

**T.C.**  
**İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ**  
**LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

Antrenörlük Eğitimi Ana Bilim Dalı  
Spor Yönetimi Bilim Dalı

**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR BİLİMLERİ LİSANS**  
**ÖĞRENCİLERİNİN EGZERSİZ BAĞIMLILIKLARININ**  
**VE EGZERSİZDE DAVRANIŞSAL DÜZENLEME**  
**DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

**Özlem Elif YILMAZ**

Danışman  
Prof. Dr. Güner EKENCİ

**İSTANBUL – 2021**



## TEZ TANITIM FORMU

- YAZAR ADI SOYADI** : Özlem Elif YILMAZ
- TEZİN DİLİ** : Türkçe
- TEZİN ADI** : Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Lisans Öğrencilerinin Egzersiz Bağımlılıklarının ve Egzersizde Davranışsal Düzenleme Düzeylerinin İncelenmesi
- ENSTİTÜ** : İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
- ANABİLİM DALI** : Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı
- TEZİN TÜRÜ** : Yüksek Lisans
- TEZİN TARİHİ** : 14/07/2021
- SAYFA SAYISI** : 83
- TEZ DANIŞMANI** : Prof. Dr. Güner EKENCİ
- DİZİN TERİMLERİ** : Egzersiz, Bağımlılık, Beden eğitimi, Spor, Egzersiz Bağımlılığı
- TÜRKÇE ÖZET** : Spor kavramı, toplumda yaşayan bireylerin dikkate alması gereken, kesintilere uğratması olanaksız olan ve vazgeçmesi mümkün olmayan bütünleştirici özelliği olan bir faaliyettir. Egzersiz; planlı ve programlı olarak gerçekleştirilen, fiziksel uygunluğun bir veya daha fazla ögesini geliştirmeye ya da korumaya yönelik olarak yapılan tekrarlayıcı vücut hareketleridir. Bağımlılık, bireyin herhangi bir

maddeyi kullanma ya da davranışı gösterme durumuna karşı kendini kontrol edemeyecek düzeyde isteği ifade eder. Egzersiz bağımlılığı ise, kişinin çeşitli sınırlamalara ve bazı negatif hallere rağmen kendi kontrolünü sağlayamayıp çok fazla oranda egzersiz yapmasıdır. Araştırmada beden eğitimi ve spor yüksekokulu ve spor bilimleri fakülteleri lisans öğrencilerinin egzersiz bağımlılıklarının incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmada betimsel araştırma yöntemi ve ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın evrenini İstanbul'da öğrenim gören ve beden eğitimi ve spor yüksekokulu ve spor bilimleri fakülteleri lisans öğrencileri oluşturmaktadır. Örnekleme ise evren içerisinden rasgele belirlenmiş olan 400 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak kişisel bilgi formu, Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği ve Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma verilerinin analizinde SPSS 25 veri analiz programı kullanılmıştır. Araştırmada erkek öğrencilerin egzersiz bağımlılığı ve egzersizde davranışsal düzenlemeler düzeylerinin kadınlara göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca öğrencilerin yaş ve sınıf düzeyine göre egzersiz bağımlılığı ve egzersizde davranışsal düzenlemeler düzeyleri farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Araştırmada yaş arttıkça egzersiz bağımlılığının azaldığı, sınıf değişkeni egzersiz bağımlılığı ve egzersizde davranışsal düzenlemeler düzeylerini anlamlı düzeyde etkilediği, spor geçmişini değişkeni egzersiz bağımlılığı ve

egzersizde davranışsal düzenlemeler düzeylerini etkilemektedir. Öğrencilerin spor geçmişı süresi arttıkça egzersiz bağımlılığının ve egzersizde davranışsal düzenlemeler düzeyleri azalmaktadır.

**DAĞITIM LİSTESİ** : 1. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsüne  
2. YÖK Ulusal Tez Merkezine

*İmzası*

*Özlem Elif YILMAZ*

## **BEYAN**

Bu tezin hazırlanmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğu, kullanılan verilerin aslının bozulmadığı, tezin/projenin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez/proje olarak sunulmadığını beyan ederim.

Özlem Elif YILMAZ

2021



T.C.

İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Özlem Elif YILMAZ'ın Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Lisans Öğrencilerinin Egzersiz Bağımlılıklarının ve Egzersizde Davranışsal Düzenleme Düzeylerinin İncelenmesi adlı tez çalışması, jürimiz tarafından ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ anabilim dalı, SPOR YÖNETİMİ bilim dalında YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

İmza

Başkan \_\_\_\_\_

Dr. Öğr. Üyesi Mustafa Can KOÇ

İmza

Üye \_\_\_\_\_

Prof. Dr. Güner EKENCİ

Danışman

İmza

Üye \_\_\_\_\_

Dr. Öğr. Üyesi Aydın PEKEL

İmza

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

... / ... / 2021

İmzası

Prof. Dr. İzzet GÜMÜŞ

Enstitü Müdürü

## ÖZET

Egzersiz bağımlılığı, kişinin çeşitli sınırlamalara ve bazı negatif hallere rağmen kendi kontrolünü sağlayamayıp çok fazla oranda egzersiz yapmasıdır. Araştırmada beden eğitimi ve spor yüksekokulu ve spor bilimleri fakülteleri lisans öğrencilerinin egzersiz bağımlılıklarının incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmada betimsel araştırma yöntemi ve ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın evrenini İstanbul'da öğrenim gören ve beden eğitimi ve spor yüksekokulu ve spor bilimleri fakülteleri lisans öğrencileri oluşturmaktadır. Örneklemi ise evren içerisinde rasgele belirlenmiş olan 400 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak kişisel bilgi formu, Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği ve Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma verilerinin analizinde SPSS 25 veri analiz programı kullanılmıştır. Araştırmada erkek öğrencilerin egzersiz bağımlılığı ve egzersizde davranışsal düzenlemeler düzeylerinin kadınlara göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca öğrencilerin yaş ve sınıf düzeyine göre egzersiz bağımlılığı ve egzersizde davranışsal düzenlemeler düzeyleri farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Araştırmada yaş arttıkça egzersiz bağımlılığının azaldığı, sınıf değişkeni egzersiz bağımlılığı ve egzersizde davranışsal düzenlemeler düzeylerini anlamlı düzeyde etkilediği, spor geçmişi değişkeni egzersiz bağımlılığı ve egzersizde davranışsal düzenlemeler düzeylerini etkilemektedir. Öğrencilerin spor geçmişi süresi arttıkça egzersiz bağımlılığının ve egzersizde davranışsal düzenlemeler düzeyleri azalmaktadır.

**Anahtar Kelimeler:** Egzersiz, Bağımlılık, Beden eğitimi, Spor, Egzersiz Bağımlılığı



## **ABSTRACT**

Exercise addiction, on the other hand, is when a person cannot control his / her own control despite various limitations and some negative states and exercises too much. In the study, it was aimed to examine the exercise addiction of physical education and sports science undergraduate students. Descriptive research method and relational survey model were used in the research. The universe of the research consists of physical education and sports sciences undergraduate students studying in Istanbul. Its sample consists of 400 students randomly determined from the universe. Personal information form, Exercise Addiction Scale and Behavioral Regulations in Exercise Scale were used as data collection tools in the study. SPSS 25 data analysis program was used to analyze the research data. In the study, it was concluded that male students had higher levels of exercise dependence and behavioral regulation in exercise than women. In addition, it was determined that the levels of exercise dependence and behavioral regulation in exercise did not differ according to the age and grade level of the students. In the study, as the age increases, exercise dependence decreases, the class variable significantly affects the levels of exercise dependence and behavioral regulation in exercise, the sports history variable affects the levels of exercise dependence and behavioral regulation in exercise. As the duration of the sports history of the students increases, the levels of exercise addiction and behavioral modifications in exercise decrease.

**Keywords:** Exercise, Addiction, Physical Education, Sport, Exercise Addiction

# İÇİNDEKİLER

|                               |      |
|-------------------------------|------|
| ÖZET .....                    | i    |
| ABSTRACT .....                | ii   |
| İÇİNDEKİLER .....             | iii  |
| SİMGELER VE KISALTMALAR ..... | vi   |
| TABLolar LİSTESİ .....        | vii  |
| ŞEKİLLER LİSTESİ .....        | viii |
| ÖNSÖZ .....                   | ix   |
| GİRİŞ .....                   | 1    |

## BİRİNCİ BÖLÜM GENEL BİLGİLER

|   |    |
|---|----|
| 1.1. Egzersiz .....   | 6  |
| 1.1.1. Egzersizin Tanımı ve Anlamı .....                          | 6  |
| 1.1.2. Egzersizin Birey ve Toplum Üzerine Etkileri ve Önemi ..... | 7  |
| 1.1.2.1. Egzersizin İnsan Sağlığına Yararları .....               | 12 |
| 1.1.2.2. Egzersizin Toplumsal Yararları .....                     | 15 |
| 1.1.2.3. Egzersizin Cinsiyetle İlişkisi .....                     | 16 |
| 1.1.2.4. Egzersizin Aileyle İlişkisi.....                         | 17 |
| 1.1.2.5. Egzersizin Eğitimle İlişkisi .....                       | 19 |
| 1.1.2.6. Egzersizin Kitle İletişim Araçlarıyla İlişkisi .....     | 21 |
| 1.1.2.7. Egzersizin Çevresel Faktörlerle İlişkisi .....           | 21 |
| 1.2. Egzersizde Davranış .....                                    | 22 |
| 1.3.Egzersiz Davranış Modelleri .....                             | 24 |
| 1.4. Davranışsal Bağımlılık .....                                 | 27 |

|  |    |
|--|----|
| 1.5. Egzersiz Bağımlılığı .....                            | 28 |
| 1.5.1. Egzersiz Bağımlılığının Nedenleri.....              | 30 |
| 1.5.2. Egzersiz Bağımlılığı Aşamaları .....                | 31 |
| 1.5.3. Egzersiz Bağımlılığı Kriterleri .....               | 36 |
| 1.5.4. Egzersiz Bağımlılığını Etkileyen Faktörler.....     | 37 |
| 1.5.4.1. Egzersiz Bağımlılığında Bireysel Özellikler ..... | 37 |
| 1.5.4.2. Egzersiz Bağımlılığında Psikolojik Etmenler ..... | 37 |
| 1.5.4.3. Egzersiz Bağımlılığında Sosyal Etmenler .....     | 37 |
| 1.5.4.4. Egzersiz Bağımlılığında Program Etmenleri .....   | 38 |
| 1.5.5. Egzersiz Bağımlılığında Tedavi .....                | 38 |
| 1.6. Egzersiz Bağımlılığı Üzerine Yapılan Çalışmalar ..... | 39 |

## **İKİNCİ BÖLÜM**

### **MATERYAL VE YÖNTEM**

|   |    |
|---|----|
| 2.1. Araştırmanın Modeli.....                           | 41 |
| 2.2. Evren ve Örneklem .....                            | 41 |
| 2.3. Veri Toplama Araçları .....                        | 41 |
| 2.3.1. Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği – EBÖ.....           | 42 |
| 2.3.2. Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği ..... | 42 |
| 2.4. Verilerin Toplanması .....                         | 43 |
| 2.5. Verilerin analizi .....                            | 43 |

## **ÜÇÜNCÜ BÖLÜM**

### **BULGULAR**

|  |    |
|--|----|
| 3.1. Kişisel Bilgi Formuna Ait Bulgular .....                            | 44 |
| 3.2. Güvenirlilik Skalası .....  | 45 |
| 3.3. Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği'ne (EBÖ) Ait Güvenirlilik Analizi ..... | 45 |

|  |    |
|--|----|
| 3.4. Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği' ne Ait Güvenirlik Analizi   | 47 |
| 3.5. Normallik Testi .....   | 48 |
| 3.6. Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği ve Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Karşılaştırılması .....     | 49 |
| 3.7. Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği ve Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Karşılaştırılması .....          | 50 |
| 3.8. Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği ve Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği Puanlarının Sınıf Değişkenine Göre Karşılaştırılması.....         | 51 |
| 3.9. Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği ve Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği Puanlarının Spor Geçmişi Değişkenine Göre Karşılaştırılması ..... | 52 |
| 3.10.Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği ve Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği Puanları Arasındaki İlişki .....                                  | 53 |

