

T.C.
MUŞ ALPARSLAN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR EĞİTİMİ ANABİLİM DALI

Ahmet BALCI

DOĞU VE GÜNEYDOĞU ANADOLU BÖLGELERİNDEKİ SPOR
LİSESİ ÖĞRENCİLERİNİN EGZERSİZ BAĞİMLİLİK
DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

MUŞ-2021

T.C.
MUŞ ALPARSLAN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR EĞİTİMİ ANABİLİM DALI

Ahmet BALCI

DOĞU VE GÜNEYDOĞU ANADOLU BÖLGELERİNDEKİ SPOR
LİSESİ ÖĞRENCİLERİNİN EGZERSİZ BAĞIMLILIK
DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

TEZ YÖNETİCİSİ

Dr. Öğr. Üyesi Tuba Fatma KARADAĞ

MUŞ-2021

İÇİNDEKİLER

İÇİNDEKİLER.....	I
ÖZET	III
ABSTRACT	IV
KISALTMALAR DİZİNİ	VI
TABLolar DİZİNİ.....	VII
GİRİŞ	1

BİRİNCİ BÖLÜM

ARAŞTIRMANIN KURAMSAL ÇERÇEVESİ VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

1.1. SPOR LİSELERİ VE ÖZELLİKLERİ	5
1.1.1. Spor Liselerinin Tarihi Gelişimi	7
1.1.2. Spor Liselerinin Amaç ve Hedefleri	7
1.2. EGZERSİZ KAVRAMI	8
1.3. EGZERSİZİN YARARLARI.....	9
1.3.1. Egzersizin Fiziksel Açıdan Yararları	10
1.3.2. Egzersizin Fizyolojik Açıdan Yararları.....	11
1.3.3. Egzersizin Psiko-Motor Açıdan Faydaları	12
1.3.4. Egzersizin Psikolojik Açıdan Faydaları	12
1.3.5. Egzersizin Genel Sağlık Açısından Faydaları	13
1.4. EGZERSİZ BAĞIMLILIĞI KAVRAMI	14
1.4.1. Egzersiz Bağımlılığına Neden Olan Faktörler.....	17
1.5. EGZERSİZ BAĞIMLILIĞININ SONUÇLARI	20
1.6. KONU İLE İLGİLİ YAPILAN ARAŞTIRMALAR	21

İKİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM

2.1. ARAŞTIRMANIN MODELİ.....	24
2.2. ARAŞTIRMANIN EVREN VE ÖRNEKLEMİ	24
2.3. VERİLERİN TOPLANMASI	25
2.4. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI	25
2.4.1. Kişisel Bilgi Formu	25
2.4.2. Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği.....	25
2.5. VERİLERİN ANALİZİ	26

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

3.1. BULGULAR	27
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	32
KAYNAKÇA	38
EKLER.....	49

ÖZET

YÜKSEK LİSANS TEZİ

DOĞU VE GÜNEYDOĞU ANADOLU BÖLGELERİNDEKİ SPOR LİSESİ ÖĞRENCİLERİNİN EGZERSİZ BAĞIMLILIK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Ahmet BALCI

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Tuba Fatma KARADAĞ

2021, 60 sayfa

Bu araştırmada; Doğu ve Güneydoğu Anadolu bölgelerindeki spor lisesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılık düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Tarama modelinde yürütülen araştırmanın evrenini Milli Eğitim Bakanlığına bağlı Doğu ve Güneydoğu Anadolu bölgelerindeki spor liseleri oluşturmaktadır. Araştırmada örnekleme ise bu evren içerisinde kolayda örnekleme yoluyla seçilen 116'sı kadın, 335'i erkek toplam 451 spor lisesi öğrencisi oluşturmaktadır.

Araştırmada veri toplama araçları olarak; araştırmacı tarafından hazırlanan "Kişisel Bilgi Formu" ve Tekkurşun-Demir, Hazar ve Cicioğlu (2018) tarafından geliştirilen "Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği" kullanılmıştır. Verilere betimsel istatistikler, bağımsız gruplar t-testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve Pearson korelasyon analizi uygulanmıştır.

Araştırma bulguları incelendiğinde öğrencilerin egzersiz bağımlılık puanlarının lisanslı spor yapma ve sınıf düzeyine göre anlamlı farklılık gösterdiği ($p < .05$); buna karşın cinsiyete, gelir düzeyi, anne eğitim, baba eğitim ve yaşanan yere göre anlamlı farklılık göstermediği ($p > .05$) tespit edilmiştir.

Son olarak; öğrencilerin egzersiz bağımlılık seviyelerinin ortalamasının üzerinde olduğu ve öğrencilerinin büyük çoğunluğunun (%61,2) ise egzersiz bağımlısı olduğu ortaya konmuştur.

Anahtar Kelimeler: Doğu ve Güneydoğu Anadolu, Spor Lisesi, Öğrenci, Egzersiz Bağımlılığı.

ABSTRACT

MASTER'S THESIS

EXAMINATION OF EXERCISE ADDICTION LEVELS OF SPORTS HIGH SCHOOL STUDENTS IN EASTERN AND SOUTHEASTERN ANATOLIA REGIONS

Ahmet BALCI

Advisor: Assistant Prof. Tuba Fatma KARADAĞ

2021, Page: 60

In this study; examining of the exercise addiction levels of sports high school students in Eastern and Southeastern Anatolian regions is aimed. The universe of the research carried out in the scanning model consists of sports high schools dependent to the Ministry of National Education in the Eastern and Southeastern Anatolia regions. The sample of the study consists of 451 sports high school students, 116 female and 335 male, selected by convenience sampling from this universe.

As data collection tools in the research; "Personal Information Form" prepared by the researcher and "Exercise Addiction Scale" developed by Tekkurşun-Demir, Hazar and Cicioğlu (2018) were used. Descriptive statistics, independent groups t-test, one-way analysis of variance (ANOVA) and Pearson correlation analysis were applied to the data.

When the research findings were examined, it was found that the exercise addiction scores of the students differed notably according to the licensed sports and grade levels ($p < .05$); on the other hand, it was determined that there was no significant difference according to gender, income level, parent's education and place of residence ($p > .05$).

Finally; it was revealed that the exercise addiction levels of the students were above the average and the majority of the students (61.2%) were exercise addicted.

Key Words: Eastern and Southeastern Anatolia, Sports High School, Student, Exercise Addiction.

ÖNSÖZ

Doğu ve Güneydoğu Anadolu bölgelerindeki spor lisesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılık düzeylerinin incelendiği bu araştırmada; çalışmamın planlanmasında, araştırılmasında, yürütülmesinde ve oluşumunda ilgi ve desteğini esirgemeyen, engin bilgi ve tecrübelerinden yararlandığım, yönlendirme ve bilgilendirmeleriyle çalışmamı bilimsel temeller ışığında şekillendiren kıymetli danışmanım Sayın Dr. Öğr. Üyesi Tuba Fatma KARADAĞ hocama sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Ayrıca aynı takımda forma terlettiğimiz beraber anılar biriktirdiğimiz ve takıldığım noktalarda her daim desteğini hissettiğim kıymetli kardeşim Arş. Gör. Harun KOÇ'a, Araştırma verilerimin toplanmasında yardımcı olan sevgili meslektaşlarım olan beden eğitimi ve spor öğretmenlerine, araştırmama katılım gösteren spor lisesi öğrencilerine çok teşekkür ederim.

Yaşamımın ilk anından bugüne kadar her daim desteklerini hissettiğim kıymetli aileme çok teşekkür ederim.

Muş-2021

Ahmet BALCI

KISALTMALAR DİZİNİ

- EBÖ : Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği
KKTC : Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti
MEB : Milli Eğitim Bakanlığı

TABLULAR DİZİNİ

Tablo 2.1. Öğrencilerin Demografik Özelliklerine İlişkin Betimsel İstatistik Sonuçları	24
Tablo 2.2. Egzersiz Bağımlılığı Ölçeğine Ait Sonuçlar	26
Tablo 3.1. Öğrencilerin Egzersiz Bağımlılığı Değerlendirme Çizelgesi Dağılımları ...	27
Tablo 3.2. Öğrencilerin Egzersiz Bağımlılığı Puan Ortalamalarının Betimsel İstatistik Sonuçları	27
Tablo 3.3. Öğrencilerin Egzersiz Bağımlılığı Puan Ortalamalarının Cinsiyete Göre Karşılaştırma Sonuçları	28
Tablo 3.4. Öğrencilerin Egzersiz Bağımlılığı Puan Ortalamalarının Lisanslı Öğrenci Durumuna Göre Karşılaştırma Sonuçları	28
Tablo 3.5. Öğrencilerin Egzersiz Bağımlılığı Puan Ortalamalarının Gelir Düzeyi Durumuna Göre Karşılaştırma Sonuçları	29
Tablo 3.6. Öğrencilerin Egzersiz Bağımlılığı Puan Ortalamalarının Anne Eğitim Durumuna Göre Karşılaştırma Sonuçları	29
Tablo 3.7. Öğrencilerin Egzersiz Bağımlılığı Puan Ortalamalarının Baba Eğitim Durumuna Göre Karşılaştırma Sonuçları.....	30
Tablo 3.8. Öğrencilerin Egzersiz Bağımlılığı Puan Ortalamalarının Yaşadıkları Yerlere Göre Karşılaştırma Sonuçları	30
Tablo 3.9. Öğrencilerin Egzersiz Bağımlılığı Puan Ortalamalarının Sınıf Düzeylerine Göre Karşılaştırma Sonuçları	31

GİRİŞ

Hareketsiz yaşam şeklinin birey üzerindeki olumsuz yansımaları ve düzenli olarak yapılan egzersizin yararlarıyla ilgili sık sık çalışmalar ortaya atılmaktadır. Bunun yanı sıra bu araştırma verilerinin hangi yöntemlerle analiz edileceği ve değerlendirme şekli de geniş bir kapsamda kontrol edilerek yeni metotlarla ilgili araştırmalar bugün sürmektedir. Bu araştırmalar sonucunda kişinin gündelik yaşamında ne derece hareketli veya hareketsiz olduğunu belirlemek yalnız başına yetersizdir, zira sağlıklı olmak kavramı; bir hastalık veya kalıcı bir sağlık sorununa sahip olmamak değil, fiziksel, ruhsal ve sosyal açıdan iyi olma hali olarak ifade edilmektedir. Kişinin beden imgesi, kendini nasıl değerlendirdiği ve kendine yönelik davranışları ve sağlıklı bir birey olmak için çıktığı yolun sonunda egzersizin bir bağımlılık halini alıp almadığı iyi değerlendirilmelidir (Güven, 2019: 2). Alan yazında egzersiz bağımlılığı kavramıyla ilgili olarak açık bir tanıma yer vermek ve içeriğini belirlemek adına birçok araştırma yapılmıştır. Ancak yapılan bu araştırmalarda eksik pek çok nokta vardır ve bunların hiçbiri egzersiz bağımlılığı terimini açıkça ifade etme konusunda yeterli değildir (Birgönül, 2019: 27). Aynı zamanda egzersiz bağımlılığı bireyin aşırı egzersiz yaptığı, ruhsal ve fiziksel açıdan zarara uğradığı, iyilik durumunun etkilendiği bir durumdur (Vardar, 2012: 163).

Yukarıda yer alan bilgiler değerlendirildiği zaman hareketsiz yaşam tarzının bazı sağlık sorunlarını beraberinde getirdiği, insanların söz konusu sağlık sorunlarından kurtulmak için egzersize yöneldikleri görülmektedir. Ancak belirlenen amaçların ötesinde aşırı düzeyde egzersiz yapmanın egzersiz bağımlılığına yol açtığı, literatürde egzersiz bağımlılığını tanımlamaya yönelik çalışmaların henüz yetersiz olduğu görülmektedir.

Düzenli şekilde fiziksel egzersiz yapmak isteyen kişiler spor salonlarını, fitness merkezlerini ve tartan pistleri mekan olarak kullanmaktadırlar. Bireyler bu yerlere sağlıklı bir hayat sürmek, kilo vermek, formda kalmak için gitmektedirler. Düzenli şekilde egzersiz yapabilecekleri bu alanlara giden kişilerde egzersiz bağımlılığıyla sık sık karşılaşılmaktadır (Uzun, 2020: 5). Egzersiz bağımlısı olduğu belirlenen kişilerle yapılan görüşmelerde yaşamlarının en zorlu süreçlerinde daha yoğun egzersiz yaptıklarını bu süreci ve problemlerini egzersiz yaparak daha kolay tamamladıklarını, bu süreçteki tüm zorlukla ortaya çıkan engellere karşın egzersiz yapmaktan kesinlikle vazgeçmediklerini

belirtmişlerdir. Bu söylemlerden de çıkarılabileceği üzere pozitif bağımlılık konusundaki yaklaşım pozitif bir bağımlılığın kişilerin yaşamlarını kontrol etmediği ve sonuçlarının da kimyasal bağımlılıktaki zararına oranla daha az olduğundan faydalı olduğu doğrultusundadır. Kişinin hayatı boyunca karşı karşıya kaldığı güçlüklerle baş etmek için çok yoğun egzersiz yapması araştırmacıların kimyasal maddeye karşı bağımlılık geliştirmesinden daha olumlu bir durum olarak nitelendirilmektedir (Kaya, 2019: 30).

Düzenli olarak fiziksel egzersiz yapmak sağlıklı toplumların yaratılması için önem teşkil etmekle beraber, bu egzersizler konusunda aşırıya kaçılması, gereğinden fazla yapılması toplumsal açıdan bir sağlık sorunu olarak ortaya çıkmaktadır. Kavramsal açıdan bağımlılıktan söz edildiğinde genel olarak genç bireyler üzerine yoğunlaşmaktadır. Bu kapsamda genç bireylerin egzersiz bağımlılık durumlarını araştırmak ve bu bağımlılığın ortaya çıkmasında etkili unsurların neler olduğuna bakmak, sağlık durumunu olumsuz açıdan etkileyen egzersiz bağımlılığına yönelik çözümler geliştirilmesini sağlayacaktır (Paksoy, 2021: 1). Bu kapsamda yapılan bu çalışmada spor lisesi öğrencilerinde egzersiz bağımlılık düzeyi ile ilişkili faktörlerin incelenmesi amaçlanmıştır.

Problem Cümlesi

Araştırmanın problem cümlesi; Doğu ve Güneydoğu Anadolu bölgelerindeki spor lisesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılık düzeyleri ne seviyededir? ve egzersiz bağımlılık düzeyleri bazı demografik değişkenlere göre farklılık göstermekte midir? şeklinde oluşturulmuştur.

Alt Problemler

1. Öğrencilerin egzersiz bağımlılığı puanları cinsiyete göre farklılık göstermekte midir?
2. Öğrencilerin egzersiz bağımlılığı puanları lisans durumlarına göre farklılık göstermekte midir?
3. Öğrencilerin egzersiz bağımlılığı puanları gelir düzeylerine göre farklılık göstermekte midir?
4. Öğrencilerin egzersiz bağımlılığı puanları anne eğitim durumlarına göre farklılık göstermekte midir?

5. Öğrencilerin egzersiz bağımlılığı puanları baba eğitim durumlarına göre farklılık göstermekte midir?

6. Öğrencilerin egzersiz bağımlılığı puanları yaşanan yere göre farklılık göstermekte midir?

7. Öğrencilerin egzersiz bağımlılığı puanları sınıf düzeyine göre farklılık göstermekte midir?

Hipotezler

1. Öğrencilerin egzersiz bağımlılığı puanları cinsiyete göre farklılık gösterir.

2. Öğrencilerin egzersiz bağımlılığı puanları lisans durumlarına göre farklılık gösterir.

3. Öğrencilerin egzersiz bağımlılığı puanları gelir düzeylerine göre farklılık gösterir.

4. Öğrencilerin egzersiz bağımlılığı puanları anne eğitim durumlarına göre gösterir.

5. Öğrencilerin egzersiz bağımlılığı puanları baba eğitim durumlarına göre farklılık gösterir.

6. Öğrencilerin egzersiz bağımlılığı puanları yaşanan yere göre farklılık göstermekte midir?

7. Öğrencilerin egzersiz bağımlılığı puanları sınıf düzeyine göre farklılık gösterir.

Araştırmanın Önemi

Fiziksel egzersizin pek çok olumlu etkilerinin yanı sıra olumsuz etkileri de vardır (Uzun, 2020: 1; Lejoyeux ve diğerleri, 2008: 353; Berczik ve diğerleri, 2011: 1). Egzersizle ilgili olumsuz etkileri anlatmak için tercih edilen en yaygın terim egzersiz bağımlılığıdır. Egzersiz bağımlılığı kavram olarak ilk defa 1987 yılında Ogden Veale tarafından açıklanmıştır. Veale'ye göre egzersiz bağımlılığı ilk başta eğlence adına başladığı ancak zamanla bu amacın kontrol altına alınamayacak bir eyleme dönüştüğü ve bu kontrolden çıkan durumun egzersiz bağımlılığı ile sonuçlandırıldığı ifade edilmiştir (Konus, 2019: 1). Egzersiz bağımlılığı konusunda yer verilen araştırmaların büyük bir bölümü ele alındığında iki tür bağımlılıktan bahsedilmektedir. Bunlarda birincil ve ikincil egzersiz bağımlılığı şeklinde gruplandırılmaktadır. Birincil bağımlılık tümüyle yapılan

fiziksel egzersizin kendine bağılı olarak gelişirken ikincil egzersiz bağımlılığı egzersizden bağımsız olan olgu, olay ve aktivitelerden doğmaktadır. Dolaylı şekilde egzersiz bağımlılığına yol açmaktadır (Kaya, 2019: 31).

