5. Katılımcıların yaşlarına göre egzersiz bağımlılıkları

	Yaş	N	X±Sd	F	p	LSD
Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	19-21 ^a	73	21,466±7,200	,418	,659	-
	22-24 ^b	29	22,724±7,136			
	25 ve üzeri ^c	37	22,405±6,829			
Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Erteleenmesi ve Çatışma	19-21 ^a	73	12,575±4,890	2,281	,046	b>a
	22-24 ^b	29	15,000±6,330			
	25 ve üzeri ^c	37	12,622±5,599			
Tolerans Gelişimi ve Tutku	19-21 ^a	73	8,836±3,948	,789	,456	-
	22-24 ^b	29	9,966±4,452			
	25 ve üzeri ^c	37	9,054±4,190			
Egzersiz Bağımlılığı Toplam	19-21 ^a	73	42,877±14,053	1,146	,321	-
	22-24 ^b	29	47,690±15,915			
	25 ve üzeri ^c	37	44,081±14,204			

a=19-21, b=22-24, c=25 ve üzeri

Tablo 5'te katılımcıların egzersiz bağımlılıklarının yaş değişkenine göre, Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Erteleenmesi ve Çatışma alt boyutunda 19-21 yaş ile 22-24 yaş arasında, 22-24 yaş yönünde anlamlı farklılık tespit edilmiştir.

Tablo 6. Katılımcıların Yetiştığı Yer Durumuna göre egzersiz bağımlılıkları

	Yetiştığı Yer	N	X±Sd	F	P
Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	Köy-Kasaba ^a	6	21,000±8,944	,216	,885
	İlçe. ^b	18	21,889±8,094		
	Şehir. ^c	59	21,576±6,796		
	Büyük Şehir. ^d	56	22,536±6,947		
Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Erteleenmesi ve Çatışma	Köy-Kasaba ^a	6	16,333±8,548	1,150	,331
	İlçe. ^b	18	14,167±6,119		
	Şehir. ^c	59	12,542±5,008		
	Büyük Şehir. ^d	56	12,982±5,304		
Tolerans Gelişimi ve Tutku	Köy-Kasaba ^a	6	11,000±5,586	1,617	,188
	İlçe. ^b	18	10,611±5,315		
	Şehir. ^c	59	8,524±3,715		
	Büyük Şehir. ^d	56	9,071±3,856		
Egzersiz Bağımlılığı Toplam	Köy-Kasaba ^a	6	46,667±18,062	,565	,639
	İlçe. ^b	18	46,668±18,062		
	Şehir. ^c	59	42,661±13,201		
	Büyük Şehir. ^d	56	44,589±13,811		

a= Köy-Kasaba^a, İlçe=2., Şehir=3., Büyük Şehir=4.

Çalışmaya katılan gönüllülerin egzersiz bağımlılıklarının Yetiştığı Yer değişkenine göre tüm alt boyutlarda ve ölçek toplamında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir (Tablo 6).

Tablo 7. Katılımcıların Aile Aylık Gelir Durumuna göre egzersiz bağımlılıkları

	Aile Aylık Gelir	N	X±Sd	F	P
Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	Asgari Ücret	76	21,947±7,544	,089	,915
	Asgari Ücretin 2 katı	49	21,816±6,525		
	Asgari Ücretin 3 katı ve fazlası	14	22,714±6,556		
Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Erteleenmesi ve Çatışma	Asgari Ücret	76	13,053±5,819	,029	,971
	Asgari Ücretin 2 katı	49	13,225±5,205		
	Asgari Ücretin 3 katı ve fazlası	14	12,857±4,504		
Tolerans Gelişimi ve Tutku	Asgari Ücret	76	9,013±4,294	,104	,901
	Asgari Ücretin 2 katı	49	9,347±4,156		
	Asgari Ücretin 3 katı ve fazlası	14	9,000±3,038		
Egzersiz Bağımlılığı Toplam	Asgari Ücret	76	44,013±15,796	,015	,985
	Asgari Ücretin 2 katı	49	44,388±13,580		
	Asgari Ücretin 3 katı ve fazlası	14	44,571±10,689		

Çalışmaya katılan gönüllülerin egzersiz bağımlılıklarının Aile Aylık Gelir değişkenine göre tüm alt boyutlarda ve ölçek toplamında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir (Tablo 7).

