



**ÜST DÜZEY SPORCULARIN EGZERSİZ BAĞIMLILIK
DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ**

Havva Gizem Demirel

**YÜKSEK LİSANS TEZİ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENLİĞİ ANABİLİM DALI**

**GAZİ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

EYLÜL, 2019

TELİF HAKKI VE TEZ FOTOKOPİ İZİN FORMU

Bu tezin tüm hakları saklıdır. Kaynak göstermek koşuluyla tezin teslim tarihinden itibaren(....) ay sonra tezden fotokopi çekilebilir.

YAZARIN

Adı :Havva Gizem
Soyadı :DEMİREL
Bölümü :Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı

İmza :
Teslim tarihi :

TEZİN

Türkçe Adı : Üst Düzey Sporcuların Egzersiz Bağımlılık Düzeylerinin İncelenmesi
İngilizce Adı : Examination Of Exercise Addiction Levels Of Elite Athletes

ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI

Tez yazma sürecinde bilimsel ve etik ilkelere uyduğumu, yararlandığım tüm kaynakları kaynak gösterme ilkelerine uygun olarak kaynakçada belirttiğimi ve bu bölümler dışındaki tüm ifadelerin şahsıma ait olduğunu beyan ederim.

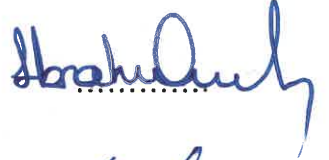
Havva Gizem DEMİREL

JÜRİ ONAY SAYFASI

Havva Gizem DEMİREL tarafından hazırlanan “Üst Düzey Sporcuların Egzersiz Bağımlılık Düzeylerinin İncelenmesi” adlı tez çalışması aşağıdaki jüri tarafından oy birliği ile Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı’nda Yüksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Danışman: Prof. Dr. Halil İbrahim CİCİOĞLU

(Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Gazi Üniversitesi)



Üye: Doç. Dr. Ekrem Levent İLHAN

(Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Gazi Üniversitesi)



Üye: Doç. Dr. Işık BAYRAKTAR

(Antrenörlük Eğitimi Ana Bilim Dalı, Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi).....

Tez Savunma Tarihi: 05/09/2019

Bu tezin Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı’nda Yüksek Lisans tezi olması için şartları yerine getirdiğini onaylıyorum.

Prof. Dr. Selma YEL

Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürü

.....

TEŞEKKÜR

“Spor, yalnız beden kabiliyetinin bir üstünlüğü sayılmaz. İdrak ve ahlak da bu işe yardım eder. Zeka ve kavrayışı kısa olan kuvvetliler, zeka kavrayışı yerinde olan daha az kuvvetlilerle başa çıkamazlar. Ben sporcunun zeki, çevik ve aynı zamanda ahlaklısını severim.” sözleriyle spora ve sporcuya verdiği önemi dile getiren ulu önder Mustafa Kemal ATATÜRK; sporcuların sadece bedenen değil, zeka yönünden de güçlü bilgilere sahip olmasını istemiştir. Bu hususta ülkemizi uluslararası müsabakalarda temsil eden üst düzey sporcuların hem bedenen hem de ruhen iyi olma hali dikkat edilmesi gereken bir konudur. Yüksek lisans tez konusu olarak bana değerli fikrini sunan, desteğini benden esirgemeyen, saygıdeğer danışman hocam Sayın Prof. Dr. Halil İbrahim CİCİOĞLU’na, araştırmamın her aşamasında görüşlerini ve yardımını esirgemeyen Arş. Gör. Gönül TEKKURŞUNDEMİR hocama, verilerin analizi ve yorumlamada sabırla bana yardımcı olan sevgili arkadaşım Okan KAMIŞ’e, tez sürecimin her aşamasında bana inanan arkadaşlarıma, aileme ve yanımda olamasa da varlığını, desteğini kalbimde hissettiğim ANNEM’e sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

**ÜST DÜZEY SPORCULARIN EGZERSİZ BAĞIMLILIK
DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ
(Yüksek Lisans Tezi)**

Havva Gizem Demirel

**GAZİ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
Eylül, 2019**

ÖZ

Egzersiz, fiziksel aktivitenin alt sınıfı olarak kabul edilen, planlı, yapılandırılmış, istemli, fiziksel uygunluğun bir ya da birkaç unsurunu geliştirmeyi amaçlayan sürekli aktiviteler bütünüdür. Egzersizin, duygu durum hormonlarını etkilediği, özellikle endorfin üretimini artırdığı ve bunun sonucu olarak bireye kendini daha mutlu ve daha iyi hissettirdiği yapılan çalışmalarda ortaya konulmuştur. Artan egzersizle birlikte her geçen gün bireylerde daha fazla egzersiz yapma isteğinin oluşması düşünüldüğünde, bu isteğin sonucu olarak bireylerin egzersiz bağımlısı olmaları beklenen bir durum olabilir. Egzersizin “karanlık yüzü” olarak tanımlanan egzersiz bağımlılığı; bireylerin k endini egzersiz yapmaktan alıkoyamamaları, her gün daha fazla egzersiz yapma ihtiyacı hissetmeleri, egzersizin kesilmesi durumunda stres ve gerginlik yaşamaları, egzersize gereğinden fazla uzun zaman ayırmaları, egzersizi çevre ile sosyalleşmeye tercih etmeleri gibi belirtilerin görüldüğü durum olarak tanımlanmaktadır. Bu araştırmada üst düzey sporcuların egzersiz bağımlılığı düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma, 66’sı takım (basketbol, Amerikan futbolu) ve 94’ü bireysel (atletizm, güreş) olmak üzere milli takımda yer alan elit sporcular üzerinden yürütülmüştür. Araştırmanın örneklemini 35 kadın 125 erkek sporcu olmak üzere 160 kişi oluşturmaktadır. Araştırmanın modeli, betimleyici bir tarama yöntemidir. Araştırmada katılımcıların kişisel bilgilerini almak için araştırmacı tarafından oluşturulan “Kişisel Bilgi Formu” ve 17 maddeden oluşan Tekkurşun-Demir, Hazar ve Cicioğlu (2018) tarafından geliştirilen “Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği (EBÖ)” kullanılmıştır. Çalışmaya ait bulguların istatistiksel analizinde SPSS 23 paket programı kullanılmıştır. Verilerin normallik dağılımı görsel (Histogram, Q-Q Plot) ve istatistiksel değerler-testler (Çarpıklık-Basıklık, ShapiroWilk Testi) incelenerek

belirlenmiştir. Değerlendirme sonucuna göre verilerin normal dağılmadığı görülmüştür. Katılımcıların özelliklerinin belirtilmesinde tanımlayıcı istatistik, bağımsız iki grup arasındaki farkların karşılaştırılmasında (cinsiyet, branş, medeni durum) Mann-Whitney U testi, ikiden fazla bağımsız grupların ortalama farklarının karşılaştırılmasında (eğitim durumları, maddi gelir düzeyi) Kruskal-Wallis testi, farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek içinse Dunn'ın parametrik olmayan post-hoc karşılaştırma testi uygulanmıştır. Katılımcıların yaş ve spor yaşı değişkeni ile ölçek alt boyut puanları ile toplam puan ortalamaları arasındaki ilişkinin tespit edilmesinde ise Spearman korelasyon testi kullanılmıştır. Yapılan analiz sonucunda, katılımcıların yaş, branş, cinsiyet, medeni durum, maddi gelir ve baba eğitim durumu değişkenleri ile egzersiz bağımlılığı ölçeği alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmazken; spor yaşı, eğitim durumu ve anne eğitim durumu değişkenleri ile egzersiz bağımlılığı ölçeği alt boyutlarından 'Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi' arasında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Sonuç olarak; üst düzey sporcuların, yaş, spor yaşı, branş, cinsiyet, medeni durum, eğitim durumu, maddi gelir, anne-baba eğitim durumları değişkenleri ile egzersiz bağımlılığı ölçek ve alt boyutları toplam puan ortalamalarına bakıldığında 'bağımlı' grupta yer aldıkları tespit edilmiştir. Buna sebep olarak; yıllar boyunca düzenli ve profesyonel anlamda spor yapan sporcuların başarılarıyla doğru orantıda yükselen performansları, bireyleri daha fazla egzersiz yapmaya motive ederek, yapmış oldukları egzersizin bağımlılık oluşturabileceğini fark etmelerine engel olabileceği düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler : Egzersiz, Bağımlılık, Üst Düzey Sporcu, Egzersiz Bağımlılığı
Sayfa Adedi : 64
Danışman : Prof. Dr. Halil İbrahim CİCİOĞLU

EXAMINATION OF EXERCISE ADDICTION LEVELS OF SENIOR ATHLETES

(Master's Thesis)

Havva Gizem Demirel

GAZI UNIVERSITY

GRADUATE SCHOOL OF EDUCATIONAL SCIENCES

September, 2019

ABSTRACT

Exercise is whole of the planned, structured, deliberate, continuous activities that aims to develop one or more elements of physical fitness and considered as a subclass of the physical activity. Studies have revealed that exercise affects mood hormones, especially increases endorphin release, and as a result, it makes individuals feel happier and better. Considering the desire for more exercise in individuals with increasing exercise levels, it might be expected that individuals will become addicted to exercise as a result of this desire. Exercise addiction, defined as the 'dark side' of the exercise, is the case with symptoms such as the inability of individuals to stop themselves from exercising, the need to do more exercise every day, experiencing stress and tension in the event of discontinuation of the exercise, devoting too much time to exercise, preferring to exercise to socialize with the social environment. In this study, it was aimed to examine the exercise addiction levels of senior athletes. The research was carried out on elite athletes in the national team, 66 of them take place in teams (basketball, American football) and 94 of them in individual categories (athletics, wrestling). The sample of the study consists of 160 people in total, 35 female and 125 male athletes. The research model is a descriptive method of analysis. The commonly used descriptive approach does not attempt to reveal cause and effect relationships, instead, it tries to identify variables in a given situation and sometimes to define the relationship between these variables. The 'Personal Information Form', which was generated by the researcher in order to obtain the personal information of the participants, and the 'Exercise Addiction Scale (EAS)', which was developed by Tekkurşun-Demir, Hazar and Cicioğlu (2018), consisting of 17 items, were used in the research. SPSS 23 package program was used in the statistical analysis of the findings of the study. The normality distribution of data was determined by reviewing visual (Histogram, Q-Q Plot) and statistical values-tests (Skewness and Kurtosis, Shapiro-Wilk Test). According to the result of the evaluation, it was observed that the data were not normally distributed. Descriptive statistics in determining the characteristics of the participants, Mann-Whitney U test in comparing the differences between two independent groups (gender, branch, marital status), Kruskal-Wallis test in comparing the mean differences of more than two independent groups (educational status, financial income

level), Dunn's non-parametric post-hoc comparison test in determining the difference is in which group, were used. Spearman Correlation test was used to determine the relationship between the participants' age and sports age variable, scale sub-dimension scores and total mean scores. As a result of the analysis, there was no statistically significant difference between the variables of age, branch, gender, marital status, financial income, father's educational level and the sub-dimensions of exercise addiction scale. However, it was found that there was a significant difference between the variables of sport age, educational status and mother's educational level and the 'Excessive Focus and Emotion Change', which is one of the sub-dimensions of exercise addiction scale. As a result, it was found that senior athletes were in the 'dependent' group when the total score averages of age, sport age, branch, gender, marital status, educational level, financial income, parental educational level variables and exercise addiction scale and its sub-dimensions were examined. As a reason, it is thought that the achievements directly proportional to the rising performances of the athletes who do sports regularly and professionally throughout the years can motivate individuals to exercise more and prevent them from realizing that the exercise can be addictive.

Key Words : Exercise, Addiction, Elite Athlete, Exercise Addiction
Page Number : 64
Supervisor : Prof. Dr. Halil İbrahim CİCİOĞLU

İÇİNDEKİLER

TELİF HAKKI VE TEZ FOTOKOPİ İZİN FORMU	i
ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI.....	ii
JÜRİ ONAY SAYFASI.....	iii
TEŞEKKÜR.....	iv
ÖZ.....	v
ABSTRACT	vii
İÇİNDEKİLER.....	ix
TABLolar LİSTESİ	xii
BÖLÜM I	1
GİRİŞ	1
1.1. Problem Durumu	1
1.2. Problem Cümlesi.....	3
1.2.1. Alt Problemler	3
1.3. Araştırmanın Önemi.....	3
1.4. Araştırmanın Varsayımları.....	4
1.5. Araştırmanın Kapsamı ve Sınırlılıkları	4
1.6. Tanımlar	4
BÖLÜM II.....	7
KAVRAMSAL ÇERÇEVE	7
2.1. Fiziksel Aktivite.....	7
2.2. Fiziksel Aktivitenin Sağlık Üzerine Etkileri	8
2.3. Fiziksel Aktivite ve Egzersiz	8
2.4. Egzersiz	9
2.5. Egzersizin Sağlık Üzerine Etkileri.....	9
2.5.1. Kardiyovasküler Hastalıklar.....	10
2.5.2. Hipertansiyon	10
2.5.3. Kan yağları	10

2.5.4. Obezite.....	10
2.5.5. Depresyon	10
2.5. Egzersizin Sosyolojik ve Psikolojik Etkileri	11
2.6. Egzersiz ve Fiziksel Aktiviteye Katılım Nedenleri.....	12
2.6.1. Sağlık.....	12
2.6.2. Fiziksel Görünüm.....	12
2.6.3. Stres ve Kaygının Azaltılması	13
2.6.4. Sosyalleşme	13
2.7. Bağımlılık.....	14
2.8. Bağımlılık Türleri	15
2.8.1. Madde Bağımlılığı	15
2.8.2. Davranışsal Bağımlılık.....	16
2.9. Egzersiz Bağımlılığı	16
2.9.1. Birincil Egzersiz Bağımlılığı.....	19
2.9.2. İkincil Egzersiz Bağımlılığı	19
2.10. Egzersiz Bağımlılığı Tanı Ölçütleri	20
2.10.1. Bozulmuş İşlevsellik.....	20
2.10.2. Yoksunluk Durumu	22
2.11. Egzersiz Bağımlılığı Ölçümleri	22
2.11.1. Tek Boyutlu Ölçümler	22
2.11.2. Çok Boyutlu Ölçümler	23
2.12. Egzersiz Bağımlılığı ve Değişkenleri Arasındaki İlişki.....	24
2.12.1. Kişilik	24
2.12.2. Cinsiyet.....	24
2.12.3. Egzersiz Tipi ve Yoğunluğu.....	25
2.12.4. Yaş ve Egzersize Katılım Yaşı.....	26
BÖLÜM III	27
İLGİLİ ARAŞTIRMALAR	28
3.1. İlgili Araştırmalar	28
BÖLÜM IV	29
YÖNTEM.....	30
4.1. Araştırmanın Modeli	30
4.2. Evren ve Örneklem	30

4.3. Veri Toplama Aracı ve Teknikleri	31
4.3.1. Kişisel Bilgi Formu.....	31
4.3.2. Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği.....	31
4.4. Verilerin Analizi.....	32
BÖLÜM V	33
BULGULAR VE YORUMLAR	34
BÖLÜM VI	43
TARTIŞMA VE SONUÇ	45
KAYNAKLAR.....	53
EKLER.....	65
Ek-1. Kişisel Bilgi Formu	66
Ek-2. Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği	67

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1. Egzersiz Bağımlılığı Güvenirlilik Analizi α Değerleri	31
Tablo 2. Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği Değerlendirme Çizelgesi	32
Tablo 3. Egzersiz Bağımlılığı Ölçeğine İlişkin Tanımlayıcı İstatistik Değerleri	33
Tablo 4. Katılımcıların Yaş ve Spor Yaşı Tanımlayıcı Özellikleri	34
Tablo 5. Katılımcıların Branşlarına Göre Frekans ve Yüzde Değerleri	34
Tablo 6. Katılımcıların Cinsiyete Göre Frekans ve Yüzde Değerleri	34
Tablo 7. Katılımcıların Medeni Durumlarına Göre Frekans ve Yüzde Değerleri	35
Tablo 8. Katılımcıların Eğitim Durumlarına Göre Frekans ve Yüzdeleri	35
Tablo 9. Katılımcıların Maddi Gelirlerine Göre Frekans ve Yüzdeleri	35
Tablo 10. Anne Eğitim Durumuna Göre Frekans ve Yüzdeleri	35
Tablo 11. Baba Eğitim Durumuna Göre Frekans ve Yüzdeleri	36
Tablo 12. Katılımcıların Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği Alt Boyutları ve Toplam Puanları İle Yaş Değişkeni Arasındaki İlişki	36
Tablo 13. Katılımcıların egzersiz Bağımlılığı Ölçeği Alt Boyutları ve Toplam Puanları İle Spor Yaşı Değişkeni Arasındaki İlişki	37
Tablo 14. Egzersiz Bağımlılığı Ölçeğinin Alt Boyut ve Toplam Puan Ortalamalarının Spor Branşları Değişkeni Bakımından Karşılaştırılması	37
Tablo 15. Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği Toplam ve Alt Boyut Puan Ortalamalarının Cinsiyet Değişkeni Bakımından Karşılaştırılması	38
Tablo 16. Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği Toplam ve Alt Boyut Puan Ortalamalarının Medeni Durum Değişkeni Bakımından Karşılaştırılması	39
Tablo 17. Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği Toplam ve Alt Boyut Puan Ortalamalarının Eğitim Durumu Değişkeni Bakımından Karşılaştırılması	40
Tablo 18. Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği Toplam ve Alt Boyut Puan Ortalamalarının Maddi Gelir Değişkeni Bakımından Karşılaştırılması	41
Tablo 19. Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği Toplam ve Alt Boyut Puan Ortalamalarının Anne Eğitim Durumu Değişkeni Bakımından Karşılaştırılması	42
Tablo 20. Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği Toplam ve Alt Boyut Puan Ortalamalarının Baba Eğitim Durumu Değişkeni Bakımından Karşılaştırılması	43

ŞEKİLLER

Şekil 1. <i>Bağımlılık döngüsü</i>	15
--	----

BÖLÜM I

GİRİŞ

1.1. Problem Durumu

Günümüzde bireyler, sağlıklı olabilmek, estetik görünmek, fiziksel olarak güzelleşmek, kendini iyi hissedebilmek ve kaliteli bir yaşam sürebilmek için çeşitli yöntemler denemektedir. Doğumla başlayan biyolojik gelişmede yaşam kalitesini yüksek tutmak, psikolojik olumsuzluklara karşı dirençli olmak, sağlıklı çevrede yaşamak, doğru beslenmek ve enerjik olmak gibi kendi seçimlerimizde olan faktörleri kontrol altına alarak sağlıklı ve uzun yaşamın temel anahtarına sahip olmak istenilmiştir (Zorba, 2010, s.82). Sağlıklı ve uzun yaşamın temel anahtarına sahip olabilmek için yapılan egzersizin dozajının belirlenememesi, abartıya kaçırılması durumunda insan vücuduna zararlı hale gelebilme boyutunu göz ardı etmemek gerekmektedir.

Egzersiz; planlı ve programlı olarak gerçekleştirilen, fiziksel uygunluğun bir veya daha fazla ögesini geliştirmeye ya da korumaya yönelik olarak yapılan tekrarlayıcı vücut hareketleridir (Biddle, 1995, s.15). Düzenli yapılan fiziksel egzersizin korku, kaygı ve stresi azalttığı ve bireyde pozitif değişimler sağlayarak psikolojik faydaları olduğu belirtilmektedir. Fiziksel egzersizlerin, depresyon tedavisi olarak da kullanılmasını tavsiye eden birçok çalışma vardır (Adams, Miller ve Kraus, 2003; Klein, 2005, s.82). Ancak bazı bilimsel araştırmalar kontrol edilemeyen oranlarda yapılan egzersizin zararlı olabileceği ve bağımlılık yaratabileceği konusunda veriler sunmaktadır (Griffits, 2000, s.98; Szabo, 2000, s.135; Szabo,1998, s.140; Yates,1991, s.112). Araştırmacıların iddialarına göre; kumar oynamak, yemek yeme, cinsel aktiviteler, bilgisayar oyunları ve internet kullanımı gibi davranışların yanında egzersiz yapmanın da bağımlılık haline gelebilmesi mümkündür (De Coverly ve Veale, 1987).

Bağımlılık; Orford'a göre 'aşırı isteklilik' olarak tanımlanmıştır (Orford, 1985, s.112). Egzersiz bağımlılığı ise; zamanı fiziksel aktivite ile geçirmeye aşırı istekli olma, engellere

rağmen kontrolsüzce aşırı egzersiz yapma durumudur (Hausenblas ve Downs, 2000). Egzersiz bağımlılığı, olumlu ve olumsuz olarak incelenmektedir. Egzersizin psikolojik ve fiziksel yararları nedeniyle egzersiz bağımlılığı öncelikle olumlu biçimde ele alınmıştır.

Biddle (1995)'da Glasser'e göre, egzersiz bağımlılığı; zevk veren, eğlenceli bir etkinliktir. Zihinsel sağlığı arttırmakta ve bireyi rahatlatmaktadır. Olumlu bağımlılıkta; egzersiz, bireyin hayatına egemen olamamakta ve kendini iyi hissetmesine neden olmaktadır (Biddle,1995, s.215). Buna karşın, Allegre, Souville, Therme ve Griffiths (2006)'a göre Morgan; olumsuz bağımlılığı ele almıştır. Morgan; olumsuz bağımlılığı, gündelik olaylarla başa çıkabilmek için egzersiz yapmaya gereksinim duyulduğuna ve her gün egzersiz yapmadan yaşayamayacağına inanma, egzersizden yoksun kalındığı zaman bırakma semptomları (yorgunluk, kaygı vb.) yaşama ve her ne sebeple olursa olsun (mesleki, sosyal, sağlık problemleri) egzersize devam etme olarak tanımlamıştır (Allegre vd., 2006). Araştırmacılar egzersiz bağımlılığında, negatif bağımlılığı; aşırı egzersiz yapan bireyin egzersiz yapamadığında kaygı, depresyon, sinirlilik, uykusuzluk gibi sorunlar yaşaması, pozitif bağımlılığı ise; bireyin yaşantısı içerisinde karşılaştığı zorluklarla başa çıkmak için aşırı egzersiz yapması olarak iki farklı formda değerlendirmektedir (Glasser, 1976, s.56; Hausenblas ve Downs, 2002a).

