

## BÖLÜM 3

### EGZERSİZ BAĞIMLILIĞI

Çiğdem ÖNER<sup>1</sup>

#### GİRİŞ

Sağlıklı yaşam odağında giderek yaygınlaşan egzersiz davranışının aydınlık yüzünden bahis olunduğu nispette, her geçen gün karanlık yüzü olarak egzersiz bağımlılığı kavramına sıklıkla değiniliyor olması dikkat çekici bulunmaktadır. Bu noktada, egzersiz davranışının hangi sınırlara değin normal hangi sınırların aşıldığı durumlarda normal dışı davranışlar arasında değerlendirilebileceğinin önem arz eden bir soru işareti olarak belirginleştiği görülmektedir. Öyle ki, bu soru işaretinin arkasında saklı gerçeğin alan profesyonellerinin ve bir o kadar da egzersiz katılımcılarının farkındalıklarına sunulması gereğinin ivedilik içerdiği düşünülmektedir. Egzersiz yapanların çok boyutlu esenlik yaşantılarının inşası sürecinde, bireylerin fiziksel, zihinsel ve psikolojik sınırlarına duyarlılık geliştirilmesi bağlamında da bu önemin kaçınılmaz, göz ardı edilemez bir boyut kazandığı kanısı taşınmaktadır.

Halihazırda egzersiz bağımlılığının tanısal kriterlerinin oluşturulması sürecinin devam ettiği, tüm davranış bozukluklarının dokumante edildiği Türkçe adı ile Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı içerisine dahil edilmediği bilinmektedir. Yapılan incelemelerde, bu davranış anomalitesinin daha çok psikoloji ve psikiyatri temel alan içeriklerinden yön olarak açıklanmaya gayret edildiği izlenmektedir. Bununla birlikte, giderek artan oranda egzersiz ve spor bilimcilerinin de bu konuya ilgi gösterdikleri görülmektedir. Yapılan çalışmaların büyük bir bölümünün nicel araştırma odağında yoğunlaştığı, egzersiz bağımlılığının farklı branşlardaki sporcuların davranışları ile ilişkilendirildiği gözlemlenen bir diğer olgu olmaktadır. Bu noktada, elit sporun gerektirdiği antrenman sıklık, şiddet ve yoğunluğu dikkate alındığında neredeyse tüm sporcuların bağımlı tanısı alması gibi bir risk oluştuğu anlaşılmaktadır. Bu bağlamda, özellikle tanı oluşturulma sürecine egzersiz ve spor uzmanlarının dahil edilmesinin bir zorunluluk olarak öne çıkmakta olduğu görüşü taşınmaktadır.

---

<sup>1</sup> Dr. Öğr. Üyesi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, esenlik@cigdemoner.com.tr.

önemine özel bir vurgu yapıldığı görülmektedir. Modele göre, düzenli egzersiz davranışı başarı duygusu gibi hem olumlu pekiştirme, olumsuz duyguların uzaklaştırılması gibi hem de olumsuz pekiştirme ile sürdürülmektedir. Her ne kadar sürecin kendisinde bir sorunun varlığı görünür olmasa da uygulayıcıların olumsuz uyarılarla sağlıklı yollarla başa çıkmak yerine egzersizi bir kaçınma stratejisi olarak kullanmaları durumunda uyum bozucu bir duygu düzenleme stratejisine dönüşmektedir (37).