4. TARTIŞMA

Araştırma sonuçları incelendiğinde Konservatuvar Halk Oyunları Bölümü Öğrencilerinin Egzersiz Bağımlılıklarının Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi alt boyutunda az riskli grupta, Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma ile Tolerans Gelişimi ve Tutku alt boyutunda normal grupta iken, Egzersiz Bağımlılığı toplam puanının risk gurubunda olduğu tespit edilmiştir. Çalışmamızı destekler nitelikte Cicioğlu vd. (2019) çalışmalarında elit sporcularda egzersiz bağımlılığı ortalamalarının, spor bilimleri fakültesi ortalamasından anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu durumda elit sporcuların bağımlı grup, spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin az riskli grupta yer aldığı sonucuna varılmıştır. Düzenli spor yapan bireyler üzerinde yapılan çalışmalarda Büyüköztürk vd., (2017), katılımcıların %7,1'inde, Bavlı vd. (2015) ise %12'sinde egzersiz bağımlılığı semptomu görüldüğünü tespit etmişlerdir. Literatür incelenince, egzersiz bağımlılığının görülme sıklığını Bavlı vd. (2015) ile Vardar (2012) %10-%35 arasında olduğu belirtirken, Kokkinos ve Myers (2010) ise bu oranın %3-%5 arasında olduğu belirtmektedir. Costa vd. (2012) ise düzenli egzersiz yapan bireylerin bağımlılık düzeylerinin (%56,1) olduğunu ifade etmiştir. Costa vd. (2012) ile Cook (1996), çalışmalarında egzersiz bağımlılık düzeyi yüksek bireylerin egzersiz yapma nedenlerinin fizyolojik sorunlar ile daha iyi bir fiziğe sahip olma beklentisinden kaynaklandığını ortaya koymuşlardır. Bu sonuç egzersiz bağımlılığı ile fiziksel görünüm arasındaki bağın kanıtları arasında görülmüştür. Literatürde farklı sonuçlar ortaya koyan çalışmaların aktif sporcuların düzenli ve giderek artan bir şekilde egzersiz yapmaları ve bunun zamanla bağımlılığa dönüşmesinden, aynı zamanda bireylerin fiziksel açıdan daha iyi olma beklentilerinden kaynaklandığı düşünülmektedir.

Çalışmaya katılan gönüllülerin egzersiz bağımlılıklarının cinsiyet değişkenine göre tüm alt boyutlarda ve ölçek toplamında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Ölçek toplam puanında olduğu gibi alt boyutlarında da cinsiyet değişkeninin etkisi olmadığı görülmektedir. Çalışmayı destekler nitelikte Katra (2021), Batu ve Aydın (2020), Çetin vd., (2020) Bootan (2018), Sadıq (2018) çalışmalarında egzersiz yapan bireylerin cinsiyet değişkenine göre ölçek alt boyutları ve toplam puanında egzersiz bağımlılığı açısından anlamlı bir fark bulunmadığı tespit edilmiştir. Literatür incelendiğinde farklı sonuçlara rastlanmaktadır. Cicioğlu vd. (2019), Costa vd., (2013) erkeklerin egzersiz bağımlılık düzeylerinin, kadınlara göre istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır. Bunun yanında Zmijewski ve Howard (2003) çalışmalarında kadınların erkeklere oranla egzersiz bağımlılıklarının yüksek olduğunu belirtmişlerdir. Tekkurşun-Demir ve Türkeli (2019) bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma alt boyutunda erkeklerin puan ortalamalarının kadınlara oranla anlamlı düzeyde farklılaştığı, tolerans gelişimi ve tutku alt boyutunda ise erkeklerin puan ortalamalarının kadınlara kıyasla anlamlı düzeyde yüksek olduğunu ifade etmiştir. Aksoy ve Kul (2021) çalışmalarında ise Tolerans Gelişimi ve Tutku alt boyutunda anlamlı farklılığa rastlanırken, Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi ile Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma alt boyutlarında anlamlı farklılığa rastlanmadığını ifade etmiştir. Bu durumun yapılan farklı araştırmalarda örneklem grupları ve katılımcı sayısı farklılığından kaynaklandığını, egzersize karşı duyulan heyecanın cinsiyet faktörü ile bağlantılı olmamasından kaynaklandığı söylenebilir. Bunun yanında egzersiz için harcanan zaman ve verilen değer açısından cinsiyetin etkili bir faktör olmadığı düşünülmektedir.