Özet olarak, egzersiz bağımlılığı; egzersiz rutininin bireyin kontrolünden çıkarak, egzersizden istenen etkinin sağlanması için egzersiz süresinin, sıklığının ve şiddetinin sürekli olarak artırılması, aile ve arkadaşlara egzersiz yapmaktan vazgeçememe sebebiyle vakit ayıramama, sosyal aktivitelere katılmak yerine egzersiz yapma ve bireyin hayatını egzersiz alışkanlığı çerçevesinde yeniden düzenlenmesi olarak tanımlanmaktadır (Adams ve Kirkby, 2002). Yurtdışında bu alanda yapılan çalışmalarda egzersiz bağımlılığının kişilik özellikleri, psikolojik faktörler, fizyolojik faktörler, egzersiz tipi, cinsiyet ve egzersize katılım yılı gibi faktörlerle ilişkili olduğu belirtilmektedir (Hausenblas ve Downs, 2002b). Ancak değerlendirme ölçeklerinin yeterliliği yok denilebilecek kadar azdır. Bağımlılığa neden olan faktörlerin belirlenmesi, bağımlılığın önlenmesi ve tedavi edilebilmesi için daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulmaktadır (Demetrovics ve Kurimay, 2008).

Bu ihtiyaçlar doğrultusunda, araştırmanın amacı; farklı branşlardaki üst düzey sporcuların egzersiz bağımlılık düzeylerinin incelenmesidir.

1.2. Problem Cümlesi

Bu araştırmanın problem cümlesini; ‘Üst düzey sporcuların egzersiz bağımlılık düzeyleri nedir? ’ sorusu oluşturmaktadır.

Dolayısıyla araştırma ile üst düzey sporcuların egzersiz bağımlılığı düzeylerinin belirlenmesi ve incelenmesi amaçlanmıştır.

1.2.1. Alt Problemler

Araştırmanın problem cümlesini cevaplayabilmek için aşağıdaki sorulara cevaplar aranmıştır:

1. Üst düzey sporcuların yaş farklılıkları ile egzersiz bağımlılığı arasında ilişki var mıdır?
2. Spor yaşı ile egzersiz bağımlılığı arasında ilişki var mıdır?
3. Üst düzey sporcuların branşları ile egzersiz bağımlılık düzeyleri arasında anlamlı farklılık var mıdır?
4. Üst düzey sporcuların egzersiz bağımlılık düzeyleri cinsiyete göre farklılık göstermekte midir?
5. Üst düzey sporcuların egzersiz bağımlılık düzeyleri medeni durumlarına göre anlamlı farklılık var mıdır?
6. Sporcuların eğitim durumunun egzersiz bağımlılığı ile anlamlı farklılık var mıdır?
7. Maddi gelir düzeyinin egzersiz bağımlılığı üzerine anlamlı farklılık var mıdır?
8. Anne eğitim düzeyi ile egzersiz bağımlılığı arasında anlamlı farklılık var mıdır?
9. Baba eğitim düzeyi ile egzersiz bağımlılığı arasında anlamlı farklılık var mıdır?

1.3. Araştırmanın Önemi

Son yıllarda bağımlılık durumu oldukça dikkat çekici bir hal almıştır ve araştırmacılar, aşırı egzersizin olumsuz etkilerini değerlendirmek için çeşitli araçlar (zorunlu egzersiz testi, egzersiz bağımlılığı ölçeği, egzersiz bağımlılığı anketi) geliştirerek, sonuçları gözden geçirmiştir (Bircher vd., 2017; Chapman ve DeCastro, 1990; Ogden, Veale ve Summers,1997; Tekkurşun-Demir vd., 2018). Egzersiz bağımlılığı tanımı, değerlendirmesi ve elde edilen sonuçları halen tartışmalara sebep olabilmektedir. Bu nedenle bağımlılığa neden olan faktörler, bağımlılığın önlenmesi ve tedavi edilmesi için farklı grup ve popülasyonlarda daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulmaktadır. Yurtdışında egzersiz bağımlılığı konusunda çeşitli çalışmalar olmasına rağmen (Biddle, 1995; Demetrovics ve Kurimay, 2008; Hausenblas ve Downs, 2000) ülkemizde bu alanda sınırlı

sayıda çalışma (Bingöl, 2015; Cicioğlu vd., 2019; Demir ve Türkeli, 2019) bulunmaktadır. Egzersiz bağımlılığının kişilik üzerinde, fizyolojik ve psikolojik etkisi olduğunu düşünürsek, profesyonel anlamda farklı spor branşları ile ilgilenen sporcuların egzersiz bağımlılık düzeylerinin belirlenmesi, sosyal çevre ve aile ilişkilerine göstermiş olduğu ilgi ve ayırmış olduğu zamanın, sporcular için branşlarında başarıyı, sosyal çevresinde ise daha paylaşımcı olabilmeyi etkileyeceği düşünülmektedir.

1.4. Araştırmanın Varsayımları

Bu araştırmada veri toplama aracı olarak kullanılacak olan ‘Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği’ anketi geçerli ve güvenilir yeterliliğe sahiptir. Belirtilen koşullar ve sınırlar içinde seçilen örneklem evreni temsil yeterliliğine sahip olduğu düşünülmektedir.

1.5. Araştırmanın Kapsamı ve Sınırlılıkları

Bu araştırma, 2018-2019 yıllarında, Türkiye Atletizm Federasyonu, Türkiye Güreş Federasyonu, Türkiye Basketbol Federasyonu ve Türkiye Ragbi Federasyonlarında milli takım kampında spora devam etmekte olan, 35 kadın, 125 erkek olmak üzere 160 kişilik üst düzey sporcular ile sınırlıdır.

1.6. Tanımlar

Spor: Bireyin beden ve ruh sağlığının geliştirilmesi, belli kurallara göre rekabet ölçüleri içinde mücadele etme, heyecan duyma, yarışma, üstün gelme ve gerçek anlamda başarı gücünün artırılması kişisel açıdan en yüksek noktaya çıkarılması yolunda gösterilen yoğun çabalar (Aracı, 1999, s.85).

Fiziksel Aktivite: Vücuttaki iskelet kasları vasıtasıyla vücudun hareketi sonucunda enerji harcaması ve bireyin günlük olarak yaptığı hareket miktarıdır (Rowland ve Freedson, 1994).

Fiziksel Uygunluk: Günlük işleri canlı ve uyanık, yorgunluk duymaksızın, boş zamanlarını neşeli uğraşlarla geçirebilecek gerekli enerjiye sahip ve beklenmeyen tehlikeleri karşılayabilecek yeterlilikte olmak anlamını taşımaktadır. Fiziksel uygunluk kalp solunum dayanıklılığı, kassal dayanıklılık, kas kuvveti, kas gücü, sürat, esneklik, çeviklik, denge, reaksiyon zamanı ve beden kompozisyonunu içermektedir (Özer, 2001, s.56).

Egzersiz: Planlı ve programlı olarak gerçekleştirilen, fiziksel uygunluğun bir veya daha fazla ögesini geliştirmeye ya da korumaya yönelik olarak yapılan tekrarlayıcı vücut hareketleridir (Biddle, 1995, s.42).

Egzersiz Bağımlılığı: Sakatlığa rağmen devam edilen, aile, sosyal çevre ve iş gibi sorumlulukların önüne geçen, eksik ya da az yapıldığında gerginliğe veya yoksunluğa sebep olarak tanımlanmaktadır (Chao vd., 2000; Crossman vd. 1987, Szabo, 1995, s.75; Veale, 1991, s.38).

Üst Düzey Sporcular: Olimpiyat Oyunları, Dünya Şampiyonaları veya Uluslararası Federasyonlar takviminde yer alan müsabakalarda, ferdi veya milli takımla birlikte iyi bir performans sergilemiş, başarı elde etmiş sporcu toplulukları olarak adlandırılmaktadır (https://sgm.gsb.gov.tr/Public/Edit/images/SGM/Birimler/disiliski_ust_duzey_sporcu_kriterleri.pdf).

BÖLÜM II

KAVRAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Fiziksel Aktivite

Günümüzde yaşam kalitesini arttırarak yaşamak, uzun yaşamak kadar önemli bir konu haline gelmiştir. Sağlıklı yaşlanmak ve yaşa bağlı oluşabilecek sağlık sorunlarını çeşitli yöntemlerle en aza indirebilmek için en temel kural beslenme ve fiziksel aktivitedir. Günlük kullanımda fiziksel aktivite ve egzersiz eş anlamlı olarak kullanılıyor olsa bile, fiziksel aktivite; gün içerisinde oluşan enerjinin atılması için, iskelet kaslarını kullanarak yapılan her türlü hareket, egzersiz ise; düzenli ve planlı, tekrara dayanan fiziksel aktivitenin bir alt sınıfıdır (Demirel vd., 2014, s.3). Rowland ve Freedson (1994) fiziksel aktiviteyi; bireyin günlük olarak yaptığı, iskelet kasları aracılığıyla vücudun hareket ederek enerji harcaması olarak belirtmiştir.

Düzenli fiziksel aktivite, bireylerin sağlıklı yaşam sürmesinde, sosyalleşmesinde, istenmeyen kötü alışkanlıklardan ve çeşitli kronik hastalıklardan korunmasında veya bu hastalıkların tedavisinde bir başka deyişle tüm hayat boyunca yaşam kalitesinin arttırılmasında önemli farklar yaratmaktadır (Tunay, 2008, s.8). Aynı zamanda fiziksel aktivite; fiziksel sağlık faydaları ile ilişkilerinden dolayı, psikolojik iyi olma durumunu destekleyerek halk sağlığı açısından kritik etki alanına sahiptir (Fox, 2000). Bek (2008)'e göre, fiziksel aktivite günlük yaşantımızda, kas ve eklemlerimizi kullanarak gerçekleştirmiş olduğumuz enerji tüketimini, kalp ve solunum hızını arttıran ve farklı şiddetlerde yorgunluğa neden olan aktiviteler olarak tanımlanmaktadır.

- ✓ Yürümek
- ✓ Koşmak
- ✓ Sıçramak

- ✓ Bisiklete Binmek
- ✓ Yüzmek
- ✓ Çömelmek veya Kalkmak
- ✓ Kol ve Bacak Hareketleri
- ✓ Baş ve Gövde Hareketleri

Gibi temel vücut hareketlerinin tamamını ya da bir kısmını içerisinde barındıran aktiviteler fiziksel aktivite olarak kabul edilmektedir (Bek, 2008, s.9).

2.2. Fiziksel Aktivitenin Sağlık Üzerine Etkileri

Dünya Sağlık Örgütü (WHO) sağlığı; sadece hastalık ve sakatlığın olmayışı değil, aynı zamanda fiziksel, ruhsal ve sosyal yönden tam bir iyilik hali olarak tanımlamıştır. Fiziksel aktivitenin sağlığımız üzerine etkilerine baktığımızda:

Beden sağlığı üzerine etkileri; kas kuvvetinin korunması ve artırılması, eklem hareketliliğinin korunması ve artırılması, vücut düzgünlüğünün ve postürün korunması, kondisyon ve dayanıklılığın artması, yorgunluğun azaltılması, kas dokularında kullanılan enerji ve oksijen miktarının artması, kalp ritminin düzenlenmesi, insülin aktivitesinin kontrolünü sağlayarak şeker hastalığının ve kan şekerinin kontrolünün sağlanması (Bek, 2008),

Ruhsal ve Sosyal sağlık üzerine etkileri; kendini iyi hissetme ve mutlu olma, insanlarla olan iletişim becerilerini geliştirme ve pozitif düşünebilme yetisini kazandırma, depresyon ile başa çıkabilme gücünün artırılması ve bireylerin yaşamdan keyif almasını sağlama, fiziksel aktivitenin kilo kontrolü üzerindeki etkisi ile bireylerin toplumdaki benlik algısının gelişmesi (Bek, 2008),

Gelecek yaşantımız üzerine etkileri; kanser gelişim riskini azaltması ve kansere karşı korunma, depresyon ile başa çıkma gücünü artırma, bireylerin yaşamdan keyif almasını sağlama ve kas- iskelet sistemini güçlü tutarak yaşlılıkta sık görülen düşmeler ve düşmelere bağlı kırık riskini azaltma gibi yaşantımız için birçok önemli faktörü etkilemektedir (Bek, 2008, s.10-13).

2.3. Fiziksel Aktivite ve Egzersiz

Egzersiz ve fiziksel aktivite terimleri sıklıkla birbirinin yerine kullanılıyor olsa da, yapılan araştırmalarda, egzersiz fiziksel aktivitenin bir alt kategorisi olarak kabul edilmektedir

(Caspersen vd., 1985, s.129; Demirel vd., 2014, s.3; Pate vd., 1995, s.405). Fiziksel aktivite; günlük hayatta yapmış olduğumuz oturma-kalkma, yürüme, koşma, duş alma vb. gibi kaslar yardımıyla yapılan hareketler olarak belirtilirken, egzersiz; herhangi bir spor etkinliği içinde yapılan, düzenli, planlı ve tekrara dayalı hareketler bütünüdür (Ersoy, 2004, s.8). Sağlıklı ve üretken bir toplum oluşturabilmek için; bireylere küçük yaştan itibaren fiziksel aktivite ve egzersizin, önemi ve gerekliliği hakkında bilinçlendirilerek, sağlığın korunması, ileriki yaşlarda yaşanılması mümkün olan sağlık tehditlerine karşı önlem alınması açısından büyük önem taşımaktadır (Bek, 2008, s.12).

2.4. Egzersiz

Fiziksel aktivitenin alt sınıfı olarak kullanılan egzersiz, planlı bir şekilde, fiziksel uygunluğu ve sağlık durumunu geliştirmek amacıyla tekrar edilen hareketler bütünüdür (Ersoy, 2004, s.8).

Planlı olarak yapılan egzersiz ile vücutta oksijen kullanımını, kas ve iskelet sistemini ideal olan seviyeye getirebilmek, vücutta oluşan yağları sağlığı olumsuz yönde etkilemeyecek şekilde sınırların altında tutabilmek mümkün olmaktadır. Egzersiz programını, planlı olarak her yaştan bireyin haftalık 20 dakikadan 3 gün uygulayabilmesi bireylerin sağlığını korumakta etkili bir yöntemdir (İnce, 2018, s.33).

Egzersizin faydalarının genel olarak insan sağlığını organize etmek anlamına geldiğini ve insanı hastalıklardan uzak tuttuğunu ve insanlara sağlıklı bir yaşam kazandırdığı yapılan çalışmada ortaya konulmuştur (Allegre vd., 2006, s.641-646). Sağlık bir bütün olarak değerlendirildiğinde bireyin fiziksel psikolojik ve sosyal açılardan dengeli olması durumunu ifade etmektedir. Basit fiziksel egzersiz hareketlerinden belli bir spor dalına kadar yapılan tüm fiziksel aktivitelerin temel amacı, sağlıklı olmak ya da muhtemel gelişecek sağlık problemlerini geciktirmek veya ortadan kaldırmaktır (İmamoğlu, 1992).

2.5. Egzersizin Sağlık Üzerine Etkileri

Tarihin eski dönemlerinden itibaren günlük düzenli egzersiz yapabilmenin, insanların yaşam kalitesi üzerinde olumlu etkileri olduğu belirtilmiştir (Erikssen, 2001, s.31). Egzersizin kas kuvvetini, dayanıklılığını, esnekliğini artırma, kiloyu azaltma ve korumanın yanı sıra kardiyovasküler hastalıkları azaltma, kan, yağ ve glikoz düzeylerini düşürme, psikolojik durumu ve uyku kalitesini artırma, bazı kanser tiplerini ve kronik ağrıyı azaltma gibi birçok olumlu etkileri bulunmaktadır (Ardıç, 2014, s.9). Egzersizin;

kardiyovasküler, hipertansiyon, kan yağları (kolestrol), obezite ve depresyon üzerine olan etkileri aşağıda verilmiştir.

2.5.1. Kardiyovasküler Hastalıklar

Yetişkinlere, kalp hastalıkları ve inme riskinden korunmada ve genel kardiyovasküler sağlık için Amerikan Kalp Derneği (American Heart Association-AHA) egzersiz önerilerinde bulunmaktadır (<http://www.heart.org>).

2.5.2. Hipertansiyon

Tüm tedavi kılavuzlarında hipertansiyonun primer önlem, tedavi ve kontrolünde egzersiz programları önerilmektedir (Cornelissen vd., 2011, s.58-64).

2.5.3. Kan yağları (kolestrol)

Bir sistematik derlemede, yüksek şiddetli aerobik egzersizlerin yetişkinlerde yaş ve cinsiyetten bağımsız olarak yüksek yoğunluklu lipoprotein (YYL) kolesterolü arttırdığı, dirençli egzersizlerin ve aerobik+dirençli egzersiz kombinasyonunun düşük yoğunluklu lipoprotein (LDL) kolesterolü düşürdüğü vurgulanmıştır (Tambalis vd., 2009, s.64-78).

2.5.4. Obezite

Obezite ve fazla kiloluluk; kardiyovasküler sistem hastalıkları, hipertansiyon, tip 2 diyabet, safra taşları, bazı kanser türleri, uyku ve bazı psikolojik sorunlar gibi kronik hastalıklar ile ilişkili bulunması nedeniyle önemli bir toplumsal sağlık sorunudur (Ardıç, 2014, s.10). Cochrane derlemesinde, obezlerde egzersizin kilo vermede etkili olduğu, kilo verilemese bile kardiyovasküler risk faktörlerinde düzelme sağladığı vurgulanmıştır (Shaw vd., 2006, s.4). Obezlerde kilo kaybıyla birlikte akciğer fonksiyonlarında iyileşme olduğu çok sayıda çalışmada gösterilmiştir (El-Gamal vd., 2005).

2.5.5. Depresyon

Egzersiz, düzenli olarak yapıldığında halk sağlığına önemli katkıları olduğu gibi depresyon ve atılgnalık düzeylerini de azalttığı için toplumun refahını yükselten bir olgu olarak görülmektedir (Akgün, 1994, s.938). Psikologlar, yürüyen veya koşan insanların depresyon yönünden hem psikolojik hem de fizyolojik faydalar elde ettiklerini görmüşlerdir. Bu tip

egzersizler depresyonu azaltıp, kişiye kendini iyi hissettirir. Egzersiz mutluluk hormonları olarak bilinen endorfinlerin salgılanmasını arttırmaktadır (<https://www.bilim.org>).

2.5. Egzersizin Sosyolojik ve Psikolojik Etkileri

Egzersizin sosyolojik ve psikolojik yararları göz önüne alındığında, yapılan egzersiz süresinde birey, yapmış olduğu egzersizi, kendine zaman ayırma yöntemi olarak düşünür ve kendini mutlu hisseder. Yine egzersiz sayesinde vücudunu dengeleyen ve fiziksel görünümünü koruyan ya da daha iyi hale getiren birey toplum içerisindeki konumunu da korumaktadır (İmamoğlu, 1992). Sosyal çevrede insanlar öncelikle dış görünüşü ile değerlendirildiklerinden fiziksel görünüm önemlidir. Sağlıklı yaşam için egzersizin katkıları ise birçok araştırmanın konusu olmuştur ve egzersizin olumlu yönde sağlığı etkilediği sonuçları ortaya konulmuştur. Egzersizin vücut dengesi ve fiziksel görünüm üzerindeki etkisi ile birlikte sağlıklı yaşama olan katkısı hep birlikte psikoloji üzerinde de önemli bir etkiye sahiptir. Öz güvenin artması ve bireyin kendiyi barışık bir halde yaşamını sürdürmesinde doğrudan ve dolaylı katkıları olan egzersiz, bireylerin yaşamında önemli rol oynar. Toplum içerisindeki konumu itibarıyla dolaylı olarak bireylerin iletişim becerilerini de geliştiren bu aktivite iyi bir sosyal çevre ile stres ve depresyon halinden de uzaklaştırıcı bir etki yaratmaktadır (Bozhüyük vd., 2012).

Peterson (1998), egzersizi düzenli yapmada sosyolojik ve psikolojik yararların başlıca olanlarını aşağıda belirtmektedir.

- ✓ İş verimliliği artışı,
- ✓ Daha enerjik hissedebilme ve tembellikten uzaklaşma,
- ✓ Sağlam, hareketli, egzersiz yapmaya hevesli bir birey olma,
- ✓ Öz güven duygusunun gelişmesi
- ✓ Beden sağlığını ruhsal streslerin yıpratıcı etkisinden koruma,
- ✓ Olumsuz olaylar karşısında pozitif düşünce sergileyebilme,
- ✓ Agresif ve hiperaktif tutumu sakinleştirme,
- ✓ Kendi benliğinin farkına varabilme,
- ✓ Sosyalleşme, arkadaşlık kurabilme ve paylaşabilme gibi olumlu etkilere yardımcı olmaktadır.

Yapılan birçok deneysel çalışmada da fiziksel ve zihinsel gelişim üzerinde olumlu etkileri olan egzersizin şiddeti, süresi ve yapılma sıklığı ile sağladığı fayda arasındaki ilişki tam olarak ortaya konulamamıştır. Bununla birlikte stres, depresyon, kaygı bozuklukların

giderilmesinde aktif rol oynayarak bireylerin psikolojisi üzerinde olumlu etki bıraktığı bilinmektedir (Blumenthal vd., 1984; Morris vd., 1990; Zmijewski ve Howard 2003).

Egzersizin duygusal faydaları arasında ise öz güvenin artması, stres ve kaygı yönetiminde ilerleme ile vücut imgesi de dahil, kişinin kendiyle ilgili bir sağlık kavramı geliştirmesi yer alır (Dinubile, 1993). Bilhassa yetişkinlerde, spor ve kuvvetli rekreasyonel faaliyetlere katılımın ruh hali üzerinde belirli olumlu etkileri olduğu tespit edilmiştir (Steptoe ve Butler, 1996).