## **DÖRDÜNCÜ BÖLÜM**

### **TARTIŞMA**

|  |           |
|--|-----------|
| 4.1. Araştırma Bulgularının İlgili Literatürdeki Araştırma Bulgularıyla Tartışılması ..... | 55        |
| <b>SONUÇ VE ÖNERİLER .....</b>   | <b>58</b> |
| <b>KAYNAKÇA .....</b>  | <b>59</b> |
| <b>EKLER .....</b>   | <b>66</b> |
| Ek 1. Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği .....  | 66        |
| Ek 2. Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği .....                                     | 67        |

## SİMGELER VE KISALTMALAR

|      |   |
|------|---|
| EBÖ  | : Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği               |
| EDDÖ | :Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği |
| SPSS | : Sosyal Bilimler için Veri Analiz Programı |



## TABLULAR LİSTESİ

|  |    |
|--|----|
| Tablo 1. Kişisel bilgi formuna ait frekans (f) ve yüzde (%) bulguları.....   | 44 |
| Tablo 2. Güvenirlik skalası .....  | 45 |
| Tablo 3. Egzersiz bağımlılığı ölçeğine ait Güvenirlik Analizi .....  | 45 |
| Tablo 4. Egzersizde davranışsal düzenlemeler ölçeğine ait Güvenirlik Analizi.....  | 47 |
| Tablo 5. Egzersiz bağımlılığı ölçeği ve egzersizde davranışsal düzenlemeler ölçeği puanlarının normallik testlerine ait bulgular .....   | 48 |
| Tablo 6. Egzersiz bağımlılığı ölçeği ve egzersizde davranışsal düzenlemeler ölçeği puanlarının cinsiyet değişkenine göre mann whitney-u testi sonuçları.....   | 49 |
| Tablo 7. Egzersiz bağımlılığı ölçeği ve egzersizde davranışsal düzenlemeler ölçeği puanlarının yaş değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan kruskal wallis-h testi sonuçları..... | 50 |
| Tablo 8. Egzersiz bağımlılığı ölçeği ve egzersizde davranışsal düzenlemeler ölçeği puanlarının sınıf değişkenine göre kruskal wallis-h testi sonuçları .....   | 51 |
| Tablo 9. Egzersiz bağımlılığı ölçeği ve egzersizde davranışsal düzenlemeler ölçeği puanlarının spor geçmişi değişkenine göre kruskal wallis-h testi sonuçları .....  | 52 |
| Tablo 10. Ölçekler arasındaki ilişki .....   | 53 |
| Tablo 11. Korelasyon katsayıları .....   | 54 |

## ŞEKİLLER LİSTESİ

|  |    |
|--|----|
| Şekil 1. Teoriler Üstü Modele Göre Davranış Değişimi.....              | 23 |
| Şekil 2. Değişim aşamaları için hedefler, süreçler ve stratejiler..... | 24 |
| Şekil 3. Egzersiz Davranışı Modelleri.....                             | 25 |



## ÖNSÖZ

“Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Lisans Öğrencilerinin Egzersiz Bağımlılıklarının ve Egzersizde Davranışsal Düzenleme Düzeylerinin İncelenmesi”, başlıklı çalışmamın yürütülmesi sırasında katkılarını benden esirgemeyen değerli danışmanım Prof. Dr. Güner EKENCİ’ye, iyi bir öğretmen olmanın iyi bir insan olmaktan geçtiğini öğreten ilkokul öğretmenim Hatice ÖZÖZEN’e teşekkürlerimi sunarım.

Yüksek lisans eğitimim konusunda beni cesaretlendiren sevgili babam Özcan YILMAZ’a ve annem Fatma YILMAZ’a, desteğiyle buna vesile olan Ahmet USLU ve Miraç Ömer USLU’ya teşekkür ederim.

Hayatımın her anında olduğu gibi, tez çalışmam süresinde benden desteğini esirgemeyen Sümeyye YOLDAŞ’a, Hatice GENÇ’e ve bütün arkadaşlarıma şükranlarımı sunmayı borç bilirim.

**Özlem Elif YILMAZ**



# GİRİŞ

Araştırmanın bu bölümünde araştırmanın amacı, önemi, araştırmanın problemi, sayıtlar ve sınırlılıklara yer verilmiştir.

## **Araştırmanın Amacı**

Araştırmada beden eğitimi ve spor yüksekokulu ve spor bilimleri fakülteleri lisans öğrencilerinin egzersiz bağımlılıklarının incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaca bağılı olarak öğrencilerin egzersiz bağımlılık düzeylerinin ortaya çıkarılması ve bağımlılığın sosyodemografik özelliklere göre farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir.

## **Araştırmanın Önemi**

Teknolojik gelişmeler insan gücüne olan ihtiyacı giderek azaltmaktadır. Bunun sonucunda da iş ve sosyal çevrenin baskısı ve stresi, insanın doğal yapısına uymayan hareketsiz bir yaşam tarzı ortaya çıkabilmektedir. Spor, günlük yaşamın stresinden uzak dinamik bir ortam oluşturarak, modern yaşamın oluşturduğu bu tehlikeye çözümler getirmekte ve sağlıklı yaşam tarzı ile koruyucu hekimliğe yardımcı olmaktadır. Sporun bu işlevine ek olarak, bireylerin sosyal ve bireysel karakter gelişimi üzerindeki olumlu etkileri bulunmaktadır. Böylelikle bir taraftan medeniyetin göstergesi haline gelen spor olgusu, diğer taraftan halk tarafından tutulan, ilgi duyulan ve halkın zevkine uygun davranış biçimi veya yaşam tarzına dönüşebilmektedir. Sporun, bireylerin yaşamlarına sağladığı bu katkılar nedeniyle, spora ve sportif faaliyetlere olan ilgi de artmaktadır (Sural ve Tamer, 2021).

Araştırmalar, sporun hem bireysel hem de sosyal olarak olumlu etkileri olduğunu göstermektedir. (Demirel vd, 2018). Sporcuların spora başladıktan sonra daha girişimci, daha yapıcı ve yaratıcı, kendine güvenli, daha sakin, ılımlı ve daha soğuk kanlı oldukları görülmüştür. Spor bütün insanların sağlıklı yaşam sürdürebilmesi için önemlidir.

Sağlık için egzersizin temel amacı, hareketsiz bir yaşantının neden olduğu organik ve fiziki bozuklukları önlemek veya yavaşlatmak, beden sağlığının temeli olan fizyolojik kapasitesini yükseltmek, fiziksel uygunluğu ve sağlığı uzun yıllar sürdürülebilir

olmasını sağlamaktır. Bu bağlamda, gelişmiş toplumlarda, bireylerin biyolojik denge sağlama ihtiyacı spora ilginin temelini oluşturmaktadır (Orhan, 2019).

Egzersiz, planlı ve programlı olarak gerçekleştirilen, fiziksel uygunluğun bir veya daha fazla ögesini geliştirmeye ya da korumaya yönelik olarak yapılan tekrarlayıcı vücut hareketleridir. Egzersiz faaliyetleri kilo kontrolünü sağlama, kronik hastalıkları azaltma (hipertansiyon, kalp rahatsızlıkları, kemik erimesi, diyabet, felç, stres, depresyon gibi), eğlenme, olumlu benlik geliştirme ve sosyalleşme amacı ile yapılmaktadır. Bu yönüyle egzersiz, bireylerde fiziksel ve psikolojik açıdan olumlu etkiler meydana getirmektedir (Salar, Hekim ve Tokgöz, 2015).

Egzersiz ölüm riskini azalttığı, kalp damar hastalıklarını iyileştirdiği ve obezite riskini ve osteoporozu azalttığı bulunmuştur. Ayrıca, kaygı ve depresyonun azalmasına katkıda bulunarak psikolojik sağlığın korunmasında da etkili olmaktadır (Keskin ve Başkurt, 2020). Araştırma sonuçlarında egzersizin fiziksel ve psikolojik sağlığa olumlu katkısının olduğunu belirtmektedir. Ancak, bazı araştırmalarda egzersizin olumlu etkilerinin yanında olumsuz etkilerin de bulunduğu belirtilmiştir (Demirel vd, 2018).

Egzersiz olumsuz sonuçlarını ifade eden en önemli kavram egzersiz bağımlılığıdır. Egzersiz bağımlılığı 1970'lerden itibaren araştırmalarda yer almaktadır. Egzersiz bağımlılığı ile ilgili, koşmaya bağımlılık kavramı açıklanmaktadır. Buna göre egzersiz, zorlayıcı bir davranış haline gelebilir ve bir birey için zararlı olabilir. Nitekim egzersiz bağımlılığı için alkol bağımlılığının belirtilerine dayalı olarak tanı kriterleri önerilmiştir. Egzersiz bağımlılığı egzersize eğlence amacı ile katılımın kontrol edilemeyecek aşırı egzersiz davranışı ile sonuçlanması olarak tanımlanabilmektedir. Egzersiz bağımlılığı fizyolojik (tolerans geliştirme) ya da psikolojik semptomları (kaygı, depresyon gibi) içermektedir (Veale, 1987, akt. Koruç ve Arsan, 2009).

Egzersiz bağımlılığı tanımlanırken terk etme olgusu ile birlikte ele alınabilir. Bağımlılık “sadık kalmak” ve “terk etmemek” anlamında kullanılmaktadır. Ayrıca, bazı hedefleri karşılamak için belli davranış standartlarına uymaktır. Egzersiz bağımlılığı, egzersiz programına katılımın derecesi ve sıklığıdır. Örneğin: 20 seanstan onuna katılan bir bireyin egzersiz bağımlılığı %50'dir. Egzersizde %10'dan az katılım gösterenleri erken terk edenler, %10-%49 arasında katılım gösterenleri bağımlılık göstermeyenler, %50 ve üzeri katılımında bulunanları da bağımlılık gösterenler olarak

ifade edilebilir. Ancak bazı araştırmacılar, katılımı bağımlılığın net bir ölçüsü olarak görmemektedir (Kelecek ve Altıntaş, 2020).

Egzersiz bağımlılığı, aynı zamanda olumlu ve olumsuz bağımlılık olarak da ele alınmaktadır. Egzersiz bağımlılığı, egzersizin psikolojik ve fiziksel yararları nedeniyle ilk olarak olumlu biçimde ele alınmıştır. Egzersiz bağımlılığı zevk veren eğlenceli bir etkinliktir. Zihinsel sağlığı arttırmakta ve bireyi rahatlatmaktadır. Bireyler genel olarak egzersizin kendilerini “iyi hissetmelerine” yol açtığını ifade etmektedirler. Olumlu bağımlılıkta egzersiz bireyin hayatına egemen olmamakta ve bunun sonucu da olumlu olmaktadır. Buna karşılık olumsuz bağımlılık, gündelik olaylarla başa çıkabilmek için egzersiz yapmaya gereksinimi olduğuna ve her gün koşmadan yaşayamayacağına inanma, egzersizden yoksun kalındığı zaman bırakma semptomları yaşama ve her ne sebeple olursa olsun (mesleki, sosyal, sağlık problemleri gibi) egzersize devam etme olarak tanımlanmaktadır (Demir, Hazar ve Cicioğlu, 2018).

Bu araştırma, egzersiz ile ilgili farkındalık yaratarak, egzersiz bağımlılığı, egzersizin önemi, egzersiz yapmada dikkat edilmesi gereken durumların ortaya çıkarılması, egzersizin bilinçli olarak yapılması için proje ve programların hazırlanmasına yönelik katkı sağlaması bakımından önemli görülmektedir.

### **Araştırmanın Problemi**

Araştırmanın problemi “Beden eğitimi ve spor yüksekokulu ve spor bilimleri fakülteleri lisans öğrencilerinin egzersiz bağımlılık düzeyleri nedir?” şeklinde belirlenmiştir. Bu problem doğrultusunda aşağıdaki alt problemlere yanıt aranmıştır;

1. Öğrencilerin egzersiz bağımlılığı ölçeği ve egzersizde davranışsal düzenlemeler ölçeğinden aldıkları puanlar cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
2. Öğrencilerin egzersiz bağımlılığı ölçeği ve egzersizde davranışsal düzenlemeler ölçeğinden aldıkları puanlar yaş değişkenine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
3. Öğrencilerin egzersiz bağımlılığı ölçeği ve egzersizde davranışsal düzenlemeler ölçeğinden aldıkları puanlar spor geçmişi değişkenine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

4. Öğrencilerin egzersiz bağımlılığı ölçeği ve egzersizde davranışsal düzenlemeler ölçeğinden aldıkları puanlar sınıf düzeyi değişkenine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
5. Öğrencilerin egzersizde davranışsal düzenlemelerin egzersiz bağımlılığı düzeylerini anlamlı düzeyde etkilemekte midir?