Katılımcıların egzersiz bağımlılıklarının yaş değişkenine göre, Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma alt boyutunda 19-21 yaş ile 22-24 yaş arasında, 22-24 yaş yönünde anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Literatür incelendiğinde sporcu yaşları arttıkça egzersiz bağımlılığının da arttığı ifade edilmiştir (Batu ve Aydın, 2020; Koçyiğit vd. 2022). Costa vd, (2013) 25-44 yaş erkeklerin, 18-24 yaş erkeklere oranla daha yüksek risk gurubunda bulunduğunu, kadınlarda ise yaş grupları arasında anlamlı bir fark bulunmadığını ortaya koymuşlardır. Literatürde farklı çalışmalara rastlanmakta olup, Cicioğlu vd. (2019) elit sporcuların yaş değişkeni ile egzersiz bağımlılık toplam puanı arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı farklılık tespit etmişlerdir. İlbak ve Altun (2020), Demir ve Türkeli (2019), Orhan vd., (2019), Bootan (2018) ve Sadıq (2018), çalışmalarında yaş değişkenine göre egzersiz bağımlılığının normal değerlerde olduğunu ve gruplar arasında anlamlı bir farklılık olmadığını ifade etmişlerdir. Literatürde farklı örneklem grupları üzerinde yapılan çalışmalarda farklı sonuçlar elde edilmesinin, yaş değişkeni ile egzersiz bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki olmamasından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Bireyler çevrelerini inceleyerek davranış geliştirirler. Bu açıdan spor adamlarının amacı, sosyal etkileşim içerisinde sporu bir yaşam tarzı olarak benimsetmek ve yaygınlaştırmaktır. Sporun kabul gördüğü toplumlarda önemli hedeflerden birisi, başarılı sporcuların yetiştirilmesidir. Sporda başarı ancak disiplinli bir çalışılma ile elde edilebilmektedir. Bu noktada bireylerin yetiştiği ortam ve kültürel yapısı, spor ve egzersize yönelme açısından büyük önem taşımaktadır. Dolayısıyla bireyleri egzersiz yapmaya teşvik eden faktörlerden birisi de yetiştiği sosyal çevredir. Örneğin aile, öğretmen, antrenör ve arkadaş çevresinin tutumu ve teşviki destekleyici faktör olup egzersize başlama ve sürdürmede önemli rol oynamaktadır. Bu bağlamda çevrenin kültürel değerleri ve yaşam tarzları destekleyici faktör olarak karşımıza çıkmaktadır. Mevcut çalışmada gönüllülerin egzersiz bağımlılıklarının Yetiştigi yer değişkenine göre tüm alt boyutlar ve ölçek toplamında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Bunun yanında Doğan ve Yetim (2011), 840 Halk Oyuncu ile yaptıkları çalışmada katılımcıların %50,1'inin büyükşehirde

yetiştiklerini ifade etmişlerdir. Bu durumun büyükşehirin sunduğu fırsatların kalite ve çeşitliliği, fırsatlara ulaşmanın kolaylığı, farklı kültürlerin etkileşiminin olması, aktivitelerin kaliteli ve çeşitlilik içermesi göz önüne alındığında, daha küçük ölçekli şehirlerde fırsatların azlığı, aktivitelerin kısıtlı olması, popülasyon açısından dar çevre etkinliklerinin olması ve bu tür fırsatlara, çevrelere, etkinliklere ulaşmanın zorluğundan kaynaklandığı düşünülmektedir.