Literatür değerlendirildiğinde, ortaya atılan araştırmaların genellikle bir sonunu belirlemeye yönelik (egzersiz bağımlılığı) kuramsal boyutta çalışmalar olduğu dikkati çekmektedir (Konuş, 2019: 6). Ayrıca egzersiz bağımlılığı konusunda dünya genelinde yapılan araştırmalar olmasına rağmen ülkemizde bu alanda yer verilen araştırma sayısı kısıtlıdır. Egzersiz bağımlılığı konusunda çok fazla bilimsel çalışma olmadığı için bu alanda yeni araştırmalara ihtiyaç vardır (Uzun, 2020: 5; Akgöl, 2019: 5). Bu kapsamda yürütülen bu çalışmanın literatüre katkı sağlayacağı düşünülmüştür.

Varsayımlar

- Araştırmaya katılan spor lisesi öğrencilerinin araştırma sorularını içtenlikle cevaplandıkları ve araştırmaya gönüllü katıldıkları varsayılmıştır.

Sınırlılıklar

- Araştırma kullanılan istatistiksel analizler ve öğrencilerin görüşleriyle,
- Araştırma Doğu ve Güneydoğu Anadolu bölgesi,
- Araştırma Spor Liseleri ile sınırlıdır.

Tanımlar

Bağımlılık: Bağımlılık, psikolojik veya fiziki açıdan zarar vermesine karşın bir varlığa, kişiye veya nesneye yönelik hissedilen karşı konulamaz arzu olarak açıklanmaktadır (Uz, 2015: 4).

Egzersiz bağımlılığı: Bireyin boş zamanlarından çok güçlü bir istekle egzersiz yapma isteği anlamına gelmektedir. Egzersiz yapma aşamasında fizyolojik belirtilerle (kaçınma, tolerans) ya da psikolojik belirtilerle (gerginlik, depresyon) ortaya çıkmaktadır (Uçar, 2019: 12).

BİRİNCİ BÖLÜM

ARAŞTIRMANIN KURAMSAL ÇERÇEVESİ VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Araştırmanın bu bölümde çalışmaya ilişkin kuramsal bilgilere ve konu ile ilgili yapılmış olan yerli ve yabancı çalışma bulgularından oluşan yapılan araştırmalar bölümlerine yer verilmiştir.

1.1. SPOR LİSELERİ VE ÖZELLİKLERİ

01.02.2005 tarih ve 25714 sayılı Resmi Gazete kapsamında ülkemizde spor liselerinin, öncelikli olarak spor eğitimi veren üniversitelerin olduğu şehirlerde açılmaları öngörülmüştür (MEB, 2005). İlk olarak mevcut koşulları ve alt yapısı yeterli olarak değerlendirilen pilot şehirler belirlenerek bu kurumlar açılmış ve zamanla ülke geneline yayılma politikası izlenmiştir. Ortaöğretim Genel Müdürlüğü; Spor Liselerinin beklentilere yanıt vermesi ve taleplerin gerçekleştirilebilmesi için bu sayının 10 olarak sabitleneceği düşüncesi belirtilmiş ancak ilerleyen süreçlerde bu sayıdan çok daha fazla olmak üzere spor liseleri açılmıştır (Karapınar, 2007: 22). Diğer ortaöğretim kurumlarından ayrı olarak spor liselerine öğrenci alımı yapılırken öğrenciler özel yetenek sınavlarına tabi tutulmaktadır (Altındaş, 2009: 36). Ülkemizde spor liselerine giriş şartlarına 01.02.2005 tarih ve 25714 sayılı resmi gazetede yayınlanan “Milli Eğitim Bakanlığı Spor Liseleri Yönetmeliği”nin 8. maddesinde yer verilmiştir. Bu kapsamda ülkemizde spor liselerine giriş şartları şu şekilde sıralanmaktadır;

- Spor lisesine başvurduğu tarih itibari ile öğrenci en az ortaokul mezunu olmalıdır.
- Bu liselere başvuruda bulunan adayların 4, 5, 6, 7 ve 8. Sınıflarda beden eğitimi ve spor dersine ilişkin not ortalamaları en düşük 4,00 olmalıdır. Bu durum yalnızca Türkiye’de eğitim almış öğrenciler için değil, beraberinde KKTC’de eğitim görmüş öğrenciler için de aynı koşullar geçerli kabul edilmektedir.
- İlköğretim seviyesi öğrenimlerini yurt dışında almış olan öğrenciler spor liselerine başvuruda bulunabilmek için son beş yıl içerisindeki beden eğitimi ve spor derslerinin aritmetik ortalamalarının 4,00 olması gerekmektedir.
- Spor liselerine başvuruda bulunabilmek için adayların kesinlikle beden eğitimi ve spor yapmalarını engelleyebilecek bir sağlık sorunu olmadığını raporlamaları gerekmektedir.

- Gerekli ölçütleri sağlayan adaylar için ilköğretim kurumlarınca öğrencilerin notlarını ifade eden tablolar hazırlanır, spor liseleri tarafından da başvuru talebinde bulunan adayların giriş belgeleri ve aday listeleri hazırlanır. Öğrenci başvuruları sonucu sınavların gerçekleştirileceği tarihler daha öncesinde bakanlıkça ilan edilmiş tarihler doğrultusunda gerçekleştirilir (MEB, 2005).

Spor liselerine başvuruda bulunacak kişiler için kurum tarafından internet kanalı ile sınav başvuru ve uygulama ilkeleri ile ilgili ilan yayınlamaktadırlar. Spor liselerine öğrenci başvuru talepleri eğitim döneminin sona ermesi ile başlamakta ve temmuz ayının üçüncü haftasının son iş gününe dek sürmektedir. Öğrenciler için oluşturulan özel yetenek sınavlarında genellikle adayların güç, çabukluk, çeviklik ve diğer kondisyonel niteliklerini belirlemeyi hedefleyen testler uygulanmaktadır. Spor liselerine yönelik başvurular Türkiye geneli açık olmakla beraber bir spor lisesini seçme konusunda şehir kısıtlaması yoktur (Çakıcı, 2010: 37).

Spor liselerinin amaçları arasında ilk sıralarda yer alan çağdaş yaklaşımla bilgiye erişen ve bunu kullanabilen, istenilen davranışların kalıcı olarak geliştiği ve ortaya koyduğu davranışlarla model olan, Atatürk ilke ve inkılaplarına bağlı, yurt ve millet sevgisi ile dolu, ahlaklı, sporu bir boş zaman değerlendirme aracı olarak nitelendirmekten çok bir felsefe olarak benimseyen kişiler yetiştirmektir. Spor liselerinin diğer amaçları ise yabancı bir dil ve teknolojiyi kullanabilen, yazılı ve sözlü iletişim yetenekleri gelişmiş, dili etkili kullanabilen, kreatif ve kendini geliştiren, toplumsal alandaki problemler konusunda duyarlı, teknolojik ve bilimsel gelişmelere açık, çalışma ve dayanışma alışkanlığına ve ekip ruhuna sahip bireyler yetiştirmektir. Öğrencilerin bir üst eğitim basamağına hazırlanmaları için demokratik, sosyal, laik, modern, etkin, nitelikli kişiler yetiştirmek de spor okullarının esas amaçları kapsamında sayılmaktadır (Ayaydın, 2009: 33).

Spor lisesinde öğrenim gören öğrencilerin ortaöğretim yaşamı sonrasında spor eğitimi sunan üniversitelerde eğitim almaları olası bir durumdur. Buna karşın, ülkemizde diğer liselerden mezun olan öğrencilerle karşılaştırıldığında spor lisesi öğrencilerinin beden eğitimi ve spor alanında eğitim sağlayan üniversitelere yerleşme oranlarının düşük olduğu bilinmektedir (Kılıçaslan, 2015: 24-25).

1.1.1. Spor Liselerinin Tarihi Gelişimi

Türkler beden eğitimi ve sporu barış dönemlerinde savaş eğitimi ve formdan düşmemek amacıyla yapmışlardır. Osmanlılar zamanında beden eğitimi ve spor saraydaki okullarda, askeri kışlada ve halak eğitim veren tekkelerde gerçekleşmiştir. İlk kez spor okulu niteliği taşıyan güreş okulu Fatih Sultan Mehmet zamanında Enderun'da açılmıştır. İlerleyen zamanlarda II. Mahmut döneminde ise müzik ve beden eğitimi akademisi şekline gelerek binicilik, güreş, atlama, cirit ve okçuluk gibi faaliyetler gerçekleştirilmiştir (Keten, 1974: 32).

Tanzimat döneminde ise Batı tarzındaki okullar örnek alınarak eğitim ve spor alanında bir çok yenilik yapılmıştır. 1868'de Galatasaray Sultanisi'nde gerekli aletlerin temini ve tesislerin yapılmasının ardından eğitime geçiliyor. Fransız eğitim modeli örnek alındığından o dönem Galatasaray Sultanisi'nin hocalarının tamamı Fransız olup, haftada yarım saat "JohanAmaros" stili jimnastik eğitimi verilmiştir (Bilge, 1989: 27-37).

1910 yılında Sultanilerde yani liselerde 1. ve 2. sınıfların haftalık ders programlarının dışında beden eğitimi dersleri konulmuştur. 1915 de ise öğretmen yetiştiren Gazi Yüksek Öğretmen okuluna bağlı "Terbiye-i Bedeniye Mektebi" kurulmuştur (Akyüz, 1982: 175).

1981 yılında gerçekleştirilen Milli Eğitim Şurasında genel liselere çok amaçlı liseler sistemi getirilmiştir. Çok amaçlı liselerin özelliklerine göre öğrenciyi çeşitli mesleklere hazırlayan bölümler kurulmuştur. Öğretmen liselerinde de beden eğitimi ve spor bölümleri bu amaçla kurulmuştur. Başarılı sporcuları korumak ve gelişimlerine fırsat vermek, spor hizmetleri için ara elaman yetiştirmek, spor yüksek okullarına yetenekli eleman yetiştirmek ve sportif faaliyetleri topluma kazandırılmasına yardımcı olmak, planlamasını yapmak amacıyla 1984-1985 öğretim yılında Gençlik Beden Eğitimi ve Okul Spor Hizmetleri genel Müdürlüğüne bağlı "Beden Eğitimi ve Spor Meslek Spor Liseleri" açılmıştır. Bu şekilde spor hizmetlerinde ara eleman yetiştirilmesi ve bu yıllara özel olarak Ankara, Yozgat, Ağrı ve Kahramanmaraş'da olmak üzere 5 ilde okullar öğretime başlamıştır (Can, 1896: 32-34).

1.1.2. Spor Liselerinin Amaç ve Hedefleri

Mevzuatta spor liselerinin genel amaçları 01.02.2005 tarih ve 25714 sayılı resmi gazetede yayınlanan "Milli Eğitim Bakanlığı Spor Liseleri Yönetmeliği'nin 5.

maddesinde belirtilmiştir. Var olan yönetmeliğe göre Türkiye’de spor liselerinin genel amaçları şu şekilde sıralanmaktadır (MEB, 2009).

- Öğrencilerin beden eğitimi ve sporun temel bilgi ve becerilerini kazanmalarını, ilgi ve yetenekleri göz önünde bulundurularak eğitim görmeleri ve başarılı birer sporcu olmalarını sağlamak
- Kendi branşıyla ilgili dünyada ve Türkiye’deki gelişmeleri takip eden, Türk sporunu geliştirmeyi ve temsil etmeyi hedefleyen gençler yetiştirmek
- İş birliği içinde çalışmayı, dayanışma alışkanlıklarını geliştirmeyi ve bununla beraber takım ruhuyla hareket etmeyi sağlamak,
- Sportmenliği, ve spor disiplininin özelliklerini iyi özümsemiş örnek kişiler yetiştirmek,
- Öğrencilerin beden eğitimi ve spor ile ilgili bir üst eğitim kademelerine hazırlanmalarını sağlamak,
- Öğrencilerin alanlarıyla ilgili üst kademe eğitim kurumlarına hazırlanmalarını sağlamak,
- Öğrencilerin alanla alakalı ilgili araştırmalara yönelmelerini sağlamak ve branşları doğrultusunda uygulama yapabilecekleri düzeye gelmelerine olanak tanımak (MEB, 2009).

1.2. EGZERSİZ KAVRAMI

Kavramsal açıdan egzersiz pek çok bilim dalı ile doğrudan alakalı olan multidisipliner bir çalışma alanıdır. Psikoloji bu alanların başında yer almakla beraber, egzersiz ve psikoloji arasındaki ilişki çağımızda “Egzersiz Psikolojisi” kavramının doğmasına ortam sağlamıştır. Egzersiz psikolojisi kavram olarak incelendiğinde “egzersiz yapan kişilerin bu süre boyunca yaşadıkları psikolojik faktörleri, psikolojik faktörlerin fiziksel performansı nasıl etkilediğini, egzersiz yapan kişiyi ruhsal, duygusal, sosyal ve zihinsel açıdan geliştirmek adına çalışmalar yapmayı hedefleyen bir bilim dalı” olarak ifade edilmektedir (Engin, 2019: 3). Bir başka deyişle egzersiz, istemli, yapılandırılmış, planlı bedensel zindeliğin bir veya birden fazla unsurunu geliştirmeyi amaçlayan fiziksel çalışmalar bütünüdür. Tanım kapsamında fiziksel zindelik konusunun sağlıkla ilgili unsurları ile dikkat çekilmek istenen konular postür ve esnek yapı, kas gücü ve dayanıklılığı, kardiyovasküler (aerobik) fitness tır. Yapılan her bir egzersiz seansı,

ısınma ve germe adımı ile başlayan egzersizler, kondisyonel (aerobik egzersizler veya direnç egzersizleri) yüklenme evresi devam etmekte ve son olarak soğuma adımı ile sona ermektedir. Uygulanma şekline göre değerlendirildiğinde egzersiz etkinlikleri kas güçlendirme (direnç egzersizleri), germe (esneklik) egzersizleri, aerobik egzersizleri şeklinde üçe ayrılmaktadır (Ardıç, 2014: 1-2). Uygulama biçimi nasıl olursa olsun düzenli olarak egzersize katılımın fiziksel ve psikolojik sağlık açısından yararlı olduğu belirtilmektedir (Pin-Barre ve Laurin, 2015: 1; Kamali ve Norouzi, 2016: 67; Çınar-Özdemir ve Uysal, 2018: 25).

Kavramsal olarak egzersiz bazen fiziksel aktivite kavramının yerine kullanılmaktadır. Ancak fiziksel aktivite ve egzersiz kavramlarının her biri farklı bazı özellikleri sahiptir. Fiziksel aktivite kavramsal açıdan, enerji tüketim oranının artması ile sonuçlanan, kaslarla yapılan istemli bedensel hareketleri ifade etmektedir. Bu anlamda fiziksel aktivite bireylerin günlük yaşamlarında gerçekleştirdikleri bedensel eylemlerden (merdiven çıkma, yürüme gibi) meydana gelmektedir (Soyuer ve Soyuer, 2008: 221).

1.3. EGZERSİZİN YARARLARI

Bireyleri açısından egzersize katılımın pek çok yararı olmakla beraber, alan yazında egzersize katılımın sağladığı yararlar aşağıdaki gibi sıralanmıştır;

- Sportif faaliyetlere ve egzersize katılım kişilerin günlük yaşamlarının yanı sıra iş hayatlarında da daha çok verim sağlamalarına katkı sağlamaktadır.
- Egzersiz ve sportif etkinliklere katılımı bireyler fiziksel açıdan daha sağlıklı ve güçlü olmaktadır.
- Egzersiz ve sportif faaliyetler bireylerin karşılaştıkları sorunlar konusunda daha dirençli bir yaklaşım sergilemelerine destek olmaktadır.
- Egzersiz ve spor faaliyetlerine katılan bireylerin kültürel açıdan duyarlılıkları gelişmektedir.
- Egzersiz ve sportif faaliyetler bireylerin serbest zamanlarını etkili şekilde geçirmelerine katkıda bulunmaktadır.
- Egzersiz ve sportif faaliyetlerle bireylerin hoşgörü, arkadaşlık ve liderlik algıları gelişmekte, doğruyu, iyiyi, gücü, galibiyeti takdir etme yetileri gelişmektedir.

- Egzersiz ve sportif faaliyetler bireylerin gerek kendilerine gerekse diğerlerine karşı saygılı olma yetilerini geliştirirken aynı zamanda kendini kontrol etme becerilerini de artırmaktadır. Spor, bireylerin sosyal sorumluluk anlayışlarının gelişmesine destek olmaktadır.

- Egzersiz ve spor faaliyetlerinin büyük bir kısmında işbirliğiyle çalışma yetisi vardır. Bu durum bireylerin başka kişilerle ortaklaşa çalışma yeteneklerini geliştirmektedir.

- Egzersiz ve sportif faaliyetlere katılım kişilerin yaratıcı, yapıcı ve üretken, kişilik yapılarının ortaya çıkmasına katkı sağlamaktadır.