### **Araştırmanın hipotezleri**

Ho1: Egzersiz bağımlılığı ölçeği toplam puanı cinsiyet değişkenine göre farklılık yoktur.

Ho2: Egzersizde davranışsal düzenlemeler ölçeği toplam puanı cinsiyet değişkenine göre farklılık yoktur.

Ho3: Egzersiz bağımlılığı ölçeği toplam puanı yaş değişkenine göre farklılık yoktur.

Ho4: Egzersizde davranışsal düzenlemeler ölçeği toplam puanı yaş değişkenine göre farklılık yoktur.

Ho5: Egzersiz bağımlılığı ölçeği toplam puanı sınıf değişkenine göre farklılık yoktur.

Ho6: Egzersizde davranışsal düzenlemeler ölçeği toplam puanı sınıf değişkenine göre farklılık yoktur.

Ho7: Egzersiz bağımlılığı ölçeği toplam puanı spor geçmişi değişkenine göre farklılık yoktur.

Ho8: Egzersizde davranışsal düzenlemeler ölçeği toplam puanı spor geçmişi değişkenine göre farklılık yoktur.

Ho9: Egzersiz bağımlılığı ölçeği ve egzersizde davranışsal düzenlemeler ölçeği arasında anlamlı bir ilişki yoktur.

### **Sayıtlar**

Araştırmada bazı sayıtlar (varsayımlar) bulunmaktadır. Bunlar şu şekilde sıralanmıştır:

1. Araştırmanın örneklem grubunun araştırma evrenini temsil etmektedir.
2. Araştırma örnekleminde yer alan katılımcıların, 'Sosyodemografik Bilgi Formu', 'Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği (EBÖ) ve Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeğinde (EDDÖ) yer alan sorulara dürüstlikle yanıt verdikleri varsayılmıştır.

## **Sınırlılıklar**

Araştırmanın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. Bu sınırlılıklar aşağıda belirtilmiştir;

1. İstanbul ilindeki BESYO öğrencileri ile araştırma sınırlıdır.
2. 2020-2021 eğitim – öğretim yılı ile çalışma sınırlandırılmıştır.
3. Elde edilen veriler Kişisel Bilgi Formu, Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği (EBÖ) ve Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği (EDDÖ) ile sınırlıdır.



# BİRİNCİ BÖLÜM

## GENEL BİLGİLER

### 1.1. Egzersiz

#### 1.1.1. Egzersizin Tanımı ve Anlamı

Egzersiz, fiziksel işlevselliği geliştirmek ve korumak amacıyla yapılan fiziksel etkinliklerdir. Diğer bir tanıma göre egzersiz, fiziksel uyum ve sağlığı geliştirmeyi hedefleyen fiziksel performansı koruyan istekli bir şekilde bir veya birden fazla, planlı fiziksel etkinlikler toplamıdır (Salar, Hekim ve Tokgöz, 2015).

Bir başka tanıma göre egzersiz, vücudumuzdaki kasların kasılmasıyla üretilen, bazal düzlemin üzerinde enerji harcamayı gerektiren bedensel hareketlerdir. Egzersiz, fiziksel aktivitelerin alt bir sınıfı olarak kabul edilir. Bir aktivite olarak egzersiz, planlı ve yapılandırılmış, istemli bir şekilde gerçekleştirilmiş bir ya da daha fazla bölgeyi aktif etmeyi amaçlar.

Sağlık açısından egzersizlerin temel amacı; düzenli bir şekilde hareket etmektir. Bu şekilde hareketsiz bir yaşamın vücudumuz üzerinde olumsuz etkileri vardır. Bu etkiler organik ve fiziksel bozukluklardır. Fiziksel egzersizin amacı, vücutta oluşan organik ve fiziksel bozulmaları önlemek, bedeninin fizyolojik dengesini korumaktır. Konu ile ilgili yapılan araştırmalarda insanın düzenli spor yapması sonucunda fiziksel, psikolojik ve sosyolojik olarak iyi olduğu saptanmıştır. Egzersizin faydaları iki bölümde incelenebilir (Açıkada ve Ergen, 2008).

a. Düzenli egzersiz yapmanın insana birincil faydası pratik yaşamda kondisyonunu arttırmasıdır. Kondisyonun artmasıyla birlikte insan kendisini enerjik hisseder. Böylece vücut daha az yorulur ve tembellikten uzaklaşır. Ayrıca düzenli egzersizin bir diğer faydası organizmanın beden ve ruhsal stressörlerin yıkıcı etkisinden korumasıdır. Örneğin otobüse koşma, hızlı yürüme ve bir yükü kaldırma, merdivenden çıkma gibi eylemleri daha rahat yapabilir. Dolayısıyla düzenli spor sonucunda insan günlük yaşamda işleri kolaylaşır. Bireylerin egzersiz öncesi ve sonrası pratik hayattaki direnci egzersiz programlarının derecesine ve süresine bağlıdır.

b. Egzersizin günlük hayata çeşitli etkileri bilinmektedir. Öte yandan egzersizlerin tıbbi faydaları da bulunmaktadır. Düzenli egzersiz, fiziksel sakatlık ve hastalıkların gelişmesini engeller. Örneğin hareketsizlikten kaynaklanan hastalıklar bulunur. Bu hastalıklar kronik kalp hastalığı, hipertansiyon, solunum ve bağışıklık sisteminin düşük olmasıyla birlikte risk oluşturur. Egzersizlerin bir diğer önemli faydası sırt bozuklukları ve yanlış duruşun önlenmesidir (Di Lodovico, Poultais ve Gorwood, 2019). Bireyin hareketsizliğinden kaynaklanan en önemli rahatsızlık obezitedir. Bu nedenle egzersiz genellikle obezitenin önlenmesinde kullanılmaktadır. 1996'da Amerikan Sağlık Bakanlığı, fiziksel egzersizlerle ilgili bir meta-analiz yayınlamıştır. Bu rapor sonucunda yukarıda belirtildiği gibi düzenli fiziksel egzersiz birçok tıbbi hastalığın önlenmesinde destekleyici role sahiptir.

### **1.1.2. Egzersizin Birey ve Toplum Üzerine Etkileri ve Önemi**

Spor, Dünya Sağlık Örgütü (WHO) tarafından tanımının yapılması çerçevesinde 'wellness' kelimesi kapsamı içinde insanoğlunun bütün boyutlar içinde iyi ve dengeli olma durumuna her anlamda fiziksel, toplumsal, psikolojik ve iktisadi gibi çeşitli katkılar sağlayan düzenli faaliyetler olarak ifade edilmektedir. İnsanlar, günlük yaşamlarının önemli bir kısmını beden hareketleri ile gerçekleştirmektedirler (Orhan, 2019). İnsanlık tarihinin ilk dönemlerinden itibaren, spor faaliyetleri farklı şekilleri ile insanlığın yaşam alanında yer almıştır (Ersöz, Aşçı ve Altıparmak, 2012).

Günümüzde teknolojik gelişmelerin hızla ilerlemesi, bireyin beden gücüne olan ihtiyacı giderek azaltmıştır (Kelecek ve Altıntaş, 2020). Egzersizin bireylerin yaşamının dışında kalması, vücudun doğal yapılarına uyumlu olmayan bir yaşam şekliyle beraber iş çevresi ve toplumsal çevrelerden gelmekte olan baskı, stres unsurları, dolaşım sistemi ve solunum sistemi gibi hastalıklara yol açarak temel sağlık problemleri haline gelmiştir (Ersöz, Aşçı ve Altıparmak, 2012).

Spor kavramı, günümüzde insanların karşılaşılabileceği bu tehlikeli durumlara karşı hareketli, aktüel hayatın getirmiş olduğu stres unsurundan uzakta bir yaşam alanı yaratarak çözüm getirmektedir. Aynı zamanda spor, kazandırmış olduğu sağlıklı hayat şekli ile sağlığın korunmasında koruyucu tıp uygulamalarına yardımcı olmaktadır. Spor unsurunun bu fonksiyonunun yanı sıra insanların toplumsal ve kişisel karakter gelişimlerinde de pozitif etkileri vardır. Bu bakımdan gelişmiş toplumlarda, spora çok

önem verilmektedir ve çocuklara erken yaşlarda başlayan spor ve beden eğitimi programlamaları uygulanmaktadır (Orhan, 2019).

Bir toplum içinde spor faaliyetlerine katılım biçimi, faaliyetlerin seviyesi, sporun faydaları ve yaşanan sorunlar yalnızca bireysel özelliklerle ilişkili olmayabilir. Aynı zamanda toplumda yaşayan insanların spor faaliyetlerine bakışları nedeniyle spora katılım ve sportif faaliyetler etkilenebilmektedir (Kelecek ve Altıntaş, 2020). Günümüzde dünya genelinde spor faaliyetlerine büyük önem verilmektedir. Sporla ilgili uluslararası anlaşmalar yapılabilmekte ve çeşitli spor dallarında uluslararası spor müsabakaları düzenlenmektedir. Bu müsabakalarda başarı elde etmek milli saygınlık derecesi olarak değerlendirilmektedir. Uluslararası spor müsabakalarında başarı gösteren ülkeler incelendiğinde sporun bu toplumlarda yaşayan insanların hayatlarının bir parçası olduğu görülmektedir (Salar, Hekim ve Tokgöz, 2015).

Çağdaş toplumlarda yaşayan insanların en belli olan özellikleri toplumsal farklılaşmalar ile artmış olan iş bölümüyle toplumsal entegrasyon arasındaki uyumun sağlanmasında spor faaliyetleri önemli bir yer tutmaktadır. Toplum içinde yaşayan insanların, toplumsal bünyesi içerisinde uyum sağlama ve arbede model unsurlarının yanında, huzursuzluk hissinin, sapmak (deviant) davranış hareketlerinin azalması ve bu durumların kurallar ile ahenkli bir hale getirilmesi, gerginlik durumlarının toplumun faydasına yöneltmesi için spor faaliyetleri önemlidir. Bu bağlamda sporun, sağlık giderlerinin azaltılması, hastalık nedeni ile işgücünde kayıpların önlenmesi ve sağlığı yerinde olan, mutlu ve barışa yönelik bir insan topluluğu meydana getirilmesinde etkili olduğu söylenebilir (Cottreau, Ness ve Kriska, 2000).

Genel olarak değerlendirildiğinde spor kavramı, toplumda yaşayan bireylerin dikkate alması gereken, kesintilere uğratması olanaksız olan ve vazgeçmesi mümkün olmayan bütünleştirici özelliği olan bir faaliyettir (Demirel vd, 2018). Bu şekilde tüm dünya genelinde günümüzde çağdaşlık kriteri durumuna gelen spor kavramı, temel olarak spor kavramının yoğun bir şekilde yaygın bir hale getirilmesi, lüzumluluk halini de beraberinde getirmektedir. Türkiye nüfusunun yaklaşık %30'u olan genç nüfus oranını 12 ile 24 yaş aralığında olan bireylerden meydana gelmektedir. Arta kalan bölüm ise orta yaş ile yaşlı bireyleri oluşturan kesim ile beraber gençlerin spor faaliyetlerine olan gereksinimleri çok fazla durumdadır. Bugün hem bilimsel hem de teknolojik gelişmeler, hem de tıp alanında olan gelişmeler sayesinde ortalama yaş sınırı



yükselmiş durumdadır. Bu durum spor yapmaya olan ihtiyacı da beraberinde getirmektedir.

