

Genişletilmiş Özet

Türkiye’de Egzersiz Bağımlılığı Konulu Lisansüstü Tezlerin Bibliyometrik Analizi

Giriş

Günümüz toplumunda sağlıklı yaşam bilincinin artmasıyla birlikte, egzersiz yapma eğiliminde dikkate değer bir artış yaşanmaktadır. Egzersiz, fiziksel sağlığı korumak ve geliştirmek için önemli bir bileşen olarak kabul edilir ve geniş çapta önerilir. Ancak, bazı bireylerde aşırı bir tutku ve bağımlılık egzersize yönelik gelişebilir. Bu durum egzersiz bağımlılığı olarak adlandırılır ve son yıllarda giderek artan bir dikkat çekmektedir. Egzersiz bağımlılığı, hayatında egzersize aşırı zaman ve enerji ayırmak, egzersiz yapmadığında endişe ve huzursuzluk yaşamak, diğerk aktiviteleri ihmal etmek gibi belirtilerle kendini gösterir. Bu durumun bireyin fiziksel sağlığına olumsuz etkileri olduğu ve sosyal ve psikolojik problemlere yol açabileceğı bilinmektedir. Egzersiz bağımlılığı, spor psikolojisi ve ruh sağlığı alanlarında önemli bir araştırma konusu haline gelmiştir. Bu nedenle, egzersiz bağımlılığı üzerine yapılan araştırmaların analiz edilmesi, bu alandaki bilimsel literatürün yapısını ve gelişimini anlamamıza ve egzersiz bağımlılığı hakkında kapsamlı bir bilgi edinmemize olanak tanır.

Yöntem

Bu araştırma, Türkiye’deki Egzersiz Bağımlılığı üzerine odaklanan yüksek lisans tezlerinin bibliyometrik bir analizini yapmak amacıyla tasarlanmıştır. Türkiye Yüksek Öğretim Kurulu’nun (YÖK) “Ulusal Tez Merkezi” web sitesinin ana sayfasında, “Egzersiz Bağımlılığı” ve “Exercise Addiction” arama terimlerini kullanılarak tüm tezler tarandı. Arama sonrasında, ulaşılabilen tüm tezlere erişim sağlandı ve bu tezler bibliyometrik bir bakış açısıyla incelendi. Çalışmanın kapsamına ilişkin dahil etme kriterleri şunlardı: tezin YÖK Ulusal Tez Merkezi’nde bulunması, yüksek lisans, doktora veya tıpta uzmanlık tezi olması, yayın dilinin Türkçe veya İngilizce olması ve tez başlığında “Egzersiz Bağımlılığı” teriminin bulunması gerekliliğidir. Dahil etme kriterlerini karşılayan tezler incelendi. Tez inceleme formunu içeren bir anket, araştırmacılar tarafından tezlerin incelenmesi için geliştirildi. Tez inceleme formunda řu sorular bulunmaktadır: Yüksek lisans tezlerinin türü nedir? Yüksek lisans tezlerinin dil dağılımı nasıldır? Yüksek lisans tezlerinin sayfa sayılarına göre dağılımı nasıldır? Yüksek lisans tezlerinin konu alanlarına göre dağılımı nasıldır? Yüksek lisans tezlerinin enstitüye göre dağılımı nasıldır? Yüksek lisans tezlerinde egzersiz bağımlılığı nasıl değerkendirilmektedir? Yüksek lisans tezlerindeki örneklem grubunun nüfusu nedir? Yüksek lisans tezlerinin yayın yılına göre dağılımı nasıldır? Yüksek lisans tezlerinde hangi indeksler kullanılmıştır? Yüksek lisans tezlerinin hangi üniversitelerde yapıldığına göre dağılımı nasıldır? Yüksek lisans tezlerinde katılımcı sayıları nasıldır?.

Bulgular

“Egzersiz Bağımlılığı” anahtar kelimeleriyle yapılan aramada 86 tez elde edildi. İki tez, konuyla ilgili olmadığı için dışlandı. Çalışma toplam 84 tez üzerinde yoğunlaştı, bunların 78’i yüksek lisans tezi, 4’ü doktora tezi ve 2’si tıpta uzmanlık teziydi. Dahil edilen tüm yüksek lisans tezlerinin 78’i Türkçe, 6’sı ise İngilizce olarak yazılmıştır. İncelenen tezlerin sayfa sayıları geniş bir dağılım göstermektedir, ortalama sayfa sayısı 91,01 olarak hesaplandı. Tezlerin ortalama sayfa sayıları şöyle bulundu: uzmanlık (162 sayfa), doktora (133 sayfa) ve yüksek lisans (87 sayfa). Tezlerin çoğunun 50-100 sayfa arasında olduğu gözlemlendi. Tezlerin konu alanlarını incelediğimizde, çoğunun spor üzerine odaklandığı görölmektedir. Tezlerin çoğunun spor bilimleri alanında değerkleştirildiğı belirlenmiştir. Bununla birlikte psikoloji, beslenme ve diyetetik ve tıp bilimleri alanlarında da tezlerin olduğu sonucuna varıldı. Tezlerin yapıldığı enstitüler incelendiğinde, tezlerin çoğunun sağlık bilimleri enstitülerinden geldiğı görölmüştür. Sağlık bilimleri enstitülerinde yapılan araştırmaları lisansüstü eğitim enstitüsü ve sosyal bilimleri enstitüsü takip etmiştir. Tezlerde kullanılan ölçekleri incelediğimizde, Egzersiz Bağımlılığı Ölçeğı-17’nin en çok tercih edilen ölçek olduğu belirlenmiştir. Bu ölçek, bireylerin egzersiz alışkanlıklarını ve bağımlılık düzeylerini değerkendirmek için tasarlanmıştır. Tezlerin yayın yılına göre dağılımını incelediğimizde, egzersiz bağımlılığı üzerine yapılan araştırmalarda zaman içinde artan bir eğilim olduğu belirlenmiştir. Tezlerde yaygın olarak kullanılan indeksleri incelediğimizde, “Egzersiz,” “Bağımlılık” ve “Egzersiz Bağımlılığı” gibi anahtar kelimelerin öne çıktığı belirlenmiştir. Tezlerin üniversitelere göre dağılımını incelediğimizde, egzersiz bağımlılığı üzerine araştırmaların çeşitli üniversitelerde değerkleştirildiğı görölmektedir.