- Egzersiz ve spor faaliyetleri insanların iş yaşamlarında, meslek ve görevleriyle ilgili sorumluluk alma yeteneğini geliştirmektedir.

- Egzersiz ve spor faaliyetlerine katılım kişilerin iş verimliliklerinin artmasına yardımcı olmaktadır (Yetim, 2005: 136).

Egzersize katılımın fiziksel, fizyolojik, psiko-motor gelişim, psikolojik sağlık ve genel sağlık üzerindeki faydaları ise aşağıda başlıklar halinde ayrıntılı olarak açıklanmıştır.

1.3.1. Egzersizin Fiziksel Açıdan Yararları

Egzersize katılımın fiziksel faydalarının başında kilo kontrolünün sağlanması ve fiziksel yapının sağlıklı bir hale gelmesi gelmektedir. Başta aerobik dayanıklılık aktivitelerine katılmak kişinin kilo kontrolünün sağlanmasına ve kaybettiği fazla kilolarını tekrar almama konusunda katkıda bulunmaktadır. Alan yazında 1 saat süre boyunca orta şiddette yapılan fiziksel aktivite faaliyetlerinin verilen fazla kiloların yeniden alınmasını engellemek için yeterli geldiğine dikkat çekilmektedir (Blair ve Church, 2004: 1233; Jakicic ve Otto, 2005: 226; Kokino ve diğerleri, 2004: 93; Lavie ve diğerleri, 2012: 1374; Serra ve diğerleri, 2017: 1; Swisher ve diğerleri, 2015: 2995; Hunter ve diğerleri, 2010: 690). Özcan (2017: 61)'ın yapmış olduğu çalışmada aqua-pilates egzersizlerinin genç yaşta kadınlar da farklı bedensel uygunluk unsurlarına etkilerinin neler olduğunun araştırılmasını hedeflemiştir. Yapılan çalışma kapsamına Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde öğrenim gören 60 kız öğrenci katılmıştır. Çalışma neticesinde aqua-pilates egzersizlerine katılım sağlayan genç

kadınların vücut yağ oranı, ağırlığı ve kütle indeksi üstünde rakamsal açıdan anlamlı bir etkisi ortaya çıkmıştır.

Egzersize katılım kemik sağlığının korunmasına ve geliştirilmesine katkı sağlayarak fiziksel sağlığı korumaktadır. Bilhassa ihtiyarlık çağlarında osteoporozdan korunma adına, yetişkin çağlarından itibaren ilerleyen yaşlarda ortaya çıkabilecek osteoporoz ihtimalini minimuma düşürmek adına egzersiz ve sporun koruyucu önemi olduğu ifade edilmektedir (Nguyen ve diğerleri, 2000: 322). Bu hususta gerçekleştirilen bir araştırmada pilates egzersizinin osteoporozla ilişkisi incelenmiş araştırmalarda da osteoporoz rahatsızlığı yaşayan bireylerde pilates egzersizlerine katılım sağlamanın hayat kalitesini artırdığı belirlenmiştir (Öksüz ve Ünal, 2017: 68). Çocuklar üzerinde yapılan çalışmalarda da (Behringer ve diğerleri, 2014: 467; McKay ve diğerleri, 2000: 156) düzenli egzersizin kemik mineral yoğunluğunu arttırdığı rapor edilmiştir.

1.3.2. Egzersizin Fizyolojik Açıdan Yararları

Egzersize katılım sağlamanın fiziksel yönden sağlamış olduğu avantajların başında aerobik kapasitenin gelişimi bulunmaktadır. Aerobik kapasitesinin öne çıktığı spor dallarında oksijen varlığı sırasında kas kütlelerinin uzun vadeli, sürekli ve ritmik bir etkinliğidir (bisiklet sürme, koşma, kır kayağı, yürüme gibi). Dayanıklılık egzersizi gerçekleştiren sporcu bireylerde aerobik kapasite; kardiyovasküler ve respiratuar dayanıklılığı tanımlamakla birlikte, pulmoner kardiyovasküler ve nöromüküler yapıların fonksiyonel bütünlüğünün kanıtı şeklinde de değerlendirme sağlanmaktadır. Bunun yanı sıra alyuvar sayısı ve kan hacmi, hemoglobin seviyesi, damarların yeterliliği ve kassal hücrelerin antrenman sırasında oksijenden yararlanma kapasitesi de önem arz eden unsurlardandır (Budak, 2015: 14).

Antrenmana katılım sağlamanın hormonal yapılar üstünde de pozitif anlamda etkileri mevcuttur. Egzersizde serotoenerjik, dopaminenerjik ve adrojenik sistemlerde oluşan değişimler kişinin antrenman sonunda stres seviyesinin düşmesine sağlamaktadır (Eken ve diğerleri, 2018: 60). Literatürde karşılaşılan araştırmalar da da antrenmana paralel bir şekilde serotonin hormon düzeyinin yükseliş göstermesinin depresyon gibi ruhsal problemlerin minimuma indirilmesine fayda sağladığı saptanmıştır (Wipfli ve diğerleri, 2011: 474).

1.3.3. Egzersizin Psiko-Motor Açıdan Faydaları

Egzersize katılımın psiko-motor gelişim üzerindeki faydalarının başında kassal kuvvet gelişiminin desteklenmesi gelmektedir. Yapılan çalışmalarda elde edilen bulgular da bu görüşü desteklemektedir. Akyurt (2019: 39) tarafından gerçekleştirilen çalışmada benlik saygısı, hayat kalitesi ve esnekliğe herhangi bir sağlık problemi olmayan erkeklerin antrenman eğitimine eklenen pilates egzersizlerinin etkilerinin araştırılması hedeflenmiştir. Çalışmaya 2019 senesi ocak ile nisan ayları arasında Ordu şehrinde ProMOSS Manuel Terapi Merkezi'nde bulunan gönüllü bir şekilde 20 ila 45 yaş arasındaki 60 kişi katılmıştır. Araştırma neticesinde normal eğitim gören ekibin kas gücü seviyesinde olumlu anlamda değişimler olduğu ortaya çıkmıştır. Bunun yanında yapılan çalışmalarda egzersizin sürat, dayanıklılık ve esneklik gibi temel psiko-motor becerilerin gelişimini desteklediği rapor edilmiştir (Cherif ve diğerleri, 2012: 21; Lockie ve diğerleri, 2014: 1538; Kloubec, 2010: 661; Wen ve diğerleri, 2019: 1; Astorino ve diğerleri, 2012: 138; 321).

1.3.4. Egzersizin Psikolojik Açıdan Faydaları

Düzenli egzersize katılımın psikolojik sağlığı koruduğu ve geliştirdiği bilinmekte olup, farklı örneklem grupları üzerinde yapılan çalışma bulguları da bu görüşü desteklemektedir (Richardson ve diğerleri, 2005: 324; Lautenschlager ve diğerleri, 2007: 1027; Şahin, 2015: 24; Chekroud ve diğerleri, 2018: 739; Herring ve diğerleri, 2010: 321; Barton ve Pretty, 2010: 3947). Egzersizin ruhsal sağlığı korumasında egzersiz yapmanın nöroplastik yapısı olumlu anlamda etkilenmesinin olduğu ifade edilmektedir. Bu bağlamda gerçekleştirilen araştırmalarda uyarılan bir nöronun etrafındaki farklı nöronlara da uyarı göndererek beyinde nöroplastik farklılıklara ortam hazırladığı, antrenmana katılım sağlamanın söz konusu döngüyü pozitif açıdan etkileyecek ruhsal yapıyı koruduğu ve geliştirdiği belirtilmiştir (Özocak ve diğerleri, 2019: 31).

Stres ile mücadele etmenin yanı sıra egzersize katılım sağlamanın depresyon ve ruhsal sağlık üstüne olumlu anlamda katkıları olduğu ifade edilmektedir. Gerçekleştirilen çalışma sonuçları egzersize katılım sağlayan ve sağlamayan bireylerin depresyon seviyeleri kıyaslandığında, egzersize katılım sağlayan kişilerde depresyon girme sıklığının daha düşük seviyede olduğu belirtilmiştir (Hu ve diğerleri, 2020: 1; Teychenne ve diğerleri, 2008: 397; Arslan ve diğerleri, 2011: 122; Bridle ve diğerleri, 2012: 180;

Rawson ve diğeri, 2015: 36). Bu noktada insanların stresli yaşam olaylarından uzaklaşmak için egzersize yöneldikleri göze çarpmaktadır (Ramazanoğlu ve diğeri, 2005: 155). Kuruç ve Bayar'a (2004: 61) göre, egzersiz yapmak fiziksel ve fizyolojik olarak içe kapanmanın, isteksizliğin, hareketsizliğin ve toplumdan uzaklaşmanın sonlandırılması, ayrıca benlik saygısının artış göstermesine fayda sunmaktadır. Bu özellikler nedeniyle egzersiz aktiviteleri depresyon tedavisinde sıkça kullanılması gerekliliğinin altı çizilmiştir.

Egzersize katılım psiko-sosyal gelişim açısından da önemli bir yere sahiptir. Birgönül'e (2019: 1) göre günümüzde spor etkinlikleri, kişinin günlük hayatının vazgeçilmez bir unsuru haline almıştır. Günlük hayatın neredeyse her yerinde etkisi bulunan spor faaliyetlerinin, kişinin ve toplumların sosyal oluşumlarında oldukça önemli olan prestijli bir kurum olduğu belirtilmektedir. Sportif faaliyetlerin kişi ve toplum üzerinde yarattığı etki, bu faaliyetlerin bir etkileşim ve toplumsallaşma aracı olarak fonksiyona sahip olması ve bireyleri bir arada buluşturabilme rolüyle ortaya çıkmaktadır. Bu anlamda sportif faaliyetler, benzer pek çok faktörde olmayan sosyalleşme, birleştirme ve sosyal bir değişim vasıtası olarak kullanılmasını sağlayan özellikler barındırmaktadır.

1.3.5. Egzersizin Genel Sağlık Açısından Faydaları

Son zamanlarda özellikle teknolojik gelişmenin hızlanması bireylerin hayatını kolaylaştıran araç ve gereçlerin gelişim ve artış göstermesi, ulaşım araçlarının kullanımının artması gibi faktörlere bağlı olarak insanlarda hareketsiz hayat tarzı oldukça yayılım göstermektedir. Bunun yanı sıra gelişmekte olan ülkelerde egzersiz ve spor yapma kültürünün çok yaygın olmaması da hareketsiz hayat stiline yaygınlaşması etkileyen faktörlerdendir. Hareketsiz hayat tarzı birtakım sağlık problemlerine de neden olmaktadır. Hareketsiz hayat tarzının yanında getirdiği rahatsızlıkların geçmiş zamanlarda karşılaşılmadığı halde çağımızda yaygın bir şekilde karşılaşılan rahatsızlıklar olduğundan "çağımızın hastalıkları" olarak tanımlanmaktadır (Bulut, 2013: 205; Hekim, 2014: 2363). Söz konusu hastalıklardan korunmak için düzenli egzersize katılım önemli bir yere sahiptir. Literatürde yer alan çalışma bulguları da genel sağlığın korunmasında, geliştirilmesinde ve sağlıkla ilişkili yaşam kalitesinin artırılmasında egzersizin önemli bir yere sahip olduğunu göstermektedir (Kemmler ve von Stengel, 2013: 2046; Pattyn ve diğeri, 2013: 121; Chou ve diğeri, 2012: 237).

1.4. EGZERSİZ BAĞIMLILIĞI KAVRAMI

Egzersiz, kişilerin kilo kontrolüne yardımcı olan, kalp krizi riskini azaltan, solunum işlevlerini düzene sokan, kolesterol ve kan basıncını düşürmeye destek olan faaliyetleri kapsar. Diğer yandan egzersiz, kişilerin gündelik yaşamdaki endişe ve sorunlarını azaltmak için önemli bir unsurdur. Bu kapsamda, egzersizin bireylere gerek psikolojik gerekse fiziksel olarak yarar sağladığını belirtmek mümkündür. Ancak, sağlıklı olmak adına gerçekleştirilen faaliyetlerin yerini zaman için aşırı yüklenme sonucu artan, bedeni yıpratıcı ve yoran, hastalık düzeyinde vazgeçilmez bir hal alan egzersizlerin alması olumsuz sonuçlar da doğurabilmektedir. Egzersizin olumsuz boyutlarını açıklarken irdelenen önemli kavramlardan biri egzersiz bağımlılığıdır. Egzersizin “karanlık yüzü” şeklinde ifade edilebilen, bireyin sağlığını kötü şekilde etkileyen bir rahatsızlık olan egzersiz bağımlılığı son dönemlerde sıkça araştırmalara konu olmuştur (Tekkurşun-Demir ve Türkeli, 2019: 11).

İlk defa egzersiz bağımlılığı Veale (1995) tarafından, egzersiz türündeki aktivitelere eğlence maksadı ile dahil olmanın kontrolünü kaybederek aşırı egzersiz davranışı ile sonuçlanması şeklinde açıklanmıştır. Sachs (1979) ise egzersiz bağımlılığı kavramını, kişinin herhangi bir egzersiz yapmaksızın geçirdiği 24-36 saatlik zaman dilimi sonucunda egzersiz teşhisini kolaylaştıran semptomlar ile ayırt edilen fizyolojik ve psikolojik açıdan egzersize bağımlı olma hali olarak açıklar. Egzersiz bağımlılığı, egzersizin bedensel ve psikolojik faydaları dolayısıyla keyif veren eğlenceli bir faaliyettir. Zihinsel sağlığı artırarak kişiyi rahatlatmaktadır. Ancak bireyin bir müddet sonra, baş edebilmek için egzersiz yapma gereksinimi duyması ve her gün koşmadan yaşamını sürdüremeyeceğine inancı ciddi bir olumsuz belirtidir. Bu durumu egzersizden mahrum edildiğinde bırakma belirtileri yaşatma yönünde eğilim takip edebilir. Bu konuda da egzersiz bağımlılığının olumsuz belirtileri ortaya çıkarak tembellik, baş ağrıları, haz duygusunda azalma, duyarsızlık, uykusuzluk, huzursuzluk, gerginlik, asabilik, suçluluk, tedirginlik, kaygı şeklinde kendini gösterebilir (Koruç, 2009; akt. Uçar, 2019: 11). Egzersiz bağımlılığı kavramı bir başka tanıma göre; egzersiz düzeni konusunda kişinin kontrolünü kaybetmesi, egzersizden beklenen tesirin sağlanması için bu etkinliğin şiddetinin, yoğunluğunun ve süresinin devamlı olarak artırılması, egzersiz yapmayı bırakmadığı için aile ve sosyal çevresine zaman ayıramama, sosyal faaliyetlere katılmak yerine egzersiz yapma ve kişinin yaşamını egzersiz rutinine bağlı olarak düzenlemesidir

(Kaya, 2019: 6). Bu anlamda egzersiz bağımlısı olan kişiler egzersiz yapma konusunda kendilerini engelleyememekte, her gün daha çok egzersiz yapma gereksinimi duymakta, egzersiz faaliyetlerinin sonlandırılması halinde ise gerginlik/kaygı hissetmeleri, tahmin edilenden daha uzun süre egzersiz yapmaları, egzersize daha uzun vakit harcamaları, egzersizi çevre ile sosyalleşmeye tercih etmeleri gibi belirtilerle bilinirler (Tekkurşun-Demir ve Türkeli, 2019: 11).

Bağımlılığın klinik olarak tanısında, yedi maddeden oluşan bir bağımlılık kriter listesi hazırlanmış ve bir insanın bağımlı olarak nitelendirilmesi için son 1 yıllık zaman diliminde ifade edilen yedi ölçütten minimum üç ve daha fazla ölçütte bulunan belirtileri göstermesi gerekmektedir (Paksoy, 2021: 5). Egzersiz bağımlılığında tanı kriterleri aşağıdaki gibi sıralanmaktadır;

A. Bozulmuş işlevsellik: Birey üzerinde aşağıda belirtilen alanlardan minimum ikisinde işlevsellik bozulmuştur.

1. Psikolojik: Egzersiz konusunda yineleyen, ısrarlı tutumlar, egzersiz konusundaki fikirler, depresyon veya anksiyete semptomları.

2. Sosyal ve mesleki: Bütün sosyal faaliyetlerin üzerinde dikkat çeken egzersiz yapma, çalışmama.

3. Fiziksel: Sağlık durumunu sarsacak veya sakatlanmaya yol açacak şekilde egzersiz yapma, tıbbi açıdan kontrendike olmasına karşın egzersiz yapma.

4. Davranışsal: Sterotipik ve katı davranış kalıpları.

B. Yoksunluk durumu: Birey aşağıda yer alanlardan bir veya daha fazlasını sergiler:

1. Yapılan rutin egzersizlerin sekteye uğraması veya egzersiz programında değişiklik olmasıyla klinik açıdan önemli ve davranışsal, sosyal, psikolojik ya da fiziksel gibi olumsuz sonuçların ortaya çıkması.

2. Egzersizi en aza indirme veya kontrol altına almada başarısız denemeler ve/veya sürekli çabalar (Bamber ve diğerleri, 2003: 397).