Egzersiz, fiziki uygunluk halinin bir ya da daha çok entegrasyonunu kardiyoreseptüer dayanma durumu, esneklik hali, kaslarda uygunluğun korunması ya da geliştirilmesi amaçlanan düzenli, planlı yapılmış ve tekrar eden fiziki hareketlerin tümüdür (Ersöz, Aşçı ve Altıparmak, 2012). Fiziki aktivite ise iskelette bulunan kasların kasılması ile temel düzeyinin üstünde enerji harcamaya neden olan evde yapılan işler, dans hareketleri, koşma, yürüyüş gibi bedeni hareket unsurlarının tümü şeklinde tanımlanabilir. Düzenli şekilde yapılan egzersizlerin fiziki, fizyolojik, metaboliksel ve ruhsal özelliklerin iyileşmesine katkı sağladığı çeşitli kronik hastalıklar vardır. Spor erken mortalite tehlikesini azaltması, kasların gücünü, esneklik halini ve dayanıklılık halinin gelişmesini sağlayarak, kemiklerin, kasların ve eklemlerin sağlığını korumaya yardım ettiği, kardiyolojik hastalıklardan, enfarktüs, hipertansiyon, tip 2 diyabet ve kanser çeşitlerine karşı koruyuculuk yaptığı bilinmektedir. Hatta düzenli bir biçimde yapılan egzersiz hareketlerinin vücut ağırlığının kontrolünü sağlayabilme ve obezite hastalığından korunma için önemli katkıları bulunmaktadır. Fakat bir düzen içinde yapılan fiziki aktivitelerin bir sürü faydasının yanı sıra, gününün büyük bir bölümünü fiziki aktiviteler yaparak geçirmeye çalışma, birtakım sınırlamalara rağmen kontrolünün sağlanması mümkün olmayacak şekilde fiziki aktivite yapma egzersiz bağımlılığının oluşmasına sebep olabilir (Kelecek ve Altıntaş, 2020).

Egzersiz bağımlılığının olması kişinin çeşitli sınırlamalara ve bazı negatif durumlara rağmen kendi kontrolünü sağlayamayıp çok fazla oranda egzersiz yapmasıdır (Di Lodovico, Poultais ve Gorwood, 2019). Kişinin egzersiz yapma hızını ve süresini artırması, egzersiz yapabilmek için aile, arkadaş ve toplumsal hayata zaman ayırmaması, hayatını spor kapsamında yaşayıp ve planlarını spora göre yapması egzersiz bağımlılıklarının önemli belirtileri olduğu söylenebilir. Bireysel özellikler, ruhsal etkenler, fiziki etkenler, egzersizin çeşidi, cinsiyet ve egzersiz yapmaya başlama yılı gibi etkenler egzersiz bağımlılığı ile ilişkilidir (Demirel vd, 2018). Egzersiz bağımlılığının tolerans (istenilen etkiye ulaşmak için egzersiz miktarının artırılması ya da aynı miktarda egzersiz yapmaya devam etme sonucunda etkilerin azalması), çekilme etkisinin görülmesi (davranış engellendiğinde, olumsuz yönde etkilerin görülmesi - yoksunluk hissi) ve kompulsif davranış (stres ve anksiyeteden kaçınmak için davranışın tekrarlanması) ögesi bulunmaktadır. Egzersizlerin yapılma süreci

boyunca fiziksel bulgularla yani tolerans ve kaçınmayla ya da ruhsal semptomlar ile yani depresyon ve gerginlikle kendini gösterir (Levit vd, 2018).

Yapılan araştırmalarda egzersiz bağımlılıkları, pozitif bağımlılık ve negatif bağımlılık olarak iki ayrı şekilde değerlendirilir (Salar, Hekim ve Tokgöz, 2015). Kişinin hayatında karşılaşmış olduğu bazı güçlükler ve engeller ile başa çıkabilmesi için çok fazla oranda egzersiz yapması pozitif bağımlılıktır. Çok fazla egzersiz yapan kişinin egzersiz yapmadığı zamanlarda stres, anksiyete, depresyon, sinirlilik, uyku gibi sorunları yaşaması ise olumsuz bağımlılık şeklinde değerlendirilir (Levit vd, 2018).

Spor egzersizi, plan ve program dahilinde gerçekleştirilmekte olan, fiziki uygunlukların bir ya da daha çok unsurunu geliştirmek için veya vücudu korumaya yönelik şekilde yapılan, tekrarlanan vücut hareketleridir (Kelecek ve Altıntaş, 2020). İnsanlar kilolarının kontrolünü sağlayabilmek, kronik hastalıklarını azaltabilmek (hipertansiyon, kalp rahatsızlıkları, kemik erimesi, diyabet, felç, stres, depresyon) eğlenebilmek, pozitif benliklerini geliştirebilmek ve sosyalleşebilmek gibi çeşitli amaçlarla egzersiz yapabilmektedirler (Krivoschekov ve Lushnikov, 2017). Egzersiz hareketlerinin ölüm risklerini azaltabildiği, kalp damar hastalıklarını iyileştirebildiği ve obezite hastalığı riziko ve osteoporozu azaltabildiği kanıtlanmıştır. Hatta endişe ve depresyon rahatsızlıklarının azalmasında katkılarda bulunup, psikolojik durumu korumuş olduğu da araştırmalar ile kanıtlanmıştır.

Tarihi süreçte spor toplumsal yaşamda çeşitli şekillerde yer almaktadır. Toplum içerisinde bireylerin ilgisini ve merak etmesini sağlamıştır. Spor insanları ve toplumu bir şekilde etkisi altına alan toplumsal bir olgudur. Toplum içerisindeki her bireye farklı bir şekilde cevap vererek faaliyetlerini sürdürmüştür. Spor, toplumsal bir kurum haline gelerek insanların vazgeçilmez zevkleri ve ihtiyaçları olarak ortaya çıkmaktadır (Adamopoulos vd, 2019).

Günümüzde ortaya çıkan ve değişen değerler, bireylerin yaşam tarzı ve uygulamaları spor faaliyetlerinin niteliğini etkilemektedir. Özellikle kişisel gelişim ve bağımsızlık gibi faktörler sporda bireyselleşme eğilimini artırmaktadır. Bu durum, kişilere ilgi duydukları alanda spor yapma imkânları sunmaktadır. Ayrıca değişen aile yapısı, sınırlı çocuk doğurma, boşanma gibi yeni değer ve uygulamaların, kadının daha geniş alanlarda iş hayatına girmesi, spor faaliyetlerine katılımda önemli etkilere sahiptir (Kelecek ve Altıntaş, 2020). Ancak ekonomik özgürlüğün olmaması kadınların bu

faaliyetlere katılımını etkileyen ya da engelleyen bir faktördür. Ayrıca kentleşme ve sanayileşmenin yanı sıra, kültürel değerlerdeki farklılığın ve doğal ortamdaki kaynaklanan birçok özelliğin spor faaliyetlerine katılım açısından farklı etkileri bulunmaktadır. Kuşkusuz burada bahsedilen ve spora yönelmede etkili olan sadece bu faktörler değildir. Bunların yanı sıra kişilerin kişisel ilgi ve ihtiyaçlarındaki farklılıklardan kaynaklanan birçok faktör vardır.

Fiziksel aktiviteler içerisinde birtakım oyun kuralları ve çeşitli davranış şekilleri var olan toplumun özelliklerini simgelemektedir. Söz konusu bu simgelenmenin neticesinde fiziksel aktivitede bulunan kişiler toplumun mevcut olan özelliklerini daha kolay bir şekilde içselleştirebilmektedir. Bu sistem içerisinde birey toplum ilişkisini güçlendirerek benliğini daha kolay keşfedebilmektedir. Fiziksel yapı ve performans derecelerine göre sosyal imajın gelişmesini sağlar. Bu nedenle bireylerin ait olma duyguları, tanınma ve özgüven, öz disiplin gibi temel toplumsal değerler sağlanabilir (Gürbüz ve Aşçı, 2020). Örneğin çalışanların emek verimliliğini arttırmak için beden eğitimi ve sporun rolü giderek artmıştır. İşçiler emek verimliliğini arttırmak nedeniyle serbest zamanlarını değerlendirmek için suçlu veya engeli bulunan insanların sosyal hayata uyum sağlamalarına destek olmaya çalışabilir (Köse ve Bayköse, 2019).

Birey toplum ilişkilerinin geliştirilmesinde sporun önemi vurgulanmalıdır. Fiziksel aktivite olaylarında hem fert hem sosyal açıdan daha aktif olmaktadır. Spor sadece bireylerin fiziksel gelişimlerine katkıda bulunmaz, aynı zamanda ruhsal olarak güçlenmeyle birlikte, bireye bir sorumluluk ve disiplinli olmayı öğreterek sosyalleşmeyi sağlar. Sosyal açıdan gelişmiş toplumlar dolaylı ya da doğrudan toplumdaki sosyo-ekonomik gelişmeye katkı sağladığı öngörülmektedir (Lichtenstein vd, 2017).

Modern toplumlarda öne çıkan belirgin özelliklerden birisi sosyal farklılaşma, artan işbölümü ile sosyal bütünleşme arasındaki ilişkiye değer kazandıran unsur spordur. Spor faaliyetleri açısından önemli faktörlerden birisi, toplum içerisinde yer alan uyum ve çatışma süreçlerini etkileyebilmesidir. Toplum içerisinde bireyler davranışlarıyla normlardan sapabilmektedir. Dolayısıyla bu davranış ve tutumların azaltılması açısından sporun önemli bir faktör olduğu görülmektedir (Gürbüz ve Aşçı, 2006).

Kaplan ve Çetinkaya (2014) yaptıkları araştırmada sporun toplumsallaşma sürecinde hem bireysel hem toplumsal açıdan pozitif yönde etkilediği belirtilmektedir. Fiziksel

aktivitelere başlayan insanlar, kendilerini daha aktif ve özgüvenli hissetmektedir. Spor, insanın kendisini keşfetmesidir. Sporla her insan kendisini özgün bir şekilde gerçekleştirirken bütün insanlarla bütünleştiği ortak bir etkinliğe ve denemeye girmektedir (Demetrovics ve Kurimay, 2008).

#### *1.1.2.1. Egzersizin İnsan Sağlığına Yararları*

Teknolojinin gelişmesiyle birlikte günlük ihtiyaçların fiziksel güçle karşılanması büyük oranda düşmüştür. Örneğin evlerdeki teknolojik aletlerin çoğalması, ulaşım hizmetleri, televizyon ve bilgisayar, telefon kullanımlarının yaygınlaşmasıyla fiziksel aktivite azalmıştır. Dolayısıyla fiziksel aktivitelerin azalmasıyla enerji ihtiyacı da azalmıştır (Vasiliadis ve Bélanger, 2018).

Modern yaşamın ve sanayileşmenin gelişimiyle birlikte bedensel hareketsizlik bir yaşam tarzı olarak benimsenmiştir. Bedensel hareketsizlik her yaş grubunda, insanı olumsuz olarak etkilemektedir. Yaşam tarzı sedanter biçimindeyse ciddi anlamda birtakım sağlık sorunlarını birlikte getirmektedir. İnsan vücudunu hareketsizlik olumsuz bir şekilde etkilemeye devam etmektedir. Örneğin kaslarda kuvvet, dayanıklılık ve esneklik gibi motor işlevlerde bir kayıp söz konusudur. Bütün bunların sonucunda sakatlanma ve kireçlenme riski artmaktadır (Orhan, 2019). Diyabet hastalığının ilerlemesiyle birlikte dengesiz beslenme biçimi bireyleri obeziteye doğru götürmektedir. Obeziteli bireyler bedensel problemlerle birlikte ruhsal sorunlarla uğraşmaktadır. Dolayısıyla uzun süre hareketsiz kalmanın insana büyük bir ölçüde zarar vermektedir.

ABD’de sigara kullanımı, sağlıksız beslenmeyle birlikte yetersiz fiziksel aktivitelerin birleşimiyle erken ölümlerin 2/3’sini kapsamaktadır. Endüstriyel açıdan gelişmiş ülkeler incelendiğinde kalp ve damar hastalıklarının %45’den daha çok risk taşıdığı görülmektedir (Di Lodovico, Poultais ve Gorwood, 2019). Dünya Sağlık Örgütü’nün yaptığı araştırmada kalp ve damar hastalıklarının günden güne arttığını ileri sürmektedir. Beden hareketsizliği belirli bir hastalıktan kaynaklanabilir veya hiçbir tıbbî neden olmaksızın insanlar kısıtlı hareket etmeyi seçebilmektedir (Gürbüz ve Aşçı, 2020). Bu yaşam tarzını seçen insanlarda tıbbi açıdan vücutlarında gerilemeler olabilmektedir.