Çalışmaya katılan gönüllülerin egzersiz bağımlılıklarının Aile Aylık Gelir değişkenine göre tüm alt boyutlarda ve ölçek toplamında anlamlı farklılık tespit edilmemiş olup, katılımcıların %54,7'sinin düşük gelir düzeyinde oldukları görülmektedir. Çalışmayı destekler nitelikte Demir ve Türkeli (2019), çalışmalarında katılımcıların aylık gelir değişkenine göre, egzersiz bağımlılıklarında anlamlı farklılık bulunmadığını belirtmişlerdir. Bu sonuç katılımcıların gelir durumlarının egzersiz bağımlılığı üzerinde bir etkisinin olmadığı şeklinde yorumlanmaktadır. Doğan ve Yetim (2011), Doğan (2008), katılımcıların %47,4'ünün orta gelir düzeyinde olduklarını ifade etmiştir. Literatürde benzer (Karabulut vd., 2010; Pepe, 2000) sonuçlara rastlanmasının, halk oyunları katılımının iyi bir ekonomik durum gerektirmemesi, bunun yanında gelir seviyesi yüksek olan bireylerin, popüleritesi fazla olan branşları tercih etmelerinden kaynaklandığı düşünülmektedir.

Literatürde verilen sonuçlarına aksine, Demirel ve Cicioğlu (2020), aylık gelir değişkenine göre ölçek alt boyut ve toplam puan ortalamaları arasında anlamlı farklılık bulunduğunu belirtmişlerdir. Katılımcıların Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi ile Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Erteleme ve Çatışma alt boyut puanlarının ortalamasının az risk grubunda, Tolerans Gelişimi ve Tutku alt boyut puanının normal grupta, ölçek toplam puanına göre ise bağımlı grupta oldukları tespit edilmiştir. Bu durumun, katılımcıların aylık gelir düzeylerinin egzersiz yöneliminde etkili olmadığı, egzersiz sırasında aldıkları hazzın aylık gelirlerinden daha önemli olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Sonuç olarak, Konservatuvar Halk Oyunları Bölümü Öğrencilerinin Egzersiz Bağımlılıklarının Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi alt boyutunda az riskli grupta, Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Erteleme ve Çatışma ile Tolerans Gelişimi ve Tutku alt boyutunda normal grupta iken, ölçek toplam puanının risk grubunda olduğu tespit edilmiştir.

5. ÖNERİLER

- ✓ Benzer çalışmalar farklı kategoriler ve kulüpler düzeyinde yapılabilir.
- ✓ Halk Oyuncuların genel sağlık ve egzersiz bilgi düzeyleri ile bağımlılık durumlarını araştıran çalışmalar yapılabilir.