Yeme bozukluğunun ortaya çıkmasında ikincil egzersiz bağımlılığı teşhisi konulabilir. Bunun yanı sıra beraberinde mevcut nitelikler kesin belirleyici olmamakla beraber öneme sahiptir. Söz konusu özellikler aşağıdaki gibi sıralanmaktadır;

- Tolerans: İhtiyaç duyulan egzersiz düzeyinin artması.
- Yüksek düzeyde egzersiz yapma ve/veya günde minimum bir kere egzersiz yapma.
- Yalnız olarak egzersiz yapma.
- Utanma: Egzersiz yoğunluğu konusunda gerçekleri saklama, gizlice egzersiz yapma.
- İçgörü: Egzersizin problem yarattığını kabullenmeme (Vardar, 2012: 168).

Bağımlılık ortaya konulan çalışmalar sonucunda bağımlılık, bilim insanları tarafından esas olarak iki temel başlık kapsamında ele alınmıştır. Semptomları ve sonuçları açısından benzeyen bağımlılık türleri temel anlamda “Madde Bağımlılığı” ve “Süreç-Davranış Bağımlılığı” olarak ifade edilmektedir (Konus, 2019: 12). Bağımlılık türleri kapsamında ele alındığı zaman egzersiz bağımlılığı “davranışsal bağımlılık” grubunda yer almaktadır. Davranışsal bağımlılık düzeyini gösteren temel belirtiler aşağıdaki gibi sıralanmaktadır;

Dikkat Çekme: Kişinin ortaya koyduğu davranışlar süreç içerisinde davranış, düşünce ve duygular üzerinde oluşturduğu değişimi yaşamının bir ögesi haline getirmesi.

Duygu-Durum Değişikliği: Belli bir egzersiz ya da aktivite ile ilgilenme neticesinde, kişinin ifade ettiği kişisel tecrübeler ve başa çıkabilme tekniği olarak ifade edilmektedir.

Tolerans: Belirlenmiş aktivitenin sunduğu etkiyi (haz) sürdürmek için aktiviteye yapmaya devam etme, arttırma zorunluluğudur.

Yoksunluk Belirtisi: Belirlenen egzersizin sürdürülmemesi ya da ara verilmesi halinde gelişen duyu belirtilerinin (sinirlilik, huzursuzluk, stres) kişiyi fiziksel anlamda etkilemesi durumudur.

Çatışma: Bağımlı kişinin, çevresindekilerle bireyler arasındaki çatışmalar, hobiler, sosyal hayat ve iş konularında yaşanan değişiklik, çatışmalar veya bireyin kendi içsel çatışmaları olarak açıklanmaktadır.

Nüksetme: Belirlenen egzersizden uzak durma ve bu egzersizi kontrol altına alma aşaması üzerinden yıllar geçse dahi geri dönme eğiliminde bulunulmasıdır (Griffiths, 2000: 212).

Bilim insanları çeşitli isimlendirmelerle egzersiz bağımlılığı ve egzersiz düşkünlüğü konusuna uzun süre yoğunlaşmışlardır. Bağımlılık ve düşkünlük terimleri konusunda kapsamlı bir kaynak alanı bulunmaktadır ve “düşkünlük” ve “bağımlılık” terimlerinin hangisinin tercih edilmesi gerektiği ve daha sonra hangi belirli faaliyetlerin düşkünlük ve bağımlılık olarak nitelendirileceği konusunda kapsamlı bir uzlaşmazlık görülmektedir (Kaya, 2019: 26; Bingöl, 2015: 6).

1.4.1. Egzersiz Bağımlılığına Neden Olan Faktörler

Bağımlılık durumu bir gereksinim neticesinde gelişmektedir. Bağımlılığın ortaya çıkmasında kişinin kendi kişiliği ile birlikte, ebeveynleri, akrabaları, yaşadığı çevre ve arkadaşları doğrudan etkilidir. Kişi, kendisinin değiştirme konusunda yeterli güce sahip olamadığı durumlarda, kendi yaşamında karşı karşıya kaldığı olumsuz durumları ortadan kaldıramadığı zaman yaşamın gerçeklerinden uzaklaşmak istemektedir (Kaya, 2019: 24). Çalışma yaşamı ve sosyal hayat, hastalık, sakatlıkla ilgili kısıtlılıklara karşı egzersiz süresinin kontrol altına alınamaması ve kişilerin kendi yaşam biçimlerinin egzersiz programlarına göre şekillenmesi egzersiz bağımlılığının önemli göstergelerinden biridir (Uçar, 2019: 11). Literatürde egzersiz bağımlılığına neden olan diğer faktörler aşağıda başlıklar halinde açıklanmıştır.

1.4.1.1. Demografik Özellikler

Egzersiz bağımlılığını etkileyen demografik değişkenlerin başında cinsiyet gelmektedir. Egzersiz bağımlılığı ve cinsiyet faktörünü ele alan araştırmaların bir bölümü cinsiyet faktörü ile bağımlılık arasında anlamlı bir farklılık olduğunu gösterirken bazıları farklılık tespit edilememiştir. Aynı zamanda yeme bozukluğuna bağlı olarak egzersiz bağımlılığı konusunda yer verilen kimi çalışmalar, yeme bozukluğuna bağlı egzersiz bağımlılığının sık sık kadınlarda rastlandığı görülmüştür. Cinsiyet ve egzersiz bağımlılığı yapılan çalışmalar sonucunda egzersiz bağımlılığı konusunun cinsiyetler arasında farklılığı bulunmadığından söz etmek mümkündür. Aynı zamanda egzersiz ve cinsiyet alanı konusunda bilimsel ispatlar ortaya koyulabilmesi için daha çok çalışma yapılması gerektiği görülmüştür (Kaya, 2019: 36). Yapılan benzer çalışmalarda da

egzersiz bağımlılığının cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık gösterdiği bulgularına ulaşılmıştır. Bunun yanında egzersiz bağımlılığı ile ilişkili diğer demografik değişkenlerin başında yaş unsurunun geldiği (genç bireylerde daha yüksek) belirtilmektedir (Costa ve diğerleri, 2013: 216).

1.4.1.2. Kişilik Özellikleri

Kişilik özellikler egzersiz bağımlılığını etkileyen unsurlar arasında yer almaktadır. Bu nedenle son yıllarda yapılan çalışmalarda kişilik özellikleri ile egzersiz bağımlılık düzeyi arasındaki ilişkinin ele alındığı çalışmaların artış gösterdiği göze çarpmaktadır. Bu konuda yapılan bir çalışmada egzersiz bağımlısı bireylerin sahip oldukları kişilik özellikleri incelenmiş, çalışmanın sonunda nevrotik, dışadönük ve uyumlu kişilik özelliklerine sahip bireylerde egzersiz bağımlılığının yüksek olduğu rapor edilmiştir (Hausenblas ve Giacobbi, 2004: 1265). Yapılan birçok çalışmada da (Lichtenstein ve diğerleri, 2013: 1; Andreassen ve diğerleri, 2013: 90; Bircher ve diğerleri, 2017: 19) egzersiz bağımlılığı ile kişilik özellikleri arasında yakın bir ilişki olduğu bulgularına ulaşılmıştır.

1.4.1.3. Psikolojik Faktörler

Egzersiz bağımlılığına neden olan psikolojik faktörlerin başında psikolojik ihtiyaçların karşılanması ihtiyacı gelmektedir. Literatürde yer alan çalışma sonuçları da insanların temel psikolojik ihtiyaçlarını karşılamak için egzersiz bağımlısı olduklarını göstermektedir (Güler, 2020: 7; Back ve diğerleri, 2019: 1). Bunun yanında diğer bağımlılık türlerine zemin hazırlayan bazı psikolojik faktörler egzersiz bağımlılığına da neden olabilmektedir. Yeşilay, söz konusu psikolojik faktörleri aşağıdaki gibi sıralamaktadır;

- Çok fazla içe kapanmak,
- Egzersiz bağımlılığı olan bir arkadaş çevresi içerisinde bulunmak,
- Egzersiz bağımlılığın getirilerini bilmemek, önemsememek,
- Süre yönetimi konusunda problem yaşamak,
- Toplumsal yaşam içerisinde benimsenmeme, beğenilmeme kaygısı,
- Dışlanma kaygısı ile bağımlı arkadaşlarına ayak uydurmak,

- Hayatta sevebilecek bir şey bulamamak,
- Pesimist olmak,
- Gdlerini kontrol altına alamamak,
- Hedef belirsizliği,
- Kişinin kendini iyi tanımaması,
- Sosyal bağlarında problemlerle karşılaşmak,
- Kontrolsüz ve ölçsüz kullanımın ne olduğunu bilememek,
- Merak duygusunun baskın olması,
- Kendine güvenme konusunda sorun yaşamak,
- Sorunlar karşısında çözüm aramak yerine bağımlı davranışa eğilim göstermek (Paksoy, 2021: 12).

Yukarıda yer alan psikolojik unsurların yanında insanların özellikle fiziksel görünüşlerine yönelik psikolojik algıları da egzersiz bağımlılığına neden olan unsurlar arasında yer almaktadır. Literatürde bu konuda yapılan çalışmalarda beden algısı düşük ve sosyal görünüş kaygısı yüksek olan bireylerin egzersiz bağımlısı olma konusunda risk grubunda yer aldıkları belirtilmektedir (Sicilia ve diğerleri, 2020: 223; White ve Halliwell, 2010: 227; Doğan ve diğerleri, 2017: 358; Mooney ve diğerleri, 2017: 1; Corazza ve diğerleri, 2019: 1;).

1.4.1.4. Fizyolojik Faktörler

Egzersiz, duygu-durum hormonlarına etkide bulunduğu, özellikle endorfin salınımını yükselttiği ve sonuç olarak kişiye kendini daha mutlu ve iyi hissettirdiği yapılan araştırmalar sonucunda tespit edilmiştir. Artan egzersizle beraber gün geçtikçe kişilerin daha çok aktivite yapma arzusunun ortaya çıkması düşünüldüğünde, bu arzu sonucunda kişilerin egzersiz bağımlısı olmaları olası bir durum şeklinde ele alınmaktadır (Demirel, 2019: 5). Kaya'ya (2019: 34) göre, egzersiz puanlarına etki eden fizyolojik unsurlar arasındaki ilişkinin ifade edilmesinde hipotez geliştirmiştir: Fiziksel egzersizden kaynaklı olarak sempatik sinir sisteminin uyarılması hipotezi, endojenik opiate hipotezi ve endorfin hipotezidir.

1.4.1.5. Egzersiz Tipi

Egzersiz tipine göre alan yazında egzersiz bağımlılığının belirlenmesi konusunda yapılan araştırmalar olmasına karşın, çalışmalar egzersiz bağımlılığının çeşitli spor dallarında görülme yoğunluğunu ortaya koyacak düzeyde yeterli gelmemektedir. Literatür taraması neticesinde egzersiz bağımlılığı konusundaki çalışmaların büyük bir kısmının koşu ağırlıklı aerobik aktiviteler olduğu görülmüştür. Bu veriler paralelinde egzersiz bağımlılığının koşuya özel olup olmadığı sorusu dikkati çekmektedir. Bu durumun belirlenmesi için çeşitli spor dallarıyla egzersiz bağımlılığı arasındaki ilişkiyi inceleyen yeni araştırmalara gereksinim bulunduğu görülmüştür (Kaya, 2019: 35).

1.4.1.6. Egzersize Katılım Yılı

Aktif olarak spor yapma ve egzersize katılım yılı egzersiz bağımlılığını etkileyen bir unsur olarak değerlendirilmektedir. Bu konuyla ilgili gerçekleştirilen bir araştırmada aktif olarak spor yapan bireylerle aktif olarak spor yapmayı kesmiş kişilerin egzersiz bağımlılık seviyelerinin farklı olduğu belirlenmiştir. Ancak aktif şekilde sportif faaliyetlerde bulunan katılımcıların egzersiz bağımlılık oranlarının aktif olarak spor yapmayan katılımcılara kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu verilere bağlı olarak aktif şekilde spor yapmanın egzersiz bağımlılığının ortaya çıkmasında ve sürmesinde önemli bir unsur olduğu ifade edilmiştir (Konus, 2019: 7). Yapılan başka araştırma kapsamında egzersiz bağımlılığı olan kişilerin, bağımsız olan diğer yaşlılarına ya da arkadaşlarına kıyasla daha sık ve daha fazla antrenman (egzersiz) yaptıkları belirlenmiştir (Uz, 2015: 23). Bunun yanında yapılan çalışmalarda elit düzeyde spor yapan bireylerin egzersiz bağımlılığı semptomlarını yüksek düzeyde gösterdikleri rapor edilmiştir (Costa ve diğerleri, 2014: 59).

1.5. EGZERSİZ BAĞIMLILIĞININ SONUÇLARI

Egzersiz bağımlılığının neden olduğu olumsuz durumlar fiziksel ve psikolojik sorunlar şeklinde iki grupta ele alınmaktadır. Söz konusu sorunlar aşağıdaki gibi sıralanmaktadır;

Fiziksel sorunlar

- Kronik yorgunluk durumu
- Yüklenmeye bağlı olarak ortaya çıkan sakatlıklar

- Kalp krizi riskinde artış
- Erken yaşlanma durumu
- Kadınlarda adet düzensizliklerinin görülmesi

Psikolojik sorunlar

- Depresyon yaygınlığı
- Kaygı ve sinirlilik durumu
- Uyku kalitesinin bozulması
- Sosyal izolasyon

Günlük yaşam sorumluluklarını yerine getirmede güçlük çekme (Uzun, 2020: 1; Lewit ve diğerleri, 2018: 799;).

1.6. KONU İLE İLGİLİ YAPILAN ARAŞTIRMALAR

Sicilia ve diğerleri (2020: 223) tarafından yapılan çalışmada ergenlerde egzersiz bağımlılığı ile ilişkili psikolojik unsurların incelenmesi amaçlanmış, çalışmaya 13-17 yaş arasında yer alan 618 ergen katılmıştır. Çalışmanın sonunda ergenlerde özellikle beden memnuniyetsizliği ve sosyal görünüş kaygısı yaşama durumu ile egzersiz bağımlılığı arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu, bu kapsamda beden memnuniyetsizliği ve sosyal görünüş kaygısı yaşayan ergenlerin egzersiz bağımlısı olma noktasında risk grubunda yer aldıkları tespit edilmiştir.

Ağırbaş ve diğerleri (2019: 21)'nin yapmış olduğu araştırma kapsamında Erzincan ilinde ortaöğrenim düzeyi öğrencilerin egzersiz bağımlılık durumlarına göre fiziksel aktivite oranlarının ele alınması hedeflenmiştir. Erzincan ilinde bulunan liselerde 2017-2018 eğitim-öğretim yılı içerisinde eğitim gören 480 öğrenci araştırmaya alınmıştır. Yapılan çalışma sonucunda egzersiz bağımlılık oranının ortaöğrenim düzeyi öğrencilerin bir bölümünde olduğu, fiziksel aktivite oranlarının egzersiz bağımlısı olmayan öğrencilerin, egzersiz bağımlısı olanlara göre daha anlamlı olduğu ve düşük düzeyde olduğu sonucuna varılmıştır. Bunun yanı sıra düzenli olarak spor yapan erkek ve kadın ortaöğrenim düzeyi öğrencilerin spor yapmayan öğrencilere kıyasla egzersiz bağımlılıkları yönünden fiziksel aktivite düzeylerinde anlamlı bir farklılık bulunmadığı, fiziksel aktivite oranlarındaki değerlerin eğitici veya bir kişi tarafından sportif faaliyette

bulunmaya yönlendirilen öğrencilerin egzersiz bağımlılık oranının, bağımlı olmayanlara kıyasla anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirlenmiştir.

Cicioğlu ve diğerleri (2019: 18)'nin yapmış olduğu çalışmada spor bilimleri fakültesi öğrencileri ile elit düzey sporcu bireylerin egzersiz bağımlılık oranlarının ele alınması hedeflenmiştir. 2018-2019 eğitim öğretim yılında Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde okuyan öğrenciler ve lisanslı olarak Türkiye Atletizm Federasyonu'ndaki sporcular arasından 171 sporcu araştırma kapsamına alınmıştır. Yapılan çalışma sonucunda sporcuların yaş faktörüne bağlı olarak egzersiz bağımlılık düzeylerinin incelenmesinde spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin yaşlarına bağlı olarak egzersiz bağımlılık seviyesinde anlamlı bir ilişkinin bulunmadığı, elit sporcularda ise egzersiz bağımlılık oranları ile yaşları arasında orta düzeyde olumlu açıdan anlamlı bir ilişkinin bulunduğu, cinsiyet faktörüne bağlı olarak da elit kadın sporcuların egzersiz bağımlılık düzeylerinin istatistiki yönden elit erkek sporculardan daha düşük oranda olduğu belirlenmiştir. Bunun yanı sıra egzersiz yapma düzenli olarak ve uzun müddet yapıldığında egzersiz bağımlılık düzeyinin arttığı, cinsiyet kapsamında erkek sporcuların bağımlılık seviyelerinin kadın sporculardan yüksek olduğu, kısacası spor yaşı, cinsiyet ve yaş faktörlerinin egzersiz seviyesi arttıkça egzersiz bağımlılık düzeylerinin de attığı sonucuna varılmıştır.

Costa ve diğerleri (2014: 59) tarafından yapılan çalışmada elit düzeyde spor yapan bireyler ile serbest zamanlarında spor yapan bireylerde egzersiz bağımlılık düzeylerinin karşılaştırılması amaçlanmıştır. Araştırmaya 262 spor yapan birey katılmıştır. Çalışmada elit düzeyde spor yapan bireylerde egzersiz bağımlılık riskinin yüksek olduğu ve elit sporcuların %18.3'ünde egzersiz bağımlılığı semptomlarına rastlandığı tespit edilmiştir.