2.6. Egzersiz ve Fiziksel Aktiviteye Katılım Nedenleri

2.6.1. Sağlık

İmamoğlu (1992)'na göre sağlık; bireylerin fiziksel, psikolojik ve sosyal açıdan dengeli olma durumunu ifade etmektedir. Yürüyüşten belli bir spor branşına kadar yapılan tüm fiziksel aktivitelerin temel amacı, başta sağlıklı olmak, oluşabilecek sağlık problemlerini önlemek ve istenilen formlarda bir vücut elde etmektir. Gelişmiş ülkeler başta olmak üzere tüm dünya üzerinde egzersize katılım gün geçtikçe artmaktadır. Bunun sebebi; biyolojik dengeleme ihtiyacı olarak açıklanmaktadır (Montignac, 1997; Zorba ve Kartal, 1995). Günlük yaşantıda otobüse yetişirken, merdiven çıkarken ve yürüyüş yaparken nefes nefese kalma durumu bireyleri egzersiz yapmaya yönelten durumlardır. Bu nedenle egzersiz yapmanın amaçlarından biride performans artışı, kuvvetlenme, dayanıklılığın artırılması ve sağlıklı bir nefes kontrolünün geliştirilmesidir. Yapılan egzersizle alınan olumlu sonuçlar bireylerin egzersize devam etmesine ve daha da ağırlaşan egzersiz programları uygulamasına neden olmaktadır (Yeltepe ve Ercan, 2011). Yapılan bir başka araştırmada ise, egzersizin şizofreni hastalığının tedavisinde ek tedavi yöntemi olarak uygulanabileceği sonucuna ulaşılmıştır (Faulkner ve Biddle, 2001).

2.6.2. Fiziksel Görünüm

Düzenli yapılan egzersizin kilo kaybıyla birlikte fiziksel görünüşü etkiliyor olması özellikle kadınların egzersize başlama sebeplerinin temelini oluşturmaktadır. Günümüzde moda ve sosyal medyanın etkisiyle kadınlar zayıf ve ince fiziğe sahip olmak isterken, erkekler ise kaslı ve ince bir vücut tipine sahip olmak istemektedirler (Jacobi ve Cash, 1994). Egzersize katılma sebepleri konusunda yapılan araştırmalarda 'ideal vücut' kavramı ile ilişkili olarak egzersize katılım ve devamlılığı sağlayan motivasyon nedenleri arasında

dış görünüş ve insanların beğenisini kazanma durumu vurgulanmaktadır (Heitmann, 1986). Daha genellenebilir bir örneklem grubunda yapılan araştırmada, kadınların egzersize kilo kontrolü ve fiziksel görünüm amacıyla katılımının erkeklere oranla daha fazla olduğu sonucuna ulaşılmıştır (McDonald ve Thompson, 1992; Furham ve Greaves, 1994). Silberstein vd. (1988) tarafından yapılan araştırmada kadınların erkeklere göre kilo kontrolü ve fiziksel görünüşte iyileşme amacı ile daha fazla egzersize katılım eğilimi gösterdikleri sonucuna ulaşılmıştır.

2.6.3. Stres ve Kaygının Azaltılması

Günlük yaşantıda bireyler gerek sosyal yaşantıda, gerekse iş ortamında içinde bulunduğu stres ve baskıdan biraz olsun kurtulabilmenin yolunu egzersiz yaparak sağlamaktadır. Düzenli yapılan fiziksel egzersizin korku, kaygı ve stresi azalttığı ve bireyde pozitif değişimler sağlayarak psikolojik faydaları olduğu belirtilmektedir (Yates, 1991, s.112; Szabo, 1995, s.15; Szabo, 1998, s.32; Griffiths, 1997, s.98). DeVries (1981)'in şiddetli akut egzersizin kas gerginliği üzerindeki etkisini incelemek amacıyla yapmış olduğu çalışmada egzersizin yetişkinler üzerinde 'sakinleştirici' etkisi olduğunu ortaya koymuştur. Stres ve stresin sebep olduğu kaygı kontrolü sebebiyle egzersiz yapmaya karar veren katılımcıların yaşam tarzlarına ve stres seviyelerini bilmek oldukça önemlidir (Yeltepe, 2011). Bir başka çalışmada ise yetişkinlerde egzersiz yapma ve bu tür faaliyetlere katılmanın ruh halleri üzerinde olumlu etkileri olduğu bulunmuştur (Steptoe ve Butler, 1996, s.347).

2.6.4. Sosyalleşme

McLnman ve Rodin (1992)'e göre egzersiz yapmak özgüven, beden algısı ve bilişsel süreçler gibi psikolojik özellikler üzerinde pozitif etki yaratmaktadır. Egzersiz yeni insanlarla tanışabilmek ve arkadaş edinebilmek için bir aracı görevi görmektedir. Bu durum egzersizde devamlılığı sağlayan önemli bir motivasyon sebebidir. Bu durum göz önünde bulundurulduğunda, egzersize katılan bireylerin neredeyse yüzde doksanı grupta ya da bir eşle egzersiz yapmayı tercih etmektedir (Berger vd. 2007). Grupla veya bir partnerle birlikte egzersiz yapmak katılımcılara çok daha eğlenceli gelmekle birlikte diğer katılımcıların sosyal desteği egzersize katılım ve devamlılığını olumlu olarak etkilemektedir (Willis ve Campell, 1992).

Tüm bu olumlu sonuçların yanı sıra, bazı bilimsel araştırmalar kontrol edilemeyen oranlarda yapılan egzersizin zararlı olabileceği ve bağımlılık yaratabileceği konusunda

veriler sunmaktadır (Yates,1991, s.112; Szabo,1995, s.15; Szabo,1998, s.32; Griffiths, 1997, s.98). Araştırmacıların iddialarına göre; kumar oynamak, yemek yeme, cinsel aktiviteler, bilgisayar oyunları ve internet kullanımı gibi davranışların yanında egzersiz yapmanın da bağımlılık haline gelebilmesi mümkündür (De Coverly ve Veale, 1987).

2.7. Bağımlılık

Bağımlılık; Orford’a göre “aşırı isteklilik” olarak tanımlanmıştır (Orford, 1985, s.112). Bağımlılık konusu literatürde genelde madde bağımlılığı olarak karşımıza çıkmaktadır. Bir maddeye bağımlı olmak ile ifade edilen madde bağımlılığı; bireylerin madde kullanımı sonucunda kendini iyi hissetme, tatmin olma durumu olarak tanımlanırken, söz edilen “madde” ise bağımlılığa sebep olan, duygu ve beyin üzerinde değişikliklere yol açabilen, farklı yöntemlerle alınabilen çeşitli kimyasallar olarak kabul edilmektedir (Seferoğlu ve Yıldız, 2013, s.34). Günümüzde gelişen ve değişen teknolojinin doğru kullanılmadığı durumlarda, bireyler üzerinde ruhen, bedenen ve sosyal yaşantılarını etkileyen olumsuz yönde gelişen bağımlılığa sebep olabilecek önemli bir sorun haline gelmektedir (Taşkent, A. 2010, s.26). Geçmişten günümüze kadar gelen süreçte bağımlılık; fiziksel ve ruhsal olmak üzere iki grupta değerlendirilmektedir. Ruhsal bağımlılık; bireyin maddeyi duygusal olarak kendini mutlu etmek için kullanması iken, fiziksel bağımlılık; bireyin fiziki olarak maddeyi isteme durumu olarak tanımlanmaktadır (Ögel, 1997, s.17).

Bağımlılık; bir ihtiyaç sonucunda ortaya çıkan, bireyin içinde yaşamış olduğu durumu değiştirmeye gücünün yetmediği, karşılaştığı olumsuz durumları aşamadığı zaman gerçeklerden uzaklaşmak amacıyla gerçekleştirdiği bir eylemdir. Bireyin kendi kişiliğiyle beraber, aile, akraba, oturduğu semt ve arkadaş çevresi bağımlılık oluşumunda yakından ilişkilidir (Savcı, 2015, s.35-36).

Türkiye Yeşilay Cemiyetinin “Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Eğitim Programı” kapsamında hazırlamış olduğu broşürde bağımlılığın sebeplerinden bazıları şunlardır:

- Bağımlılığın oluşturacağı sonuçları dikkate almamak, önemsememek,
- Kontrol edilemeyecek, ölçsüz kullanım hakkında bilgi eksikliğine sahip olmak,
- Sosyal çevre veya ailesinde bağımlı kişilerin bulunması,
- Merak duygusunu kontrol edememek,
- Boş zamanlarını doğru değerlendirememek ve yeni maceralar arayışı,
- Dışlanma korkusuyla bağımlı çevreye ayak uydurmak,
- Sorunlarına çözüm aramaktan kaçmak,

- Özgüven duygusunun zayıf olması,
- Hayattan zevk alamamak,
- Karamsar düşüncelere yatkınlık,
- Bireyin kendi benliğini tanımamış ve yapacaklarının farkında olmaması,
- Hayatına ve gelecek yaşantısına dair bir hedefinin bulunmamasıdır.

Türkiye Yeşilay Cemiyeti'ne göre bağımlılık döngüsü aşağıda belirtilmiştir:



Şekil 2. Bağımlılık döngüsü

2.8. Bağımlılık Türleri

2.8.1. Madde Bağımlılığı

Bir maddeye bağımlı olmak ile ifade edilen madde bağımlılığı; bireylerin madde kullanımı sonucunda kendini iyi hissetme, tatmin olma durumu olarak tanımlanırken, söz edilen “madde” ise bağımlılığa sebep olan, duygu ve beyin üzerinde değişikliklere yol açabilen, farklı yöntemlerle alınabilen çeşitli kimyasallar olarak kabul edilmektedir (Seferoğlu ve Yıldız, 2013, s.34).

Uzbay (2009)’a göre madde bağımlılığı; bireyin maddeyi kullandığında kendini geçici olarak kaybetmesi ve yaşamak için bu maddeyi kullanması gerektiği, alınan maddeye bağlı

olarak gerçekleşen fizyolojik ve psikolojik sorunların yaşandığı durumdur. Bireyler bu maddeleri aldıkları andan itibaren kendini huzurlu ve güçlü hissederek, kaygılarını gidermiş zannetmektedirler. Buna sebep olan şey, beynin alınan maddeyi ödül olarak algılamasıdır. Psikolojik bağımlılık olarak tanımlanan bu süreçte madde keyif veren ve aşırma düzeyinde bir özleme dönüşerek zorunlu hale gelmektedir. Bununla birlikte gelişen toleransa ise ‘fizyolojik bağımlılık’ denilmektedir. Fizyolojik bağımlılığın en belirgin özelliği ise ‘yoksunluk krizi’ olarak kabul edilmektedir (Uzbay, 2009, s.99-110).

2.8.2. Davranışsal Bağımlılık

Bağımlılığı “aşırı isteklilik” olarak tanımlayan Orford (1985)’e göre birçok aktivite ve davranışlar bağımlılık oluşturabilmektedir (Orford, 1985, s.113). Aktivite veya etkileşimler kişi üzerinde bağımlılığı ortaya çıkarıyorsa davranışsal bağımlılığı belirlemek için 6 kriter belirlenmiştir (Griffiths, 2000, s.211-212):

- ✓ *Dikkat Çekme:* Bireyin sergilemiş olduğu davranış zamanla, duygu, düşünce ve davranışlar üzerindeki değişimi hayatının bir parçası haline getirmesidir.
- ✓ *Duygu-Durum Değişikliği:* Belirli bir aktivite veya egzersiz ile uğraşma sonucu, kişinin belirttiği öznel deneyimler ve baş edebilme stratejisi olarak tanımlanmaktadır.
- ✓ *Tolerans:* Belirlenmiş aktivitenin vermiş olduğu etkiyi (haz) devam ettirmek için aktiviteye devam etme, arttırma zorunluluğudur.
- ✓ *Yoksunluk Belirtisi:* Belirlenen aktiviteye devam edilmemesi veya kesilmesi durumunda ortaya çıkan duygu belirtilerinin (stres, huzursuzluk, sinirlilik) bireyi fiziksel olarak etkilemesi halidir.
- ✓ *Çatışma:* Bağımlı bireyin, çevresindeki kişilerarası çatışmalar, iş, sosyal yaşam ve hobilerde yaşanan değişiklik, çatışmalar ya da kişinin kendi içsel çatışmaları olarak tanımlanmaktadır.
- ✓ *Nüksetme:* Belirlenen aktiviteden kaçınma ve bu aktiviteyi kontrol altına alma sürecinden yıllar geçse bile geri dönme eğiliminde bulunulmasıdır.

2.9. Egzersiz Bağımlılığı

Egzersiz, bireylerin kilo kontrolünü sağlayan, kan basıncını ve kolesterolünü düşüren, solunum fonksiyonlarını iyileştiren, kalp krizi riskini azaltmasına yardımcı olan aktiviteler bütünüdür. Öte yandan egzersiz, bireylerin günlük sorun ve kaygılarını azaltmak için başvurdukları bir yöntemdir. Bu bağlamda, egzersizin kişilere hem fiziksel hem de

psikolojik açıdan yararları olduğu söylenebilir. Fakat sağlıklı olmak için yapılan fiziksel aktivitelerin yerini zamanla yüklenerek artan, vücudu yoran, hastalık derecesinde vazgeçilemez hale gelen egzersizlerin alması olumsuz yönde etkilere yol açmaktadır. Egzersizin olumsuz yönlerini ifade ederken dikkat edilen en önemli kavramlardan biride egzersiz bağımlılığıdır. Egzersizin “karanlık yüzü” olarak tanımlanan, insan sağlığını olumsuz yönde etkileyen bir hastalık olan, egzersiz bağımlılığı, son zamanlarda birçok araştırmaya konu olmaktadır (Demir ve Türkeli, 2019).

Buna göre, egzersiz bağımlısı olan bireylerin kendini, egzersiz yapmaktan alı koyamamaları, her gün daha fazla egzersiz yapma ihtiyacı hissetmeleri, egzersizin kesilmesi durumunda stres ve gerginlik yaşamaları, egzersize gereğinden fazla uzun zaman ayırmaları, egzersizi çevre ile sosyalleşmeye tercih etmeleri gibi belirtilerle tanınırlar (Demir ve Türkeli, 2019).

Davranışsal bağımlılığın kriterleri incelendiğinde, bireyin herhangi bir aktivite veya egzersize başladığında egzersizi sonlandırmak istememesi veya sonlandırıldığında duygusal ve fiziksel bir takım olumsuz davranışların ortaya çıkması durumuna “egzersiz bağımlılığı” tanımı yapılmaktadır (Gün, 2018, s.27). Literatürde bulunan bazı bilimsel araştırmalar, kontrol edilemeyen oranlarda yapılan egzersizin de olumsuz yönde bağımlılık yaratabileceği konusunda veriler sunmaktadır (Griffits, 1997, s.98; Szabo, 1995, s.15; Szabo, 1998, s.32; Yates, 1991, s.112). Araştırmacıların sunmuş olduğu verilere göre; yemek yeme, kumar oynama, tütün ürünlerini tüketme, cinsel aktiviteler, dijital oyunlar ve internet kullanımının yanı sıra kontrolsüz ve yoğun yapılan egzersizinde bağımlılık haline gelip, yaşantıyı olumsuz etkileyeceği belirtilmektedir (De Coverly ve Veale, 1987, s.738). Egzersiz bağımlılığı tanımı ilk kez De Coverly ve Veale, (1987) tarafından yapılmıştır. Veale (1987) egzersiz bağımlılığını; bireyin, günde birden fazla egzersiz yaparak, günlük yaşam şeklini kısıtlaması, egzersizin diğer aktivitelerinin önüne geçmesi, egzersiz programının aksaması durumunda duygusal yoksunluğa düşmesi, egzersizi yaptıktan sonra hissettiği hazzı başka hiçbir aktivitede bulamaması ve sakatlığa rağmen egzersize devam etme isteğinin kontrol altına alamama durumu olarak tanımlamaktadır. Veale (1987)’e göre bağımlılık, egzersizi eğlence olarak yapmaya başlamanın devamında, kontrol edilemeyecek seviyede aşırı egzersiz yapmayla sonuçlanmasıdır.

Egzersizin olumsuz etkileri üzerine yapılan araştırmalarda aşırı egzersiz yapma durumu sonucunda bağımlılığın ortaya çıkacağı hipotezinden yola çıkılarak birçok çalışma türemiştir (Hausenblas ve Downs, 2002a; Hausenblas ve Giacobbi, 2004; Blaydon vd.,

2002; Adams, 2001). Aşırı egzersiz durumunda vücutta dopamin seviyesinin arttığı ve kişinin bu durumdan haz duyduğu vücudun zinde ve ruhsal durumun iyileştiği ayrıca endorfin üretiminin artışı ile kişinin egzersize yönelik bağımlılığının oluştuğu ileri sürülmüştür (Kagan ve Squires, 1985; De Coverly ve Veale, 1987). Bazı araştırmacılar aşırı egzersizin psikolojik karakteristiklerini göstermesi sebebiyle bağımlılığın bir formu olabileceği görüşü desteklemişlerdir (De Coverly ve Veale, 1987; Morgan, 1979; Morris vd., 1990). Glasser (1976), ‘aşırı egzersiz’ iddiasını ilk olarak koşucular üzerinde yapmış olduğu bir çalışmada dile getirmektedir. Araştırmaya göre; koşuculardaki davranışlar pozitif bağımlılık olarak değerlendirilmiştir. Pozitif bağımlılık; yapılan egzersizin bireyin kendisine zarar vermekten ziyade, bu davranışın ödüllendirilmesi ve daha çok çaba gösterilmesi gerektiği anlamını taşımaktadır (Glasser, 1976, s.72). Buna karşın Morgan (1979); pozitif bağımlılığın aksine ‘negatif bağımlılık’ terimini ortaya atmıştır. Negatif bağımlılık kriterlerinden en belirginini; bağımlı bireylerin her gün egzersiz yapmaları gerektiğini ve egzersiz yapmadan yaşayamama durumu olarak belirtilmektedir (Morgan, 1979, s.59). Morgan (1979); egzersiz bağımlılığı ile sigara, alkol ve diğer maddelere olan bağımlılıkları karşılaştırdığı çalışmada; uyarıların öncelikle zarar olarak algılandığını, zamanla uyarıcıya tolerans oluşturup mutluluk vermeye başladığını, ortaya çıkan mutluluğu başka bir şeyde bulamama durumu ve bu durumu devam ettirmek için doz artışı gerektirilmesi sonucuna ulaşmıştır. Egzersiz bağımlılığı, karşılaşılan sorunlara rağmen kontrolsüzce aşırı egzersiz yapmaya istekli olma olarak tanımlanmaktadır (Hausenblas ve Downs, 2002b).

Egzersiz bağımlılığı dört fazda incelenmektedir; birinci fazda kişiyi egzersize yönelten sebep sadece formda kalmak ve eğlenmektir, ikinci fazda risk başlamaktadır. Kişi egzersiz esnasında kendini iyi hissettiğini fark eder ve hayatındaki problemlerden uzaklaşmak için egzersize yönelir. Üçüncü fazda, kişi artık hayatını katı egzersiz planına göre düzenlemeye başlar, bu fazda sosyal problemler ve yaralanmalar ortaya çıkabilir. Dördüncü fazda ise birey artık egzersiz bağımlısı olmaktadır, hayatını egzersiz üzerine kurarak, kontrolsüzce ve tüm olumsuz sonuçlarına rağmen egzersize devam etmektedir (Uzbay, 1996). Egzersiz bağımlılığı üzerine yapılan çalışmaların geneline baktığımızda iki tür bağımlılığın söz konusu olduğu görülmektedir. Bunlar birincil ve ikincil egzersiz bağımlılığı olarak sınıflandırılmaktadır. Birincil bağımlılık tamamen egzersizin kendine bağlı olarak ortaya çıkarken ikincil egzersiz bağımlılığı egzersiz dışında olan aktivite, olay ve olgulardan kaynaklanmaktadır (Zmijewski ve Howerd, 2003, s.186).

2.9.1. Birincil Egzersiz Bağımlılığı

Bireyin yapmış olduğu egzersizi işlev kaybına yol açacak şekilde tutku ile yapmış olması ve bırakamama sebepleri arasında ruhsal ve fiziksel bir bağ kurması durumudur. Birincil egzersiz bağımlılığı genel olarak lise öğrencilerinde sıklıkla görülmektedir (Vardar, 2012, s.165). Yapılan araştırmada; birincil egzersiz bağımlılığı riski, kadınlara oranla erkeklerde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Zmijewski ve Howerd, 2003, s.186). Egzersiz bağımlılık konusunda fikir belirten Yates (1991)'e göre “birincil egzersiz bağımlıları ego-sintonik'tir. Ego-sintonikler egzersiz yapmaktan hoşlanan ve egzersiz yapmayı bırakmak istemeyen bireylerdir. Bireylerin bu davranışları egolarının istekleri ile uyum içinde ve ego tarafından onaylanan davranışlardır.

2.9.2. İkincil Egzersiz Bağımlılığı

Yeme bozukluğuna bağlı olarak zayıf kalmak için yapılan davranışlardır. Spor yapmanın bazı sporcularda, özellikle kadınlarda yeme bozukluklarının gelişmesine neden olabileceği tanımlanmıştır (Powers vd., 2007, s.367). Zmijewski ve Howard (2003)'ın yapmış oldukları çalışmada; “Anorexia Athletica” ve “Activity Anorexia” terimlerini, kilo kontrolü ve egzersiz aktiviteleri ile başlayan süreç sonunda kendini aç bırakma durumuyla karşı karşıya bırakan bireyleri tanımlamak için kullanmıştır. Yapılan bir başka araştırmada ise; anoreksiya nevroza (zayıf kalma konusunda aşırı takıntılı ve anormal derecede düşük vücut ağırlığına sahip insan) ve bulimiyanevroza (isteyerek kusma, lavman kullanımı, yoğun egzersizle kilo kaybı vs.) hastalığına yakalanan insanlarda egzersiz ve diğer fiziksel aktivitelerin yüksek olduğu tespit edilmiştir (Dawis ve Fox, 1993). Gulker, Laskis ve Kuba (2001) tarafından yapılan çalışmada; yeme bozukluğu ve ikincil egzersiz bağımlılığı arasında pozitif bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Adams (2009) yapmış olduğu araştırmada; yeme bozukluğu ile aşırı egzersiz arasındaki ilişkinin ikincil egzersiz bağımlılığı konusu olarak ele almış olup, ikincil bağımlılığın, birincil egzersiz bağımlılığından daha sık görüldüğü sonucuna varmıştır.