## SONUÇ

Son dönemlerde sıklıkla incelenen egzersiz bağımlılığının davranışsal bağımlılık özellikleri gösterdiği anlaşılmaktadır. Bu çerçevede, gerek egzersiz profesyonellerinin gerekse egzersiz katılımcılarının bağımlılık ile ilişkili farkındalıklarının artırılmasının önem arz ettiği görülmektedir. Egzersiz davranışının özellikle sağlığı geliştirme ile birlikte anılıyor ve uygulanıyor olmasının bu önemi kat kat artırdığı düşünülmektedir. Bu nedenle, egzersiz profesyonellerinin tabi tutuldukları ve profesyonelliği teyit eden, akredite eden eğitim modüllerinin her türünde egzersiz davranışının normallik sınırlarının nerede başladığı ve hangi aşamada bireylerin bağımlılığa yatkınlaştığını anlamalarını sağlayacak şekilde egzersiz psikolojisinin temel içeriklerine vakıf olmalarını sağlayacak müfredatlar oluşturulması, fitness salonları ve spor merkezlerinde egzersiz psikologlarına istihdam olanakları sağlanması, egzersiz bağımlılığının tanı ölçütlerinin oluşturulma sürecinde psikiyatr, psikolog ve egzersiz ve spor bilimcilerin birlikte çalışma yaparak ilgili ölçütleri belirlemelerini sağlayacak biçimde egzersiz ve spor psikolojisi ile ilişkili kurum, yapı ve sivil toplum kuruluşlarının sorumluluk almaları önerilmektedir.

## KAYNAKLAR

1. Uzbay, İ.T. (2009). Madde bağımlılığının tarihçesi, tanımı, genel bilgiler ve bağımlılık yapan maddeler. *MİSED Eczacılar Birliği Yayını Meslek İçi Sürekli Eğitim Dergisi*, 21, 5-15. ISSN: 1303-2550.
2. Eysenck, HJ. (1997). Addiction, personality and motivation. *Human Psychopharmacology*, 12 (2), 79-87.
3. Terry, A., Szabo, A. ve Griffiths, M. (2004). The Exercise addiction inventory: a new brief screening tool. *Addiction Research And Theory*. 12 (5), 489-499.
4. Yeltepe Ercan, H. (2013). *Bağımlılık tedavisinde egzersiz tedavisi*. Ankara: Nobel.
5. Amerikan Psikiyatri Birliği. (2000). *Ruhsal Bozuklukların Tanısal Ve Sayımsal Elkitabı DSM-IV-TR*. (4. Baskı). (Ertuğrul KÖROĞLU, Çev. Ed.). Ankara: Hekimler Yayın Birliği, 2007.
6. Savcı, G. (2015). Türkiye'de Yaşayan LGBT bireylerinde sosyal uyum ve bağımlılık ilişkisinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi İstanbul.
7. Kalyoncu, A. (2009). *Plastik-düşler bağımlılık hakkındaki gerçekler, yeni bilgiler, yeni tedaviler, yeni umutlar*. İstanbul: Kapital Yayınevi.
8. Amatem (2016). *Bağımlılık döngüsü*. (01/07/2020 tarihinde <http://www.amatem.org/bagimli->