Cook ve diğerleri (2013: 464) tarafından yapılan çalışmada koşucularda egzersiz bağımlılığını etkileyen demografik değişkenlerin tespit edilmesi amaçlanmıştır. Çalışmaya orta yaş grubunda yer alan 2660 koşucu katılmıştır. Çalışmanın sonunda koşucularda egzersiz bağımlılık düzeyinin hem cinsiyet hem de öğrenim durumu değişkenlerine göre anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur.

Costa ve diğerleri (2013: 216) tarafından yapılan çalışmada 18-24 yaş aralığında bulunan bireylerde egzersiz bağımlılık düzeyini etkileyen unsurların incelenmesi amaçlanmış, çalışmaya düzenli olarak egzersiz yapma alışkanlığı bulunan 409 birey

katılmıştır. Çalışmanın sonunda düzenli egzersiz yapan bireylerin sadece %4.4'ünde egzersiz bağımlılığı semptomlarının görüldüğü tespit edilmiştir. Bunun yanında katılımcılarda egzersiz bağımlılık düzeyinin yaş grubu, cinsiyet, ruh hali ve egzersiz yapma sıklığı değişkenlerine göre anlamlı farklılıklar gösterdiği bulgularına ulaşılmış, bu kapsamda demografik değişkenlerin egzersiz bağımlılığı üzerinde önemli birer belirleyici olduğu rapor edilmiştir.

Bavlı ve diğerleri (2011: 150)'nin yapmış olduğu çalışma kapsamında düzenli şekilde egzersize katılımın egzersiz bağımlılığı konusundaki etkilerinin ele alınması hedeflenmiştir. Yapılan çalışmaya en az iki yıl boyunca düzenli şekilde spor merkezlerinde spor yapan 140 kişi katılmıştır. Bu çalışmanın sonucuna göre katılımcıların önemli bir kısmının egzersiz bağımlılık oranının yüksek olduğu, buna bağlı olarak haftalık egzersiz yoğunluğu, egzersiz yaşı, genel bağımlılık seviyeleri ile bağımlılık durumu düşük olanlarla rakamsal açıdan fark olduğu belirlenmiştir. Ayrıca egzersiz bağımlılığı konusunu, egzersiz yapma yoğunluğunun olumlu açıdan ve anlamlı bir şekilde etkilediği belirlenmiştir.

White ve Halliwell (2010: 227) tarafından yapılan çalışmada ergenlerde egzersiz bağımlılığı ile ilişkili faktörlerin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmaya toplam 412 ergen kadın ve erkek birey katılmıştır. Çalışmanın sonunda ergenlerde özellikle beden imajı, kilo verme isteği kassal gelişimi destekleme gibi gereksinimlerin egzersiz bağımlılığı ile yakından ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Buna karşılık ergenlerde egzersiz yapma sıklığı ile egzersiz bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığı tespit edilmiştir.

Hausenblas ve Giacobbi (2004: 1265) tarafından yapılan çalışmada üniversite öğrencilerinde egzersiz bağımlılığının sahip olunan kişilik özellikleri ile ilişkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya toplam 390 üniversite öğrencisi katılmıştır. Çalışma kapsamında egzersiz bağımlılığı ile kişilik özellikleri olan nevroitiklik, dışa dönüklük, vicdanlılık, anlaşılabilirlik ve gelişime açıklık arasındaki ilişkiler test edilmiştir. Çalışmanın sonunda söz konusu kişilik özellikleri arasında yer alan dışadönüklük, nevroitiklik ve uyumluluk ile egzersiz bağımlılık düzeyi arasında anlamlı ilişkiler olduğu tespit edilmiştir.

İKİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM

2.1. ARAŞTIRMANIN MODELİ

Doğu ve Güneydoğu Anadolu bölgelerindeki spor lisesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılık düzeylerinin incelendiği bu araştırma “betimsel tarama modeli” kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Tarama modeli, “geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımlarıdır” (Karasar, 2018: 109).

2.2. ARAŞTIRMANIN EVREN VE ÖRNEKLEMİ

Araştırmanın evrenini Milli Eğitim Bakanlığına bağlı Doğu ve Güneydoğu Anadolu bölgelerindeki spor liseleri oluşturmaktadır. Araştırmada örnekleme ise bu evren içerisinden kolayda örnekleme yoluyla seçilen %25.7’si (n=116) kadın, % 74.3’ü (n=335) erkek toplam 451 spor lisesi öğrencisi oluşturmaktadır. Kolayda örnekleme “hızlı ve ucuz yoldan veri elde etmenin en kestirme yoludur” (Karagöz, 2017: 66).

Tablo 2.1. Öğrencilerin Demografik Özelliklerine İlişkin Betimsel İstatistik Sonuçları

Cinsiyet	n	%
Kadın	116	25,7
Erkek	335	74,3
Lisans	n	%
Evet	368	81,6
Hayır	83	18,4
Sınıf	n	%
9. sınıf	211	46,8
10. sınıf	141	31,3
11. sınıf	49	10,9
12. sınıf	50	11,1

Tablo 2.1’de araştırmaya katılan öğrencilerin demografik özelliklerine göre dağılımlarına yer verilmiştir. Öğrencilerin %27.7’sinin (n=116) kadın; %74.3’ünün ise (n=335) erkek olduğu tespit edilmiştir. Lisans durumlarına göre ise dağılımlara bakıldığında ise %81.6’sının (n=368) lisanslı olduğu; %18.4’ünün ise (n=83) lisanslı olmadığı tespit edilmiştir. Sınıf düzeyine göre dağılımlarda ise %46.8’sinin (n=211) 9. sınıf; %31.3’ünün (n=141) 10. sınıf; %10.9’unun (n=49) 11. sınıf ve %11.1’inin (n=50) 12. Sınıf olduğu tespit edilmiştir.

2.3. VERİLERİN TOPLANMASI

Araştırma verileri toplanmadan önce araştırmanın gerçekleştirilebilmesi için Muş Alparslan Üniversitesi Etik Kurulundan (E-10879717-050.01.04-14055) yazılı izin alınmıştır. Araştırmanın verileri dünya çapında yaşanan ve ülkemizde de eğitim-öğretimin uzaktan devam etmesine neden olan koronavirüs (COVID-19) salgını nedeniyle Google Form yardımıyla çevrimiçi ortamda toplanmıştır. Örneklem grubuna dahil edilen liselerde görev yapan beden eğitimi ve spor öğretmenleri ile iletişim kurularak çevrimiçi ortama aktarılan araştırma soruları gönderilmiş ve ilgili okullardaki beden eğitimi ve spor öğretmenin yardımına başvurulmuştur. Araştırma sorularının başına araştırmanın amacı ve önemi hakkında yazılı yönerge konulmuş ve araştırmaya gönüllü katılım göstermeyi kabul/red seçeneği eklenmiştir. Yönergeyi okuyan ve araştırmaya katılmayı kabul eden öğrencilerden veriler toplanmıştır.

2.4. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Yapılan bu araştırmada veri toplama aracı olarak “Kişisel Bilgi Formu” ve “Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği” kullanılmıştır. Ölçme araçlarına ilişkin detaylı bilgiler aşağıda sunulmuştur.

2.4.1. Kişisel Bilgi Formu

Öğrenciler ait bazı demografik bilgileri belirlemek için araştırmacı ve danışman tarafından oluşturulan ve öğrencilerin cinsiyet, lisans durumu, gelir durumu, anne eğitim, baba eğitim, yaşanan yer ve sınıf düzeyi gibi bilgilere ulaşmak için “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır.

2.4.2. Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği

Öğrencilerin egzersiz bağımlılık seviyelerini belirlemek amacıyla Tekkurşun-Demir, Hazar ve Cicioğlu (2018) tarafından geliştirilen Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği (EBÖ) kullanılmıştır. Ölçme aracı “Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi” “Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma” ve “Tolerans Gelişimi ve Tutku” olmak 3 alt boyut ve 17 maddeden oluşmaktadır. Tekkurşun-Demir, Hazar ve Cicioğlu (2018) tarafından Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı “Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi” için .83; “Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi” için .79; “Tolerans Gelişimi ve Tutku” için .77 olarak bulunmuştur (Tekkurşun-Demir, Hazar ve Cicioğlu 2018). Mevcut

araştırma sonucunda ölçme aracına ait çarpıklık-basıklık değerleri ve güvenilirlik katsayıları tablo 2.2’ de verilmiştir.

Tablo 2.2. Egzersiz Bağımlılığı Ölçeğine Ait Sonuçlar

Egzersiz Bağımlılığı	n	Çarpıklık	Basıklık	Cronbach α
Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	451	-,56	,07	,75
Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Erteleme ve Çatışma	451	,10	-,46	,69
Tolerans Gelişimi ve Tutku	451	-,32	-,35	,72
Egzersiz Bağımlılığı Ölçek Toplam	451	-,17	,09	,87

Tablo 2.2 incelendiğinde egzersiz bağımlılığı ölçeğine ait çarpıklık ve basıklık değerlerinin $-2 < \dots < +2$ aralığında değiştiği; bunun yanında envantere ilişkin Chronbach’s Alfa katsayılarının Özdamar (1997, s.500)’a göre oldukça güvenilir olduğu anlaşılmaktadır.

2.5. VERİLERİN ANALİZİ

Öğrencilerden toplanan veriler kontrol edilerek Excel yardımıyla SPSS programına aktarılmıştır. Araştırmanın amacı kapsamında kullanılacak istatistiksel analizlere karar vermeden önce verilere ait normallik sınaması yapılmıştır. Yapılan istatistiksel işlemde verilerin çarpıklık (skewness) ile basıklık (kurtosis) değerlerine bakılmış ve incelenen bu değerlerin $-2 < \dots < +2$ aralığında olduğu saptanmıştır. Elde edilen bu sonuçlar George ve Mallery (2001: 86-87)’ e göre normal dağılıma uygundur. Verilere betimsel istatistikler, iki grup arasındaki karşılaştırmada bağımsız gruplar t-testi, ikinden fazla grupların karşılaştırılmasında ise tek yönlü varyans (one-way ANOVA) analizleri uygulanmıştır.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

3.1. BULGULAR

Tablo 3.1. Öğrencilerin Egzersiz Bağımlılığı Değerlendirme Çizelgesi Dağılımları

Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği Değerlendirme	n	%
Normal Grup	2	,4
Az Risk Grubu	28	6,2
Risk Grubu	145	32,2
Bağımlı Grup	228	50,6
Yüksek	48	10,6

Tablo 3.1’ de araştırmaya katılan öğrencilerin egzersiz bağımlılığı ölçeği değerlendirme çizelgesi sonuçlarına yer verilmiştir. Bu sonuca göre öğrencilerin %0.4’ünün (n=2) normal grup; %6.2’sinin (n=28) az riskli grup; %32.2’sinin (n=145) risk grubu; %50.6’sının (n=228) bağımlı grup ve %10.6’sının (n=48) yüksek grup içerisinde yer aldıkları tespit edilmiştir.

Tablo 3.2. Öğrencilerin Egzersiz Bağımlılığı Puan Ortalamalarının Betimsel İstatistik Sonuçları

Egzersiz Bağımlılığı	n	\bar{X}	ss
Aşırı odaklanma ve duygu değişimi	451	23,84	5,62
Bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma	451	17,54	5,21
Tolerans gelişimi ve tutku	451	12,90	3,87
Egzersiz Bağımlılığı Toplam	451	54,28	12,45

Tablo 3.2’de araştırmaya katılan öğrencilerin egzersiz bağımlılığı ölçeği puan ortalamalarının betimsel istatistik sonuçlarına yer verilmiştir. Bu sonuca göre Aşırı odaklanma ve duygu değişimi puan ortalamasının 23.84 ± 5.62 ; Bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma puan ortalamasının 17.54 ± 5.21 ; Tolerans gelişimi ve tutku puan ortalamasının 12.90 ± 3.87 ; Egzersiz bağımlılığı toplam ölçek puan ortalamasının 54.28 ± 12.45 olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 3.3. Öğrencilerin Egzersiz Bağımlılığı Puan Ortalamalarının Cinsiyete Göre Karşılaştırma Sonuçları

Egzersiz Bağımlılığı	Cinsiyet	n	\bar{X}	ss	t	p
Aşırı odaklanma ve duygu değişimi	Kadın	116	24,61	4,96	1,72	,09
	Erkek	335	23,57	5,82		
Bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma	Kadın	116	17,26	5,24	-,67	,50
	Erkek	335	17,64	5,20		
Tolerans gelişimi ve tutku	Kadın	116	12,80	3,80	-,32	,75
	Erkek	335	12,94	3,89		
Egzersiz Bağımlılığı Toplam	Kadın	116	54,67	11,43	,39	,70
	Erkek	335	54,15	12,80		

Tablo 3.3’de öğrencilerin egzersiz bağımlılığı ölçeği puan ortalamalarının cinsiyete göre karşılaştırılmasında kullanılan “bağımsız gruplar t-testi” sonuçlarına yer verilmiştir. Analiz sonucunda egzersiz bağımlılığı puanlarının cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir ($p>.05$).

Tablo 3.4. Öğrencilerin Egzersiz Bağımlılığı Puan Ortalamalarının Lisanslı Öğrenci Durumuna Göre Karşılaştırma Sonuçları

Egzersiz Bağımlılığı	Lisans Durumu	n	\bar{X}	ss	t	p
Aşırı odaklanma ve duygu değişimi	Evet	368	24,24	5,41	3,20	,00
	Hayır	83	22,07	6,19		
Bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma	Evet	368	18,13	4,99	5,17	,00
	Hayır	83	14,94	5,39		
Tolerans gelişimi ve tutku	Evet	368	13,26	3,75	4,25	,00
	Hayır	83	11,30	4,01		
Egzersiz Bağımlılığı Toplam	Evet	368	55,63	11,90	4,96	,00
	Hayır	83	48,31	13,17		

Tablo 3.4’de öğrencilerin egzersiz bağımlılığı ölçeği puan ortalamalarının lisanslı öğrenci durumuna göre karşılaştırılmasında kullanılan “bağımsız gruplar t-testi” sonuçlarına yer verilmiştir. Analiz sonucunda egzersiz bağımlılığı puanlarının lisans durumuna göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir ($p<.05$). Buna göre lisanslı spor yapanların puan ortalamasının alt boyutlarda ve toplam puanda anlamlı derecede yüksek olduğu saptanmıştır.

Tablo 3.5. Öğrencilerin Egzersiz Bağımlılığı Puan Ortalamalarının Gelir Düzeyi Durumuna Göre Karşılaştırma Sonuçları

Egzersiz Bağımlılığı	Gelir Düzeyi	n	\bar{X}	ss	F	p
Aşırı odaklanma ve duygu değişimi	Düşük	69	24,74	5,32	1,26	,29
	Orta	340	23,61	5,71		
	Yüksek	42	24,21	5,30		
Bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma	Düşük	69	18,25	4,71	1,64	,20
	Orta	340	17,54	5,29		
	Yüksek	42	16,40	5,21		
Tolerans gelişimi ve tutku	Düşük	69	13,32	3,59	,47	,62
	Orta	340	12,82	3,94		
	Yüksek	42	12,86	3,72		
Egzersiz Bağımlılığı Toplam	Düşük	69	56,30	11,57	1,10	,33
	Orta	340	53,97	12,65		
	Yüksek	42	53,48	12,19		

Tablo 3.5’de öğrencilerin egzersiz bağımlılığı ölçeği puan ortalamalarının gelir durumlarına göre karşılaştırılmasında kullanılan “tek yönlü varyans analizi (ANOVA)” sonuçlarına yer verilmiştir. Analiz sonucunda egzersiz bağımlılığı puanlarının gelir durumuna göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir ($p>.05$).

Tablo 3.6. Öğrencilerin Egzersiz Bağımlılığı Puan Ortalamalarının Anne Eğitim Durumuna Göre Karşılaştırma Sonuçları

Egzersiz Bağımlılığı	Anne Eğitim	n	\bar{X}	ss	F	p
Aşırı odaklanma ve duygu değişimi	İlkokul	288	24,10	5,50	,85	,43
	Ortaokul	95	23,38	5,86		
	Lise	68	23,38	5,83		
Bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma	İlkokul	288	17,57	5,18	,08	,92
	Ortaokul	95	17,36	5,36		
	Lise	68	17,66	5,20		
Tolerans gelişimi ve tutku	İlkokul	288	13,15	3,88	1,63	,20
	Ortaokul	95	12,49	3,83		
	Lise	68	12,43	3,84		
Egzersiz Bağımlılığı Toplam	İlkokul	288	54,82	12,30	,75	,47
	Ortaokul	95	53,23	12,60		
	Lise	68	53,47	12,93		

Tablo 3.6’da öğrencilerin egzersiz bağımlılığı ölçeği puan ortalamalarının anne eğitim durumlarına göre karşılaştırılmasında kullanılan “tek yönlü varyans analizi (ANOVA)” sonuçlarına yer verilmiştir. Analiz sonucunda egzersiz bağımlılığı puanlarının anne eğitim durumuna göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir ($p>.05$).