KAYNAKÇA

1. Adams, J., Kirkby, R.J. (2002). Excessive Exercise as an Addiction: A Review. *Addiction Research and Theory*,10: 415-437.
2. Aksoy, Ö.F. & Kul, M. (2021). Halter ve Boks Sporcularının Egzersiz Bağımlılığı ve Egzersizde Davranışsal Düzenlemeleri ile Madde Bağımlılığı Farkındalıkları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, YL Tezi, Bayburt Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
3. Alınca, A. (2005). *Türk halk oyunlarında kullanılan terim ve tabirlerin incelenmesi*, YL Tezi, Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
4. Alınca, A. (2020). Türk Halk Oyunları Bölüm Mezunlarının Sorunları ve Çözüm Önerileri. *Musiqi Dünyasi*, (3), 61-65.
5. Batu, B. & Aydın, A. D. (2020). Elit yüzme sporcularının egzersiz bağımlılığı düzeylerinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5(4), 399-412.
6. Bavlı, Ö., Işık, S., Canpolat, O., Aksoy, A., Günar, B. B., Gültekin, Katra, H., Uzun, M., & Ödemiş, M. (2016). Dansçılarda egzersiz bağımlılığı semptomunun incelenmesi. *International Journal of Sport Exercise and Training Sciences-IJSETS*, 1(2), 120-124.
7. Blair, S. N., Kohl, H. W., Paffenbarger, R. S., Clark, D. G., Cooper, K. H., & Gibbons, L. W. (1989). Physical fitness and all-cause mortality: a prospective study of healthy men and women. *Jama*, 262(17), 2395-2401.
8. Bootan, J. S. (2018). Kickboks, Taekwondo ve Muay Thai Sporcularının Egzersiz Bağımlılığının Araştırılması, Yüksek Lisans Tezi, Fırat Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Elazığ.
9. Büyüköztürk Ş, Çakmak EK, Akgün ÖE, Karadeniz Ş, Demirel F. (2017). Bilimsel araştırma yöntemleri. Pegem Atf İndeksi, 1-360.
10. 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.

11. Cook NC, Samman S. (1996). Flavonoids—chemistry, metabolism, cardioprotective effects, and dietary sources. *J Nutr Biochem*, 7(2):66-76
12. Costa S, Cuzzocrea F, Hausenblas HA, Larcán R, Oliva P. (2012). Psychometric examination and factorial validity of the Exercise Dependence Scale-Revised in Italian exercisers. *J Behav Addict*, 1(4):186-190.
13. Costa S, Hausenblas AH, Oliva P, Cuzzocrea F, Larcán R. (2013). The role of age, gender, mood states and exercise frequency on exercise dependence. *J Behav Addict*; 2(4): 216-223.
14. Costa S., Hausenblas, H.A., Oliva, P., (2013). The Role Of Age, Gender, Mood States And Exercise Frequency On Exercise Dependence. *J Behavaddict*, 2(4):216-23.
15. Çetin, E., Bulğay, C., Demir, G. T., Cicioğlu, H. İ., Bayraktar, I., ve Orhan, Ö. (2020). The Examination of the Relationship Between Exercise Addiction and Performance Enhancement in Elite Athletes. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1-12.
16. De La Vega, R., Parastatidou, I. S., Ruíz-Barquín, R., & Szabo, A. (2016). EA in athletes and leisure exercisers: The moderating role of passion. *Journal of Behavioral Addictions*, 5(2), 325–331. <https://doi.org/10.1556/2006.5.2016.043>.
17. Demir, G. T., & Türkeli, A. (2019). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 10-24.
18. Demirel, H. G., & Cicioğlu, H. İ. (2020). Üst düzey sporcuların egzersiz bağımlılık düzeylerinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5(3), 242-254.
19. Doğan, İ. (2008). Üniversite Öğrencilerinin Rekreatif Bir Faaliyet Olarak Halk Oyunlarına Katılım Nedenleri. Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Gazi Üniversitesi.
20. Doğan, P.K., & Yetim, A. (2011). Halk Oyunlarının Sosyal Bütünleşmeye Etkisi, *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 16(3), 27-48.
21. Egorov, A. Y., & Szabo, A. (2013). The exercise paradox: An interactional model for a clearer conceptualization of EA. *Journal of Behavioral Addictions*, 2(4), 199–208. <https://doi.org/10.1556/JBA.2.2013.4.2>.
22. Freimuth, M., Moniz, S., & Kim, S. R. (2011). Clarifying EA: Differential diagnosis, co-occurring disorders, and phases of addiction. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 8(10), 4069–4081. <https://doi.org/10.3390/ijerph8104069>.
23. George D, Mallery P., (2016). *IBM SPSS Statistics 23 Step by Step: A Simple Guide and Reference*. New York: Routledge: 112-120.
24. Griffiths, M. (2005). A “components” model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10(4), 191–197.
25. İlbağ, İ., & Altun, M. (2020). Sedanter olmayan bireylerin egzersiz bağımlılığı düzeylerinin incelenmesi. *Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 11-19.
26. Kalınkara, V., & Kalaycı, I. (2020). Aktif yaşlanma ve sağlıklı yaşlanma için güçlendirme becerileri. D. Say Şahin (Ed.), *Etik Yönleriyle Yaşlılık ve Yaşlanma içinde* (ss. 33-68). Bursa: Ekin Yayınevi.
27. Karabulut EO, Pulur A, Karabulut A. (2010). Türkiye’deki Çim Hokeyi Sporcularının Bu Branşa Yönelme Nedenleri ve Beklentilerinin Değerlendirilmesi, *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 12(2):165-169.
28. Karasar, N. (2012). Bilimsel araştırma yöntemi Scientific research method. Ankara: Nobel Yayınları.
29. Katra, H. (2021). Egzersiz yapan bireylerde egzersiz bağımlılığı ve benlik saygısı. *Bağımlılık Dergisi*, 22(4), 370-378.
30. Koçyiğit, B., Pepe, O, & İçen, İ. Ş. (2022). Elit Bisikletçilerde Egzersiz Bağımlılığı Düzeylerinin İncelenmesi. *Düzce Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 119-127.
31. Kokkinos P, Myers J. (2010). Exercise and physical activity: clinical outcomes and applications. *Circulation*, 122(16):1637-1648.
32. Orhan, S, Yücel, AS, Gür E, Karadağ M. (2019). Spor merkezlerinde egzersiz bağımlılığının incelenmesi. *Turkish Studies*, 14(2): 669-678.
33. Pepe, H. (2000). Spor Yapan ve Yapmayan Bayanların Sosyo Ekonomik Seviyelerinin Araştırılması, Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Gazi Üniversitesi.