2.10. Egzersiz Bağımlılığı Tanı Ölçütleri

Bağımlılık tanısının konulması için standartların oluşturulmasını öneren Veale (1987); DSM-IV (ruhsal bozuklukların teşhis ve istatistik el kitabının IV. baskısı)'de yer alan madde bağımlılığı kriterlerinden yola çıkarak yedi kriter belirlemiştir. On iki aylık süreçte, aşağıda belirtilen yedi kriterden en az üçünün bulunması, klinik olarak sorun teşkil edip, bozulmaya yol açması egzersiz bağımlılığı tanısı için önem taşımaktadır:

- ✓ Tolerans; istenilen sonuca ulaşabilmek için egzersiz sayısının ve şiddetinin artırılması.
- ✓ Geri Çekilme (Yoksunluk); egzersiz yapamama durumunda ortaya çıkan karakteristik davranışlar (gerginlik, stres, endişe vb.).
- ✓ Niyet Etkisi; egzersiz sayısının olması gerektiğinden daha fazla ve uzun süre devam etmesi.
- ✓ Kontrol Kaybı; şiddetli egzersiz yapma isteği, egzersiz seviyesini kontrol edememe ve bırakma isteğinde başarısızlık.
- ✓ Zaman; gün içerisinde egzersize olması gerektiğinden daha uzun süre zaman ayırma.
- ✓ Diğer Aktivitelerde Azalma; bireyin egzersiz yapabilmek için sosyal çevresi, ailesi ve işine gerekli zamanı ayıramama, egzersizden vazgeçememe durumu.
- ✓ Devamlılık; fiziksel olarak yetersiz kalındığında bile (sakatlık gibi) egzersize devam etme isteği.

Yapılan egzersiz miktarı, bağımlılık tanısında yalancı pozitifliğe neden olabilmektedir. Bu durum üzerine Bamber vd., (2003) yapmış oldukları çalışmada egzersiz bağımlılığı ölçütleri olarak; psikolojik, sosyal, fiziksel ve davranışsal alanlarda işlev kaybı ve yoksunluk belirtilerinin olması gerektiğini savunmuşlardır.

Bamber vd., (2003)'e göre egzersiz bağımlılığı ölçütleri şunlardır:

1. *Bozulmuş işlevsellik*
2. *Yoksunluk Durumu*

2.10.1. Bozulmuş İşlevsellik

Bireyde aşağıda belirtilen alanlardan en az ikisinde işlevsellik bozulmaktadır.

- ✓ *Psikolojik*: Bireyde egzersiz ile ilgili tekrarlayıcı düşünceler ve depresyon, endişe, korku belirtileri
- ✓ *Sosyal ve Mesleki*: Bireyin tüm sosyal aktivitelerinden daha fazla egzersiz yapma ve çalışamama durumu

- ✓ *Fiziksel:* Bireyin sağlığını bozacak şekilde antrenman yapması ve oluşan sakatlıklara rağmen egzersize devam etmesi
- ✓ *Davranışsal:* Bireyin egzersiz yapamama durumunda agresif ve stresli olma durumu

2.10.2. Yoksunluk Durumu

Bireyde aşağıdaki belirtilerden bir veya birden fazlası gözlemlenmektedir.

- ✓ Egzersizin aksaması veya kesilmesi durumunda bireyde olumsuz davranışların (ansiyete veya depresyon, kendine zarar verme) gözlemlenmesi.
- ✓ Yapılan egzersizi azaltma girişiminde bireyin başarısız olma ve kendini kontrol edememe durumu.

Bireyde yeme bozukluğu durumu oluştuğunda ikincil egzersiz bağımlılığı tanısı konulmaktadır. Buna eşlik eden diğer özellikler ise;

- ✓ Tolerans; egzersiz şiddetinin arttırılması
- ✓ Olması gerekenden daha fazla egzersiz yapma
- ✓ Tek başına egzersiz yapma
- ✓ Utanma; yapılan egzersiz yoğunluğu hakkında yalan söyleme ve çevreden gizli egzersiz yapma
- ✓ İçgörü; Yapılan fazla egzersizin sorun oluşturmadığını savunma (Bamber vd., 2003, s.396).

2.11. Egzersiz Bağımlılığı Ölçümleri

2.11.1. Tek Boyutlu Ölçümler

Antrenmana bağlılık ölçekli, kişisel rapor (özbildirim) ölçeğini ilk olarak Carmack ve Marters (1979)'da geliştirmiştir. Ölçümde yapılan egzersiz hakkında bilgi almak için on iki maddeden oluşan beşli likert tipi ölçek kullanılmıştır. Ölçümlerin egzersiz bağımlılığının daha çok psikolojik yönlerini, negatif bağımlılık ölçek türünde belirlemeyi amaçlayan, diğer tek boyutlu ölçümlerden daha güvenilir olabileceği düşünülmüştür (Hailey ve Bailey, 1982). Rudy ve Estok (1989)'un ortaya koyduğu 'Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği' egzersiz bağımlılığı ile egzersiz yapma isteği arasındaki farkı geliştirirken, Chapman ve Deastro (1990)'ın on yedi maddelik likert ölçeği egzersiz bağımlılığı önlemlerini incelemektedir. Bir başka çalışmada egzersiz isteğinin ve etkilerinin azalması gibi kavramların, negatif bağımlılık ölçeği üzerinde belirlenmesi geliştirilmiştir. Beşli likert tipi ölçek ve on sekiz maddeden oluşan bu anket, zorunlu antrenman anketi ile benzer güvenilirliktedir (Blumenthal, O'toole ve Chang, 1984, s.520-523). Zorunlu antrenmanın psikolojik yönlerini ölçen anket ise, doğru/yanlış biçiminde yirmi bir maddeden oluşur. Ancak kullanılan bu ölçek türü karar vermede tam güvenilir olmadığından Paman ve Thompson,

(1988) “zorunlu egzersiz” adlı anketi geliştirmiştir. Geliştirilen anketi “ilk aşırı egzersiz ölçüm ölçeği” olarak adlandırmışlardır. Bu ölçek türü, egzersiz bağımlılığı üzerindeki araştırmaların gelişmesi için önemli olmasına rağmen, tek boyutlu ölçümlerde, önceki ölçekler dikkate alınmıştır. Çünkü kullanılan ölçekte egzersiz bağımlılığı yalnız bir yönüyle değerlendirilmiştir (Pasma ve Thompson, 1988). Bu sebepten dolayı, son zamanlarda tek boyutlu ölçümler üzerindeki kritikler sayesinde, egzersiz bağımlılığının ölçüm yapılarında daha fazla veriye erişmek için çok boyutlu yaklaşımlar geliştirilmiştir (Hausenblas ve Downs, 2002b).

2.11.2. Çok Boyutlu Ölçümler

Zamanla egzersiz bağımlılığı çok boyutlu olarak ele alınmış ve bu çok boyutlu yapıyı ölçmeyi hedefleyen ölçek çalışmaları yazılı kaynaklarda yer almıştır (Hausenblas ve Downs, 2002a; Terry, Szabo ve Griffiths, 2004). Örneğin, Ogden, Veale ve Summers bağımlılığın biomedikal ve psiko-sosyal boyutlarını değerlendiren sekiz alt boyut ve yirmi yedi maddeden oluşan "Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği"ni geliştirmişlerdir. Bu ölçeğin bağımlılıktan daha çok tutum ve sosyal boyutları değerlendiriyor olması araştırmacılar tarafından eleştirilmesine neden olmuştur (Hausenblas ve Downs 2002b). Bu çalışmayı takiben Terry, Szabo ve Griffiths (2004) spor bilimleri ve psikoloji bölümü öğrencilerinin katılımcı olarak yer aldıkları bir ölçek geliştirme çalışması yapmışlar ve çalışma sonucunda "Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği" (EAI) adı verilen ve toplam altı maddeden oluşan bir ölçek geliştirmişlerdir.

Literatürde en fazla kabul gören bir diğer ölçek geliştirme çalışması da Hausenblas ve Downs (2002a) tarafından yapılmıştır (Downs, Hausenblas ve Nigg, 2004; Hausenblas ve Giacobbi, 2004). Çalışma sonucunda egzersiz bağımlılığı semptomlarını ölçen yedi alt boyut ve yirmi bir maddeden oluşan "Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği-21" (EDS-21) geliştirilmiştir. Bu ölçeğin diğer ölçeklerden farkı, çok boyutlu bir teorik temele dayandırılıp, üç farklı grupta sınıflandırılıyor olmasıdır. Bunlar:

- ✓ Bireyleri risk grubunda olanlar
- ✓ Bağımlılık belirtisi olanlar
- ✓ Egzersiz bağımlısı olmayanlar

Ölçeğin geçerlik ve güvenirliği Hausenblas ve Downs (2002a) tarafından Amerikalı katılımcılar üzerinde test edilmiştir.

2.12. Egzersiz Bağımlılığı ve Değişkenleri Arasındaki İlişki

2.12.1. Kişilik

Egzersiz bağımlılığı ile ilgili yapılan araştırmalarda bağımlılık eğilimi (Kagan, 1987; Conboy, 1994; Davis,1990), obsesifkompulsiflik (Chapman ve DeCastro, 1990; Davis ve Fox, 1993), mükemmeliyetçilik (Hausenblas ve Giacobbi, 2004; Davis,1990), içe dönüklük dışa dönüklük (Burgess ve Pargman, 1977; Mathers ve Walker, 1999) ile egzersiz bağımlılığı arasında ilişki bulunmuştur. Bağımlılık eğilimi Sarch ve Pargman (1979), tarafından egzersiz yapmadan geçirilen 24-36 saatler sonrasında ortaya çıkan yoksunluk belirtileri ile ilişkilendirilmiştir. Bir başka yapılan çalışmada ise araştırmacılar; bağımlılık (Conboy, 1994; Crossman, Jamiseson ve Henderson, 1987; Davis, 1990; Morris vd., 1990; Szabo ve Parkin, 2001), aşırı zorlama (Chapman ve Decastro,1990; Davis ve Fox, 1993; Gulker, Laskis ve Kuba, 2001), mükemmeliyetçilik (Hausenblaus ve Downs, 2002) ve endişe (Chapman ve Decastro, 1990; Frederick ve Morrison, 1996; Hausenblaus ve Fallon, 2002) gibi bazı kişilik özellikleri ile aşırı egzersiz davranışı arasında anlamlı ilişki bulmuşlardır.

DSM-IV (APA, 1994) takıntılı düşünceleri (obsesyon); ısrarcı fikirler, dürtü ya da görüntüler olarak, ve bu düşüncelerin neden olduğu zorlantılı davranışları (kompulsiyon) da “ zevk ya da tatmin sağlamayan kaygı ve stresi azaltma amaçlı tekrarlayan davranış ya da zihinsel aktiviteler” olarak tanımlamaktadır. Takıntılı ve ısrarcı düşünceler, kilo kontrolü ya da yarışma başarısı için fiziksel aktiviteye katılan egzersiz bağımlısı bireyi ifade ederken, kompulsiyon da aktivitenin kendisi olarak kabul edilmektedir (Adams, 2001; Gulker, Laskis ve Kuba, 2001).

Sosyallik ve asosyallik ile egzersiz bağımlılığı arasındaki ilgiyi araştıran çalışmalarında Mathers ve Walker (1999), egzersiz bağımlıları ve egzersiz bağımlısı olmayanların girişkenlikleri arasında anlamlı bir fark olmadığını ancak egzersiz yapanların yapmayanlara göre daha fazla sosyal olduklarını tespit etmişlerdir.

2.12.2. Cinsiyet

Carmack ve Martens (1979)’in koşucular üzerinde yapmış olduğu araştırmada, antrenmana karşı bağlılık ölçeği ile uzunluk, koşu sıklığı, koşma sebepleri ve koşmadığı zamanlardaki duygularını içeren sorular üzerinden katılımcıların vermiş olduğu cevaplardan cinsiyet

farklılıklarını tespit etmiş ve antrenman yapamadığı günler duyulan huzursuzluk oranının kadınlarda daha yüksek olduğunu tespit etmişlerdir.

Master ve Lambert (1989), tarafından yapılan çalışmada kadın maraton koşucularının kendilerini erkek meslektaşlarına göre egzersiz bağımlısı olarak algılama düzeylerinin daha yüksek olduğunu ortaya koymuşlardır. Bu durumun dayanıklılık ve zorluk karşısında kadınların erkeklere göre daha fazla kaygı duydukları ve bu nedenle aşırı egzersiz yapma ihtiyacı hissettiklerinden kaynaklanmaktadır (Davis, Brewer ve Ratusny, 1993, ss.620).

Hausenblas ve Downs (2002b) çok boyutlu egzersiz bağımlılığı ölçeğinde, erkeklerin oranlarının kadınlardan daha yüksek olduğunu gözlemlemişlerdir. Bunun aksine, kilo kontrolü dikkate alındığında, kadınların erkeklere oranla egzersiz bağımlılığına daha fazla eğilimi olduğu sonucuna varılmıştır (Zmijewski ve Howard, 2003, s.187).

Furst ve Germone (1993) negatif bağımlılık ölçeği kullanarak yaptıkları çalışmada; negatif bağımlılık puanlarının, cinsiyetler arasında anlamlı bir fark oluşturmadığını tespit etmişlerdir. Kilo kaygısı, kadın ve erkekler için egzersize katılımda güçlü bir etmendir. Davis, Brewer ve Ratusny (1993)'nın yapmış oldukları çalışmada, kilo kaygısı üzerinde kadınlar arasında yüksek anlamlılık görürken, kadın ve erkeklerin egzersiz bağımlılığı ölçeğinde anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Aynı araştırmacıların, 88 erkek, 97 kadın katılımcıdan oluşan, egzersiz bağımlılığı ölçeği ve fiziksel aktivite sıklığı üzerine yapmış oldukları çalışmada, cinsiyetler arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (Davis, Brewer ve Ratusny, 1993, s.622).

2.12.3. Egzersiz Tipi ve Yoğunluğu

Egzersizin yaşamımızda sağlıklı olabilmek için yapılması göz önünde bulundurulduğunda, bireylerin egzersiz bağımlısı olup olmadığını anlamak, diğer bağımlılıkların fark edilmesinden daha zordur. Bireylerin davranışları, aşırılık gösterene kadar normal kabul edilmektedir. Bu sebeple, egzersiz programı yapan antrenör, yaşam koçu vb. gibi uzmanların bireylerdeki bağımlılık belirtilerine dikkat ederek uygulamaya geçmelidir. Sakatlık, hastalık, sosyal veya çalışma hayatıyla ilgili sınırlılıklara rağmen egzersiz süresi ve sıklığını kontrol edemeyerek, bireyin yaşam tarzını egzersiz programına göre şekillendirmesi egzersiz bağımlılığının en önemli belirtilerindendir (Zmijewski ve Howard, 2000; Adams, 2001). Egzersiz süresi ve sıklığını kontrol edememe hali devam ederse bireyde istenmeyen, egzersiz bağımlılığı gibi fizyolojik, psikolojik ve sosyal sorunlar meydana gelmektedir (Dick, 1989, s.88).

Chapman ve DeCastro (1990) ile Carmack ve Martens (1979) koşucu bağımlılığı ölçeğine katılan katılımcıların ortalama antrenman süresi ile antrenman sıklığını karşılaştırmışlardır. Araştırmacıların uygulamış olduğu koşucu bağımlılığı ölçeğine göre, kadın ve erkek bireylerin antrenman süresi ve antrenman sıklığının birbiri ile ilişkili olduğu tespit edilmiştir.

Dansçılar da (Pierce vd., 1993), haltercilerde (Pasma ve Thompson, 1988), yüzücülerde, hamilelerde (Adams ve Kirkby, 2002), kürekçilerde (Zerbe, 1988) egzersiz bağımlılığı tespiti ile ilgili çalışmalar yapılmış olmasına rağmen yapılan çalışmalar egzersiz bağımlılığının farklı spor branşlarında görülme sıklığını ortaya koyacak kadar yeterli değildir.

2.12.4. Yaş ve Egzersize Katılım Yaşı

Yaş ilerledikçe egzersiz bağımlılığının azaldığı ve daha dengeli bir yaşam tarzı geliştirildiği belirtilmektedir (Szabo, 2000; Sussman vd., 2011; Weik ve Hale, 2009). Egzersiz bağımlılık belirtilerinin belirlenmesinde, moral durumları ve egzersiz sıklığı incelendiğinde; yetişkinler açısından yaşın ilerlemesiyle egzersiz ve fiziksel aktivitenin azaldığı görülmektedir (Costa ve Hausenblas, 2013). Yetişkinlerin, gençlere göre duygularını daha iyi düzenleyebildikleri bilinmektedir. Bu nedenle egzersiz sıklığı ve negatif ruh hallerinin egzersiz bağımlılığı ile ilgisi ortadadır (Berczik, 2012; Hamer ve Karageorghis, 2007).

Master ve Lambert (1989)'in koşu anketi kullanarak yapmış oldukları çalışmada uzun yıllar spor yapan bireyler arasında anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Ancak cinsiyetler arasındaki farklılıklara bakıldığında bu anlamlı ilişki son bulmaktadır. Kadın ve erkek katılımcılardan oluşan çalışmada, yaş gruplarına bakıldığında anlamlı farklılık görülmezken, erkek katılımcıların, antrenmanlı erkekler ile anlamlı ilişki bulunduğu ancak aynı ilişkinin kadın katılımcılar için olmadığı tespit edilmiştir (Master ve Lambert, 1989, s.117).

Hailey ve Bailey (1982)'in negatif bağımlılık ölçeği kullanarak, 60 erkek koşucuyu 3 gruba ayırarak yapmış oldukları çalışmalarında 1. grup (1 yıldan daha az süredir koşan) ile 2. grup (1 ile 4 yıl arasında koşan) arasında katılım yılı yüksek olan 2. grubun bağımlılık puanlarının yüksek olduğunu, fakat 2. grup ile 3. grup (4 yıldan daha fazla koşan) arasında anlamlı bir ilişki olmadığını tespit etmişlerdir.

Furst ve Germone (1993)'in 188 koşucuyu 6 gruba ayırarak incelediği benzer çalışmada ise negatif bağımlılık puanları ile fiziksel aktiviteye katılım yaşı arasında anlamlı farklılık olduğunu, spor yaşı ve deneyimi attıkça bağımlılık puanlarının da artış gösterdiğini tespit etmişlerdir.

BÖLÜM III

İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde yapılması planlanan tez çalışması ile ilgili araştırmalara yer verilmiştir.

3.1. İlgili Araştırmalar

Araştırma sonuçlarının birçoğu, egzersizin fiziksel ve psikolojik sağlığa olumlu katkısının olduğunu belirtmektedir (Bouchard, Shephard ve Stephens, 1994). Olumlu sonuçların yanı sıra, bazı bilimsel araştırmalar kontrol edilemeyen oranlarda yapılan egzersizin zararlı olabileceği ve bağımlılık yaratabileceği konusunda veriler sunmaktadır (Griffits, 1997, s.98; Szabo,1995, s.15; Szabo, 1998, s.32; Yates,1991, s.112). Egzersizin olumsuz sonuçlarını açıklarken ele alınan en önemli kavram ise egzersiz bağımlılığıdır. Veale (1991), egzersiz bağımlılığını; egzersize eğlence amacı ile katılımın kontrol edilemeyecek aşırı egzersiz davranışı ile sonuçlanması olarak tanımlamıştır. Araştırmalar, insanların tıpkı alkol, sigara ya da uyuşturucuya olduğu gibi egzersize de bağımlı olunabildiğini göstermektedir (Blumenthal, O'toole ve Chang, 1984; Davis, 2000; Kagan, 1987).

Egzersiz bağımlılığı, kişinin her fırsatta çok güçlü bir duyguyla egzersiz yapma arzusunu ifade etmektedir (Fox ve Boutcher, 2004). Egzersiz sürecinde fizyolojik semptomlarla (tolerans, kaçınma) veya psikolojik semptomlarla (depresyon, gerginlik) kendini göstermektedir. Hausenblas ve Symons (2002) bu durumu “Egzersiz Bağımlılığı” terimi ile açıklamaktadır. Ancak, kadın ve erkek sporcuların oldukça az bir kısmında ağır bağımlılık belirtileri görülmektedir. Çok boyutlu egzersiz bağımlılık ölçümleri, erkeklerin kadınlardan daha fazla egzersiz bağımlısı olduğunu göstermektedir (Hausenblass ve Symons, 2002). Bunun aksine, kilo kontrolü dikkate alındığında ise kadınların erkeklerden daha fazla bağımlılık eğilimi gösterdiği vurgulanmaktadır (Kjelsas ve Auestad, 2003; Zmijewski ve Howard, 2003).

Yaş ilerledikçe egzersiz bağımlılığının azaldığı ve daha dengeli bir yaşam tarzına sahip olduğu belirtilmektedir (Szabo, 2000; Sussman vd., 2011; Weik ve Hale, 2009). Egzersiz bağımlılığı belirtilerinin belirlenmesinde moral durumları ve egzersiz sıklığı

dikkate alındığında, yetişkinler açısından yaşın ilerlemesiyle egzersiz ve fiziksel aktivitenin azaldığı görülmektedir (Costa ve Hausenblas, 2013). Yetişkinlerin, genç bireylere göre duygularını daha iyi düzenleyebildikleri bilinmektedir. Bu nedenle egzersiz sıklığı ve negatif ruh hallerinin egzersiz bağımlılığı ile ilişkisi ortadadır (Hausenblas ve Symons, 2002).

Dishman (1985), tarafından yapılan bir çalışmada; egzersizin aşırı şekilde yapılmasının bireylerin sosyal yaşamlarını, evliliklerini ve yakın arkadaşlık ilişkilerini olumsuz etkileyebileceğini belirtmektedir.