Sedanter yaşam tarzı, genellikle çocukluk döneminde başlayıp az fiziksel aktiviteyle devam ettiğinde, ilerleyen dönemlerde kalp ve damar hastalıkları ortaya

çıkabilmektedir. Düşük fiziksel aktivite kalp ve damar sağlığı açısından her zaman bir risk oluşturmaktadır. Sedanter yaşam tarzına sahip bireyler, düzenli egzersiz yapanlara göre kalp ve damar hastalıklarına yakalanma riski iki kat fazladır. Obezite ve kronik sağlık sorunlarına sahip bireyler düzenli egzersiz yaparak potansiyel riskleri en aza indirebilmektedir. Bütün bunlara ek olarak düzenli egzersizde bulunan bireyler kemik hastalıklarına karşı korunmaktadır (Vasiliadis ve Bélanger, 2018; Di Lodovico, Poultais ve Gorwood, 2019). Sedanter yaşam tarzı orta yaş ve ileri yaştaki bireyleri sağlık açısından olumsuz bir şekilde etkilemektedir. Bu olumsuz sağlık problemleri yüksek tansiyon, obezite, postürel bozukluk, şeker ve koroner arter risk faktörleri şeklindedir.

Çocuklarda düşük fiziksel aktiviteyle birlikte dengesiz bir beslenme “obezite” tablosunu ortaya çıkarmaktadır. Bu bakımdan çocuklara sağlıklı yaşam eğitimlerinin verilmesi önemlidir (Gürbüz ve Aşçı, 2006). Düzenli egzersizin sağlığa etkileri öğretilmelidir. Çocuklar negatif bir şekilde ilerlediğinde obeziteyle birlikte gelen hastalıklar ortaya çıkar. Yetişkinlikte ise hastalıklarla mücadele eden bireyler erken yaşta ölüm riskine sahiptir. Dolayısıyla erken yaşta eğitim ve düzenli egzersiz yapmak gelecek nesillerin sağlıklı olması için önem taşımaktadır.

Planlı bir şekilde programlanmış egzersizlerle birlikte kalp kası güçlenmektedir. Düzenli egzersiz sonucunda kalp kas atımı azalır. Kalp kasının güçlenmesiyle birlikte kan pompalanma gücüde artmaktadır. Dolayısıyla düzenli egzersiz yapmak koroner damar hastalıkları riskini azaltmaktadır. Buna göre:

- Düzenli egzersizle kronik bir şekilde gelişen miyokard dolaşımı ve metabolizmanın gelişmesi sonucunda hypoxic stres kalp sağlığını korumaktadır. Bu yüzden kullanılan damarlar yoğunlaşarak artarken kardiyak glikojen depoları ve glikolitik kapasitesi artmaktadır. Kalp oksijen almakta zorlandığında bunlardan yararlanabilmektedir.
- Düzenli egzersizle birlikte miyokardiakın kasılırken mekanik özellikler artmaktadır. Bu kasılmaların artmasıyla kalbin çalışma mekanizması korunabilmektedir.
- Egzersiz sonucunda hemostatik mekanizma ve kan yapıları düzenlenmektedir. Kan içerisindeki lipit seviyesi normal seviyeye gelmektedir.

- Egzersiz ve dinlenme arasında miyokard etkinliklerinde anlamlı bir şekilde azalma olmaktadır. Bu azalma kan pompalanması ve kan basıncında olumlu değişiklere neden olmaktadır.
- Vücut kompozisyonu sağlıklı bir seviyeye gelmektedir. Bu açıdan psikolojik ve fizyolojik stressörlerden uzaklaşılması önemlidir.
- Kalp yapısal olarak 1/3 oranında büyüyerek herhangi bir dirence karşı güçlenmektedir. Kalp hacmi ve odacıklarının büyümesiyle vücudun pompaladığı kan miktarı artmaktadır.
- Egzersiz sonrasında vücut dinlenmeye geçtiğinde kalp daha az enerji harcamaktadır.
- Kalpte oluşan yeni kılcal damarlar sonucunda kalp daha sağlıklı beslenmektedir.

Öte yandan pulmoner (akciğer) enfizem hastalıklarının tedavisinde düzenli egzersizler yer almaktadır. Pulmoner enfizem hastalığı, akciğerlerin gücünü azaltmaktadır. Amerika Birleşik Devletleri'nde enfizem hastalık oranı çok yüksek olduğundan bir salgın gibi görülmektedir.

Toplum sağlığı için genç ve özellikle orta yaşlarda insanların fiziksel olarak hareket etmesi önemlidir. Düzenli fiziksel aktivite sonucunda erkeklerde mide, üst sindirim organları ve prostat kanserine yakalanma riski azalmaktadır. Aerobik egzersizler akciğerlerin soluk alma ve ekpirasyon yeteneklerini geliştirmektedir. Bu yeteneklerin gelişmesiyle birlikte vücudun her yanına daha fazla oksijen taşınmaktadır. Temel amaç, akciğer dokularının sağlıklı kalmasını sağlayarak fonksiyonlarını en iyi şekilde yerine getirmesini sağlamaktır (Vasiliadis ve Bélanger, 2018).

Kadınlarda düzenli fiziksel aktivite sonrasında menopoz öncesinde göğüs kanserine karşı koruyucu bir aktivitedir. Düzenli fiziksel aktivitede bulunan kadınlarda diğerlerine göre potansiyel riski %30 azalmaktadır. Ayrıca bu aktivitelerden sonra yumurtalık kanseri riski ve insülin düzeyinde anlamlı farkta azalmaktadır.

Düzenli egzersiz aktivitesinde bulunan insanlar haftada iki defa gerçekleştirse dahi erken yaşta ölüm oranları, hiç aktivitede bulunmayanlara göre daha düşüktür. Karaca'nın 2000 yılında Türkiye'de yetişkinler üzerinde uyguladığı araştırmada çoğunluğun sedanter yaşam tarzına sahip olduğu görülmüştür. USDHHS'nin 2000 yılında ortaya koyduğu raporda Amerika Birleşik Devletleri'nde yetişkin bireylerin

%23'ü 20 dakika içerisinde yüksek yoğunlukta fiziksel aktivitede bulunurken, %15'i 30 dakikalık bir fiziksel aktivitede bulunmaktadır. Toplum içerisinde %40lık dilimde yer alan bireyler ise hiç fiziksel aktivitede bulunmamaktadır.

Fiziksel aktiviteler günümüzde yarışma ve estetik dışında koruyucu sağlık görevi olarak çalışmaktadır (Vasiliadis ve Bélanger, 2018). İnsanların sağlıklarını koruma düşüncesi spora, farklı fiziksel aktivitelere yönelmeye başlanmıştır. Örneğin yaşam boyu spor, yoga, fitnes, jogging gibi çeşitli fiziksel aktivitelerle spor yapan insan sayısı artmıştır.

#### *1.1.2.2. Egzersizin Toplumsal Yararları*

Toplum bilimleri sosyal davranış ve sosyal tutumlarla ilgilenirken, spor bilimini de sosyal bilimler içerisinde değerlendirilmesi gerekmektedir. Çeşitli nedenlerle, günümüzde doğrudan veya dolaylı bir şekilde bireylerin spora olan ilgisi artmaktadır. Spor esnasında insanın sosyal ilişkileri güçlenirken insanların niçin fiziksel aktivitede buldukları sorusunun cevaplanması gerekmektedir. Spora toplum bilimi açısından sadece fiziksel bir aktivite olarak bakılmamaktadır. Bir sosyal olgu olarak sporun sosyal rolleri açıklanmaktadır.

Spor, içinde bulunduğu toplumun kültürüne göre etkilenmekte olup, toplum içerisinde ilişkiler yoluyla değişerek yeniden şekillenmektedir. Sosyolojik açıdan sporun temel hareket noktası bir başka ifadeyle fiziksel aktivitelerin kendisidir (Hakiminya ve Parnian, 2018). Bu bakımdan spor yalnızca fiziksel aktivite olarak değerlendirilmemelidir. İnsan bütüncül bir varlık olduğundan spora da bütüncül bir şekilde yaklaşılmalıdır (Gürbüz ve Aşçı, 2006).

Spor bir eğitim faaliyeti olarak ortak hedefleri dile getirme ve takdir etme edimini ortaya çıkarmaktadır. Spor, sorumluluk ve empati iş birliği içerisinde bir düzen sağlamaktadır. Spor hem mekân hem sosyal ortam açısından insanın gelişmesini sağlamaktadır. Dolayısıyla fiziksel aktivitede bulunan birey, sebatkâr ve enerjik olmaktadır. Toplumla birey arasındaki ilişkiyi bir anlamda ahenkli kılmaktadır.

Spor faaliyetlerinde bulunan bireyler, birey grup ve toplumlar arasında bir bağ kurarak insani duyguları ve dostluğu güçlendirmektedir. Sporda bulunan kurallar bireylerin sorumluluk ve disiplin özelliklerini geliştirmektedir. Spor yapan insanların olduğu toplumda bir arada yaşamayı mümkün kılmaktadır (Gürbüz ve Aşçı, 2020). Spor, insanların sahip olduğu farklılıkları dışarıda bırakarak bireyler arasındaki engelleri

kaldırır. İnsanların ortak bir mekân sağlayarak özgürleşmesine katkıda bulunmaktadır. Spor, kültür ve değerlerin aktarılmasında, vatandaşları sosyalleştiren bir faaliyettir. Bu açıdan farklı özelliklere sahip insanlar sağlıklı bir vücut için aynı ortamda sosyalleşerek bulunabilir (Efe, 2007).

Ergen birey, toplum içerisinde yetişkin olmayı arzularken saygınlık ve statü sahibi olmayı istemektedir (Lichtenstein vd, 2018). Toplumsal dayanışma geniş perspektifte bu gereksinimlerin karşılanmasıyla mümkün kılınmaktadır. Ergen birey, topluma karşı bir uyum sürecinden geçmektedir. Bireyler sosyal algıları, direkt olarak çevresiyle etkileşime girerek geliştirmektedir. Bu etkileşim sonucunda bireyler kendilerine kişisel şemalar oluşturmaktadır (Demir ve Türkeli, 2019).

Günümüzde spor faaliyetlerinin tek amacı sağlıklı veya seksi bir vücut kazanmak değildir. Spor bir eğitim aracı olduğundan insanların birtakım kişisel özelliklerini geliştirir. Örneğin spora giden bir birey sportif oyunlarda bir ekip üyesi olarak birtakım sorumluluk ve disiplinle çalışmaktadır. Bireyler arasında yardımlaşma, birlikte hareket etme, saygılı olmak gibi özellikleri spor geliştirir. Bu açıdan spor eğitici bir role sahiptir. Güncel çalışmalar sporun çocuk ve ergenler arasında fiziksel aktivitelere katılımlarında özgüven düzeyinin artmasında belirleyici bir faktördür (Lichtenstein vd, 2017).

#### *1.1.2.3. Egzersizin Cinsiyetle İlişkisi*

Spor insanları olumlu ve olumsuz olarak etkilemekle birlikte katılımcıların cinsiyetleri arasında farklılıklar bulunmaktadır (Adams vd, 2003). Ülkelerin gelişim düzeyleri, toplumdan topluma değiştiği için bu bakış açısı ortaya çıkmıştır. Endüstrileşmiş ülkelerde kadınların fiziksel aktivitelere katılma oranları yüksekken gelişmekte olan ülkelerde bu oran düşüktür. Bu bulgular “toplumsal cinsiyet rolleri” açısından yorumlanabilir. Örneğin kadının bakımlı olması, parfüm kokması gerekirken, ter kokmak erkeklerle simgelenmiştir. Gelişmekte olan ülkelerde kadının ve erkeğin spora katılımlarında cinsiyete bağlı farklılıklar olabilmektedir. Buna göre kadınların sportif faaliyetlere katılımları daha az ve sınırlı branşlarda olabilmektedir (Demir ve Türkeli, 2019).

Spor, bir fiziksel aktivite olarak hızlı, güçlü, kuvvetli olma gibi nitelendirmeleri çağrıştırmaktadır. Erkekler ise biyolojik olarak fiziksel aktivitelere daha yatkındır ve bu nedenle fiziksel aktivite gerektiren spor branşlarında erkekler daha başarılı



olabilmektedir. Erkekler spor söz konusu olduğunda performansa dayalı aktivitelere katılımları fazladır (Seferoğlu ve Yıldız, 2019). Kadınların spor branşlarına katılmasını etkileyen nedenler erkeklere göre daha farklıdır. Kadınların spor anlayışları, sağlıklı bir görünüm, estetik, gençlik ve esneklik gibi özellikleri içermektedir. Medyada, radyo ve televizyonlarda kadınların spor faaliyetleri ile ilgili haberlerin sayısı oldukça azdır (Vardar, 2012).