- 34.Sadıq, B. J. (2018). Investigation of the exercise dependence of Athlets' Kick Boxing, Taekwondo and Muay Thai. Fırat University, Institute of Health Sciences Department of Physical Education and Sports Master Thesis.
- 35.Szabo, A. (2018). Addiction, passion, or confusion? New theoretical insights on EA research from the case study of a female body builder. *Europe's Journal of Psychology*, 14(2), 296–316. <https://doi.org/10.5964/ejop.v14i2.1545>.
- 36.Szabo, A., & Kovacsik, R. (2019). When passion appears, EA disappears. *Swiss Journal of Psychology*, 78(3–4), 137–142. <https://doi.org/10.1024/1421-0185/a000228>.
- 37.Szabo, A., Griffiths, M. D., de La Vega Marcos, R., Mervó, B., & Demetrovics, Z. (2015). Methodological and conceptual limitations in EA research. *The Yale Journal of Biology and Medicine*, 88(3), 303–308.
- 38.Tekkurşun Demir, G., Hazar, Z., & Cicioğlu, H.İ. (2018). Egzersiz bağımlılığı ölçeği (EBÖ): Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Kastamonu Education Journal*, 26(3); 865-874.
- 39.Tekkurşun-Demir G, Türkeli A. (2019). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, (1): 10-24.
- 40.Uluocak, S. (2016). Stress Sources of Conservatory Students, *International Online Journal of Educational Sciences*, 8 (1), 216-228.
- 41.Vardar E. (2012). Egzersiz Bağımlılığı. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, 21.3.
- 42.Weinstein, A., & Weinstein, Y. (2014). Exercise addiction- diagnosis, bio-psychological mechanisms and treatment issues. *Current Pharmaceutical Design*, 20(25), 4062–4069. <https://doi.org/10.2174/13816128113199990614>.
- 43.Zmijewski CF, Howard MO. (2003). Exercise dependence and attitudes toward eating among young adults. *Eat Behav*; 4(2): 181-195.
- 44.Zmijewski, C.F., Howard, M.O. (2000). Exercise Dependence and Attitudes Toward Eating Among Young Adults. *Eating Behaviors*, 4: 181-195.