- lik/bağımlılıkdongusu/ adresinden ulaşılmıştır).
9. Karatay, G. ve Kubilay, G. (2004). Sosyoekonomik düzeyi farklı iki lisede madde kullanma durumu ve etkileyen faktörlerin belirlenmesi. *Hemşirelikte Araştırma Geliştirme Dergisi*, 6(1), 57-70.
  10. Turhan, E., İnandı, T., Özer, C. vd. (2011). Üniversite öğrencilerinde madde kullanımı, şiddet ve bazı psikolojik özellikler. *Türkiye Halk Sağlığı Dergisi*, 9(1), 33-44.
  11. Seferoğlu, SS. ve Yıldız, H. (2013). Dijital çağın çocukları: ilköğretim öğrencilerinin Facebook kullanımları ve internet bağımlılıkları üzerine bir araştırma. *İletişim ve Diploması Dergisi*, 2 (Çocuk ve Medya Özel Sayısı), 31-48.
  12. Balseven, A., Özdemir, Ç., Tuğ, A., vd. (2002). Madde kullanımı, bağımlılıktan korunma ve medya. *Sürekli Tıp Eğitim Dergisi*, 11(3), 91-93.
  13. Black DW. Behavioural addictions as a way to classify behaviours. *Can J Psychiatry* 2013; 58(5): 249- 251.
  14. Mann K. Behavioural addictions: Classification and consequences. *Eur Psychiatry*. 2017; 44: 187-188.
  15. Karaman, K. ve Kurtoğlu, M. (2009). Öğretmen adaylarının internet bağımlılığı hakkındaki görüşleri. *Akademik Bilişim - XI. Akademik Bilişim Konferansı*. 11-13 Şubat 2009, Harran Üniversitesi, Şanlıurfa. 641-650.
  16. Starcevic V. Behavioural addictions: A challenge for psychopathology and psychiatric nosology. *Aust N Z J Psychiatry* 2016; 50(8): 721-725.
  17. Kardefelt-Winther D, Heeren A, Schimmenti A, et al. How can we conceptualize behavioral addiction without pathologizing common behaviors? *Addiction* 2017; 112: 1709-1715.
  18. Thege BK. The coping function of mental disorder symptoms: is it to be considered when developing diagnostic criteria for behavioural addictions? Commentary to: How can we conceptualize behavioural addiction without pathologizing common behaviours? *Addiction* 2017; 122(10): 1716-1717.
  19. Khantzian, E. J.(1985): The self-medication hypothesis of addictive disorders: focus on heroine and cocaine dependence. *The American Journal of Psychiatry*, 142(11), 1259-1264.
  20. Griffiths, M. (2005). A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10 (4), 191-197.
  21. De Coverley Veale, DMW. (1987). Exercise dependence. *British Journal Of Addiction*, 82 (7), 735-740.
  22. Adams, J., Kirkby, RJ. (2002). Excessive exercise as an addiction: a review. *Addiction Research and Theory*, 10 (5), 415-437.
  23. Zmijewski, CF, Howard, MO. (2000). Exercise dependence and attitudes toward eating among young adults. *Eating Behaviors*, 4: 181-195.
  24. Vardar, E. (2012). Egzersiz bağımlılığı. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, 21(3), 163-173.
  25. Adams, JM., Miller, TW., & Kraus, RF. (2003). Exercise dependence: diagnostic and therapeutic issues for patients in psychotherapy. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 33 (2), 93-107.
  26. Pierce. (2003).
  27. Szabo A, Griffiths MD, Marcos RDLV et al. Focus: addiction: methodological and conceptual limitations in exercise addiction research. *The Yale Journal Of Biology And Medicine*, 2015; 88(3):303.
  28. Glasser, W. (1976). *Positive addiction*. New York: Harper and Row Publisher.
  29. Biddle, SJH. (1995). *European Perspectives on Exercise and Sport Psychology*. UK: Human Kinetic.
  30. Hausenblas HA, Downs DS. (2002). Exercise dependence: a systematic review. *Psychology Sport and Exercise*, 3 (2): 89-123.
  31. Morgan, WP. (1979). Negative addiction in runners. *The Physician and Sports Medicine*, 7 (2): 57-77.
  32. Hamer M, Karageorghis CI. Psychobiological mechanisms of exercise dependence. *Sports Med*

- 2007; 37(6): 477-484.
33. Kerr JH, Lindner KJ & Blaydon M. (2007) *Exercise dependence*. USA: Routledge.
  34. Egorov AY, Szabo A. (2013). The exercise paradox: An interactional model for a clearer conceptualization of exercise addiction. *J Behav Addict* 2013; 2(4): 199-208.
  35. Adams, J. (2009). Understanding exercise dependence. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 39 (4), 231-240.
  36. Szabo A. The impact of exercise deprivation on well-being of habitual exercisers. *Aust J Sci Med Sport* 1995; 27: 68-75.
  37. Nazlıgöl, M. D., ve Yılmaz, A. E. (2019). Oyun bağımlılığı ve egzersiz bağımlılığına davranışsal bağımlılık çerçevesinden bakış. *Bağımlılık Dergisi*, 20 (2), 97-108.
  38. McNamara J, McCabe MP. Striving for success or addiction? Exercise dependence among elite Australian athletes. *J Sports Sci* 2012; 30(8): 755-766.