Her ne kadar toplumsal cinsiyet bilinciyle hareket edilse de tanımladığı kadın rolü, yarışma sporlarına katılım ve boş zamanlarda fiziksel aktivitede bulunmak açısından erkekler ve kadınlar arasında farklılıklar görülebilmektedir. Fakat sosyo-ekonomik açıdan orta gelişmiş seviyedeki bir aile, kız çocuklarının spor yapmasını teşvik etmektedir. Örneğin geçmişte fiziksel aktivitelere katılan anneler kendi kız çocuklarını bu yönde geliştirmeye teşvik eder (Demetrovics ve Kurimay, 2008).

Her ne kadar kız çocukları spor yapmak için teşvik edilsede spor yapma süresi ve yoğunluğu toplumun yapısına göre değişir. Örneğin söz konusu erkek çocuk olduğunda spor yapma süresi ve yoğunluğu kız çocuğa göre yüksektir. Bu veriler ışığında özellikle kız çocuklarının spora teşvik edilmesinde ebeveynlerin tutumları büyük ölçüde önemlidir. Aile bu şekilde çocuklarına bir destek sağladığında bu etki yavaş yavaş toplumun geneline yayılmaktadır. Toplumda sporun yaygınlaşması için, kadınların spora karşı olan ilgisini arttırmak ve daha etkin olmasına yönelik faaliyetler düzenlemek önemlidir (Sherrington vd, 2017).

Kızlar ve erkeklerin farklı ilgilere sahip olduğu açıktır. Özellikle ergenlik düzeyinde fiziksel aktivite oranlarının artırılması için cinsiyete yönelik farklı yaklaşımların uygulanması gerekebilir. Örneğin kız çocuklarının fiziksel aktivitelere katılımlarını arttırmak için sosyal destekle teşvik edilebilir. Sosyal desteğe sahip olan ergenlerin özgüvenlerini oluşturmalarına izin verilmelidir (Lichtenstein vd,2017). Farklı bir perspektifle erkek öğrencilerin “örnek” alınma istekleri ve sosyal destek aldıkları sonucunda fiziksel aktivitelere katılma oranları yüksektir.

#### *1.1.2.4. Egzersizin Aileyle İlişkisi*

Aile sosyal ortamın ve spor dünyasının gelişmesine katkı sağlayan ilk kurumdur. Ailenin çocuklarda sosyalleşme üzerine ilk etkisi, çocuğun fiziksel aktivitelere katılım sağlamasıyla gerçekleşebilir. Ailenin tutumu çocuğun katılacağı fiziksel aktivitelerin türü ve niteliğini belirleyebilir. Örneğin bebeklik döneminde aile ilişkilerinin ilk

dönemleri doğal bir şekilde oyunda yer alır. Bu kapsamda çocuk oyun deneyimlerini ilk olarak aile içerisinde yaşamaktadır.

Ailelerin spora karşı olan tutumları, pozitif bir yönde toplumda nesiller arasında spora karşı ilgi doğal olarak artacaktır. Örneğin aileler spora aktif bir şekilde katılıyorsa veya geçmişte kendilerinin sporla ilgili deneyimleri varsa çocuklarını o yönde yönlendirebilmektedir. Ailenin spora karşı tutumu farklı bir şekilde de olabilir. Çocuklarla birlikte egzersizlere katılma, kitle iletişim araçlarında spora yönelik programları dinleme ve aktif bir şekilde pozitif yönde çocuklara spor için umut ve cesaret verdiğinde çocukların spora olan tutkusu ve ilgisi doğal olarak artacaktır.

Ailenin spora karşı yakın ilgi göstermesi öncelikle çocukların spora katılımların etkilemekle birlikte toplum içerisinde bir etkiye sebep olabilirler. Bu söz konusu etki olumlu yönde gerçekleşir. Fakat ailelerin spor konusunda ilgisi zaman zaman olumsuz yönde olabilir. Bu tutum çocukların gelişmelerine olumsuz bir biçimde zarar vererek onların spora karşı olumsuz bir tavır almasına neden olabilirler. Bu olumsuz tutum sonucunda çocuğun hem ailesine hem kendisine karşı olan güveni sarsılacaktır (Sherrington vd, 2017). Oysa spor faaliyeti bireylerin kendilerini keşfetmesini, sosyalleşmesini ve özgüvenlerini kazanması amacıyla yapılması önerilir.

Aile içerisinde ilk eğitimin verildiği gibi spor faaliyetleri açısından da çocuklara gerekli bilgilerin verilmesi gerekmektedir. Spor sevgisi çocuğun kendisini keşfetmesi ve geliştirmesini olumlu yönde etkiler. Örneğin ebeveynler çocuklara spor sevgisi aşılacak için onları spor gösterilerine veya yarışmalarına götürebilirler. Çocuklar ilk önce izleyerek motive olurken ilerleyen yıllarda kendilerinin birer sporcu olacağını hayal edebilir. Bu nedenle küçük yaşta çocuklara spor sevgisi aşılmalı ve desteklenmelidir (Demetrovics ve Kurimay, 2008).

Tarihsel açıdan ailelerin spora karşı ilgi ve tutumlarını incelersek eski olumsuz tutumların yeri değişmiştir. Aileler artık spora karşı ilgili ve olumlu bir şekilde yaklaşarak çocuklarını spora teşvik etmektedir. Fakat ailelerin spora karşı olumsuz düşünceleri de bulunabilmektedir. Örneğin sporun okul başarısını düşüreceği düşünülürken bazı aileler çocuklarını uygun bütçeli bir spor merkezlerine kayıt ettirirler. Sonuç olarak aile, sosyal yapıları ve spor dünyasını mümkün kılan ilk kurumdur.

Ailenin rolü çocukların sporlara yönelmesinde etkindir. Aileler sorumluluk ve disiplinle hareket ederek çocukları spora yönlendirmelidir. Böylece fiziksel aktiviteler çocuklar arasında yaygınlaşarak birer sevgi nesnesi duruma gelir. Çocukların ruh ve beden sağlığına önem vermek için spora karşı olan ilgi arttırılmalıdır. Aileler çocukların ve gençlerin fiziksel aktivitelere katılımlarını büyük ölçüde etkilemektedir. Bu konuda ailelere düşen rol, çocukları spora karşı teşvik ederken hem manevi hem maddi koşulları sağlamak gerekmektedir. Bu şekilde çocuklar fiziksel olarak daha aktif bir şekilde yaşayabilir (Sherrington vd, 2017).

#### *1.1.2.5. Egzersizin Eğitimle İlişkisi*

Spor faaliyetleri içerisinde birey kendi potansiyelindeki yeteneklerini ve başkalarının yeteneklerini tanıma şansı bulurken eşit şartlarda yarışarak saygı ve sevgi erdemlerini benimser. Sporda amaç kazanmak veya kaybetmek olmadığı için bazen yenilgiyi kabul etmek bazen kazansa da mütevazı olmayı öğretir. Bu açıdan spor insanı çok boyutlu olarak hayata hazırlamayı hedefleyen çağdaş eğitim sisteminin önemli araçlarından birisidir (Lichtenstein vd, 2017).

Evrensel olarak eğitimde temel amaç, toplumun değerlerini doğru bir şekilde aktarmakla birlikte yetkin ve üretken bir parçası haline getirmektir. Toplumsal kenetlenmeyi sürdürmek ve temin etmek için eğitim şarttır. Fakat her ülke farklı koşullarda kendi eğitim politikasını uygular. Geçmişten günümüze spor sosyalleşme ve sosyal dayanışma süreçlerini oluşturmaya çalışmıştır. Spor faaliyetleri içerisinde bulunan bireyler daha kolay bir şekilde sosyalleşerek toplumsal dayanışmanın bir parçasını oluşturur (Gürbüz ve Aşçı, 2020). Bu şekilde spor, sosyal entegrasyonun bir aracıdır. Örneğin Almanya'da her dört kişiden biri spor kulübüne üyedir. Herhangi bir engeli bulunan bireylerinde sosyalleşebileceği ve fiziksel aktivitede bulunacağı spor programları mevcuttur. Günümüz toplumlarında sporun rolü pek çok açıdan önemini korumaktadır.

Toplum içerisinde sağlıklı insanların daha iyi seçimlerde bulunduğu açıktır. Sağlıklı insanlar, sağlıksız insanlardan daha güvenilir özelliklere sahip olmanın yanında daha sağlıklı kararlar verebilmektedir. Gelecekte toplumun yetişkin bireyelerine herhangi bir sorumluluk yüklediğinde doğru karar verme yetisine sahip olması gerekir. İyi alışkanlıklar açısından bireyler arası ve toplumlar arası iyi ilişkilerin sürdürülmesinde çocukluktan başlayan sağlık ve beden eğitimi gibi faaliyetler önemi taşımaktadır. Bu

bakımdan, spor üzerine kaliteli bir sorgulama ve düşünme etkinliklerinin yapılması faydalı olabilir. Spor faaliyetleri yaşamı doğrudan veya dolaylı bir şekilde etkiler. Sporun üzerinde durulması gereken bir konu olduğu açıktır. UNESCO gibi kuruluşlar bu konu üzerine çalışmalar gerçekleştirmiştir. Örneğin dünya üzerinde birçok ülke spor faaliyetlerini arttırarak sporda başarı sağlayan öğrencilere burs ve çeşitli ödüller sağlamıştır.

Çocuk ve ergenlerin spor bilinci ve alışkanlığının oluşmamasının önemli nedenlerinden biri hareket ve beden eğitimi uygulamalarına eğitim dönemleri içerisinde gerekli önemin verilmemesidir. Okul içerisinde çocuk ve ergenler aktif bir rol oynamaktadır. Okul dışında daha çok aktif olma düşüncesine karşın çocuklar okulda daha etkindir. Dolayısıyla çocuklar için, fiziksel aktivite oranlarının arttırılması için en uygun ortamlar yine okullardır

Okul dönemlerinde fiziksel aktivite için en kritik dönem 12 yaştır. 12 yaşına giren bir çocuk ergenliğe girmiştir. Aileler ergenlikten önce çocuklarını fiziksel olarak daha aktif hale getirebilirler ancak bu etki ergenlikten sonra azalmaktadır. Bu açıdan ergenlerin fiziksel aktivitelerinin korunması ve oluşturulması için okul içerisinde beden eğitimi önemlidir (Vardar, 2012). Çocukluk döneminde kazandırılan fiziksel aktivitelerin yaşam boyu devam etmesi veya aktivitelere hazırlanması için iyi bir dönem olabilir. Bu şekilde fiziksel aktivitelere katılım, yetişkinlikte de sürdürülmektedir. Ergenlik döneminde farklı fiziksel aktivitelere katılım, bireyin kendisine uygun aktiviteyi seçmesi için iyi bir şanstır (Butler ve Anderson, 2002). Ergen birey böylece ilerleyen yıllarda aktivitelere karşı kendisini motive edip katılım sağlamaktadır.

Fiziksel aktivite oranlarının arttırılması ve yaşam boyu kalıcı bir davranış kazandırılması için sadece bir beden eğitimi vermek yeterli olmayabilir (Butler ve Anderson, 2002). Beden eğitimi derslerinde fiziksel aktivitelerin yanında yaşam boyu fiziksel aktiviteleri destekleyecek birtakım tutum geliştirilmelidir. Çocukların katılım sağladığı beden eğitimi derslerinde kişisel gelişim, yetenek gelişimleri ve fiziksel aktivitelere karşı bir tutum geliştirir. Bu tutumla birlikte gelecekte fiziksel aktivitelere katılım ihtimali yükselmektedir (Türkoğlu ve Ersoy, 2009).

Yapılan araştırmalarda, eğitim düzeyi ve fiziksel aktivite arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Costa vd, 2013; Dishman, 2008). Örneğin Avustralya'da eğitim oranı

yüksek olan yetişkinler (%62), eğitim oranları düşük yetişkinlere göre bir fark ortaya çıkmıştır. Eğitim düzeyleri arasındaki farkı şu şekilde yorumlanabilir. Eğitim seviyesi yüksek yetişkinlerin fiziksel aktivitelere katılım sağlama oranları, düşük eğitim seviyesine sahip yetişkinlere göre daha yüksektir (Butler ve Anderson, 2002). Yetişkinlerin eğitim düzeyi ve fiziksel aktiviteleri ilişkisi araştırılmıştır. Araştırma sonucunda yetişkinlerin eğitim düzey oranı arttıkça fiziksel aktivitede bulunma oranları da artmaktadır. Benzer şekilde eğitim düzeylerinin artmasıyla fiziksel aktivitelerle arasında da olumlu bir ilişki bulunmaktadır (Orhan vd, 2019).