Yıldırım vd. (2017), tarafından yürütülen “Egzersiz Bağımlılığı, Yeme Tutum ve Davranışları İlişkisi” adlı çalışmada “düzenli fiziksel aktivite yapan bireylerin % 4,8’inin egzersiz bağımlısı; % 44,53’ünün semptomatik (egzersiz bağımlılığı semptomu gösteren), % 50,67’sinde asemptomatik (egzersiz bağımlılığı semptomu göstermeyen) oldukları tespit edilmiş olup düzenli fiziksel aktivite yapan bireylerin egzersiz bağımlılıkları ile yeme tutum ve davranışları arasında da pozitif bir ilişki olduğu saptanmıştır.

Bavlı vd. (2015), tarafından egzersiz bağımlılığı semptomunun dansçılardaki durumunu incelemeyi amaçlayan çalışma sonucunda; dansçıların %20,4’nünün asemptomatik, %69,4’nün semptomatik ve %10,2’sinin ise egzersiz bağımlılığı olduğu ortaya konmuştur. Egzersiz yaşı ve günlük egzersiz süresinin yüksek oluşunun egzersiz bağımlılığı semptomunun ortaya çıkmasına sebep olabileceği ifade edilmiştir.

Uz (2015), tarafından yapılan “Fitness Merkezlerine Düzenli Katılan Bireylerde Egzersiz Bağımlılığının İncelenmesi” adlı çalışmada haftalık egzersiz sıklığı, günlük egzersiz süresi ve egzersiz yaşı ortalama puanları bakımından egzersiz bağımlılığı semptomu gösteren grubun istatistiksel olarak diğer gruplardan farklılaştığı ancak cinsiyetler bakımından egzersiz bağımlılığı toplam puanının istatistiksel anlamda farklılaşmadığı belirlenmiştir. Bu bulgulara dayanarak haftalık egzersiz sıklığı, günlük egzersiz süresi ve egzersiz yaşının yüksek olmasının egzersiz bağımlılığının ortaya çıkmasına etkili olabileceği sonucuna ulaşılmıştır.

Polat ve Şimşek (2015), tarafından yapılan “Spor Merkezlerindeki Bireylerin Egzersiz Bağımlılığı Düzeylerinin İncelenmesi: Eskişehir İli Örneği” adlı çalışmada egzersiz bağımlılığı ile egzersiz türü, egzersiz yaşı, egzersiz sıklığı ve egzersiz süresi arasında pozitif bir ilişki olduğunu sonucuna ulaşılmıştır.

BÖLÜM IV

YÖNTEM

Bu bölümde, araştırmanın modeli, evren ve örnekleme, veri toplama aracı, geçerlik ve güvenirlik çalışmaları ile araştırmadaki verilerin toplanması ve verilerin analizi ile ilgili bilgilere yer verilmiştir.

4.1. Araştırmanın Modeli

Nicel bir araştırma modeli olan bu araştırmanın yöntemi, betimleyici bir tarama yöntemidir. Yaygın olarak kullanılan betimleyici yaklaşım, neden-sonuç ilişkilerini ortaya çıkarmaya çalışmaz; bunun yerine, belli bir durumdaki değişkenleri tespit etmeye ve bazen bu değişkenler arasındaki ilişkiyi tanımlamaya çalışır (Christensen, 1988'den aktaran Yaka, 2005). Bir grubun belirli özelliklerini belirlemek için verilerin toplanmasını amaçlayan araştırmalara tarama (survey) deseni denir (Büyüköztürk vd., 2014).

4.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini, 2018-2019 yıllarında, Türkiye Atletizm Federasyonu, Türkiye Güreş Federasyonu, Türkiye Ragbi Federasyonu ve Türkiye Basketbol Federasyon'larında spora devam etmekte olan, kendi branşlarında milli takım kampında bulunan, üst düzey sporcular oluşturmaktadır. Örneklem grubu ise, farklı branşlarda beş yıl ve üzeri aktif olarak spora devam eden, kendi branşlarında milli takımda yarışmak üzere seçilen, 160 elit sporcudan oluşmaktadır. Katılımcılar amaçlı örnekleme yöntemi ile seçilmiştir. Amaçlı örneklemenin amacı, araştırmada çalışılan problemleri aydınlığa kavuşturacak zengin bilgi içeren durumları seçmektir. Bu anlamda, amaçlı örnekleme yöntemleri pek çok durumda, olgu ve olayların keşfedilmesinde ve açıklanmasında yararlı olmaktadır (Tarhan, 2015).

4.3. Veri Toplama Aracı ve Teknikleri

Araştırma verilerini toplama aracı geliştirilirken, öncelikle konuyla ilgili teorik bilgilere ulaşıp, veri toplama aracı olarak ‘Kişisel Bilgi Formu’ ve ‘Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği’ kullanılmıştır.

4.3.1. Kişisel Bilgi Formu (KBF)

Kişisel Bilgi Formu, araştırmacı tarafından oluşturulmuştur. Bu bilgi formunda, araştırmacının amacına göre, sporcuların yapmış olduğu spor branşı, cinsiyeti, eğitim durumu, maddi geliri ve spor yaşı hakkında sorular yer almıştır (EK-1).

4.3.2. Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği (EBÖ)

Araştırmada veri toplama aracı olarak; Demir, Hazar ve Cicioğlu (2018) tarafından geliştirilen “Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği” kullanılmıştır. Ölçek, 17 madde ve 3 alt boyuttan oluşmakta ve ölçekte ters (olumsuz) madde bulunmamaktadır. Ölçeğin derecelendirilmesi 5’li likert tipi derecelendirme ile yapılmaktadır. Ölçek varyansın % 54,61’ini açıklamaktadır. Alt boyutlar incelendiğinde, birinci alt boyutun “Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi” adı altında ilk 7 maddeden (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7) oluştuğu saptanmıştır. Tek başına bu alt boyut, ölçekteki egzersiz bağımlılığı değişkeninin % 34,89’unu açıklamaktadır. İkinci alt boyut olan “Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma”nın 6 maddeden (8, 9, 10, 11, 12, 13) oluştuğu tespit edilmiştir. Tek başına bu alt boyut, ölçekteki egzersiz bağımlılığı değişkeninin % 13,06’sını açıklamaktadır. Üçüncü alt boyutun ise “Tolerans Gelişimi ve Tutku” adı altında 4 maddeden (14, 15, 16, 17) oluştuğu ve tek başına üçüncü alt boyutun ölçekteki egzersiz bağımlılığı değişkeninin % 6,65’ini açıkladığı saptanmıştır. Asıl ölçekte cronbachalpha değerleri “Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi” alt boyutunda 0.83; “Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma” alt boyutunda 0.79; “Tolerans Gelişimi ve Tutku” alt boyutunda ise 0.77 olarak tespit edilmiştir.

Tablo 1
Egzersiz Bağımlılığı Güvenirlilik Analizi α Değerleri

Ölçek Alt Boyutları	Maddeler	A
Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	7 madde	0.86
Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma	6 madde	0.74
Tolerans Gelişimi ve Tutku	4 madde	0.78
Toplam	17 madde	0.87

Belirlenen 160 kişiye uygulanan ölçme yönteminin güvenilirliğini test etmek için literatürde Cronbach'ın Alfa testi de olarak bilinen testle iç tutarlılık katsayısı hesaplanmıştır. Cronbach'ın alfa istatistiği istatistik literatüründe uygulanan anketlerin tutarlılığını, yani soruların herkesçe anlaşılıp anlaşılmadığı ve soruların açıklığı gibi anketin sonuçlarını doğrudan ilgilendiren konuların araştırılmasında kullanılan ve bu işlemleri gerçekleştirirken boyutlar arasındaki korelasyon yapısını dikkate alan bir analizdir (Cronbach, 1951). Cronbach'a göre istatistik değeri ne kadar yüksekse (0 ila 1 arasında 1'e ne kadar yakınsa) soruların tutarlılığı da o derece iyidir.

Egzersiz Bağımlılığı Ölçeğinin örneklem grubu için güvenilirliği test edilmiştir. Buna göre, çalışmada kullanılan ölçek alt boyutlarına ait Cronbach alfa değerleri Tablo 1'de verilmiştir. Cronbachalfa güvenilirlik katsayısı, iç tutarlılığı değerlendirmek için en fazla kullanılan yöntemdir. Alfa değerlerinin 0.60-0.79 arasında olması ölçeğin güvenilir olduğunu göstermektedir (Cortina, 1993; Cronbach, 1941).

Tablo 2
Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği Değerlendirme Çizelgesi

Seçenekler	Puanlar	Puan Aralığı	Ölçek Değerlendirme
Kesinlikle Katılmıyorum	1	1-17	Normal Grup
Kısmen Katılmıyorum	2	18-34	Az Risk Grubu
Orta Düzeyde Katılıyorum	3	35-51	Risk Grubu
Katılıyorum	4	52-69	Bağımlı Grup
Kesinlikle Katılıyorum	5	70-85	Yüksek Grup

Egzersiz Bağımlılığı Ölçeğinin puan aralıkları Tablo 2'da verilmiştir. Buna göre puan aralıkları; normal grup puan aralığı 1-17, az riskli grup puan aralığı 18-34, risk grubu puan aralığı 35-51, bağımlı grup puan aralığı 52-69 ve yüksek grup puan aralığı 70-85 puan olarak değerlendirilmektedir.

4.4. Verilerin Analizi

Çalışmaya ait bulguların istatistiksel analizinde SPSS 23 paket programı kullanılmıştır. Verilerin normallik dağılımı görsel (Histogram, Q-Q Plot) ve istatistiksel değerler-testler (Çarpıklık-Basıklık, ShapiroWilk Testi) incelenerek belirlenmiştir. Değerlendirme sonucuna göre verilerin normal dağılmadığı görülmüştür. Buna göre ölçek toplam puan ve alt boyut puan ortalamalarının cinsiyet, branş ve medeni durum değişkenleri bakımından karşılaştırılmasında parametrik olmayan Mann-Whitney U testi kullanılmıştır. Verilerin istatistiksel analizinde güven aralığı %95 (p anlamlılık derecesi 0.05) olarak kabul edilmiştir.

Katılımcıların özelliklerinin belirtilmesinde tanımlayıcı istatistik, bağımsız iki grup arasındaki farkların karşılaştırılmasında Mann Whitney U testi, ikiden fazla bağımsız grupların ortalama farklarının karşılaştırılmasında Kruskal Wallis testi, farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek içinse Dunn's parametrik olmayan posthoc karşılaştırma testi uygulanmıştır. Katılımcıların yaş ve spor yaşı değişkeni ile ölçek alt boyut puanları ile toplam puan ortalamaları arasındaki ilişkinin tespit edilmesinde ise Spearman korelasyon testi kullanılmıştır.

Tablo 3
Egzersiz Bağımlılığı Ölçeğine İlişkin Tanımlayıcı İstatistik Değerleri

Ölçek	N	Min.	Maks.	Ort.	S.S.
Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	160	7	35	25.54	6.38
Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma		6	29	19.54	5.44
Tolerans Gelişimi ve Tutku		4	20	13.91	3.82
Toplam Puan		17	81	58.98	12.47

Min.: Minimum, Maks.: Maksimum, Ort.: Ortalama, S.S.: Standart sapma

Tablo 3'e göre katılımcılar, Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişim alt boyutunda 25.54 ± 6.38 ortalama ile az risk grubunda, Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma alt boyutunda 19.54 ± 5.44 ortalama ile az risk grubunda, Tolerans Gelişimi ve Tutku alt boyutunda ise 13.91 ± 3.82 ile normal grupta yer alırken, ölçek toplam puan ortalamasında 58.98 ± 12.47 bağımlı grupta yer aldığı tespit edilmiştir.

BÖLÜM V

BULGULAR VE YORUMLAR

Bu kısımda yapılan araştırma da elde edilen bulgular ve bu bulgulara ait yorumlar yer almaktadır.

Tablo 4

Katılımcıların Yaş ve Spor Yaşı Tanımlayıcı Özellikleri

Değişkenler	Min-Maks.	Ort.	S.S.
Yaş (yıl)	16-38	22.38	4.34
Spor yaşı (yıl)	5-16	9.46	3.57

Min.:Minimum, Maks.:Maksimum, Ort.:Ortalama, S.S.:Standart sapma

Tablo 4'e göre çalışmaya katılan sporcuların yaş aralıkları minimum 16 ile maksimum 38 yaş arasında değişirken, yaş ortalamaları 22.38 ± 4.34 'tür. Spor yaşları ise minimum 5 yıl ile maksimum 16 yıl aralığında değişirken, spor yaşı ortalamaları 9.46 ± 3.57 'dir.

Tablo 5

Katılımcıların Branşlarına Göre Frekans ve Yüzde Değerleri

Branş	N	Frekans (f)	Yüzde (%)
Bireysel	160	94	58.7
Takım		66	41.3

Tablo 5'e göre katılımcıların 94'ü (%58.7) bireysel spor yaparken (atletizm, güreş), 66'sı (%41.3) ise takım sporu (basketbol, amerikan futbolu) yapmaktadır.

Tablo 6

Katılımcıların Cinsiyete Göre Frekans ve Yüzde Değerleri

Cinsiyet	N	Frekans (f)	Yüzde (%)
Kadın	160	35	21.9
Erkek		125	78.1

Tablo 6'da katılımcıların cinsiyet değişkenlerine ait frekans ve yüzde değerleri verilmiştir. Buna göre katılımcıların 35'ini (%21.9) kadınlar oluştururken, 125'i (%78.1) erkeklerden oluşturmaktadır.

Tablo 7

Katılımcıların Medeni Durumlarına Göre Frekans ve Yüzde Değerleri

Medeni Durum	N	Frekans (f)	Yüzde (%)
Evli	160	18	11.3
Bekar		142	88.7

Tablo 7’de katılımcılara ait medeni durumlarını gösteren frekans ve yüzde değerleri verilmiştir. Tablo incelendiğinde katılımcıların 18’i (%11.3) evli, 142’sinin (%88.7) ise bekar olduğu görülmektedir.

Tablo 8

Katılımcıların Eğitim Durumlarına Göre Frekans ve Yüzdeleri

Eğitim Durumu	N	Frekans (f)	Yüzde (%)
İlkokul	160	1	0.6
Ortaokul		1	0.6
Lise		49	30.6
Lisans		92	57.5
Lisansüstü		17	10.6

Tablo 8’e göre katılımcıların 2’si(%0.6) ilkokul ve ortaokul mezunu iken, 49’u (%30.6) lise, 92’si (%57.5) lisans ve 17’si(%10.6) lisansüstü eğitimine sahiptir. Buna göre katılımcıların yarısından fazlasını lisans mezunları oluşturmaktadır.

Tablo 9

Katılımcıların Maddi Gelirlerine Göre Frekans ve Yüzdeleri

Maddi Gelir	N	Frekans (f)	Yüzde (%)
0-999 TL	160	50	31.2
1000-1999 TL		40	25.0
2000-2999 TL		26	16.3
3000 TL ve üstü		44	27.5

Tablo 9’da katılımcıların maddi gelirlerine ait frekans ve yüzde değerleri incelendiğinde, 50’si (%31.2) 0-999 TL arası kazanırken, 40’ı (%25) 1000-1999 TL, 26’sı(%16.3) 2000-2999 TL ve 44’ü (%27.5) ise 3000 TL üzeri gelir elde etmektedir.

Tablo 10

Anne Eğitim Durumuna Göre Frekans ve Yüzdeleri

Eğitim Durumu	N	Frekans (f)	Yüzde (%)
Okuryazar değil	160	13	8.1
İlkokul		46	28.7
Ortaokul		48	30.0
Lise		32	20.0
Lisans		17	10.7
Lisansüstü		4	2.5

Tablo 10’da ise anne eğitim durumunu gösteren frekans ve yüzde değerleri verilmiştir. Buna göre annelerin, 13’ünün(%8.1) okuryazar olmadığı, 46’sının(%28.7) ilkokul,

48'inin(%30) ortaokul, 32'sinin(%20) lise, 17'sinin(%10.7) lisans ve 4'ünün (% 2.5) lisansüstü eğitim derecesine sahip oldukları görülmektedir.

Tablo 11
Baba Eğitim Durumuna Göre Frekans ve Yüzdeleri

Eğitim Durumu	N	Frekans (f)	Yüzde (%)
Okuryazar değil	160	6	3.8
İlkokul		52	32.5
Ortaokul		32	20.0
Lise		42	26.3
Lisans		23	14.4
Lisansüstü		5	3.1

Tablo 11’de baba eğitim durumlarına ait frekans ve yüzde değerleri verilmiştir. Buna göre babaların, 6’sının (%3.8) okuryazar olmadığı, 52’sinin(%32.5) ilkokul mezunu, 32’sinin (%20) ortaokul, 42’sinin(%26.3) lise, 23’ünün (%14.4) lisans ve 5 ‘inin (%3.1) lisansüstü eğitime sahip olduğu görülmektedir.

Aşağıdaki tabloda, katılımcılara ait yaş değişkeni ile EBÖ alt boyutları ve ölçek toplam puanları arasındaki ilişkiyi araştırmak için Spearman korelasyon testi kullanılmıştır.

Tablo 12
Katılımcıların Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği Alt Boyutları ve Toplam Puanları İle Yaş Değişkeni Arasındaki İlişki

Değişken	Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma	Tolerans Gelişimi ve Tutku	Toplam Puan
Rho	0.12	-0.11	-0.14	-0.06
p	0.12	0.14	0.07	0.40

rho: Spearman korelasyon katsayısı * $p \leq 0,05$

Tablo 12’de katılımcılara ait yaş değişkeni ile egzersiz bağımlılığı ölçeği alt boyutları ve ölçek toplam puanları arasındaki ilişki verilmiştir. Tablo incelendiğinde, ‘Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi, Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma, Tolerans Gelişimi ve Tutku’ alt boyutlarında ve yaş ile ölçek toplam puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmadığını iddia eden H_0 %95 güvenilirlikle reddedilememiştir ($p > 0.05$). Hesaplanan korelasyon katsayısının anlamsız olması hakkında bilgi edinilmek istenen değişkenlerin birbirleriyle istatistiksel olarak anlamsız olduğunu göstermektedir.

Aşağıdaki tabloda, katılımcılara ait spor yaşı değişkeni ile EBÖ alt boyutları ve ölçek toplam puanları arasındaki ilişkiyi araştırmak için Spearman korelasyon testi kullanılmıştır.

Tablo 13

Katılımcıların egzersiz Bağımlılığı Ölçeği Alt Boyutları ve Toplam Puanları İle Spor Yaşı Değişkeni Arasındaki İlişki

Değişken	Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma	Tolerans Gelişimi ve Tutku	Toplam Puan
Spor rho	0.17	0.05	-0.07	0.03
Yaşı p	0.02*	0.52	0.32	0.64

*p<0.05

Tablo 13'te katılımcılara ait spor yaşı değişkeni ile egzersiz bağımlılığı ölçeği alt boyutları ve ölçek toplam puanları arasındaki ilişkiyi araştıran Spearman korelasyon testi sonuçları verilmiştir. Bulgular incelendiğinde katılımcıların spor yaşı ile Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi alt boyutu arasında pozitif yönde ve düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ($r=0.178$, $p<0.05$). Diğer alt boyutlar açısından bakıldığında ise spor yaşı değişkeni ile aralarında istatistiksel olarak anlamlı herhangi bir ilişki tespit edilememiştir ($p>0.05$).

Aşağıdaki tabloda katılımcıların spor branşları ile egzersiz bağımlılığı ölçek alt boyutları ve grup ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel olarak önemli olup olmadığını araştıran Mann-Whitney U testi sonuçları verilmiştir.

Tablo 14

Egzersiz Bağımlılığı Ölçeğinin Alt Boyut ve Toplam Puan Ortalamalarının Spor Branşları Değişkeni Bakımından Karşılaştırılması

Ölçek	Branş	N	Ort.	S.S.	U	Z	p
Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	Bireysel	94	24.98	6,31	2586.500	-1.79	0.07
	Takım	66	26.33	6,43			
Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma	Bireysel	94	20.20	4.96	2685.500	-1.44	0.14
	Takım	66	18.59	5.97			
Tolerans Gelişimi ve Tutku	Bireysel	94	14.07	3.36	2697.000	-0.47	0.63
	Takım	66	13.67	4.42			
Toplam Puan	Bireysel	94	59.26	11.71	3076.500	-0.08	0.93
	Takım	66	58.59	13.57			

*p<0,05; $H_0: \mu_1 = \mu_2$

Tablo 14'te egzersiz bağımlılığı ölçeği alt boyut ve toplam puan ortalamaları katılımcıların branş değişkenine göre karşılaştırılmıştır Buna göre; bireysel ve takım spor branşlarına ait ölçek alt boyutlarında 'Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi' ile 'Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma' puan ortalamalarına bakıldığında 'az risk' grubunda yer aldıkları, 'Tolerans Gelişimi ve Tutku' alt boyut puan ortalamasına bakıldığında ise 'normal' grupta yer aldıkları saptanmıştır. Grup ortalamaları arasındaki farkın önemli olup olmadığını test eden Mann-Whitney U testi sonuçları incelendiğinde, grup ortalamaları

arasındaki farkın istatistiksel olarak önemsiz olduğunu iddia eden sıfır hipotezinin herhangi bir boyut açısından reddedilemeyeceği görülmektedir ($p>0.05$). Bu durumda ilgilenilen spor branşının hakkında bilgi edinilmek istenen boyutlar üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etki yaratmadığı %95 güvenlilikle söylenebilir.

Ölçek toplam puanları bakımından incelendiğinde her iki branş sporcularının da bağımlı grupta yer aldıkları görülmüştür.

Aşağıdaki tabloda katılımcıların cinsiyet değişkeni ile EBÖ alt boyutları ve ölçek toplam puan ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel olarak önemli olup olmadığını araştıran Mann-Whitney U testi sonuçları verilmiştir.