Tablo 3.7. Öğrencilerin Egzersiz Bağımlılığı Puan Ortalamalarının Baba Eğitim Durumuna Göre Karşılaştırma Sonuçları

Egzersiz Bağımlılığı	Baba Eğitim	n	\bar{X}	ss	F	p
Aşırı odaklanma ve duygu değişimi	İlkokul	170	24,34	5,34	,73	,54
	Ortaokul	152	23,57	5,83		
	Lise	119	23,49	5,64		
	Üniversite	10	23,70	6,99		
Bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma	İlkokul	170	17,75	5,01	,20	,90
	Ortaokul	152	17,51	4,94		
	Lise	119	17,28	5,70		
	Üniversite	10	17,40	6,92		
Tolerans gelişimi ve tutku	İlkokul	170	13,14	3,79	,35	,79
	Ortaokul	152	12,74	3,61		
	Lise	119	12,81	4,26		
	Üniversite	10	12,50	4,55		
Egzersiz Bağımlılığı Toplam	İlkokul	170	55,23	11,84	,53	,66
	Ortaokul	152	53,82	12,07		
	Lise	119	53,57	13,49		
	Üniversite	10	53,60	16,21		

Tablo 3.7’de öğrencilerin egzersiz bağımlılığı ölçeği puan ortalamalarının baba eğitim durumlarına göre karşılaştırılmasında kullanılan “tek yönlü varyans analizi (ANOVA)” sonuçlarına yer verilmiştir. Analiz sonucunda egzersiz bağımlılığı puanlarının baba eğitim durumuna göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir ($p>.05$).

Tablo 3.8. Öğrencilerin Egzersiz Bağımlılığı Puan Ortalamalarının Yaşadıkları Yerlere Göre Karşılaştırma Sonuçları

Egzersiz Bağımlılığı	Yaşanılan Yer	n	\bar{X}	ss	F	p
Aşırı odaklanma ve duygu değişimi	Köy	133	23,19	5,17	1,41	,24
	İlçe	107	23,88	5,74		
	İl	211	24,23	5,82		
Bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma	Köy	133	16,88	4,37	1,58	,21
	İlçe	107	17,66	5,72		
	İl	211	17,89	5,41		
Tolerans gelişimi ve tutku	Köy	133	12,38	3,65	1,71	,18
	İlçe	107	13,07	4,05		
	İl	211	13,14	3,89		
Egzersiz Bağımlılığı Toplam	Köy	133	52,45	10,72	2,15	,12
	İlçe	107	54,62	13,06		
	İl	211	55,27	13,06		

Tablo 3.8’de öğrencilerin egzersiz bağımlılığı ölçeği puan ortalamalarının yaşadıkları yerlere göre karşılaştırılmasında kullanılan “tek yönlü varyans analizi (ANOVA)” sonuçlarına yer verilmiştir. Analiz sonucunda egzersiz bağımlılığı puanlarının yaşadıkları yerlere göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir ($p>.05$).

Tablo 3.9. Öğrencilerin Egzersiz Bağımlılığı Puan Ortalamalarının Sınıf Düzeylerine Göre Karşılaştırma Sonuçları

Egzersiz Bağımlılığı	Sınıf Düzeyi	n	\bar{X}	ss	F	p	Fark
Aşırı odaklanma ve duygu değişimi	9. sınıf	211	24,22	5,29	1,32	,27	
	10. sınıf	141	23,16	5,82			
	11. sınıf	49	23,49	6,09			
	12. sınıf	50	24,50	5,87			
Bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma	9. sınıf	211	17,66	5,09	2,72	,04	10>11
	10. sınıf	141	18,19	5,14			
	11. sınıf	49	15,96	5,43			
	12. sınıf	50	16,72	5,41			
Tolerans gelişimi ve tutku	9. sınıf	211	13,31	3,62	3,13	,03	10>11
	10. sınıf	141	12,91	3,99			
	11. sınıf	49	11,49	3,91			
	12. sınıf	50	12,56	4,24			
Egzersiz Bağımlılığı Toplam	9. sınıf	211	55,19	11,65	1,59	,19	
	10. sınıf	141	54,26	12,64			
	11. sınıf	49	50,94	13,73			
	12. sınıf	50	53,78	13,63			

Tablo 3.9’da öğrencilerin egzersiz bağımlılığı ölçeği puan ortalamalarının sınıf düzeylerine göre karşılaştırılmasında kullanılan “tek yönlü varyans analizi (ANOVA)” sonuçlarına yer verilmiştir. Analiz sonucunda Bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi alt boyutu ve çatışma ve Tolerans gelişimi ve tutku alt boyutu puan ortalamalarının sınıf düzeylerine göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir ($p<.05$). Farklılığın kaynağını belirlemek için yapılan Post Hoc (Scheffe) sonuçlarına göre her iki alt boyutta da 10. sınıfların puan ortalamasının 11. sınıflara göre anlamlı derecede yüksek olduğu saptanmıştır.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırmaya katılan öğrencilerin egzersiz bağımlılık düzeylerine ilişkin bulgular incelendiği zaman, öğrencilerin büyük bir bölümünün egzersiz bağımlılığı risk grubunda yer aldıkları tespit edilmiştir. Bu kapsamda öğrencilerin %50.6'sının bağımlı grupta yer aldığı, %32.2'sinin ise egzersiz bağımlılığı risk grubunda bulunduğu tespit edilmiştir. Literatürde özellikle düzenli egzersiz yapan bireyler üzerinde yürütülen çalışma bulguları da egzersiz bağımlılık düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir. Amatör ve profesyonel futbolcular üzerinde bu konuda yapılan bir çalışmada futbolcularda egzersiz bağımlılık düzeyinin yüksek olduğu, amatör futbolcularda bağımlılık düzeyinin profesyonel futbolculara kıyasla daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Kavuran ve diğ., 2020: 809-810). İlbak ve Altun (2020: 11) tarafından yapılan çalışmada düzenli olarak fiziksel aktivite yapan bireylerde egzersiz bağımlılık düzeyi ile ilişkili faktörlerin incelenmesi amaçlanmış, çalışmada düzenli olarak egzersiz yapan bireylerin %57.4 gibi önemli bir bölümünde semptomatik egzersiz bağımlılığı gözlemlendiği, %39.8'inde asemptomatik bağımlılık olduğu, %2.8'inde ise egzersiz bağımlılığı olduğu tespit edilmiştir.

Egzersiz bağımlılık düzeyinin son yıllarda artmaya başlayan bir olgu olduğu bilinmektedir (Dumitru ve diğerleri, 2018: 1738). Bingöl (2015: 25) tarafından yapılan çalışmada farklı spor dalları ile ilgilenen bireylerde egzersiz bağımlılık düzeyinin belirlenmesi ve egzersiz bağımlılığı ile ilişkili demografik değişkenlerin incelenmesi amaçlanmış, çalışmada katılımcıların %15.6'sının egzersiz bağımlısı olduğu, %58.9'unun semptomatik bağımlı, %25.5'inin ise asemptomatik bağımlı olduğu tespit edilmiştir. Uz (2015: 3) tarafından yapılan çalışmada fitness merkezlerine egzersiz yapma amacıyla gelen bireylerde egzersiz bağımlılık düzeyi ile ilişkili faktörlerin incelenmesi amaçlanmış, çalışmada katılımcıların %1.6'sında egzersiz bağımlılığı, %84.3'ünde semptomatik bağımlılık, %14.2'sinde ise asemptomatik bağımlılık olduğu tespit edilmiştir. Birgönül (2019: 48) tarafından yapılan çalışmada tenis sporu ile ilgilenen bireylerde egzersiz bağımlılık düzeyinin incelenmesi amaçlanmış, egzersiz bağımlılık düzeyine ilişkin bulgular kesinlikle katılmıyorum (1) ile kesinlikle katılıyorum (5) puan arasında derecelendirilmiş, çalışmanın sonunda katılımcıların egzersiz bağımlılık düzeylerinin “katılıyorum (4)” düzeyinde olduğu tespit edilmiştir. Spor bölümlerinde öğrenim gören üniversite öğrencileri üzerinde bu konuda yapılan diğer bir çalışmada ise

öğrencilerin %24.5'inin egzersiz bağımlısı olduğu, %61.6'sının egzersiz bağımlısı aday olduğu, %13.9'unun ise egzersiz bağımlısı olmadığı tespit edilmiştir (Uzun, 2019: 1).

Araştırmaya katılan öğrencilerin egzersiz bağımlılık düzeylerine ilişkin elde edilen sonuçlar cinsiyet değişkenine göre ele alındığı zaman egzersiz bağımlılık düzeyinin anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Elde edilen bu sonuçlara göre, kadın ve erkek öğrencilerde egzersiz bağımlılık düzeyinin benzer seviyede olduğu görülmüştür. Literatürde bu alanda yapılan bazı çalışmalarda da egzersiz bağımlılık düzeyinin cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediği rapor edilmiştir (Orhan ve diğerleri, 2019: 670). Farklı spor dalları ile ilgilenen bireyler üzerinde yapılan bir çalışmada kadın ve erkeklerde egzersiz bağımlılık riskinin benzer düzeyde olduğu, bu kapsamda kadınların %60'ının, erkeklerin ise %61'inin egzersiz bağımlılığı konusunda risk grubunda yer aldıkları tespit edilmiştir (Bingöl, 2015: 26).

Uz (2015: 3) tarafından yapılan çalışmada da egzersiz yapma amacıyla fitness merkezlerinden yararlanan bireylerde egzersiz bağımlılık düzeyinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur. Birgönül (2019: 48) tarafından yürütülen çalışmada tenis sporu ile ilgilenen bireylerde egzersiz bağımlılık düzeyini etkileyen demografik faktörlerin incelenmesi amaçlanmış, 123 kadın ve 92 erkek tenis oyuncusunun katıldığı çalışmanın sonunda egzersiz bağımlılığının cinsiyet faktörüne göre anlamlı değişiklik göstermediği rapor edilmiştir.

Buna karşılık bazı çalışmalarda egzersiz bağımlılık düzeyinin cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterdiği bulgularına ulaşılmıştır. Spor salonları ile yüzme havuzlarında düzenli olarak egzersiz yapan bireyler üzerinde bu konuda yapılan bir çalışmada kadın ve erkek katılımcıların egzersiz bağımlılık düzeylerinin anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuş, söz konusu çalışmada erkek katılımcıların egzersiz bağımlılık düzeylerinin kadınlardan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Akgöl, 2009: 1). Weik ve Hale (2009: 204) tarafından yapılan çalışmada ise kadınlarda egzersiz bağımlılık düzeyinin erkeklerden daha yüksek olduğu rapor edilmiştir. Farklı spor dalları ile ilgilenen bireyler üzerinde yürütülen benzer çalışmalarda da egzersiz bağımlılığı üzerinde cinsiyet faktörünün önemli bir belirleyici olduğu tespit edilmiştir (Ağırbaş ve diğerleri, 2019: 5; Cicioğlu ve diğerleri, 2009: 12). Literatürde kadın ve erkeklerde egzersiz bağımlılık düzeyi arasında bazı farklılıklar bulunmasının temelinde yatan nedenin spora yönelik

güdülenme düzeyinin cinsiyete göre farklı olması gösterilmektedir (Korur ve Kara, 2013: 1).

Cinsiyet değişkenine göre literatürde bu alanda yapılan çalışma bulguları ile yapılan bu çalışmada ulaşılan sonuçlar arasında tutarsızlık olduğu görülmektedir. Bunun temel nedenlerinin başında yapılan çalışmaların farklı spor dallarında ve farklı yaş gruplarında yer alan bireyler üzerinde yürütülmesinin, bunun yanında araştırmaların yapıldığı gruplarda egzersiz yapma amaçlarının birbirinden farklı olmasının yattığı düşünülebilir. Bu çalışmada kadın ve erkek öğrencilerin egzersiz bağımlılık düzeylerinin anlamlı farklılık göstermemesinin temelinde yatan nedenlerin başında ise yaş grupları itibariyle kadın ve erkek öğrencilerin egzersiz yapma amaçlarının ve egzersizden beklentilerinin benzer olmasının yattığı düşünülebilir.

Lisanslı olarak spor yapma değişkenine göre ele alındığı zaman araştırmaya katılan öğrencilerin egzersiz bağımlılık düzeylerinin anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuş, elde edilen sonuçlara göre lisanslı olarak spor yapan öğrencilerin egzersiz bağımlılık düzeylerinin lisanslı olarak spor yapmayan öğrencilerden anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu sonucun ortaya çıkmasının temel nedenlerinin başında lisanslı olarak spor yapan öğrencilerin genellikle yarışma odaklı çalışmalarının, haftalık antrenman yapma sıklıklarının yüksek olmasının ve müsabakalarda iyi derece elde etmek için egzersize önem vermelerinin yattığı düşünülebilir. Literatürde bu konuda yapılan çalışma bulguları da (Polat ve Şimşek, 2015: 354; Akgöl, 2009: 35; Costa ve diğerleri, 2013: 216; Kovacsik ve diğerleri, 2019: 1389) bireyin farklı amaçlar doğrultusunda antrenman yapma sıklığının yüksek olmasının egzersiz bağımlılığını arttıran bir unsur olduğu görüşünü desteklemektedir.

Lisanslı olarak spor yapma alışkanlığı olan öğrencilerin egzersiz bağımlılık düzeylerinin yüksek olmasının diğer bir nedeni olarak lisanslı spor yapan öğrencilerin uzun yıllardır düzenli spor yapmasının yattığı düşünülebilir. Nitekim literatürde bu konuda yapılan çalışma bulguları da (İlbak ve Altun, 2020: 17) düzenli egzersiz yapma yılı arttıkça bireyin egzersiz bağımlılık düzeyinin de yükseldiğini göstermektedir. Bu konuda yapılan bir çalışmada günlük ve haftalık egzersiz yapma süresi ile egzersiz yapma yılı arttıkça bireyin egzersiz bağımlılığı olma riskinin de yükseldiği belirtilmiştir (Uz, 2015: 3). Yapılan diğer bir çalışmada ise bireyin uzun yıllar spor yapmasının ilerleyen süreçte

daha fazla spor yapmaya motive ederek egzersiz bağımlılığına zemin hazırladığı ifade edilmiştir (Demirel, 2019: 6). Bu konuda yürütülen diğer bir çalışmada düzenli egzersiz yapan bireyler ile sedanter bireylerde egzersiz bağımlılık düzeyi arasındaki farklılıkların incelenmesi amaçlanmış, çalışmada düzenli olarak egzersize katılımın egzersiz bağımlılığı riskini arttıran bir unsur olduğu tespit edilmiştir (Konus, 2019: 7). Bu noktada düzenli olarak spor yapan lisanslı öğrencilerde egzersiz bağımlılık düzeyinin lisanslı spor yapmayan öğrencilerden yüksek olmasının literatür ile uyumlu bir sonuç olduğu söylenebilir.

Gelir düzeyi değişkenine göre incelendiği zaman araştırmaya katılan öğrencilerin egzersiz bağımlılık düzeylerinin anlamlı farklılık göstermediği bulunmuş, bu kapsamda gelir düzeyi değişkeninin egzersiz bağımlılığı üzerinde belirleyici olmadığı tespit edilmiştir. Bu sonucun ortaya çıkmasında katılımcıların oldukça büyük bir bölümünün benzer gelir düzeyinde olmasının yattığı düşünülebilir. Literatürde bu konuda yapılan benzer çalışmalarda da (Uz, 2015: 32; Uzun, 2019: 32) egzersiz bağımlılık düzeyinin gelir durumu değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediği rapor edilmiştir.

Anne ve baba eğitim düzeyi değişkenlerine göre ele alındığı zaman araştırmaya katılan öğrencilerin egzersiz bağımlılık düzeylerinin hem anne hem de baba eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir. Literatürde bu konuda yapılan çalışmalarda genellikle egzersiz katılımcılarının eğitim düzeylerine göre egzersiz bağımlılık düzeyinin ele alındığı, elde edilen bulgulara göre eğitim düzeyi yüksek olan bireylerde egzersiz bağımlılığının da arttığı tespit edilmiştir (Orhan ve diğerleri, 2019: 674). Yapılan bu çalışmada anne ve baba eğitim düzeyi değişkenine göre öğrencilerin egzersiz bağımlılık düzeylerinin anlamlı farklılık göstermemesinin temelinde yatan nedenlerin başında anne ve babaların farklı eğitim düzeylerine sahip olmalarına rağmen çocuklarının spor yaşamlarına fazla müdahale etmemelerinin yattığı düşünülebilir.

Yaşanılan yerleşim yeri değişkenine göre ele alındığı zaman il, ilçe ve köyde yaşayan öğrencilerin egzersiz bağımlılık düzeylerinin anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Bu sonucun ortaya çıkmasında farklı yerleşim yerlerinde yaşamalarına rağmen katılımcıların genel olarak egzersize yönelme nedenlerinin benzerlik göstermesinin yattığı düşünülebilir. Bu konuda yapılan bazı araştırma bulguları da

(Ağırbaş ve diğerleri, 2019: 5) yaşanılan yerleşim yerinden ziyade egzersize katılım nedeninin egzersiz bağımlılığı üzerinde belirleyici olduğunu göstermektedir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin öğrenim gördükleri sınıf düzeylerine göre ele alındığı zaman egzersiz bağımlılık düzeylerinin “Bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma” ve “Tolerans gelişimi ve tutku” alt boyutlarında anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Söz konusu alt boyutlarda bağımlılık düzeyinin 11’inci sınıf öğrencileri ile kıyaslandığı zaman 10’uncu sınıf ğrencilerinde daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu sonucun ortaya çıkmasında öğrencilerin öğrenim gördükleri sınıf düzeyleri arttıķa ders yoğunluklarının artmasının, bunun yanında üniversite sınavına hazırlanmaları nedeniyle egzersize yönelme konusunda zaman sıkıntısı yaşamalarının yattığı düşünülebilir. Literatürde bu konuda yapılan çalışmalarda da genellikle yaş arttıķa ve hayattaki sorumluluklar ykseldiķe insanların egzersiz bağımlılık düzeylerinin de azaldığı rapor edilmiştir (Costa ve diğerleri, 2013: 216; Akgl, 2019: 1).