#### *1.1.2.6. Egzersizin Kitle İletişim Araçlarıyla İlişkisi*

Kitle iletişim araçları tüm yazılı ve görsel basın araçlarından oluşmaktadır. Ancak radyo ve televizyon bir iletişim aracı olarak neredeyse her bireyin evinde mevcuttur. Dolayısıyla bilgi zaman ve mekândan soyutlanarak canlı olarak radyo ve televizyon üzerinden topluma aktarılmaktadır. Bu açıdan radyo ve televizyon araçları diğer kitle araçlarına göre daha etkilidir. Bu durum aynı zamanda bireylerin sporla olan ilişkisini de etkilemektedir. Hayatlarında fiziksel aktivitede bulunmayan bireyler kitle iletişim araçları sayesinde spor müsabakalarına ilgi duymaya başlamışlardır.

Spor faaliyetlerini en kaliteli şekilde kitle iletişim araçları sunmaktadır. Kitle iletişim araçlarının desteğiyle aktarılan bilgi, birçok topluma ulaşabilir. Bu iletişim türü sosyalleşmenin önemli bir unsurudur. Topluma örnek rol model olan insanların spora karşı olumlu tutumları insanları spor yapmaya teşvik etmektedir (Demir, Hazar ve Cicioğlu, 2018). İletişim türlerinin gelişmesiyle birlikte geçmişten günümüze hem medya sporu hem spor medyayı karşılıklı olarak etkilemiştir. Sporun bir sosyal olgu olarak gelişmesini sağlayan en önemli etken kitle iletişim araçlarıdır. Kitle iletişim araçlarından birisi olan gazetelerde, günümüzde spor sayfalarına çok fazla yer ayrılmaktadır. Örneğin 1997’de yapılan bir araştırma sonucunda 40 günlük bir gazetenin her birinde 1-4 arasında spor sayfaları yer almıştır.

#### *1.1.2.7. Egzersizin Çevresel Faktörlerle İlişkisi*

Ergen ve çocukların fiziksel aktivitelere katılmasını etkileyen bir faktör ise çevredir. Çevresel faktörlerin imkânı içerisinde fiziksel aktivitelere katılım sağlanmaktadır (Trott vd, 2020). Çevresel faktörler olarak; spor olanakları, sportif aletler ve bu olanaklara ulaşabilme imkânlarının etkili olduğu düşünülmektedir. Sahip olunan çevresel imkânlar belirgin bir faktör içerisinde (Demir, Hazar ve Cicioğlu, 2018).

Araştırmalara göre gençlerin, fiziksel aktiviteleri kapalı alan yerine açık sahaları tercih ettiği ileri sürülmektedir. Ayrıca çevresel faktörlerle etkileşimde bulunan etkenler bulunmaktadır. Bu etkenler ise aile desteği, akran ilişkileri, kültürel değerler gibi özellikler çevresel faktörleri desteklemektedir. Bu faktörler genç bireyi olumlu veya olumsuz bir şekilde etkileyebilmektedir (Lichtenstein vd, 2017).

Genç bireylerin fiziksel aktivitelere katılımlarını destekleyici birer tutum sosyal çevre tarafından geliştirilebilir. Örneğin çevresel faktörler arasında aile desteği, arkadaş ortamı, öğretmen ve antrenörlerin tutum ve teşvikleri bu faktörleri destekleyici niteliktedir. Bu nedenle bu tutumlar fiziksel aktivitelere katılma ve sürdürmede etkin bir şekilde rol oynamaktadır (Vardar, 2012).

## **1.2. Egzersizde Davranış**

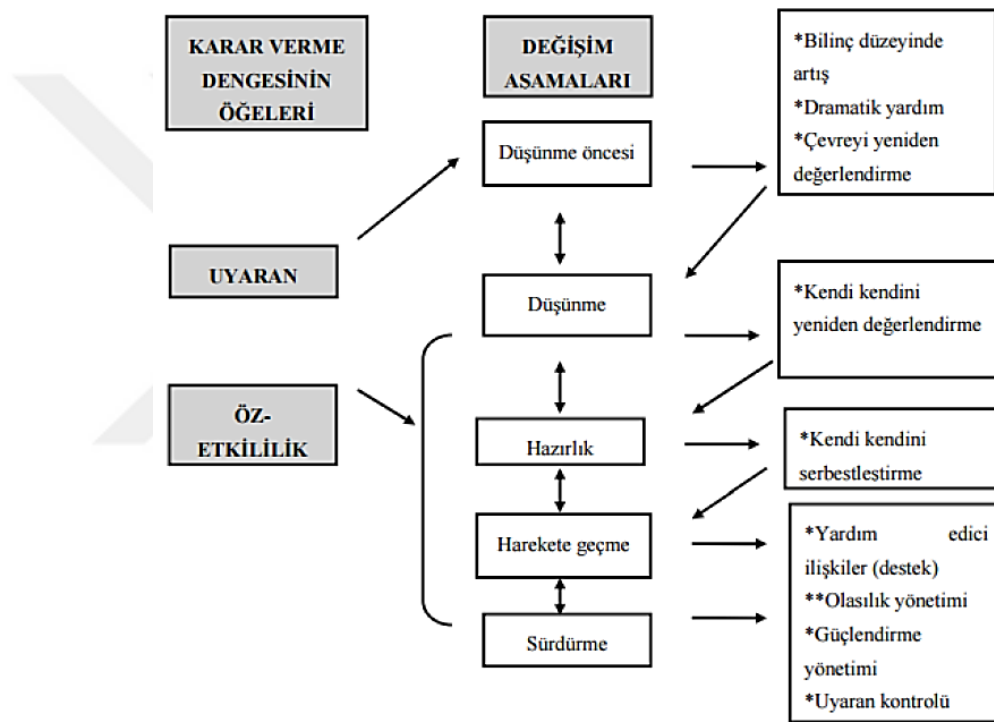
İnsan sağlığına faydaları birçok bilimsel çalışma ile ortaya konmuş olsa da fiziksel aktivite oranı yüksek olmayan dünya nüfusunun büyük bir kısmının aktif bir yaşam tarzı veya egzersiz yapma konusunda motive olmadığı bilinmektedir (Ersöz, 2011). Egzersizin sağlığımıza faydaları hakkında pek çok bilgi bulunsa da insanların neden yeterince fiziksel aktivite yapmadıkları merak konusudur. Bu alandaki literatür, bilginin davranış üzerinde etkili olmadığını açıklamaktadır (Ersöz, 2011). Bizim vücudumuz; fiziksel ve fizyolojik olarak düzenli egzersizlere uyum sağlar. Egzersiz yapan kişilerde hem akut hem de kronik adaptasyon ile bir takım fiziksel ve fizyolojik değişiklikler beklenir. Fiziksel aktivite ve egzersiz; koruyucu sağlık yaklaşımının bir aracı olarak kabul edilen, bireyin sağlığını iyileştirmeyi veya geliştirmeyi amaçlayan, ileri düzeyde fiziksel uygunluk durumunu koruyan, yorgunluk ve hastalıklara karşı direncini artıran hareketlerin toplamıdır.

Yaşam boyu süren alışkanlıkların değiştirilmesi sağlık üzerinde olumlu bir etkiye sahip olabilir. Araştırmalar, bireyin değişim adımları için yaptığı girişimlerin, davranışı değiştirmede en etkili yol olduğunu göstermiştir. Amaçlı davranış değişikliğini açıklamak için en iyi modellerden biri olan Transteorik Model (TM), bütünlendirici ve kapsamlı bir davranış değişikliği modeli olarak sunulur ve geleneksel yöntemlere ilginç bir alternatiftir. Bu modelle ilgili orijinal çalışmalar başlangıçta sigarayı bırakma çalışmalarına yönelikti (Prochaska ve Diclemente, 1983). Daha sonra TM (mamografi taraması, diyet ve fiziksel aktivite, düzenli egzersiz, sigarayı bırakma,

güneşten korunma vb.) birçok riskli sağlık davranışına ve değişim programına uygulandı (Prochaska ve Diclemente 1983).

TM, değişimi; Birey, değişim süreçlerini, değişim aşamalarını, karar verme dengesini ve örgütsel öz-yeterlik şemasını açıklayarak problem etkileşim kalıplarını ve problem çözme stratejilerini ortaya koyar.

Bireylerin doğrudan eski davranışlardan (örneğin, sigara içmek, aşırı yemek yemek...) yeni davranışlara (sigarayı bırakmak, gerektiği gibi yemek yemek) geçmediğini, ancak bir dizi aşamadan geçtiğini öne sürerler. Bu aşamalar ve süreç aşağıda Şekil 1'de sunulmuştur (Goudie, 2001).



**Şekil 1.** Teoriler Üstü Modele Göre Davranış Değişimi

Literatürdeki araştırmalar, değişimin aşamaları ile fiziksel aktivite düzeyinin ilişkili olduğunu göstermiştir (Adams ve White, 2003). Genel olarak egzersiz davranışı, düşünme öncesi aşamadan devam aşamasına doğru ilerler. Teoriler üstü model, insanların davranışlarını değiştirmek için bir dizi aşamadan geçtiği varsayımına dayanmaktadır. Bu aşamalar; ön düşünme aşaması, düşünme aşaması, hazırlık aşaması, oynunculuk aşaması ve sürdürme aşamasıdır. Değişim aşamaları dinamiktir, bu nedenle bireyler aşamalar arasında geçiş yapabilir. Egzersiz davranışı da bu beş

aşamada ilerler. TM modeli, insanların davranış değişikliği için beş aşamadan geçmesini ve davranışı değiştirmek için çeşitli süreçleri kullanmasını önermektedir.

| Aşama          | Hedef  | Değişimi Destekleme Stratejileri   |
|----------------|--|--|
| Düşünme öncesi | Değişim gereksinimi için farkındalığı arttırma                           | Değişim Süreçleri: Bilinçliyi arttırma, duygusal canlandırma, çevreyi yeniden değerlendirme-Değişim hakkında düşünmeye cesaretlendirme-Egzersiz algılamalarını ve duygularını/ egzersiz davranışı yoksunluğunu tartışma-hareket ve hareketsizlik kişi/aile için ne anlama geliyor, yaşamlarına ne gibi katkıda bulunuyor?-Mevcut davranışlarının riskleri hakkında kişiye özel geri bildirimde bulunma (azalmış fonksiyonel yetenekle sonuçlanan esneklik, dayanıklılık, kas gücü kaybı).-Bir egzersiz programına başlamanın yararları hakkında kişiye özel bilgi vermek.-Hareketsizliğin rolü ve sosyal aktiviteleri nasıl etkilediğine ilişkin karşılıklı görüşme. |
| Düşünme        | Değişebilme güvenini arttırma ve motive etme                             | Değişim Süreçleri: Bilinçliyi arttırma, kendini yeniden değerlendirme, sosyal özgürleşme, kendini özgür bırakma. Küçük başarılarla desteklenen gerçekçi beklentilerin oluşturulmasında kişilere yardım.-Egzersiz hakkındaki soruları belirleme, kişisel riskler ve yararları ilişkin eğitimi sürdürme-Egzersiz yapma engellerini azaltma-Hareketsizliğin yaşamlarını nasıl etkilediği konusunda yansımaları görmelerini sağlama-Düzenli egzersizi yaşamlarına katan insanları gösterme-Kendilerini değişime kesin olarak adanmalarına yardımcı olma  |
| Hazırlık       | Egzersiz için bir plan hazırlama   | Değişim Süreçleri: Kendini yeniden değerlendirme, yardım edici ilişkiler, kendini özgür bırakma.-Egzersiz yapacak biri olarak kendine yeni bir imaj oluşturmak-Egzersiz yapmak için toplumla bir bağlantı oluşturmak-Egzersiz yapmak için seçenekleri belirleme ve plan yapma-Diğer destekleyicilerin de katılımını kolaylaştırma-Başarılı olabilecekleri alanda davranışsal değişime cesaretlendirme  |
| Harekete geçme | Egzersize başlama ve uygulama planını gözden geçirme                     | Değişim Süreçleri: Yönetimin güçlendirilmesi, yardım edici ilişkiler, uyarıcı kontrolü, karşıt/zıt durum-Düzenli egzersiz yapmak için ödülleri birlikte sıkça olumlu destek vermek-Yürüyüş klüplerine başlatma-Süreçte yer almak veya süreci desteklemek için sosyal desteklerin harekete geçirilmesi-Ek egzersiz seçenekleri sunma -Yapılan egzersiz etkinliklerinin her zaman kaydedilmesi   |
| Sürdürme       | Geriyeye dönüşü /oluşabilecek hareketsizliği engellemek için çözüm bulma | Değişim Süreçleri: Karşıt/zıt durum, yardım edici ilişkiler yönetimin güçlendirilmesi-Egzersiz aksatma uyarılarına karşı plan yapma-Destek gruplarına katılma ya da egzersiz arkadaşları edinme-Uzun erimli düzenli bir egzersiz için anlamlı bir ödül sağlama   |