Tablo 15

Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği Toplam ve Alt Boyut Puan Ortalamalarının Cinsiyet Değişkeni Bakımından Karşılaştırılması

Ölçek	Cinsiyet	N	Ort.	SS	U	Z	P
Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	Kadın	35	26.17	5.63	2093.500	-0.38	0.69
	Erkek	125	25.36	658			
Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma	Kadın	35	19.69	4.71	2141.500	-0.19	0.84
	Erkek	125	19.50	5.64			
Tolerans Gelişimi ve Tutku	Kadın	35	13.63	4.05	2105.500	-0.34	0.73
	Erkek	125	13.98	3.77			
Toplam Puan	Kadın	35	59.49	11.72	2158.000	-0.12	0.90
	Erkek	125	58.84	12.72			

* $p<0,05$; $H_0: \mu_1 = \mu_2$

Tablo 15’de egzersiz bağımlılığı ölçeği alt boyut ve toplam puan ortalamaları katılımcıların cinsiyet değişkenine göre karşılaştırılmıştır. Buna göre, kadın ve erkeklere ait ölçek alt boyutlarından ‘Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi’ ile ‘İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma’nın puan ortalamalarına göre katılımcıların ‘az risk’ grubunda yer aldıkları, ‘Tolerans Gelişimi ve Tutku’ alt boyutu puan ortalamasına bakıldığında ‘normal’ grupta yer aldıkları saptanmıştır. Grup ortalamaları arasındaki farkın önemli olup olmadığını test eden Mann-Whitney U testi sonuçları incelendiğinde, grup ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel olarak önemsiz olduğunu iddia eden sıfır hipotezinin herhangi bir boyut açısından reddedilemeyeceği görülmektedir ($p>0.05$). Bu durumda cinsiyetin hakkında bilgi edinilmek istenen boyutlar üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etki yaratmadığı %95 güvenlilikle söylenebilir.

Aşağıdaki tabloda katılımcıların medeni durum değişkeni ile EBÖ alt boyutları ve ölçek toplam puan ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel olarak önemli olup olmadığını araştıran Mann-Whitney U testi sonuçları verilmiştir.

Tablo 16

Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği Toplam ve Alt Boyut Puan Ortalamalarının Medeni Durum Değişkeni Bakımından Karşılaştırılması

Ölçek	Medeni Durum	N	Ort.	SS	U	Z	P
Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	Evli	18	26.94	7.40	937.500	-1.84	0.06
	Bekar	142	25.36	6.24			
Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma	Evli	18	18.33	7.21	1184.500	-0.50	0.61
	Bekar	142	19.69	5.18			
Tolerans Gelişimi ve Tutku	Evli	18	13.22	4.88	1172.000	-0.57	0.56
	Bekar	142	13.99	5.18			
Toplam Puan	Evli	18	58.50	15.41	1264.000	-0.07	0.94
	Bekar	142	59.04	12.12			

Mann Whitney U Testi

Tablo 16’da egzersiz bağımlılığı ölçeği alt boyut ve toplam puan ortalamaları katılımcıların medeni durum değişkenine göre karşılaştırılmıştır. Buna göre katılımcıların, ölçek alt boyutlarından ‘Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi’ ile ‘Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma’ puan ortalamalarına göre ‘az risk’ grubunda, ‘Tolerans Gelişimi ve Tutku’ alt boyut puan ortalamasına bakıldığında ise ‘normal’ grupta yer aldıkları saptanmıştır. Grup ortalamaları arasındaki farkın önemli olup olmadığını test eden Mann-Whitney U testi sonuçları incelendiğinde, grup ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel olarak önemsiz olduğunu iddia eden sıfır hipotezinin herhangi bir boyut açısından reddedilemeyeceği görülmektedir ($p>0.05$). Bu durumda medeni durumun hakkında bilgi edinilmek istenen boyutlar üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etki yaratmadığı %95 güvenilirlilikle söylenebilir.

Tablo incelendiğinde evli ve bekar katılımcıların ölçek toplam puan sonuçlarına göre bağımlı grupta yer aldıkları görülmektedir.

Aşağıdaki tabloda katılımcıların eğitim durumları ile EBÖ alt boyutları ve ölçek toplam puan ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığını araştıran Kruskal-Wallis testi sonuçları verilmiştir.

Tablo 17

Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği Toplam ve Alt Boyut Puan Ortalamalarının Eğitim Durumu Değişkeni Bakımından Karşılaştırılması

Ölçek	Eğitim Durumu	N	Ort.	Sıra ort.	χ^2	p	*
Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	İlkokul (1)	1	7.00	3.00	9.64	0.04*	5*1-3
	Ortaokul (2)	1	27.00	76.00			
	Lise (3)	49	24.49	68.80			
	Lisans (4)	92	25.87	83.95			
	Lisansüstü (5)	17	27.76	100.41			
Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma	İlkokul (1)	1	6.00	2.00	6.31	0.17	-
	Ortaokul (2)	1	25.00	134.50			
	Lise (3)	49	19.59	76.94			
	Lisans (4)	92	20.01	84.74			
	Lisansüstü (5)	17	17.29	69.26			
Tolerans Gelişimi ve Tutku	İlkokul (1)	1	4.00	1.50	3.68	0.45	-
	Ortaokul (2)	1	16.00	106.00			
	Lise (3)	49	13.90	79.55			
	Lisans (4)	92	14.10	82.58			
	Lisansüstü (5)	17	13.35	75.12			
Toplam Puan	İlkokul (1)	1	17.00	1.00	5.13	0.27	-
	Ortaokul (2)	1	68.00	111.00			
	Lise (3)	49	57.98	74.71			
	Lisans (4)	92	59.98	84.91			
	Lisansüstü (5)	17	58.41	76.18			

*p<0,05; $H_0: \mu_1 = \mu_2 = \dots \mu_n$

Tablo 17’de egzersiz bağımlılığı ölçeği alt boyut ve toplam puan ortalamaları katılımcıların eğitim durumları değişkenine göre karşılaştırılmıştır. Eğitim gruplarının ortalamaları arasındaki farkın ilgili boyutlar açısından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık göstermediğini savunan sıfır hipotezini sınamak için gerçekleştirilen Kruskal-Wallis testi sonuçlarına göre; sadece ‘Aşırı Odaklanma Ve Duygu Değişimi’ alt boyutunda istatistiksel anlamda farklılık tespit edilmiş olup (p=0.047) farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını tespit edebilmek adına yapılan ikili karşılaştırma (post hoc) testi sonucunda; farklılığın kaynağının ilkokul-lisansüstü eğitim durumu (p=0.040) ile lise-lisansüstü eğitim durumları (p=0.015) arasında olduğu tespit edilmiştir. Diğer alt boyutlardaki ‘Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma’, ‘Tolerans Gelişimi ve Tutku’ puan ortalamalarının, eğitim düzeyi değişkeni bakımından karşılaştırıldığında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Aşağıdaki tabloda katılımcıların maddi gelir düzeyleri ile EBÖ alt boyutları ve ölçek toplam puan ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığını araştıran Kruskal-Wallis testi sonuçları verilmiştir.

Tablo 18

Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği Toplam ve Alt Boyut Puan Ortalamalarının Maddi Gelir Değişkeni Bakımından Karşılaştırılması

Ölçek	Maddi Gelir	N	Ort.	Sıra ort.	χ^2	p
Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	0-999 TL(1)	50	25.94	81.13	5.52	0.13
	1000-1999 TL(2)	40	25.00	71.60		
	2000-2999TL(3)	26	24.31	72.04		
	3000TL ve üstü(4)	44	26.30	92.88		
Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma	0-999 TL(1)	50	20.24	85.16	2.52	0.47
	1000-1999 TL(2)	40	20.25	85.89		
	2000-2999TL(3)	26	19.15	76.67		
	3000TL ve üstü(4)	44	18.32	72.57		
Tolerans Gelişimi ve Tutku	0-999 TL(1)	50	14.14	83.59	1.70	0.63
	1000-1999 TL(2)	40	13.58	75.18		
	2000-2999TL(3)	26	14.54	88.23		
	3000TL ve üstü(4)	44	13.57	77.26		
Toplam puan	0-999 TL(1)	50	60.32	85.35	0.82	0.84
	1000-1999 TL(2)	40	58.83	79.26		
	2000-2999TL(3)	26	58.00	78.12		
	3000TL ve üstü(4)	44	58.18	77.52		

*p<0,05; $H_0: \mu_1 = \mu_2 = \dots \mu_n$

Tablo 18’de egzersiz bağımlılığı ölçeği alt boyut ve toplam puan ortalamalarının katılımcıların maddi gelir durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını test eden Kruskal-Wallis testi sonuçları ve grup ortalamalarına ilişkin bilgiler verilmiştir. Buna göre; katılımcıların, ölçek alt boyutlarından ‘Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi’ ile ‘Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi Ve Çatışma’ puan ortalamasına göre ‘az risk’ grubunda, ‘Tolerans Gelişimi ve Tutku’ alt boyut puanlarına bakıldığında ‘normal’ grupta oldukları görülmüştür. Ölçek toplam puan sonuçlarına bakıldığında katılımcıların, maddi gelir değişkenine göre ‘bağımlı’ grupta oldukları tespit edilmiştir. Tablodaki Kruskal-Wallis testi istatistikleri incelendiğinde ise maddi gelir grupları bakımından ölçek alt boyut ve toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olmadığını iddia eden hipotezin %95 güvenilirlikle tüm gruplar için reddedilemeyeceği görülmektedir (p>0.05).

Aşağıdaki tabloda katılımcıların anne eğitim durumları ile EBÖ alt boyutları ve ölçek toplam puan ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığını araştıran Kruskal-Wallis testi sonuçları verilmiştir.

Tablo 19

Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği Toplam ve Alt Boyut Puan Ortalamalarının Anne Eğitim Durumu Değişkeni Bakımından Karşılaştırılması

Ölçek	Anne Eğitim Durumu	N	Ort.	Sıra ort.	χ^2	p	*
Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	Okuryazar değil (1)	13	19.85	42.00	23.353	0.00*	1*5 1*4 2*5
	İlkokul (2)	46	24.46	70.78			
	Ortaokul (3)	48	25.19	77.20			
	Lise (4)	32	27.91	97.44			
	Lisans (5)	17	29.24	111.21			
	Lisansüstü (6)	4	26.00	91.00			
Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma	Okuryazar değil (1)	13	19.00	84.31	3.976	0.55	-
	İlkokul (2)	46	20.61	88.09			
	Ortaokul (3)	48	18.71	71.94			
	Lise (4)	32	19.88	81.52			
	Lisans (5)	17	19.18	84.38			
	Lisansüstü (6)	4	17.75	59.00			
Tolerans Gelişimi ve Tutku	Okuryazar değil (1)	13	12.92	71.19	4.273	0.51	-
	İlkokul (2)	46	13.76	78.26			
	Ortaokul (3)	48	13.58	75.61			
	Lise (4)	32	14.91	94.70			
	Lisans (5)	17	13.94	79.50			
	Lisansüstü (6)	4	14.50	85.75			
Toplam puan	Okuryazar değil (1)	13	51.77	64.46	7.049	0.21	-
	İlkokul (2)	46	58.83	79.61			
	Ortaokul (3)	48	57.48	72.70			
	Lise (4)	32	62.69	94.83			
	Lisans (5)	17	62.35	91.62			
	Lisansüstü (6)	4	58.25	74.63			

*p<0,05; $H_0: \mu_1 = \mu_2 = \dots \mu_n$

Tablo 19’da katılımcıların egzersiz bağımlılığı ölçeği alt boyut ve toplam puan ortalamaları anne eğitim durumları değişkenine göre karşılaştırılmıştır. Buna göre katılımcıların anne eğitim durumları değişkeni ile, ‘Aşırı Odaklanma Ve Duygu Değişimi’ alt boyutunda istatistiksel anlamda önemli bir farklılık olmadığını iddia eden sıfır hipotezinin %95 güvenilrlikle reddedileceği tespit edilmiş olup (p=0.000, p<0.001) söz konusu farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını tespit etmek için yapılan post hoc testleri sonucunda bu farklılığın ‘okuryazar değil-lisans’ eğitim durumu (p=0.001), ‘okuryazar değil-lise’ eğitim durumları (p=0.004) ile ‘ilkokul-lise’ eğitim durumları (p=0.031) arasında olduğu tespit edilmiştir. Diğer alt boyutların ‘Bireysel-Sosyal İhtiyaçların

Ertelenmesi ve Çatışma’, ‘Tolerans ve Tutku Gelişimi’ puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

Aşağıdaki tabloda katılımcıların baba eğitim durumları ile EBÖ alt boyutları ve ölçek toplam puan ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığını araştıran Kruskal-Wallis testi sonuçları verilmiştir.

Tablo 20

Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği Toplam ve Alt Boyut Puan Ortalamalarının Baba Eğitim Durumu Değişkeni Bakımından Karşılaştırılması

Ölçek	Eğitim Durumu	N	Ort.	Sıra ort.	χ^2	P
Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	Okuryazar değil (1)	6	16.33	35.42	10.603	0.06
	İlkokul (2)	52	25.54	79.28		
	Ortaokul (3)	32	24.88	73.48		
	Lise (4)	42	25.98	83.14		
	Lisans (5)	23	28.00	99.67		
	Lisansüstü (6)	5	25.80	81.80		
Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma	Okuryazar değil (1)	6	14.50	50.75	6.522	0.25
	İlkokul (2)	52	20.60	87.68		
	Ortaokul (3)	32	20.00	86.03		
	Lise (4)	42	19.31	79.07		
	Lisans (5)	23	18.74	72.65		
	Lisansüstü (6)	5	17.20	54.20		
Tolerans Gelişimi ve Tutku	Okuryazar değil (1)	6	9.67	36.00	8.823	0.11
	İlkokul (2)	52	14.08	82.48		
	Ortaokul (3)	32	13.69	78.16		
	Lise (4)	42	13.60	76.99		
	Lisans (5)	23	15.43	96.54		
	Lisansüstü (6)	5	14.20	84.00		
Toplam puan	Okuryazar değil (1)	6	40.50	39.00	6.590	0.25
	İlkokul (2)	52	60.21	82.39		
	Ortaokul (3)	32	58.56	78.31		
	Lise (4)	42	58.88	80.71		
	Lisans (5)	23	62.17	91.85		
	Lisansüstü (6)	5	57.20	70.60		

* $p < 0,05$; $H_0: \mu_1 = \mu_2 = \dots \mu_n$

Tablo 20’de baba eğitim durumuna göre egzersiz bağımlılığı ölçeği alt boyut ve toplam puan ortalamaları arasındaki farkın önemsiz olduğunu iddia eden hipotezi sınamak için gerçekleştirilen Kruskal-Wallis testi sonuçları verilmiştir. Buna göre egzersiz bağımlılığı ölçeği toplam ve alt boyut puan ortalamalarının, baba eğitim durumu bakımından önemli düzeyde bir farklılık göstermediği %95 güvenilirlikle söylenebilir ($p > 0.05$).

BÖLÜM VI

TARTIŞMA VE SONUÇ

Düzenli egzersizin insan sağlığı üzerindeki fizyolojik ve psikolojik olarak olumlu etki yarattığı bilinmektedir. Düzenli egzersizin, koroner kalp hastalıkları, hipertansiyon, obezite ve depresyon gibi fiziksel bozukluklara sebep olan hastalıkların tedavisinde büyük rol oynadığı araştırmacılar tarafından belirtilmektedir (Cornelissen vd., 2011; Ardıç, 2014; Akgün, 1994). Morgan (1979) yapmış olduğu çalışmada normal kabul edilenin dışında daha fazla ve yoğun yapılan egzersizin bireyler üzerinde olumsuz sonuçlar doğurabileceğini öne sürmüştür. Egzersizin olumsuz sonuçları açıklanırken ele alınan en önemli kavram egzersiz bağımlılığıdır. Ayrıca Morgan (1979) egzersiz bağımlılığını, gündelik olaylarla başa çıkabilmek için egzersize ihtiyaç duyma ve her gün egzersiz yapmadan yaşanamayacağına inanma, egzersizden uzak kaldığında psikolojik stres, gerginlik yaşama ve oluşan sağlık problemlerine rağmen egzersize devam etme isteği olarak tanımlamaktadır. Egzersiz bağımlılığının bireyler üzerinde oluşturabileceği zararlar göz önünde bulundurulduğunda, üst düzey sporcuların bağımlılık düzeylerinin incelenmesi, başarıları ve sosyal yaşamları üzerinde etkisi olacağı düşünülmüştür. Bu bağlamda 35'i kadın, 125'i erkek, 94'ü bireysel (atletizm, güreş), 66'sı takım (basketbol, amerikan futbolu) olmak üzere araştırmaya toplam 160 üst düzey sporcu katılmıştır. Katılımcıların yüzdelik değerlerine bakıldığında; %21.9'u kadın, %78.1'i erkek, %58.7'si bireysel, %41.3'ü takım sporcusu oluşturmaktadır. Araştırmada, katılımcıların genel egzersiz bağımlılığı alt boyutlarının istatistiksel değerlerine bakıldığında, 'Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi' ile 'Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma' alt boyutlarında 'az risk' grubunda, 'Tolerans Gelişimi ve Tutku' alt boyutu incelendiğinde ise 'normal' grupta yer aldığı tespit edilmiştir. Ölçek toplam puanlarına bakıldığında ise sporcuların 'bağımlı' grupta yer aldıkları saptanmıştır. Bu bulguya göre bireysel ve takım

branşlarında yer alan üst düzey sporcuların egzersiz bağımlısı oldukları söylenebilir. Literatürde egzersiz bağımlılık düzeyinin yüksek oranda gözlemlendiği araştırmalar yer almaktadır (Bavlı vd., 2011; Hausenblaus ve Downs 2002; Hausenblas ve Fallon, 2002; Vardar 2012; Zırhlıoğlu, 2011).

Yapılan araştırmada katılımcılara ait yaş değişkeni ile egzersiz bağımlılığı ölçeği alt boyutları ve ölçek toplam puanları arasındaki ilişki incelendiğinde, ‘Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi, Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma, Tolerans Gelişimi ve Tutku’ alt boyutlarında ve yaş ile ölçek toplam puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Bu duruma sebep olarak, katılımcıların benzer yaş grubuna sahip olmaları söylenebilir. Araştırma bulgularına paralel olarak, Sadeq (2018), Bootan (2018) tarafından yapılan araştırmalarda, çeşitli branşlardaki sporcuların yaşları ile egzersiz bağımlılık düzeyi arasında anlamlı ilişki tespit edilmemiştir. Master ve Lambert (1989)’in koşu anketi kullanarak yapmış oldukları çalışmada, yaş grupları arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır. Cicioğlu vd. (2019)’nin, elit düzeyde sporcular ile spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı düzeylerini belirlemeye yönelik yapmış olduğu çalışmada ise katılımcıların yaş değişkenine göre egzersiz bağımlılığı düzeyinin değerlendirmesinde, spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin yaşlarına göre egzersiz bağımlılık düzeylerinde anlamlı ilişki bulamamışlardır.

Yapılan araştırmada üst düzey sporcuların, egzersiz bağımlılığı düzeyleri ile spor yaşı değişkeni arasındaki ilişkiye baktığımızda; ‘Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi’ alt boyutunda anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Bu bağlamda spor yaşı ile ‘Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi’ ölçek alt boyutu arasında istatistiksel anlamda pozitif yönde düşük ilişki tespit edilmiştir. Buna göre katılımcıların spor yaşı arttıkça egzersiz yapma isteklerinin ve egzersizden keyif alma düzeyinin arttığı söylenebilir. Buna neden olarak üst düzey sporcuların yaşamlarında karşılaşmış oldukları herhangi bir sorun karşısında, egzersiz yapmanın onları mutlu hissettirerek, egzersizin alışkanlık haline geldiği ve yaşam içinde oluşturulan egzersiz düzeninin zaman içinde bağımlılığa dönüşebildiği söylenebilir. Araştırmanın diğer alt grupları olan, ‘Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma’ ile ‘Tolerans Gelişimi ve Tutku’ alt boyutları puanı incelendiğinde istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Araştırma sonucuna paralel olarak Çakır (2019)’ın, üniversite öğrencilerinin egzersiz bağımlılık düzeylerini incelediği araştırmasında düzenli egzersizin, egzersiz bağımlılığını etkileyeceği sonucuna ulaşmıştır. Cicioğlu vd. (2019)’nin ‘Elit Düzeyde Sporcular ile Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Egzersiz Bağımlılığı

Düzeyleri'ni belirlemeye yönelik yapmış olduğu çalışmada da düzenli egzersizin egzersiz bağımlılığını etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Kagan (1987)'in 'Bağımlılık ve Kişilik Faktörleri' adlı çalışmasında egzersize katılım yılı fazla olanların bağımlılık puanının oldukça yüksek çıktığını tespit etmiştir. Namlı vd. (2018)'nin Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin akademik odaklanma düzeylerini belirlemeye yönelik kickbox, taekwondo ve muaytai sporcuları üzerinde yapmış oldukları araştırmada düzenli egzersizin egzersiz bağımlılığı için etkili olduğu sonucuna ulaşmıştır. Polat ve Şimşek (2015)'in Eskişehir'de bulunan spor merkezlerindeki düzenli olarak egzersiz yapan 242 katılımcının egzersiz bağımlılıklarını incelediği çalışmasında egzersiz sıklığına göre egzersiz bağımlılığı arasında anlamlı farklılaşma bulunmuştur. Bir başka araştırmada ise Costa vd. (2012)'nin egzersiz sıklığı, günlük egzersiz süresi ve spor yaşının egzersiz bağımlılığının ortaya çıkmasında etkili olabileceği sonucuna ulaşmıştır. Nitekim, egzersiz sıklığı ve egzersiz süresini kontrol edememe halinin devam etmesi sonucunda egzersiz bağımlılığı gibi fizyolojik, psikolojik ve sosyal sorunlar meydana geldiği bilinmektedir (Masters ve Lambert, 1989).