Tartışma

Bu çalışmada incelenen yüksek lisans tezlerinin çeşitli tiplerde olduğu gözlemlenmiştir. Yüksek lisans tezleri, doktora tezleri ve tıp alanındaki uzmanlık tezleri arasında yaygın bir dağılım vardır. Ancak, yüksek lisans tezlerinin diğerk türlerden daha yaygın olduğu görölmüştür. Bu durum, egzersiz bağımlılığı alanında akademik araştırmalara büyük bir ilginin olduğunu göstermektedir. Tezlerin dil dağılımı incelendiğinde, Türkçe tezlerin İngilizce tezlere göre daha yaygın olduğu görölmüştür. Bu durum, Türkiye’deki yüksek öğrenim kurumlarında Türkçenin genel olarak ana dil olarak kabul edilmesi ve tezlerin bu dilde yazılmasının gerekliliğı ile ilişkilendirilebilir. Tezlerin sayfa sayıları geniş bir dağılım göstermektedir. Ortalama olarak, tezlerin ortalama sayfa sayısı yaklaşık olarak 91’dir. Ancak, tıpta uzmanlık ve doktora tezlerinin sayfa sayılarının yüksek lisans tezlerinden daha fazla olduğu gözlemlenmiştir. Bu durum, bu tez türlerinin daha detaylı bir araştırma gerektirdiğini ve daha kapsamlı bir yaklaşımı yansıttığını düşündürebilir. Tezlerin konu alanlarına bakıldığında, tezlerin çoğunun spor bilimleri alanında yoğunlaştığı görölmüştür. Ancak, psikoloji, beslenme ve diyetetik ve psikiyatri gibi diğerk alanlarda da tezler bulunmaktadır. Bu, egzersiz bağımlılığının çok boyutlu bir konu olduğunu ve

farklı disiplinlerin bu alandaki araştırmalara katkıda bulunduğunu göstermektedir. Tezlerin yapıldığı enstitüleri bakıldığında, sağık bilimleri enstitülerinin egzersiz bağımlılığı alanındaki araştırmalara en çok katkıda bulunan enstitüler olduğı görölmüştür. Sağık bilimleri enstitülerinde yapılan araştırmalar, egzersiz bağımlılığının klinik uygulamalara daha fazla entegre edilmesine yardımcı olabilir. Ancak, eğıtim bilimleri ve sosyal bilimler enstitülerinden de önemli miktarda tez bulunmaktadır. Bu da egzersiz bağımlılığının çok disiplinli bir konu olduğınu göstermektedir. Tezlerde kullanılan ölçekler incelendiğinde, Egzersiz Bağımlılığı Ölçeğı-17'nin en sık tercih edilen ölçek olduğı belirlenmiştir. Ancak, diğeri ölçeklerin de kullanıldığı görölmüştür. Ölçek seçimi, araştırmacıların araştırma amaçlarına ve hedef kitlesine uygun ölçekleri seçmeleri açısından önemlidir. Tezlerin yayın yıllarına göre dağılımı incelendiğinde, egzersiz bağımlılığı alanındaki araştırmaların zamanla artan bir trend gösterdiği görölmüştür. İlk tezin 2005 yılında yapıldığı ve en yoğun araştırma aktivitesinin 2022 yılında gerçekleştiğı belirlenmiştir. Bu artış, egzersiz bağımlılığının öneminin giderek daha fazla tanınmasıyla ilişkilendirilebilir. Tezlerde kullanılan anahtar kelimeler incelendiğinde, “Egzersiz,” “Bağımlılık,” ve “Egzersiz Bağımlılığı” gibi anahtar kelimelerin sıkça kullanıldığı görölmüştür. Bu anahtar kelimeler, egzersiz bağımlılığı araştırmalarının temel kavramlarını yansıtmaktadır. Son olarak, tezlerin üniversitelere göre dağılımı incelendiğinde, egzersiz bağımlılığı alanında birçok üniversitenin araştırma yaptığı görölmüştür. Bu dağılım, egzersiz bağımlılığı alanında farklı üniversitelerin ve akademik birimlerin ilgisini yansıtmaktadır. Bu araştırmalar, egzersiz bağımlılığı alanında farklı üniversiteler arasında iş birliğini teşvik edebilir ve bilgi paylaşımını artırabilir. Bu çalışmanın sınırlılıklarından biri, sadece Türkiye’de yapılan yüksek lisans tezlerinin incelenmiş olmasıdır. Uluslararası literatürden elde edilebilecek verilerin ve bulguların dışlandığı düşünölebilir. Sonuç olarak, egzersiz bağımlılığı üzerine lisansüstü tezlerinin incelenmesi, sağık profesyonelleri, eğıtımıcılar ve araştırmacılar arasında farkındalığı artırabilir ve çok disiplinli bir yaklaşımı teşvik edebilir. Ayrıca, değeriendirme araçlarını standart hale getirmek ve üniversiteler arası iş birliğini teşvik etmek, egzersiz bağımlılığı alanındaki klinik uygulamaları daha etkili hale getirmeye yardımcı olabilir.