Sonuç olarak, ortaöğretim ğrencilerinde egzersiz bağımlılık düzeyi ile ilişkili demografik değişkenlerin ele alındığı bu çalışmada öğrencilerin çoğunluğunun egzersiz bağımlılığı konusunda risk grubunda yer aldıkları tespit edilmiştir. Demografik değişkenlere göre ele alındığı zaman öğrencilerin egzersiz bağımlılık düzeylerinin cinsiyet, anne eğitim düzeyi, baba eğitim düzeyi, yaşanılan yerleşim yeri ve gelir düzeyi değişkenlerine göre anlamlı farklılık göstermediği, buna karşılık lisanslı spor yapma ve öğrenim görülen sınıf değişkenlerine göre anlamlı farklılık gösterdiği bulgularına ulaşılmıştır. Araştırmada elde edilen bu sonuçların literatür ile paralellik gösterdiği görülmüştür. Araştırmada elde edilen sonuçlar ve literatürde yer alan bulgulara paralel olarak aşağıdaki önerilerde bulunulabilir.

neriler

1. Demografik değişkenlerin ortaöğretim ğrencilerinin egzersiz bağımlılık düzeyleri üzerindeki etkilerine ilişkin daha geniş kapsamlı bulgulara ulaşılabilmesi için daha büyük örneklem grupları ile benzer çalışmalar yapılabilir. Bunun yanında farklı demografik değişkenlere göre (anne/baba mesleği, akademik başarı düzeyi, spor dalı vb.) ortaöğretim ğrencilerinde egzersiz bağımlılık düzeyinin ele alındığı araştırmalar yürütülebilir.

2. Yapılan bu çalışmada lisanslı olarak spor yapan öğrencilerde egzersiz bağımlılık düzeyi lisanslı spor yapan öğrencilerden anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuş, bunun temelinde yatan nedenlerin başında lisanslı spor yapan öğrencilerde hem egzersiz yapma sıklığının hem de egzersiz yapma yılının yüksek olmasının yattığı düşünülmüştür. Ancak ortaöğretim öğrencilerinde egzersiz yapma sıklığı ve egzersiz ile ilgilenme yılı değişkenlerine göre egzersiz bağımlılık düzeyinin ele alındığı çalışmalar oldukça sınırlıdır. Bu noktada ortaöğretim öğrencilerinde egzersiz yapma sıklığı ve yılı değişkenlerine göre egzersiz bağımlılık düzeyi arasındaki ilişkinin ele alındığı çalışmalar yapılabilir.

3. Yapılan bu çalışmada anne ve baba eğitim düzeyi değişkenlerine göre öğrencilerin egzersiz bağımlılık düzeyleri anlamlı farklılık göstermemiş olmasına rağmen, anne ve babaların çocukların spora yönelmelerinde önemli bir faktör olduğu bilinmektedir. Bu noktada ebeveynler ile ilgili farklı demografik değişkenlerin (anne/babanın spora yönelik tutumu, anne/babanın geçmişte spor yapma durumu, anne/babanın aktif olarak sporla ilgilenme durumu vb.) ortaöğretim öğrencilerinde egzersiz bağımlılığı ile ilişkisinin ele alındığı çalışmalar yapılabilir.

4. Egzersiz bağımlılığına neden olan unsurların başında bireyin egzersiz yapma nedenlerinin ve egzersizden beklentileri önemli bir yer tutmaktadır. Bu noktada ortaöğretim öğrencilerinde egzersiz yapma amacı ve egzersizden beklentiler ile egzersiz bağımlılığı arasındaki ilişkinin ele alındığı çalışmalar yapılabilir.

5. Egzersiz bağımlılığına neden olan unsurlar arasında egzersize güdülenme önemli bir yere sahip olmakla beraber, ilgilenilen spor dalına göre öğrencilerin spora yönelik motivasyonlarının ve egzersiz bağımlılık düzeylerinin farklı olması beklenmektedir. Bu görüşün desteklenmesi adına egzersize güdülenme ve ilgilenilen spor dalı değişkenlerine göre ortaöğretim öğrencilerinin egzersiz bağımlılık düzeylerinin ele alındığı araştırmalar yapılabilir.

6. Egzersiz yapmanın sağlık açısından faydaları olduğu bilinmekle beraber, egzersiz bağımlılığı başta sporcu sakatlıkları olmak üzere birçok sağlık sorununu beraberinde getirebilmektedir. Bu noktada ortaöğretim öğrencilerine egzersiz bağımlılığının olumsuz sonuçları hakkında bilgilendirme çalışmaları yapılabilir.

KAYNAKÇA

- Ağırbaş, Ö., Y. Koç vd. (2019). Lise Öğrencilerinin Egzersiz Bağımlılık Durumlarına Göre Fiziksel Aktivite Düzeylerinin İncelenmesi (Erzincan Örneği). *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, Cilt 21, Sayı 2, 81-88.
- Akgöl, Ö. (2019). *Egzersiz Yapan Yetişkinlerin Egzersize Olan Bağımlılık Düzeylerinin İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Manisa Celal Bayar Üniversitesi SBE.
- Akyurt, S. (2019). *Sağlıklı Erkek Bireylerde Egzersiz Eğitime Eklenen Pilates Egzersizlerinin; Esneklik, Benlik Saygısı ve Yaşam Kalitesine Etkisi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Haliç Üniversitesi SBE.
- Akyüz, Y. (1982). *Türk Eğitim Tarih*. Ankara: MEB Yayınları.
- Altındaş, M. E. (2009). *Türkiye'de Açılan Spor Liselerinin Amaç Hedef ve Beklentilerinin Araştırılması*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dumlupınar Üniversitesi SBE.
- Andreassen, C. S., M.D. Griffiths vd. (2013). The Relationships Between Behavioral Addictions and The Five-Factor Model of Personality. *Journal of Behavioral Addictions*, 2(2), 90-99.
- Ardıç, F. (2014). Egzersiz Reçetesi. *Türk Fiz Tıp Rehab Dergisi*, Cilt 60, Sayı 2, 57-58.
- Astorino, T. A., R. P. Allen vd. (2012). Effect of High-Intensity Interval Training On Cardiovascular Function, VO₂max, and Muscular Force. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 26(1), 138-145.
- Ayaydın, A. (2011). Güzel Sanatlar ve Spor Liselerinde Karşılaşılan Sorunlar ve Çözüm Önerileri: Öğretmenlerin Görüşleri. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 8(6), 435-453.
- Back, J., T. Josefsson vd. (2019). Psychological Risk Factors For Exercise Dependence. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1-12.
- Bamber, D. J., I. M. Cockerill vd. (2003). Diagnostic Criteria For Exercise Dependence In Women. *British Journal of Sports Medicine*, 37(5), 393-400.

- Barton, J. ve J. Pretty (2010). What Is The Best Dose of Nature and Green Exercise For Improving Mental Health? A Multi-Study Analysis. *Environmental Science & Technology*, 44(10), 3947-3955.
- Bavlı, Ö., M. E. Kozanoğlu vd. (2011). Düzenli Egzersize Katılımın Egzersiz Bağımlılığı Üzerine Etkisi. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 13(2), 150-153.
- Behringer, M., S. Gruetzner vd. (2014). Effects of Weight-Bearing Activities On Bone Mineral Content and Density In Children and Adolescents: A Meta-Analysis. *Journal of Bone and Mineral Research*, 29(2), 467-478.
- Berczik, K., A. Szabó vd. (2012). Exercise Addiction: Symptoms, Diagnosis, Epidemiology, and Etiology. *Substance Use & Misuse*, 47(4), 403-417.
- Bilge, N. (1989). *Türkiye’de Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Yetiştirilmesi*. Ankara: Kültür Bakanlığı Yayınları.
- Bingöl, E. (2015). *Farklı Branşlardaki Sporcuların Egzersiz Bağımlılık ve Psikolojik Sağlık Düzeylerinin İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sıtkı Koçman Üniversitesi SBE.
- Bircher, J., M. D. Griffiths vd. (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.
- Birgönül, Y. (2019). *Tenis Sporuna Yönelik Egzersiz Bağımlılığı ve Huzur İlişkisi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Balıkesir Üniversitesi SBE.
- Blair, S. N. ve T. S. Church (2004). The Fitness, Obesity, and Health Equation: Is Physical Activity The Common Denominator?. *Jama*, 292(10), 1232-1234.
- Bridle, C., K. Spanjers vd. (2012). Effect of Exercise On Depression Severity In Older People: Systematic Review and Meta-Analysis of Randomised Controlled Trials. *The British Journal of Psychiatry*, 201(3), 180-185.
- Budak, C. (2015). *Maxvo2 Düzeyinin Anaerobik Dayanıklılık Üzerine Etkisi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi SBE.

- Bulut, S. (2013). Sağlıkta Sosyal Bir Belirleyici; Fiziksel Aktivite. *Türk Hijyen ve Deneysel Biyoloji*, 70(4), 205-214.
- Can, Y. (1986). *Türk Spor Eğitimi ve Öğretmen Liseleri Beden Eğitimi Ve Spor Bölümleri*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi EBE.
- Chekroud, S.R., R. Gueorguieva vd. (2018). Association Between Physical Exercise and Mental Health In 1· 2 Million Individuals In The USA Between 2011 and 2015: A Cross-Sectional Study. *The Lancet Psychiatry*, 5(9), 739-746.
- Cherif, M. S., S. Chaatani vd. (2012). The Effect of A Combined High-Intensity Plyometric And Speed Training Program on The Running and Jumping Ability of Male Handball Players. *Asian Journal of Sports Medicine*, 3(1), 21.
- Chou, C. H., C. L. Hwang vd. (2012). Effect of Exercise on Physical Function, Daily Living Activities, and Quality of Life in the Frail Older Adults: A Meta-Analysis. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*, 93(2), 237-244.
- Cicioğlu, H. İ., G. Tekkurşundemir vd. (2019). Elit Düzeyde Sporcular ile Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Egzersiz Bağımlılığı Düzeyleri. *Bağımlılık Dergisi*, 20 (1), 12-20.
- Cook, B., T. M. Karr vd. (2013). Primary and Secondary Exercise Dependence In A Community-Based Sample of Road Race Runners. *Journal of Sport And Exercise Psychology*, 35 (5), 464-469.
- Corazza, O., P. Simonato vd. (2019). The Emergence of Exercise Addiction, Body Dysmorphic Disorder, and Other Image-Related Psychopathological Correlates in Fitness Settings: A Cross Sectional Study. *Plos One*, 14 (4), e0213060.
- Costa, S., H. A. Hausenblas vd. (2015). Perceived Parental Psychological Control and Exercise Dependence Symptoms in Competitive Athletes. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 13 (1), 59-72.
- Costa, S., H. A. Hausenblas vd. (2013). The Role of Age, Gender, Mood States and Exercise Frequency on Exercise Dependence. *Journal of Behavioral Addictions*, 2 (4), 216-223.

- Çakıcı, D. (2010). *Spor Lisesi ve Genel Lise 9. ve 10. Sınıf Öğrencilerinin Sosyal Yetkinlik Beklentisi ve Özsaygı Düzeylerinin İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Mersin Üniversitesi SBE.
- Çınar-Özdemir, Ö. ve M.F. Uysal (2018). Postmenopozal Dönemde Pilates Egzersizlerinin Yaşam Kalitesi ve Depresyon Üzerine Etkisi. *ACU Sağlık Bil Dergisi*, 9 (1), 25-32.
- Demirel, H. G. ve H.İ. Cicioğlu (2019). Üst Düzey Sporcuların Egzersiz Bağımlılık Düzeylerinin İncelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5 (3), 242-254.
- Demirel, H.G. (2019). *Üst Düzey Sporcuların Egzersiz Bağımlılık Düzeylerinin İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi SBE.
- Doğan, M., G. Elçi ve B. Gürbüz (2017). *Egzersiz Bağımlılığı ve Sosyal Görünüş Kaygısı İlişkisi*. World Congress of Sport Sciences Researches, 23-26 November 2017.
- Dumitru, D. C., T. Dumitru vd. (2018). A Systematic Review Of Exercise Addiction: Examining Gender Differences. *Journal of Physical Education and Sport*, 18 (3), 1738-1747.
- Eken, B. F., C. Akpınaroğlu vd. (2018). “Genlerin Sporda Psikolojik Faktörlerle İlişkisi”. *The Journal of Neurobehavioral Sciences*, 5 (1), 56-61.
- Engin, C. (2019). Egzersiz ve Spor Psikolojisi. https://www.tavsiyedyorum.com/makale_20386.htm (Erişim Tarihi: 01.03.2021).
- George, D. ve P. Mallery (2001). *SPSS for windows step by step: A simple guide and reference 10.0 update*. Boston: Allyn and Bacon.
- Griffiths, M. (2000). Does Internet and Computer Addiction Exist? Some Case Study Evidence. *Cyberpsychology and Behavior*, 3 (2), 211-218.
- Güler, F. (2020). *Temel Psikolojik İhtiyaçlar ile Egzersiz Bağımlılığı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Kişisel Eğitim ile Çalışan Yetişkinler Örneği*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gelişim Üniversitesi LEE.

- Güven, N. K. (2019). *Fiziksel Aktivite Düzeylerine Göre Egzersiz Yapan Bireylerin Bedeni Beğenme ve Egzersiz Bağımlılığının Değerlendirilmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ege Üniversitesi SBE.
- Hausenblas, H. A. ve Jr, P. R. Giacobbi (2004). Relationship Between Exercise Dependence Symptoms and Personality. *Personality and Individual Differences*, 36 (6), 1265-1273.
- Hekim, M. (2014). Küresel Bir Sorun Olan Hareketsiz Yaşam Tarzının Ortaya Çıkardığı Sağlık Sorunları ve Hareketsiz Yaşam Tarzından Kaynaklanan Sağlık Sorunlarının Önlenmesinde Fiziksel Aktivitenin Önemi. *II. Uluslararası Davraz Kongresi*, 2363-2371.
- Herring, M. P., P. J. O'Connor vd. (2010). The Effect of Exercise Training on Anxiety Symptoms Among Patients: A Systematic Review. *Archives of Internal Medicine*, 170 (4), 321-331.
- Hu, M. X., D. Turner vd. (2020). Exercise Interventions For The Prevention of Depression: A Systematic Review of Meta-Analyses. *BMC Public Health*, 20 (1), 1-11.
- Hunter, G. R., D. W. Brock vd. (2010). Exercise Training Prevents Regain of Visceral Fat For 1 Year Following Weight Loss. *Obesity*, 18 (4), 690-695.
- İlbak, İ. ve Altun, M. (2020). Sedanter Olmayan Bireylerin Egzersiz Bağımlılığı Düzeylerinin İncelenmesi. *Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3 (1), 11-19.
- Jakicic, J. M. ve A. D. Otto (2005). Physical Activity Considerations For The Treatment and Prevention of Obesity. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 82 (1), 226-229.
- Kamali, A. ve K. Norouzi (2016). The Effect of Selected Pilates Exercises on Thigh Muscle Strength and Depression in Elderly Women. *Journal of Paramedical Sciences & Rehabilitation*, 5 (2), 67-75.
- Karapınar, Y. (2007). *Spor Liselerinde Öğrenim Gören Öğrencilerin Okula Giriş Nedenleri ve Mesleki Beklentilerinin Araştırılması*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dumlupınar Üniversitesi SBE.

- Kavuran, K., T. M. Bozkurt vd. (2020). Addiction to Exercise of Professional and Amateur Football Players Comparison of Levels. *Journal of Current Researches on Social Sciences*, 10 (4), 809-820.
- Kaya, Ö. (2019). *Öğretmen adaylarının Egzersiz Bağımlılıkları ve Egzersize Yönelik Metaforik Algıları*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi EBE.
- Kemmler, W. ve S. von Stengel (2013). Exercise Frequency, Health Risk Factors, and Diseases of The Elderly. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*, 94 (11), 2046-2053.
- Keten, M. (1974). *Türkiye’de Spor*. Ankara: Ayyıldız Matbaası.
- Kılıçaslan, U. (2015). *Spor Lisesi ile Diğer Liselerde Öğrenim Gören Öğrencilerin Bazı Motorik Özelliklerinin Karşılaştırılması: Trabzon İli Örneği*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi EBE.
- Kloubec, J. A. (2010). Pilates For Improvement of Muscle Endurance, Flexibility, Balance, and Posture. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 24, (3), 661-667.
- Kokino, S., H. Tuna vd. (2004). Obezite, Fiziksel Aktivite ve Rehabilitasyon. *Fiziksel Tıp*, 7 (2), 93-98.
- Konuş, N. D. (2019). *Aktif Sporcular ile Spor Yapmayı Bırakmış Bireylerin Egzersiz Bağımlılık Düzeyleri ve Spor Kaynaklı Etkilerinin İncelenmesi (Karma Model)*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ömer Halisdemir Üniversitesi SBE.
- Koruç, Z. (2014). Egzersiz ve Psikolojisi. *Türk ve Hekim*, 29 (5).
- Koruç, Z. ve P. Bayar (2004). Egzersizin Depresyon Tedavisindeki Yeri ve Etkileri. *Spor Bilimleri Dergisi*, 15 (1), 49-64.
- Korur, E. N., F.M. Kara vd. (2013). Gençlerin Spora Katılım Güdülerinin İncelenmesi. III. Rekreasyon Araştırmaları Kongresi, 31 Ekim – 3 Kasım 2013, Kuşadası, Aydın.