Bu araştırmanın bir diğer bulgusunda, bireysel ve takım spor branşlarına ait ölçek alt boyut ve toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan fark bulunmamıştır. Ancak, bireysel ve takım spor branşlarına ait EBÖ alt boyutları ortalamasına bakıldığında, 'Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi ile Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma' alt boyutlarında her iki branşın 'az risk' grubunda olduğu, 'Tolerans Gelişimi ve Tutku' alt boyutunda ise 'normal' grupta yer aldıkları görülmüştür. Her iki branşın ölçek toplam puanlarına bakıldığında 'bağımlı' grupta yer aldıkları tespit edilmiştir. Buna neden olarak, bireysel ve takım sporcularının kendi branşlarında başarılı olmak için daha çok egzersiz yapmaya ihtiyaç duydukları ve yapılan egzersiz sonucunda gerek performans artışları gerekse sosyal çevre tarafından beğenilmeleri bireyleri egzersize daha çok zaman ayırmaya yönelterek bu durumun sonucu olarak egzersiz bağımlılığının ortaya çıktığı söylenebilir. Bulunan sonuca paralel olarak, atletler üzerinde yapılan araştırmalarda, kadınların erkelerden daha yüksek düzeyde egzersiz bağımlılığına sahip olduğunu belirten çalışmalar yer almaktadır (Hailey ve Bailey, 1982; Pierce, Rohaly ve Fritchley, 1997). Ancak; Smith ve Hale (2005)'in yapmış oldukları çalışmada; egzersiz bağımlılığının sıklıkla koşucularda bulunma kavramına karşın, sadece koşuculara özgü olmayıp vücut geliştirme gibi birçok farklı spor dalında da bağımlılığın görülebileceğini bildirmiştir. Costa vd. (2012)'nin yapmış oldukları çalışmada ise; düzenli egzersiz yapan bireylerin egzersiz türlerine göre

yaptığı incelemesinde genellikle koşu (%21,7) ve vücut geliştirme (%25) türünde egzersiz yapanların bu bağımlı grupta daha çok yer aldıklarını saptamıştır.

Yapılan çalışmanın bir diğer bulgusu incelendiğinde, kadın ve erkeklere ait ölçek alt boyut ve toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel anlamda farklılık bulunmamıştır. Ölçek alt boyutların ortalaması incelendiğinde; ‘Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi ile Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma’ alt boyutlarının ortalamasında kadın ve erkek sporcuların ‘az risk’ grubunda olduğu, ‘Tolerans Gelişimi ve Tutku’ alt boyutunda ise ‘normal’ grupta yer aldıkları görülmektedir. Üst düzey sporcuların, kadın ve erkek ölçek toplam puanlarına göre ‘bağımlı’ grupta yer aldıkları tespit edilmiştir. Genellikle ideal kadın figürü yağsız ve zayıf, ideal erkek figürü ise kaslı ve yapılı olarak algılanır (Hausenblas ve Fallon, 2002). Bu algı göz önünde bulundurularak, kadın ve erkek sporcuların egzersize yönelmelerinde görünümün büyük önem taşıdığı söylenebilir. Araştırmanın sonucuna paralel olarak, Bingöl (2015)’ün, Muğla ili ve çevre illerde Boks, Muay Thai, Güreş, Taekwondo, Voleybol, Basketbol, Hentbol ve Futbol branşlarında en az 5 yıl düzenli olarak spor yapan 777 lisanslı sporcuların egzersiz bağımlılık ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin incelendiği çalışmada, bireylerin egzersiz bağımlılık düzeyleri ile cinsiyet değişkeni arasında istatistiksel bakımdan anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Cicioğlu vd. (2019)’nin, ‘Elit Düzeyde Sporcular ile Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Egzersiz Bağımlılığı Düzeyleri’ni belirlemeye yönelik yapmış olduğu çalışma sonucunda, cinsiyet değişkeni üzerinde yapılan değerlendirmede elit erkek sporcuların egzersiz bağımlılığı düzeylerinin, elit kadın sporculara göre istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur. Costa ve Hausenblas (2013)’ın, egzersiz bağımlılığı riski altında olduğunu bildiren erkek yetişkinlerin (25-44 yaş) sayısının, genç erkek yetişkinlerden (18-24 yaş) daha yüksek olduğunu, kadınlarda ise yaş gruplarına göre hiçbir fark bulunmadığını bildirmiştir.

Yapılan araştırmanın bir diğer bulgusu incelendiğinde, katılımcıların %11.3’ünün evli, %88.7’sinin ise bekar olduğu çalışmada, evli ve bekar sporcuların benzer EBÖ alt boyut ve ölçek toplam puan ortalamalarına sahip olduğu saptanmıştır. Ölçek alt boyutların ortalaması incelendiğinde; ‘Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi ile Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma’ alt boyutlarının ortalamasında her iki grubun ‘az risk’ grubunda olduğu, ‘Tolerans Gelişimi ve Tutku’ alt boyutunda ise ‘normal’ grupta yer aldıkları görülmektedir. Evli ve bekar katılımcıların ölçek toplam puan sonuçlarına göre bağımlı grupta yer aldıkları tespit edilmiştir. Buna sebep olarak çalışmaya katılan

katılımcıların bekar sayılarının yüksek olması söylenebilir. Literatürde araştırma bulgularından farklı olarak, Ergun ve Güzel (2018)'in yapmış oldukları 'Spor Salonlarında Aşırı Egzersizin Akıllı Telefonun Aşırı Kullanımı ve Duygusal Zeka Düzeyleri ile İlişkisinin Belirlenmesi' adlı çalışmalarında egzersiz bağımlılığının bekar katılımcılar arasında daha yaygın olduğunu bulmuşlardır. Bu duruma örnek olarak, Uzuner ve Karagün (2014)'ün, 'Rekreatif Amaçlı Spor Yapan Bireylerin Yalnızlık Düzeylerinin İncelenmesi' adlı çalışmasında bekar insanlar arasında algılanan yalnızlık seviyesinin yüksek olması, öz saygının önemi ve beğenilme arzusunun daha yüksek olmasından kaynaklanabileceğini savunmuştur.

Bu araştırmanın diğer bulgusunda; %0.6'lık kısmı ilkokul ve ortaokul mezunu iken, %30.6'sı lise, %57.5'i lisans ve %10.6'lık bölümü lisansüstü mezunu olan katılımcıların eğitim durumu değişkenine göre, egzersiz bağımlılığı ölçeği alt boyut ve toplam puan ortalamalarının "Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi" alt boyutunda anlamlı farklılık gösterdiği saptanmıştır. Buna göre, lisansüstü mezunu sporcuların egzersiz bağımlılığı düzeyinin, ilkokul ve lise mezunu sporculara göre yüksek olduğu tespit edilmiştir. Buna sebep olarak, üst düzey sporcuların zihinsel süreçlerinde egzersize daha fazla yer vermeleri, egzersizden haz almaları, sporla iç içe bulunmaları ve hedefledikleri başarıya ulaşmaları söylenebilir. Bulunan sonuca paralel olarak, Oral ve Aktop (2014)'ün 'Üniversite Öğrencilerinin Egzersiz Öz yeterlik Düzeyleri ve Egzersiz Davranış Değişim Basamaklarının İncelenmesi' çalışmalarında bireylerin öğrenim düzeyleri yükseldikçe öz yeterlilikleri, yaşam doyumları ve yaşam beklentileri değişmekte, egzersiz ile ilgili farkındalığa bağlı olarak egzersize katılım oranının da yükseldiğini bildirmektedir. Bir başka çalışma incelendiğinde Tekkurşun-Demir ve Türkeli (2018)'nin spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin egzersiz bağımlılığı düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından 248 katılımcı ile incelediği araştırmasında öğrenim gördükleri bölüm ile egzersiz bağımlılığı arasında anlamlı farklılık saptanmamıştır. Sivrikaya (2015) "Üniversite öğrencilerinin düzenli egzersiz yapmaya yönelik davranış değiştirme istekleri ile taraftarlık seviyeleri arasındaki ilişki" isimli doktora tezinde de bölüm ile egzersiz bağımlılığı arasındaki ilişkiye rastlanmamıştır.

Katılımcıların maddi gelir düzeylerine göre, EBÖ alt boyutlarından 'Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi' ile 'Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma' puan ortalamasına göre 'az risk' grubunda, 'Tolerans Gelişimi ve Tutku' alt boyut puanlarına bakıldığında 'normal' grupta oldukları tespit edilmiştir. Katılımcıların ölçek toplam puan

sonuçlarına bakıldığında maddi gelir değişkenine göre ‘bağımlı’ grupta oldukları tespit edilmiştir. Buna sebep olarak, katılımcıların maddi gelir düzeylerinin egzersize yönelmelerinde etkin bir rol oynamadığı, sporcuların egzersiz yaparken almış oldukları hazzın maddi gelirlerinden daha fazla önem taşıdığı söylenebilir. Yapılan literatür taramasında katılımcıların gelir düzeylerine yönelik çalışmalar yer almaktadır. Bingöl (2015), farklı branşlardaki sporcuların egzersiz bağımlılık düzeylerini incelediği çalışmada katılımcıların yaklaşık olarak % 19,3’ ü 500-1000 tl, %26,9’u 1001-1500 tl, %29,3’ü 1501-2000 tl, %24,5’i ise 2001 tl ve üstünde gelire sahip oldukları tespit edilmiştir. Tekkurşun-Demir ve Türkeli (2019)’nin, spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin egzersiz bağımlılığı düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından 248 katılımcı ile incelediği araştırmasında katılımcıların aylık gelirlerine göre, egzersiz bağımlılığına yönelik yapılan analiz sonucunda anlamlı farklılık görülmemiştir.

Çalışmanın bir diğer bulgusunda katılımcıların anne eğitim durumu ile egzersiz bağımlılığı alt boyutlarından “Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi” puanlarında anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Buna göre; anne eğitim durumu lisans mezunu olan sporcuların ‘Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi’ puanlarının anne eğitim durumu okur-yazar olmayan ve ilkokul mezunu olanlara göre; lise mezunu anneye sahip sporcuların ‘Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi’ puanlarının okur-yazar olmayanlara göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır. Diğer alt boyutlarda anlamlı farklılık saptanmamıştır. Bu duruma neden olarak anne eğitim seviyesi yüksek annelerin çocuklarını dijital oyunlardan korumak, hareketsiz yaşamdan ve zararlı alışkanlıklardan uzaklaştırmak (sigara, alkol, vb.) amacıyla egzersize yönlendirmesinden ve zamanla çocuklarının egzersize ilgilerinin artarak bağımlılık haline dönmesinden kaynaklandığı söylenebilir. Tekkurşun-Demir vd. (2016)’nın yapmış oldukları ‘Why Does My Child Swim? Mechanism of Parent Guidance’ adlı çalışmada ebeveynlerin çocuklarını spora yönlendirme nedeni, yalnız kalarak dinlenme isteği olduğunu tespit etmişlerdir. Yapılan literatür taramasında benzer bulguya rastlanmamıştır.

Çalışmanın bir diğer bulgusunda katılımcıların, egzersiz bağımlılığı ölçeği alt boyut ve toplam puan ortalamaları, baba eğitim durumları değişkenine göre karşılaştırılmıştır. Buna göre baba eğitim durumları arasında istatistiksel anlamda farklılık bulunmamıştır. Buna sebep olarak üst düzey sporcuların, babalarının çalışma saat ve yoğunluklarından dolayı evde geçirdikleri zamanın az olması ve bu durumda sporcuların annelerinin görüşleri almış oldukları kararlarında daha fazla etkili olduğu söylenebilir. Tekkurşun-Demir vd. (2016)’nın yapmış oldukları ‘Why Does My Child Swim? Mechanism of Parent Guidance’

adlı çalışmada ebeveynlerin çocuklarını spora yönlendirme nedenlerinden biri olarak spor tesisinin yakınlığı olduğunu tespit etmiştir. Yapılan literatür taramasında benzer bulguya rastlanmamıştır.

Sonuç olarak, haftanın en az 4 günü düzenli olarak spor yapan, takım ve bireysel branşlardaki üst düzey sporcuların; Demir ve ark. (2018)'nın geliştirdiği 'Egzersiz Bağımlılık Ölçeği' kullanarak yapılan analizde, egzersiz bağımlılığı ölçeği alt boyutları toplam puanlarına bakıldığında 'bağımlı' grupta yer aldıkları görülmektedir. Egzersiz bağımlılığı alt boyutları ile yaş değişkeni ölçek toplam puan ortalamalarına bakıldığında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Buna sebep olarak, üst düzey sporcuların, yaşları ilerledikçe spor yönelme bilincinin arttığı ve bireylerde daha fazla egzersiz yapma isteğinin arttığı söylenebilir. Üst düzey sporcuların egzersiz bağımlılığı alt boyutları ile spor yaşı değişkeninde 'Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi' alt boyutunda istatistiksel anlamda pozitif yönde düşük ilişki tespit edilmiştir. Buna sebep olarak, üst düzey sporcuların, spor yaşı arttıkça egzersize olan bağımlılık seviyelerinin de arttığı söylenebilir. Üst düzey sporcuların, egzersiz bağımlılığı alt boyutları ile branş değişkeni arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Ancak, egzersiz bağımlılığı ölçek toplam puanlarına bakıldığında, takım ve bireysel branşlarda yer alan, üst düzey sporcuların 'bağımlı' grupta yer aldığı tespit edilmiştir. Buna sebep olarak; milli takımda yer alan üst düzey sporcuların, kendi branşlarında başarılı olmaları ve dolayısıyla sosyal çevresi tarafından takdir edilmenin vermiş olduğu haz sebebiyle, daha fazla egzersizi tercih ettikleri ve bu egzersizin bağımlılığa yol açtığı düşünülmektedir. Üst düzey sporcularının, egzersiz bağımlılığı alt boyutları ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Egzersiz bağımlılığı ölçek toplam puanlarına bakıldığında, 'bağımlı' grupta yer aldıkları tespit edilmiştir. Buna sebep olarak; erkek ve kadın sporcuların görünümünün, egzersize yönelmelerinde büyük önem taşıdığı düşünülmektedir. Üst düzey sporcuların, egzersiz bağımlılığı alt boyutları ile medeni durum değişkeni arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Ancak, egzersiz bağımlılığı ölçek toplam puanlarına bakıldığında 'bağımlı' grupta yer aldıkları tespit edilmiştir. Buna sebep olarak; üst düzey sporculardaki bekar olanların sayısının yüksek olması, egzersize ayırdıkları zamanı da kendi yaşamlarına göre ayarladıkları söylenebilir. Üst düzey sporcuların egzersiz bağımlılığı alt boyutları ve eğitim durumu değişkeni arasında 'Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi' alt boyutunda anlamlı farklılık saptanmıştır. Buna göre, lisansüstü mezunu sporcuların egzersiz bağımlılığı düzeylerinin, ilkökul ve lise mezunu sporculara göre yüksek olduğu tespit edilmiştir. Buna

sebeup olarak; üst düzey sporcuların eğitim durumu arttıkça, egzersiz bilincinin de artarak bağımlılığa neden olduğu söylenebilir. Üst düzey sporcuların egzersiz bağımlılığı alt boyutları ile sporcuların maddi gelir düzeyleri arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır. Ancak, egzersiz bağımlılığı ölçek toplam puanlarına bakıldığında ‘bağımlı’ grupta yer aldıkları tespit edilmiştir. Buna sebep olarak; üst düzey sporcuların, egzersiz yaparken almış oldukları hazdan memnun kaldıkları ve egzersizi maddi gelir kaynağı olarak görmemelerinden kaynaklandığı söylenebilir. Üst düzey sporcuların anne eğitim durumu ile egzersiz bağımlılığı alt boyutlarından ‘Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi’ puanlarında anlamlı farklılık bulunmuştur. Buna göre; anne eğitim durumu lisans mezunu olan sporcuların ‘Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi’ puanlarının, anne eğitim durumu okur-yazar olmayan ve ilkokul mezunu olanlara göre, lise mezunu olan annelere sahip sporcuların ise ‘Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi’ puanlarının okur-yazar olmayanlara göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu duruma neden olarak eğitim seviyesi yüksek olan annelerin çocuklarını dijital oyunlardan korumak, hareketsiz yaşamdan ve zararlı alışkanlıklardan uzaklaştırmak (sigara, alkol, vb.) amacıyla egzersize yönlendirmesinden ve zamanla çocuklarının egzersize ilgilerinin artarak bağımlılık haline dönmesinden kaynaklandığı söylenebilir. Üst düzey sporcuların baba eğitim durumu değişkeni ile egzersiz bağımlılığı alt boyutları arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Buna sebep olarak; baba eğitim durumunun üst düzey sporcular için egzersize yönelmelerinde etken olmadığı söylenebilir. Bu bağlamda ortaya çıkan egzersiz bağımlılığı, profesyonel anlamda spor yapan sporcular için önemli bir sorun oluşturduğu söylenebilir. Sporcuların bağımlılık seviyesinin artmasıyla oluşacak fiziksel, sosyal ve psikolojik herhangi bir sorun yapmış oldukları branşlarındaki başarıyı olumsuz yönde etkileyebilir. Bu durum göz önünde bulundurulduğunda, yapılacak olan çalışmaların daha geniş örneklem grubuna uygulanması, farklı branşlar ve sadece üst düzey sporcular için değil sağlık için spor yapan tüm bireyler üzerinde de araştırma yapılmasının faydalı olabileceği düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

- Adams, J. & Kirkby, R.J. (2002). Excessive exercise as an addiction: A review. *Addiction Research and Theory*, 10, 415-437.
- Adams, J. M.M. (2001). *Examining exeercise dependence: The development, validation and administration of the exercise behavior survey with runners, walkers, swimmers and cyclists*. Master Thesis, University of Kentucky.
- Adams, J.M., Miller, T.W. & Kraus, R.F. (2003). Exercise dependence: diagnostic and therapeutic issues for patients in psychotherapy. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 33(2), 93-107.
- Akgün, N. (1994). *Egzersiz ve spor fizyolojisi*. (5.Baskı). Ege Üniversitesi.
- Allegre, B., Souville, M., Therme, P. & Griffiths, M. (2006). Definitions and measures of exercise dependence. *Addiction Research and Theory*, 14, 631-646.
- American Heart Association; Getting Healthy: Physical Activity Improves Quality of Life; http://www.heart.org/HEARTORG/Getting-Healthy/PhysicalActivity/StartWalking/American-Heart-Association-Guidelines_UCM_307976_Article.jsp, sayfasından erişilmiştir.
- American Psychiatric Association. (1994). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* 4th ed. Washington, DC: APA.
- Aracı, H. (1999). *Okullarda beden eğitimi*.(2. Baskı). Ankara:Bağırçan.
- Ardıç, F. (2014). Egzersizin sağlık yararları. *Türk Fizyoterapi Tıp Rehabilitasyon Dergisi*, 60(2), 9-14.
- Bamber, D.J., Cockeril, I.M., Rodgers, S., & Carroll, D. (2003). Diagnostic criteria for exercise dependence in women. *British Medical Associaton*, 37(5), 393-400.

- Bavlı, Ö., Işık, S., Canpolat, O., Aksoy, A., Günar, B.B., Gültekin, K. & Ödemiş, M. (2015). Investigation the exercise dependence symptoms among dancers. *International Journal of Sports, Exercise and Training Science*,1(2).
- Bek, N. (2008). *Fiziksel aktivite ve sağlığımız*. (1. Baskı). Ankara: Klasmat.
- Berger, B.G. &McLnman, A. (1993). Exercise and quality of life. In R.N. Singer, M. Murphey,ve L.K. Tenant (eds.), *Handbook of research on sport psychology* (pp. 729-760). New York: Macmilan.
- Biddle, S.J.H. (1995). *European perspectives on exercise and sport psychology*. UK: Human Kinetics.
- Bingöl, E. (2015). *Farklı branşlardaki sporcuların egzersiz bağımlılık ve psikolojik sağlık düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Muğla.
- Bircher, J., Griffiths, M.D., Kasos, K., Demetrovics, Z. & Szabo, A. (2017). Exercise addiction and personality: A two-decade systematic review of the empirical literature (1995-2015). *Baltic Journal of Sports and Health Sciences*, 3(106), 19-33.
- Blaydon, M.B., Koenraad, J.L. & Kerr, J.H. (2002). Metamovitional characteristics of eating disordered and exercise dependence and eating disorder in highly active amateur sport participants. *Personality and individual Differences*,3(3), 223-236.
- Blumenthal, J. A., O'toole, L. C. & Chang, J. L. (1984). Is running an analogue of anorexia nervosa?: An empirical study of obligatory running and anorexia nervosa. *Jama*, 252(4), 520-523.
- Bootan, J. S. (2018). *Kickboks, taekwondo ve muay thai sporcularının egzersiz bağımlılığının araştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Fırat Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Elazığ.
- Bouchard, C., Shephard, R.J. & Stephens, T. (1994). *Physical activity, fitness and health: International proceedings and consensus statement*. England: Human Kinetics.
- Bozhüyük, A., Özcan, S., Kurdak, H., Akpınar, E., Saatçı, E. & Bozdemir, N. (2012). Sağlıklı yaşam biçimi ve aile hekimliği. *TJFMPC*, 4, 6-21.

- Burgess, S.S. & Pargman, D. (1977). *Stimuulus- seeking, extraversion and neuroticism in regular, occasional and non-exercisers*. Annual Meeting of North American Society for the Psychology of Sport and Physical Activity.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karedeniz, Ş. & Demirel, F. (2014). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. (18. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Carmack, M.A. & Martens, R. (1979). Measuring commitment to running: A survey of runners attitude and mental states. *Journal of Sport Psychology*, 1, 25-42.
- Caspersen, C.J., Powell, K.E. & Christenson, G.M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness. Definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, 100(2), 126-131.
- Chao, D., Foy, C.G. & Farmer, D. (2000). Exercise adherence among older adults: Challenges and strategies. *Controlled Clinical Trials*, 21, 212-217.
- Chapman, C. & De Castro, J.M. (1990). Running addiction: measurement. *Journal Sports Medicine Phys Fitness*, 30, 283-290.
- Christensen, L. B. (1988). *Experimental methodology*. (4th ed.). Newton, MA: Allyn and Bacon.
- Cicioğlu, H. İ., Tekkurşun-Demir, G., Bulgay, C. & Çetin, E. (2019). Elit düzeyde sporcular ile spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı düzeyleri. *Bağımlılık Dergisi – Journal of Dependence*, 20(1), 12-20.
- Conboy, J.K. (1994). The Effects of Exercisers With Drawal on mood states in runners. *Journal of Sport Behavior*, 17, 188-203.
- Cornelissen, V.A., Fagard, R.H., Coeckelberghs, E. & Vanhees, L. (2011). Impact of resistance training on blood pressure and other cardiovascular risk factors: a meta-analysis of randomized, controlled trials. *Hypertension*, 58, 950-958.
- Cortina, J. M. (1993). What is coefficient alpha? An examination of theory and applications. *Journal of Applied Psychology*, 78(1), 98.
- Costa, S., Cuzzocrea, F., Hausenblas, H.A., Larcana, R. & Oliva, P. (2012). Psychometric examination and factorial validity of the exercise dependence scale-revised in Italian exercisers. *Journal Behav Addict*, 1(4), 186-190.