Şekil 2. Değişim aşamaları için hedefler, süreçler ve stratejiler

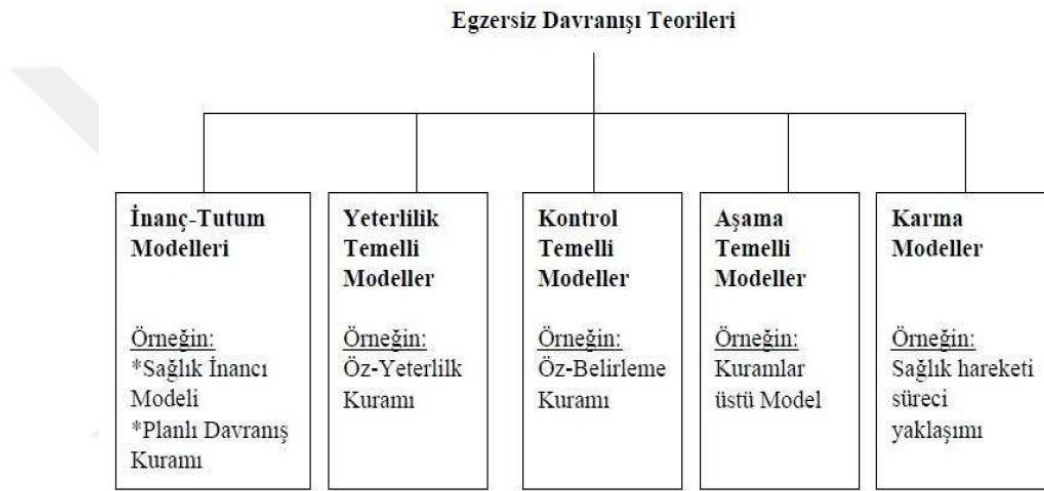
### 1.3. Egzersiz Davranış Modelleri

Fiziksel aktivitenin sağlığa birçok faydası olmasına rağmen, dünya nüfusunun çoğu aktif bir yaşam tarzı veya egzersiz yapmak için motive değildir. Egzersizin sağlığımıza faydaları hakkında pek çok bilgi bulunsada insanların neden yeterince fiziksel aktivite yapmadıkları bilimsel çalışmalar için merak konusudur. Bu alandaki literatür, bilginin davranış üzerinde hiçbir etkisi olmadığını açıklar. Bireyin davranışa karşı tutumu, o davranışı gösterme niyeti, davranışı göstermede algıladığı zorluk veya kolaylık derecesi gibi psikolojik etkenler, toplumun genel kabul ettiği kurallar gibi sosyal etkenler de değişimde büyük rol oynar (Koçak, 2002). Davranışı değiştirmek ve geliştirmek kadar, davranışı sürdürmek de önemlidir. Egzersiz psikolojisi alanında yapılan araştırmalar, egzersiz programına başlayanların neredeyse yarısının bir yıl içinde egzersiz yapmayı bıraktığını ortaya koymuştur (Yeltepe, 2007).



Bireyin egzersiz davranışının açıklanması için yazılı kaynaklarda pek çok model bulmak mümkündür. Egzersiz davranışı için modellerin tanıtılması, davranışları anlamak, tahmin etmek ve değiştirmek için bir çerçeve çizer (Pierce ve Nale, 2002).

Bireyin egzersiz yapması, sürdürmesi veya bırakmasına neden olan faktörlerin açık olarak belirlenmesinin zorluğu, araştırmacıları farklı kuram ve araştırma tasarımları kullanmaya yöneltmiştir. Çünkü egzersize karşı tutumun, egzersiz yapma isteğinin veya niyetinin, egzersizde algılanan yarar veya engellerin hangisinin, bireyin egzersize katılımında, devam ettirmesinde veya bırakmasında daha çok belirleyici olduğunun net yanıtı yoktur.



**Şekil 3.** Egzersiz Davranışı Modelleri

### 1.3.1. Sağlık İnancı Modeli

Sağlık İnancı Modeli, 1950'lerin başında Kurt Lewin tarafından hastalık önleme ve hastalık tarama programlarına yetersiz katılımı açıklamak için geliştirilmiştir. Model, beklenti ve değer yaklaşımıyla motivasyon ve davranışla ilgilenir. Bu yaklaşıma göre; Bireyler bir eylemde bulunursa ne olacağı ya da olmayacağı beklentisinin yanı sıra, bu eylemlerin sonucunun onlar için ne kadar değerli olduğu yargısı da davranışlarıyla ilgili karar vermelerinde etkilidir. Bu modelde hastalığı önlemeye değer; Egzersiz davranışının hastalıkları önleyeceği inancı bir beklentidir. Beklenti, hastalığın şiddetine göre değişir ve önerilen sağlık davranışı yapılırsa hastalığa yakalanma olasılığı azalır (Janz ve ark., 2002).

### **1.3.2. Planlı Davranış Teorisi**

Planlı Davranış Teorisi, bir kişinin planlı, amaçlı davranışını en iyi tahmin eden faktörlerin, kişinin söz konusu davranışa yönelik tutumları ve bu konudaki öznel normları olduğunu savunan bir teoridir. Bu teori, bir davranışı gerçekleştirmeden önce insanların alternatif davranışların sonuçlarını göz önünde bulundurduğunu ve en arzu edilen sonuçları üretecek davranışları seçtiğini öne sürer. Bu teoriye göre insanlar davranışlarının sonuçlarını önceden düşünürler, seçtikleri sonuca ulaşmak için bir karara varırlar ve bu kararı uygularlar. Başka bir deyişle, davranışlar belirli bir niyetin sonucu olarak ortaya çıkar. Planlı Davranış Teorisine göre, bir davranışı doğrudan belirleyen tutum değil niyettir. Tutum niyeti, niyet ise davranışı etkiler (Kağıtçıbaşı, 1999).

### **1.3.3. Sosyal Bilişsel Teori**

Sosyal bilişsel teori (Bandura, 1986, 1997); kişisel, davranışsal ve sosyal faktörlerin etkileşimlerinin birbirlerinin karşılıklı belirleyicileri olduğunu savunur. Bu teorinin bir diğer adı da "karşılıklı belirlenim"dir. Bu teoriye göre biliş, duygular, düşünceler ve fizyoloji önemlidir; davranışın çevreden, çevrenin de davranıştan etkilendiğini savunur. Bu faktörler ve etkileşimlerinin yanı sıra en önemli faktör bireyin öz yeterlik duygusu yani başarılı bir şekilde bir davranış sergileyebileceğine olan inancıdır. Birey herhangi bir fiziksel aktiviteyi başarılı bir şekilde yapabileceğine inanmıyorsa, bazen istese bile bu aktiviteye katılmaktan vazgeçebilir. Ancak fiziksel aktiviteden bağımsız olarak bu aktiviteyi başarabileceğine inanan ve yeterliliğinin farkında olan bir kişi düşünmeden fiziksel aktiviteye katılabilir. Bu teori, bir kişinin biliş ve davranışının gelecekteki davranışını etkilediğini vurgular (Yeltepe, 2007).

### **1.3.4. Kuramlar Üstü Model**

Kuramlar üstü model; Prochaska ve Diclemente tarafından 1983 yılında geliştirilen, kişinin davranış değişikliğinin dinamik bir süreç içerisindeki ilerlemesini inceleyen ve bu süreçte bireyi davranış değişikliğine yönlendiren, bilişsel ve davranışsal süreçleri tanımlayan tek modeldir. Psikolog James Prochaska ve Carlo DiClemente, 1970'lerde davranış değişikliği içeren teoriler üstü model üzerinde çalışmaya başlamışlar ve bu modeli 12 yıllık bir araştırma sürecinden sonra 1982'de geliştirmişlerdir. Bu modele teoriler üstü model denmesinin nedeni, bu modelin psikanalitik, hümanistik ve davranış bilimleri gibi birçok teoriden kaynak alınarak oluşturulmuş olmasıdır. Kişisel

kararlara odaklanan ve kasıtlı davranışları değiştirme eğiliminde olan bu model, ilk olarak sigarayı bırakma programlarında kullanılmıştır. Profesyonel girişim olmaksızın sigarayı bırakmayı deneyen bireyler gözlenmiş ve kendi kendine davranış değişikliği yapan kişilerin yüksek riskli davranışlarını azaltmaya veya yok etmeye uğraştıklarında özel aşamalardan geçtikleri keşfedilmiştir ve zamanla sağlığı geliştirme programlarında farklı sağlık davranışlarına yönelik (aşırı yeme ve kilo kontrolü, egzersiz, stresle baş etme, madde bağımlılığı gibi) kullanılmıştır (Yeltepe, 2007).

#### **1.4. Davranışsal Bağımlılık**

Bağımlılık, çok boyutlu bir bozukluktur. Bu bozukluk diğer psikiyatrik bozukluklarla birlikte görülebilmektedir. Bu bozukluğun tanısını alan bireylerde hastalık kronik ve tekrarlama ihtimali bulunmaktadır (Allegre vd, 2006; Adams, 2009). Bağımlılık, özellikle ergenlikten yetişkinliğe geçen bireylerin psikiyatrik bozukluk olma riski yüksektir (Seferoğlu ve Yıldız, 2019). Bağımlılık, fiziksel veya psikolojik olarak olumsuz etkilemesiyle birlikte bir varlık, kişi, nesneye yönelik önlenemez arzu veya istek olarak tanımlanmaktadır. Bağımlılığı boyutsal olarak iki grupta incelenebilir: Ruhsal ve fiziksel bağımlılık şeklinde değerlendirilmektedir (Gürbüz ve Aşçı, 2020). Örneğin ruhsal bağımlılık, bireyin kendisini iyi ve tatmin etmesini sağlayan madde kullanımı olarak tanımlanır. Dolayısıyla ruhsal bağımlılıkta, zevk ve haz gibi şeyler söz konusudur. Fiziksel bağımlılıktaysa birey maddeyi bir zorunluluktan dolayı ister. Bu istenç maddeye alışan fizyolojinin bir sonucudur. Kişi maddeyi kullanmadığı zaman birçok psikiyatrik belirti ortaya çıkması muhtemeldir (Örüm vd, 2019).

Bağımlılık çok boyutlu bir bozukluktur. Bu nedenle bağımlılığın psikolojik, nörobiyolojik ve sosyal temelleri birbirleriyle etkileşimi sonucunda bir “bağımlılık” tablosu ortaya çıkmaktadır (Yıldırım vd, 2017). Literatürde bağımlılıkla ilgili yapılan araştırma ve çalışmalar özellikle madde bağımlılığı üzerinedir (Kelecek ve Altıntaş, 2020). Bir madde bağımlılığı ise şu şekilde tanımlanabilir: Kişi zevk ve haz veren maddeyi uzun süre kullanmasının sonucunda kendisini iyi ve mutlu hissetmektedir. Düzenli egzersiz aktivitelerinde bulunan bireyler, genel olarak sağlıklı bir yaşamı hedefler. Sigara, kahve, alkol ve aşırı yemek yeme gibi olumsuz alışkanlıklardan uzak dururlar (Trott vd, 2020).

Diagnostic and Statistical Manuel of Mental Disorders IV, (DSM-IV) kişilere bağımlılık tanısının konulabilmesi için söz konusu belirtilerin en az üç tanesinin ya da

daha fazlası 12 ay boyunca mutlaka net bir şekilde görülmesi gerekmektedir. Bu belirtiler şu şekilde açıklanabilir;

1. Tolerans
2. Yoksunluk
3. Aşırı tüketim
4. Kontrol kaybı
5. