

Egzersiz Bağımlılığı Envanteri-3'ün Türkçe formunun psikometrik geçerlik ve güvenilirliği

Giriş

Egzersiz bağımlılığı (EB), fiziksel, psikolojik ve sosyal alanlarda zorluklara yol açan tekrarlayan ve aşırı egzersiz davranışı örüntüsü olarak tanımlanmaktadır. Davranışsal bir bağımlılık olarak kabul edilmekle birlikte, etiyoloji ve tanı ölçütlerine ilişkin bulguların yeterince tutarlı olmaması nedeniyle henüz psikiyatrik sınıflama sistemlerinde yer almamaktadır. Bu bağlamda çeşitli ölçüm araçları geliştirilmiş olup, 21 maddelik Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği (Exercise Dependence Scale; EDS) ve Egzersiz Bağımlılığı Envanteri (Exercise Addiction Inventory; EAI) araştırmalarda en yaygın olarak kullanılan ölçekler arasında yer almaktadır. EAI'nin revize edilmiş versiyonu olan EAI 3, bağımlılık belirtilerini daha hassas bir biçimde değerlendirmek amacıyla geliştirilmiştir. Bu çalışmanın amacı, EAI 3'ün Türkçe formunun psikometrik özelliklerini değerlendirmektir.

Araştırma Deseni ve Yöntem

Kesitsel nitelikte yürütülen bu çalışmada, çevrim içi sosyal medya platformları aracılığıyla 389 katılımcıya ulaşılmıştır (ortalama yaş = 27,12; yaş aralığı: 18–56; %60,15 erkek). Katılımcıların, en az altı aydır düzenli olarak haftada ortalama üç gün ve her biri en az 150 dakika süren egzersiz yaptıkları belirlenmiştir. Katılımcı sayısını artırmak ve spor veya egzersizle ilgilenen hedef gruplara erişim sağlamak amacıyla kartopu örnekleme yöntemi kullanılmış ve anketler Qualtrics platformu üzerinden uygulanmıştır. Veri toplama sürecinde Geniştirilmiş Egzersiz Bağımlılığı Envanteri (EAI 3), Revize edilmiş Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği (EDS R), SCOFF Anketi, Revize edilmiş Obsesif-Kompulsif Envanteri (OCI R) ve On Maddelik Kişilik Envanteri kullanılmıştır. EAI 3'ün faktör yapısı Granzio ve arkadaşları (2023) tarafından belirlendiğinden, doğrulayıcı faktör analizi (CFA) sağlam maksimum olabilirlik kestiricisi (MLM) kullanılarak R programında, lavaan paketi aracılığıyla yürütülmüştür. Ölçüm değişmezliği, biyolojik cinsiyete göre kontrol edilmiştir. Ölçeğin geçerliliğini değerlendirmek ve EAI-3 kesme puanını belirlemek amacıyla güvenilirlik analizleri (Cronbach alfa, McDonald omega), ROC analizi, yanlış keşif oranı düzeltilmesi ve Spearman korelasyonları gerçekleştirilmiştir.

Bulgular

Bulgular, EAI-3'ün Türkçe versiyonunun genel olarak iyi düzeyde güvenilirlik özelliklerine sahip olduğunu göstermiştir. Ayrıca doğrulayıcı faktör analizi sonuçları, modellerin genel olarak iyi ile mükemmel düzeyde uyum indeksleri sergilediğini ortaya koymuştur. 1., 2. ve 8. maddelere ilişkin puanlarda erkek katılımcıların kadın katılımcılara kıyasla daha yüksek puanlar aldığı belirlenmiştir. Bu farklılıklar, Türk kültüründe görülebilen bazı özelliklerle, örneğin toplumsal cinsiyet kalıpyargıları ve egzersiz yerine aile ve/veya partner ilişkilerine öncelik verilmesine yönelik toplumsal baskılarla açıklanabilir. Ayrıca erkeklerin fiziksel dayanıklılık düzeylerinin de kadınlar ve erkekler arasındaki farklılıklarda rol oynayabileceği düşünülmektedir. Korelasyon analizleri, EAI-3'ün Türkçe versiyonunun EDS-R ve OCI-R ile pozitif korelasyon gösterdiğini ortaya koymuştur. Toplam ölçek ve bağımlılık eğilimi alt ölçeği SCOFF ile negatif korelasyon gösterirken, sağlıklı ilişkili alt ölçek ile SCOFF arasında herhangi bir korelasyon saptanmamıştır. Bu bulgu Granzio ve arkadaşlarının (2023) sonuçlarıyla örtüşmemekle birlikte, bazı çalışmalar egzersiz bağımlılığı ile yeme davranışı bozuklukları arasında eş tanıların görülebileceğini göstermektedir. Ayrıca bu örnekte EAI-3 ile nevrozizm arasında anlamlı bir korelasyon bulunmamıştır. Bu durum, farklı örneklemlerde tutarlı ve geçerli ölçme araçlarının kullanılmasının önemini ortaya koymaktadır.

Sonuç

Türkçe EAI 3, egzersiz bağımlılığını değerlendirmek ve risk altındaki grupları tutkulu egzersiz yapan katılımcılardan ayırt etmek için güvenilir ve geçerli bir ölçektir. 1., 2. ve 8. Maddelerde erkek katılımcılar kadın katılımcılara kıyasla daha yüksek puanlar almıştır. Türkçe EAI 3'ün kesme puanı, uluslararası kabul görmüş kesme puanından 1 puan düşük olup, toplam 34'tür. Türkçe EAI 3 ve EDS R arasındaki anlamlı pozitif korelasyon, her iki ölçüm aracının benzer kavramsal yapıyı değerlendirdiğini göstermektedir. Kültürler arası tutarlılığı araştırmak için daha büyük örneklemlerle ileri çalışmalar yapılması gerekmektedir. Çalışmamız, bulguların genişletilmesine yönelik ileri araştırmalar yapılmasını önermektedir.

Anahtar kelimeler: davranışsal bağımlılık, doğrulayıcı faktör analizi, Egzersiz Bağımlılığı Envanteri, psikometrik değerlendirme