- Kovacsik, R., M. D. Griffiths vd. (2019). The Role of Passion in Exercise Addiction, Exercise Volume, And Exercise İntensity in Long-Term Exercisers. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 17 (6), 1389-1400.
- Lautenschlager, N. T., K. L. Cox vd. (2008). Effect of Physical Activity on Cognitive Function in Older Adults At Risk For Alzheimer Disease: A Randomized Trial. *Jama*, 300 (9), 1027-1037.
- Lavie, C. J., A. De Schutter vd. (2012). Body Composition and Survival in Stable Coronary Heart Disease: İmpact of Lean Mass İndex and Body Fat in the Obesity Paradox. *Journal of The American College of Cardiology*, 60 (15) 1374-1380.
- Lejoyeux, M., M. Avril vd. (2008). Prevalence of Exercise Dependence and Other Behavioral Addictions Among Clients of A Parisian Fitness Room. *Comprehensive Psychiatry*, 49 (4), 353-358.
- Levit, M., A. Weinstein vd. (2018). A Study on the Relationship Between Exercise Addiction, Abnormal Eating Attitudes, Anxiety and Depression Among Athletes in Israel. *Journal of Behavioral Addictions*, 7 (3), 800-805.
- Lichtenstein, M. B., E. Christiansen vd. (2014). Exercise Addiction: A Study of Eating Disorder Symptoms, Quality of Life, Personality Traits and Attachment Styles. *Psychiatry Research*, 215 (2), 410-416.
- Lockie, R. G., A. B. Schultz vd. (2014). The Effects of Traditional and Enforced Stopping Speed and Agility Training on Multidirectional Speed and Athletic Function. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 28 (6), 1538-1551.
- McKay, H. A., M. A. Petit vd. (2000). Augmented Trochanteric Bone Mineral Density After Modified Physical Education Classes: A Randomized School-Based Exercise İntervention Study İn Prepubescent and Early Pubescent Children. *The Journal of Pediatrics*, 136 (2), 156-162.
- MEB. (2005). *Millî Eğitim Bakanlığı Spor Liseleri Yönetmeliği*. http://mevzuat.meb.gov.tr/html/25714_1.html (Erişim Tarihi: 01.03.2021).
- MEB. (2009). *Milli Eğitim Bakanlığı Spor Liseleri Yönetmeliği*. Ankara: Milli Eğitim Bakanlığı.

- Mooney, R., P. Simonato vd. (2017). The Use Of Supplements and Performance and Image Enhancing Drugs in Fitness Settings: A Exploratory Cross-Sectional Investigation in the United Kingdom. *Human Psychopharmacology: Clinical and Experimental*, 32 (3), 2619.
- Nguyen, T. V., J. R. Center vd. (2000). Osteoporosis in Elderly Men And Women: Effects of Dietary Calcium, Physical Activity, and Body Mass Index. *Journal of Bone and Mineral Research*, 15 (2), 322-331.
- Orhan, S., A. S. Yücel vd. (2019). Spor Merkezlerinde Egzersiz Bağımlılığının İncelenmesi. *Turkish Studies*, 14 (2), 669-678.
- Öksüz, S. ve E. Ünal (2017). The Effect of the Clinical Pilates Exercises on Kinesiophobia and Other Symptoms Related to Osteoporosis: Randomised Controlled Trial. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, Sayı. 26, 68-72.
- Özcan, R. (2017). *Aqua-Pilates Egzersizlerinin Genç Kadınlarda Bazı Fiziksel Uygunluk Unsurlarına Etkisinin Araştırılması*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sıtkı Koçman Üniversitesi SBE.
- Özdamar, K. (1997). *Paket programlar ile istatistiksel veri analizi*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.
- Özocak, O., S. G. Başçıl vd. (2019). Egzersiz ve Nöroplastisite. *Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 9 (1), 31-38.
- Paksoy, S. M. (2021). *Spor Bilimleri Alanında Öğrenim Gören Üniversite Öğrencilerinin Egzersiz Bağımlılığı Düzeylerinin İncelenmesi (Kahramanmaraş İli Örneği)*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sütçü İmam Üniversitesi SBE.
- Pattyn, N., V. A. Cornelissen vd. (2013). The Effect of Exercise on the Cardiovascular Risk Factors Constituting the Metabolic Syndrome. *Sports Medicine*, 43 (2), 121-133.
- Pin-Barre, C. ve J. Laurin (2015). Physical Exercise as A Diagnostic, Rehabilitation, and Preventive Tool: Influence on Neuroplasticity and Motor Recovery After Stroke. *Neural Plasticity*, 2015 (12), 1-13.

- Polat, C. ve K. Y. Şimşek (2015). Spor Merkezlerindeki Bireylerin Egzersiz Bağımlılığı Düzeylerinin İncelenmesi: Eskişehir İli Örneği. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3 (5), 354-369.
- Ramazanoğlu, F., M. F. Karahüseyinoğlu vd. (2005). Sporun Toplumsal Boyutlarının Değerlendirilmesi. *Doğu Anadolu Bölgesi Araştırmaları*, 153-157.
- Rawson, R. A., J. Chudzynski vd. (2015). The Impact of Exercise on Depression and Anxiety Symptoms Among Abstinent Methamphetamine-Dependent Individuals in A Residential Treatment Setting. *Journal of Substance Abuse Treatment*, 57, 36-40.
- Richardson, C. R., G. Faulkner vd. (2005). Integrating Physical Activity Into Mental Health Services For Persons With Serious Mental İllness. *Psychiatric Services*, 56 (3), 324-331.
- Sachs, M.L. ve D. Pargman (1979). Running Addiction: A Dept İnterview Examination, *Journal of Sport Behavior*, 2, 143-155.
- Serra, M. C., J. B. Blumenthal vd. (2017). Effects of Weight Loss With and Without Exercise on Regional Body Fat Distribution in Postmenopausal Women. *Annals of Nutrition and Metabolism*, 70 (4), 312-320.
- Sicilia, A., M. Alcaraz-Ibáñez vd. (2020). Latent Profile Analysis of Exercise Addiction Symptoms in Brazilian Adolescents: Association With Health-Related Variables. *Journal of Affective Disorders*, 273, 223-230.
- Soyuer, F. ve A. Soyuer (2008). Yaşlılık ve Fiziksel Aktivite. *İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 15 (3), 219-224.
- Swisher, A. K., J. Abraham vd. (2015). Exercise and Dietary Advice İntervention For Survivors of Triple-Negative Breast Cancer: Effects on Body Fat, Physical Function, Quality of Life, and Adipokine Profile. *Supportive Care in Cancer*, 23 (10), 2995-3003.
- Şahin, A. (2015). Engellilerde Sosyal Gelişim Yetersizlikleri: Sosyalleşme Sürecinde Sporun Faydaları. *Uluslararası Multidisipliner Akademik Araştırmalar Dergisi*, 2 (3), 20-28.

- Tekkurşun-Demir, G. ve A. Türkeli (2019). Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Egzersiz Bağımlılığı ve Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerinin İncelenmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 4 (1), 10-24.
- Tekkurşun-Demir, G., Z. Hazar vd. (2018). Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği (EBÖ): Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışması. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 26(3), 865-874.
- Teychenne, M., K. Ball vd. (2008). Physical Activity and Likelihood of Depression in Adults: A Review. *Preventive Medicine*, 46 (5), 397-411.
- Uçar, S. A. (2019). *Yetişkinlerde Egzersiz Bağımlılığı ile Narsisizm Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Uludağ Üniversitesi EBE.
- Uz, İ. (2015). *Fitness Merkezlerine Düzenli Katılan Bireylerde Egzersiz Bağımlılığın İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Onsekiz Mart Üniversitesi, SBE.
- Uzun, E. (2020). *Egzersiz Bağımlılığı Nedir? Egzersiz Bağımlılığında Psikolojik Etmenler*. <https://diyetisyenemreuzun.com/egzersiz-bagimliliği-nedir-egzersiz-bagimliliğında-psikolojik-etmenler/> (Erişim tarihi: 21.02.2021).
- Uzun, F. (2020). *Gaziantep Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Egzersiz Bağımlılığı Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gaziantep Üniversitesi SBE.
- Uzun, U. (2019). *Spor Bilimleri Eğitimi Alan Yükseköğretim Öğrencilerinin Egzersiz Bağımlılığının İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Trakya Üniversitesi SBE.
- Vardar, E. (2012). Egzersiz Bağımlılığı. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, 21 (3), 163-173.
- Veale, D. (1995). *Does Primary Exercise Dependence Really Exist?* In J. Annett, B.
- Weik, M. ve B. D. Hale (2009). Contrasting Gender Differences on Two Measures of Exercise Dependence. *British Journal of Sports Medicine*, 43 (3), 204-207.
- Wen, D., T. Utesch vd. (2019). Effects of Different Protocols of High Intensity Interval Training For VO2max Improvements in Adults: A Meta-Analysis of Randomised Controlled Trials. *Journal of Science and Medicine In Sport*, 22 (8) 8, 941-947.

- White, J. ve E. Halliwell (2010). Examination of A Sociocultural Model of Excessive Exercise Among Male and Female Adolescents. *Body Image*, 7 (3), 227-233.
- Wipfli, B., D. Landers vd. (2011). An Examination of Serotonin and Psychological Variables in the Relationship Between Exercise and Mental Health. *Scandinavian Journal of Medicine & Science In Sports*, 21 (3), 474-481.
- Yetim, A. A. (2005). *Sosyoloji ve Spor*. İstanbul: Morpa Yayın.

EKLER

ETİK KURUL İZİNİ

Evrak Tarih ve Sayısı: 02.12.2020-14055



T.C.
MUŞ ALPARSLAN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu

Sayı : E-10879717-050.01.04-14055
Konu : Kurul Kararı 14-3

0212220220

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : 25.11.2020 tarihli ve E.13752 sayılı yazınız.

Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulunun 01.12.2020 tarihli ve 14 sayılı toplantısında alınan 3 numaralı kararı ve değerlendirme formu yazımız ekinde sunulmuştur. Bilgilerinizi ve gereğini arz ederim.

Prof. Dr. Cevad SELAM
Kurul Başkanı

Ek:
1- Kurul Kararı (1 sayfa)
2- Değerlendirme Formu (1 sayfa)

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama: <https://www.turkiye.gov.tr/mus-alparslan-universitesi-elektronik-belge-yonetim-sistemi-evrak-dogrulama>

Belge Doğrulama Kodu: BEKA3HEJM
Adres: Muş Alparslan Üniversitesi Külliyesi 49250- MUŞ
Telefon: (0436) 249 49 49 Faks: (0436) 249 10 22
E-Posta: genel.sekreterlik@alparslan.edu.tr İnternet Adresi: www.alparslan.edu.tr
Kep Adresi: alparslanuniversitesi@hs01.kep.tr

Bilgi için: Yusuf ERBAY
Unvanı: Bilgisayar İşletmeni
Tel No: (436) 249 49 49

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Evrak Tarih ve Sayısı: 01.12.2020-E.13982

T.C.
MUŞ ALPARSLAN ÜNİVERSİTESİ
BİLİMSEL ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİĞİ KURULU

Toplantı Tarihi: 01.12.2020	Toplantı Sayısı: 14	Karar Sayısı: 8
<p>Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu, Kurul Başkanı Prof. Dr. Cevad SELAM başkanlığında toplanarak aşağıdaki kararları almıştır.</p> <p>KARAR-3: Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğünün 25.11.2020 tarihli ve E.13752 sayılı yazısı okundu ve ekleri incelendi.</p> <p>Yapılan incelemeler sonucunda; Üniversitemiz Sosyal Bilimler Enstitüsü tez danışmanlığı Dr. Öğr. Üyesi Tuba Fatma KARADAĞ tarafından yürütülen, Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Anabilim Dalı 1820207003 numaralı tezli yüksek lisans öğrencisi Ahmet BALCI'nin "Doğu ve Güneydoğu Anadolu Bölgelerindeki Spor Lisesi Öğrencilerinin Egzersiz Bağımlılık Düzeylerinin İncelenmesi" konulu tez çalışması Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu tarafından uygun görülmüş olup, durumun Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğüne bildirilmesine,</p> <p style="text-align: center;">Oy birliği ile karar verildi</p>		
BAŞKAN (e-imzalıdır) Prof. Dr. Cevad SELAM Kurul Başkanı		
ÜYE (e-imzalıdır) Prof. Dr. Harun POLAT Fen Edebiyat Fakültesi Öğr. Üyesi	ÜYE (e-imzalıdır) Doç. Dr. Hanifi KÖRKOCA SBF Öğr. Üyesi	ÜYE (e-imzalıdır) Doç. Dr. Bünyamin SARIKAYA Eğitim Fakültesi Öğr. Üyesi
ÜYE (e-imzalıdır) Doç. Dr. Sedat KARDAŞ Fen Edebiyat Fakültesi Öğr. Üyesi	ÜYE (e-imzalıdır) Doç. Dr. Mehmet SALMAZZEM İslami İlimler Fakültesi Öğr. Üyesi	ÜYE (e-imzalıdır) Dr. Öğr. Üyesi Demet DENİZ YILMAZ Eğitim Fakültesi Öğr. Üyesi
ÜYE (İzinli) Dr. Öğr. Üyesi Recep YILMAZ İİF Öğr. Üyesi	ÜYE (e-imzalıdır) Dr. Öğr. Üyesi Hasan TASALI SBF Öğr. Üyesi	

1 / 1

MUŞ ALPARSLAN ÜNİVERSİTESİ
BİLİMSEL ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİK KURULU DEĞERLENDİRME FORMU

Araştırmanın Başlığı:	“Doğu ve Güneydoğu Anadolu Bölgelerindeki Spor Lisesi Öğrencilerinin Egzersiz Bağımlılık Düzeylerinin İncelenmesi” adlı çalışma.
Başvuru Formunun Etik Kurula geldiği tarih:	25.11.2020
Başvuru Formunun Etik Kurulda incelendiği tarih:	01.12.2020
Karar tarihi	01.12.2020

SONUÇ

1.	<input checked="" type="checkbox"/> Kabul
2.	<input type="checkbox"/> Düzeltme gereklidir: Etik sorun olabilecek sorular/maddeler, süreçler ya da unsurlar bulunmaktadır. Açıklama:
3.	<input type="checkbox"/> Red Gerekçe, Görüş, Tavsiye ve Açıklamalar:

Başvuru dosyasının incelenmesinde hazır bulunan ve araştırmayla doğrudan veya dolaylı olarak ilişkisi bulunmayan Etik Kurul başkan ve üyelerinin ad soyad ve imzaları.

Başkan
(e-imzalıdır)
Prof. Dr. Cevad SELAM

Üye
(e-imzalıdır)
Prof. Dr. Harun POLAT

Üye
(e-imzalıdır)
Doç. Dr. Hanifi KÖRKOCA

Üye
(e-imzalıdır)
Doç. Dr. Bünyamin SARIKAYA

Üye
(e-imzalıdır)
Doç. Dr. Sedat KARDAŞ

Üye
(e-imzalıdır)
Doç. Dr. Mehmet SALMAZZEM

Üye
(e-imzalıdır)
Dr. Öğr. Üyesi Demet DENİZ YILMAZ

Üye
(izinli)
Dr. Öğr. Üyesi Recep YILMAZ

Üye
(e-imzalıdır)
Dr. Öğr. Üyesi Hasan TASALI

ARAŞTIRMA SORULARI

Sevgili Öğrenci; Bu araştırma spor lisesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılıklarını tespit etmek için yapılmaktadır. Sorulara vereceğiniz içten yanıtlar araştırmamızın objektif olmasını sağlayacaktır. İlgi, alakanız ve göstermiş olduğunuz sabır için teşekkür ediyorum.

Ahmet BALCI
Muş Alparaslan Üniversitesi
Sosyal Bilimler Enstitüsü
Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Anabilim Dalı

Cinsiyetiniz	Kadın () Erkek ()
Sınıfınız	9 () 10 () 11 () 12 ()
Bir spor kulübüne bağlı olarak lisanslı spor yapıyor musunuz	Evet () Hayır ()
Gelir düzeyiniz	Düşük () Orta () Yüksek ()
Annelerinizin eğitim durumu	Okuryazar Değil () Okuryazar () İlkokul () Ortaokul () Lise () Üniversite ()
Babanızın eğitim durumu	Okuryazar Değil () Okuryazar () İlkokul () Ortaokul () Lise () Üniversite ()
Yaşadığınız yer	Köy () İlçe () İl ()

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