- Costa, S., Hausenblas, A. H., Oliva, P., Cuzzocrea, F. & Larcen, R. (2013). The Role of Age, Gender, Mood States and Exercise Frequency on Exercise Dependence. *Journal of Behaviour Addictions*, 2(4), 216-223.
- Coverly, D.M.V. & Veale, D. (1987). Exercise dependence. *British Journal of Addiction*, 82, 735-740.
- Cronbach, L. J. (1941). The reliability of ratio scores. *Educational and Psychological Measurement*, 1(1), 269-277.
- Cronbach, L.J. (1951). Coefficient alpha and the internal structure of tests. *Psychometrika*, 16(3), 297-334.
- Crossman, J., Jamieson, J. & Henderson, L. (1987). Responses of competitive athletes to lay-offs in training: Exercise addiction or psychological relief? *Journal of Sports Behavior*, 10(1), 28-38.
- Çakır, E. (2019). The examination of exercise addiction levels of university students studying in health field. *Journal Of Education and Training Studies*, 7(3), 1-5.
- Davis, C. & Fox, J. (1993). Excessive exercise and weight preoccupation in women. *Addictive Behaviors*, 18, 201-211.
- Davis, C. (1990). Weight and diet preoccupation and addictiveness: The role of exercise. *Personality and Individual Differences*, 11, 823-827.
- Davis, C. (2000). Exercise abuse. *International Journal of Sport Psychology*, 31, 278-289.
- Davis, C., Brewer, H. & Ratusny, D. (1993). Behavioral frequency and psychological commitment: necessary concepts in the study of excessive exercising. *Journal of Behavioral Medicine*, 16(6), 611-628.
- De Coverley-Veale, D.M.W. (1987). Exercise dependence. *British Journal Of Addiction*, 82(7), 735-740.
- Demetrovics, Z. & Kurimay, T. (2008). Exercise addiction: A literature review. *Psychiatr Hung*, 23, 129-141.
- 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.

- Demir, G. T., Hazar, Z. & Cicioğlu, H. İ. (2018). Egzersiz bağımlılığı ölçeği (EBÖ): Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 26(3), 865-874.
- Demirel, H., Kayıhan, H., Özmert, E.N. & Doğan, A. (2014). *Türkiye fiziksel aktivite rehberi*. (2. Baskı). Ankara:Kuban.
- DeVries, H.A. (1981). Tranquiliser effects of exercise: A critical review. *The Physician and Sports Medicine*, 9, 46-55.
- Dinubile, N. A. (1993). Youth fitness-problems and solutions. *Preventive Medicine*, 22(4), 589-594.
- Dishman, R.K. (1985). Medical psychology in exercise and sport. *Medical Psychology in Exercise and Sport*, 69, 123-43.
- Downs, D.S., Hausenblas, H.A. & Nigg, C.R. (2004). Factorial validity and psychometric examination of the exercise dependence scale-revised. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 8, 183-201.
- El-Gamal, H., Khayat, A., Shikora, S. & Unterborn, J.N. (2005). Relationship of dyspnea to respiratory drive and pulmonary function tests in obese patients before and after weight loss. *Chest*, 128, 3870-3874.
- Ergun, G. & Guzel, A. (2018). Determining the relationship of over-exercise to smartphone overuse and emotional intelligence levels in gym-goers: The example of Burdur, Turkey. *Int Journal Ment Health Addiction*, 1-13.
- Erikssen, G. (2001). Physical fitness and changes in mortality: the survival of the fittest. *Sports Medicine*, 31(8), 571-6.
- Ersoy, G. (2004). Egzersiz ve spor yapanlar için beslenme. Ankara: Nobel.
- Faulkner, G. & Biddle, S. (2001). Exercise and mental health.: It's not psychology! *Journal of Sport Sciences*, 19, 183-200.
- Fox, K. & Boutcher, S. (2004). *Physical activity and psychological well-being*. Chapter 7, (s. 130–153). London: Routledge.
- Fox, K. R. (2000). *The effect of exercise on self-perceptions and self-esteem*. S.J.H. Biddle, K. R. Fox & H. Boultcher (Ed). *Physical activity and psychological well being* içinde. London: Routledge.

- Frederick, C.M. & Ryan, R.M. (1993). Differences in motivation for sport and exercise and their relations with participation and mental health. *Journal of Sport Behavior*, 16, 124-146.
- Furham, A. & Greaves, N. (1994). Ender and Locus of control correlates of body image dissatisfaction. *European Journal of Personality*, 8, 183-200.
- Furst, D.M. & Germone, K. (1993). Negative addiction in male and female runners and exercisers. *Perceptual and Motor Skills*, 77, 192-194.
- Glasser, W. (1976). *Positive addiction*. USA: Harper and Row.
- Griffiths, M. (2000). Does internet and computer “addiction” exist? Some case study evidence. *CyberPsychology and Behavior*, 3(2), 211-219.
- Gulker, M.G., Laskis, T.A. & Kuba, S.A. (2001). Do excessive exercisers have a higher rate of obsessive –compulsive symptomatology? *Psychology, Health and Medicine*, 6(4), 387-398.
- Gün, A. (2018). *Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin egzersiz bağımlılık durumlarına göre fiziksel aktivite ve vücut kitle indekslerinin karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Erzincan.
- Hailey, B. J. & Bailey, L. A. (1982). Negative addiction in runners: A quantitative approach. *Journal of Sport Behavior*, 5, 150-154.
- Hausenblas, A. H. & Downs, S. D. (2002a). How much is too much? The development and validation of the exercise dependence scale. *Psychology and Health*, 17(4), 387-404.
- Hausenblas, A. H. & Downs, S. D. (2002b). Exercise dependence a systematic review. *Psychology of Sport and Exercise*, 3, 89-123.
- Hausenblas, A. H. & Giacobbi, P. R. (2004). Relationship between exercise dependence symptoms and personality. *Personality and Individual Differences*, 36(6), 1265-1273.
- Hausenblas, H.A. & Downs, D.S. (2000). How much is too much? The development and validation of the exercise dependence scale. *Psychol Health*, 17, 387-404.

- Hausenblas, H.A. & Fallon, E.A. (2002). Relationship among body image, exercise behavior, and exercise dependence symptoms. *Inc. Int Journal Eat Disord*, 32, 179–185.
- Hausenblas, H.A. & Symons, D.D. (2002). Exercise dependence: a systematic review. *Psychology of Sport and Exercise*, 3(2), 89–123.
- Heitmann, H.M. (1986). Motives of older adults for participating in physical activity programs. In B.D. McPherson (Ed.) *Sport and Aging* (s.199-204). <https://www.bilim.org/duzenli-egzersizin-insan-beyni-uzerine-etkileri/>, sayfasından erişilmiştir.
- İmamoğlu, O. (1992). Spor-sağlık ilişkisi. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7, 63-66.
- 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.
- Jacobi, L. & Cash, T.F. (1994). In pursuit of the perfect appereance: Discrepancies among self-idel percepts of multiple physical attributes. *Journal of Applied Social Psychology*, 24, 379-396.
- Kagan, D.M. & Squires, R.L. (1985). Addictive aspects of physical exercise. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 25(4), 227-237.
- Kagan, D.M. (1987). Addictive personality factors. *Journal of Sport Medicine*, 121, 553-538.
- Klein, S. (2005). Obezite tedavisi için para ödemek para ediyor mu? *Türkiye Klinikleri*, 1(2): 82-82
- Masters, K.S & Lambert, M.J. (1989). The relations between cognitive coping strategies, reasons for running, injury, and performance of marathon runners. *Journal Sport Exerc Psycholg*, 11(2), 161-170.
- Mathers, S. & Walker, M.B. (1999). Extraversion and exercise addiction. *JournalOf Sport Psychology*, 133(1), 125-128.

- McDonald, K. & Thompson, J.K. (1992). Eating disturbance , body image dissatisfaction and reasons for exercising: Gender differences and correlational findings. *International Journal Of Eating Disorders*, 11, 289-292.
- Montignac, M. (1997). Kadınlara Özel, (Çev.Guimbreticre), Ü. A, I. Basım,Physical measures of human form in health and disease. *Springer Science Business Media*, 1919, 35.
- Morgan, W.P. (1979). Negative addiction in runners. *The Physician and Sports Medicine*, 7, 57-77.
- Morris, M., Steinberg, H., Sykes E.A. & Salmon, P. (1990) Effects of temporary withdrawal from regular running. *Journal of clinical Psychology*, 56, 699-710.
- Namlı, S., Demir, G.T. & Cicioğlu, H.İ. (2018). Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin akademik odaklanma düzeyleri. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 20(4), 43-51.
- Ogden, J., Veale, D. & Summers, Z. (1997). The development and validation of the exercise dependence questionnaire. *Addiction Research*, 5(4), 343-355.
- Oral, C. & Aktop, A. (2014). Üniversite öğrencilerinin egzersiz öz yeterlik düzeyleri ve egzersiz davranış değişim basamaklarının incelenmesi. *International Journal of Science Culture and Sport, Special*, 2, 2148-2148.
- Orford, J. (1985). *Excessive appetites: A psychological view of addictions*. Chichester: Wiley.
- Ögel, K. (1997). *Uyuşturucu maddeler ve bağımlılık*. İstanbul: Cep Üniversitesi İletişim.
- Özer, K. (2001). *Fiziksel uygunluk*. (1. Baskı). Ankara: Nobel.
- Pasman, L. & Thompson, J.K. (1988). Body image and eating disturbance in obligatory runners, obligatory weight lifters and sedentary individuals. *International Journal of Eating Disorders*, 7, 759-769.
- Pate, R. R., Pratt, M., Blair, S. N., Haskell, W. L., Macera, C. A., Bouchard, C. & Kriska, A. (1995). Physical activity and public health:a recommendation from the centers for disease control and prevention and the american college of sports medicine. *Jama*, 273(5), 402-407.

- Peterson, V. (1998). *Dieting behaviors and body image : A Study of gymnasts and netball players*. Unpublished Honours Thesis, University of Newcastle.
- Pierce, E. F, Rohaly, K. A. & Fritchley, B. (1997). Sex differences on exercise dependence for men and women in a marathon road race. *Percept Motor Skills*, 84, 991-994.
- Pierce, E. F., Eastman, N.W., Tripathi, H.I., Olson, K.G. & Dewey, W.L. (1993). Betaendorphin response to endurance exercise dependence. *Perceptual and Motor Skills*, 77, 767-770.
- Polat, C. & Şimşek K.Y. (2015). Spor merkezlerindeki bireylerin egzersiz bağımlılığı düzeylerinin incelenmesi: Eskişehir İli Örneği. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3(15), 354-369.
- Powers, P.S. & Thompson, R.A. (2007). Athletes and eating disorders. J. Yager & P.S. Powers (Ed.) *Clinical manual of eating disorders* içinde (s.357-385).Washington, DC: American Psychiatric.
- Rowland, PW. & Freedson, P. (1994). Physical activity, fitness and health in children. A close look. *Pediatrics*, 93(4), 669-672.
- Rudy, E. B. & Estok, P. J. (1989). Measurement and significance of negative addiction in runners. *Western Journal of Nursing Research*, 11(5), 548-558.
- Sadeq, 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.
- Sarch, M.L. & Pargman, D. (1979). Running addiction: A dept interview examination. *Journal of Sport Beahvior*, 2, 143-155.
- Savcı, G. (2015). *Türkiye’de Yaşayan lgbt bireylerinde sosyal uyum ve bağımlılık ilişkisinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi İstanbul.
- Seferoğlu, S. S. & Yıldız, H. (2013). Dijital çağın çocukları: İlköğretim öğrencilerinin Facebook kullanımları ve internet bağımlılıkları üzerine bir araştırma. *İletişim ve Diplomasi Dergisi*, 2(Çocuk ve Medya Özel Sayısı), 31 – 48.
- Shaw, K., Gennat, H., O’Rourke, P. & Del-Mar, C. (2006). The cochrane collaboration. Exercise for overweight or obesity. *Cochrane Database Syst Rev*, 4, 1-88.

- Silberstein, L. R., Striegel-Moore, R. H., Timko, C. & Rodin, J. (1988). Behavioral and psychological implications of body dissatisfaction: Do men and women differ?. *Sex Roles*, 19(3-4), 219-232.
- Sivrikaya, Ö. (2015). Üniversite öğrencilerinin spor yapmasını etkileyen faktörlerin belirlenmesi. *Spor Yönetimi Ve Bilgi Teknolojileri Dergisi*, 10(1), 42-44.
- Smith, D. & Hale, B. (2005). Exercise-dependence in bodybuilders: Antecedents and reliability of measurement. *Journal Sports Medicine Phys Fitness*, 45, 401-408.
- Steptoe, A. S. & Butler, N. (1996). Sports participation and emotional wellbeing in adolescents. *The Lancet*, 347(9018), 1789-1792.
- Sussman, S., Arpawong, T., Sun, P., Tsai J. & Rohrbach, L.A. (2011). Prevalence and co-occurrence of addictive behaviors among former alternative high school youth. *Behaviour Addictive*, 3(1), 33-40.
- Szabo, A. & Parkin, A.M. (2001). The psychological impact of training deprivation in martial artists. *Psychology of Sports and Exercise*, 2, 187-199.
- Szabo, A. (1998). Studying the psychological impact of exercise deprivation: Are experimental studies hopeless? *Journal of Sport Behavior*, 21, 139-147.
- Szabo, A. (2000). Physical activity and psychological dysfunction. S. Biddle, K. Fox, & S. Boutcher, (Ed.), *Physical activity and psychological well-being* içinde, (s.130–153). London: Routledge.
- T.C. Başbakanlık Gençlik Ve Spor Genel Müdürlüğü Dışilişkiler Dairesi Başkanlığı Üst Düzey Spor Ve Elit Sporcuların Seçilme Kriterlerini Belirleyen Kart Programı Ankara, 2007, https://sgm.gsb.gov.tr/Public/Edit/images/SGM/Birimler/D%C4%B1%C5%9F%20%C4%B0li%C5%9Fk%C5%9Fler/disiliski_ust_duzey_sporcu_kriterleri.pdf, sayfasından erişilmiştir.
- Tambalis, K., Panagiotakos, D.B., Kavouras, S.A. & Sidossis, L.S. (2009). Responses of blood lipids to aerobic, resistance, and combined aerobic with resistance exercise training: A systematic review of current evidence. *Angiology*, 60, 614-632.
- Tarhan, Ö. (2015). Sosyal bilgiler öğretmen adaylarının politik okuryazarlığa ilişkin görüşleri. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 9, 649-669.

- Taşkent, A. (2010). *Alkol Ve/Veya madde bağımlıları ile bağımlılığı olmayan bireylerin savunma mekanizmaları açısından karşılaştırılması, çocukluk çağı travmaları, disosiyatif yaşantılar ve bağımlılık şiddetinin savunma mekanizmaları üzerindeki etkisinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Tekkurşun-Demir, G. & Türkeli, A. (2018). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 9-24.
- Tekkurşun-Demir, G., Hazar, Z. & Cicioğlu, H. İ. (2018). Egzersiz bağımlılığı ölçeği: Geçerlilik ve güvenirlik çalışması. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 26(3), 865-874.
- Tekkurşun-Demir, G., Yılmaz, A., Esentürk, O. K., İlhan, E. L. (2016). Why Does My Child Swim? Mechanism Of Parent Guidance. *Movement and Health*, 16(2), 442-446.
- Terry, A., Szabo, A. & Griffiths, M. (2004). The exercise addiction inventory: A new brief screening tool. *Addiction Research and Theory*, 12(5), 489-499.
- Tunay, V. B. (2008). *Yetişkinlerde fiziksel aktivite*. Ankara Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi. Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Bölümü. Ankara: Klasmat.
- Uz, İ. (2015). *Fitness merkezlerine düzenli katılan bireylerde egzersiz bağımlılığının incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Çanakkale.
- Uzbay, İ.T. (1996). Alkol, Farmakolojik özellikleri ve alkol bağımlılığının nörofarmakolojik yönü. *Ege Psikiyatri Sürekli Yayınları (Alkol kullanım bozuklukları ve tedavisi)*, 1(2), 227-254.
- Uzbay, İ.T. (2009). Madde bağımlılığı. *Silahlı Kuvvetler Dergisi*, 399, 99-115.
- Uzuner, M.E. & Karagün, E. (2014). Rekreatif amaçlı spor yapan bireylerin yalnızlık düzeylerinin incelenmesi. *Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 27, 107–120.
- Vardar, E. (2012). Egzersiz bağımlılığı. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, 21(3), 163-173.
- Veale, D. (1991). Exercise dependence. *British Journal of Addiction*, 82, 735–740.
- Weik, M. and Hale, B.D. (2009). Contrasting gender differences on two measures of exercise dependence. *British Journal of Sports Medicine*, 43, 204-207.

- Willis, J.D. & Campell, L.F. (1992). *Exercise psychology*. Champaign, IL:Human Kinetics.
- Wilmore, JH. and Costill, DL. (1994). Physiology of sports and exercise. Human Kinetics. Champaign, 309(316), 423-440.
- Yaka, B. (2005). *Psikolojik danışmanların temel psikolojik danışma becerilerine ilişkin yeterlilik düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Yates, A. (1991). *Compulsive exercise and the eating disorders: Toward an integrated theory of activity*. New York: Brunner/Mazel.
- Yeltepe-Ercan, H. (2011). *Egzersiz Psikolojisi ve zihinsel sağlık*. Ankara: Nobel.
- Yıldırım, İ., Yıldırım, Y., Ersöz, Y., Özkan, I., Saraçlı, S., Karagöz, Ş. & Yağmur, R. (2017). Egzersiz Bağımlılığı, Yeme Tutum ve Davranışları İlişkisi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 12(1), 43-54.
- Zerbe, K. (1988). Compulsive in athetes. *American Rowing*, 20, 22-25.
- Zırhlıoğlu, G. (2011). Egzersiz bağımlılığının egzersiz davranış parametrelerine göre incelenmesi: Van il örneği. *e-Journal of New World Sciences Academy*,
- Zmijewski, C. F. & Howard, M. O. (2000). Exercise dependence and attitudes toward eating among young adults. *Eating Behaviors*, 4, 181-195.
- Zmijewski, C.F. & Howard, M.O. (2003). Exercise dependence and attitudes toward eating among young adults. *Eating Behaviors*, 4, 181-195.
- Zorba, E. & Kartal, R. (1995). *Sağlığınız ve egzersiz*. Ankara: Nadir.
- Zorba, E. (2010). Fiziksel aktivite ve fiziksel uygunluk ders notları. Web:<https://www.google.com/search?q=erdal+zorba+fiziksel+uygunluk+notları&oq=erdal+zorba+fiziksel+uygunluk+notları&aqs=chrome>, sayfasından erişilmiştir.

EKLER

Ek-1. Kişisel Bilgi Formu

Değerli katılımcılar; sizlere uygulanan bu ölçekle, egzersiz bağımlılığı, mental iyi oluş ve hoşgörü düzeylerinizi incelemek amaçlanmaktadır. Katılımınız ve içtenliğiniz için teşekkür ederim.

Havva Gizem DEMİREL

Yaş:

Branş: Bireysel..... () Takım..... ()

Cinsiyet: Kadın() Erkek ()

Medeni Durum: Evli() Bekar()

Eğitim durumunuz: İlkokul() Ortaokul() Lise() Lisans() Lisansüstü ()

Maddi gelir: 0-999: () 1000-1999: () 2000-2999: () 3000 ve üstü: ()

Anne eğitim durumu: okuryazar değil() İlkokul() Ortaokul() Lise() Lisans()
Lisansüstü()

Baba eğitim durumu: okuryazar değil() İlkokul () Ortaokul() Lise () Lisans ()
Lisansüstü()

Kaç yıldır spor yapıyorsunuz? :

Ek-2. Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği

	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1.Kendimi kötü hissettiğimde egzersiz yapmak beni rahatlatır.	1	2	3	4	5
2.Egzersiz yapmak bende heyecan ve coşku uyandırır.	1	2	3	4	5
3.Egzersiz yaptığımda mutlu olurum.	1	2	3	4	5
4.Tükenmiş hissettiğimde egzersiz yapmak bana iyi gelir.	1	2	3	4	5
5.Egzersiz yaptığımda zamanın nasıl geçtiğinin farkına varmam.	1	2	3	4	5
6.Egzersiz araçlarına gereğinden fazla para harcadığımı düşünüyorum.	1	2	3	4	5
7.Egzersiz yapmadığım bir hayat düşünemiyorum.	1	2	3	4	5
8.Egzersiz yapmadığım zaman kendimi yorgun/enerjisiz hissederim.	1	2	3	4	5
9.Egzersiz yapmak için okulumu/işimi aksattığım zamanlar olur.	1	2	3	4	5
10.Egzersize çok fazla zaman ayırdığım için diğer sosyal faaliyetlere (kültürel, sanatsal, vb..) zamanım kalmaz.	1	2	3	4	5
11.Arkadaşlarımla/ailemle zaman geçirmek mi yoksa egzersiz yapmak mı noktasında çatışma yaşarım.	1	2	3	4	5
12.Egzersiz yaparken beslenme ihtiyacımı ertelemeye çalışırım.	1	2	3	4	5
13.Sakatlandığım durumlarda bile egzersiz yapmayı sürdürürüm.	1	2	3	4	5
14.Planladığımdan daha uzun süre egzersiz yapmaktan kendimi alamıyorum.	1	2	3	4	5
15.Egzersiz yapacağım zamanın gelmesini sabırsızlıkla beklerim.	1	2	3	4	5
16.Egzersiz yapmadığım zamanlarda bile egzersiz yapmayı hayal ederim.	1	2	3	4	5
17.Her defasında aynı sürede egzersiz yapmak beni tatmin etmez.	1	2	3	4	5



GAZİLİ OLMAK AYRICALIKTIR..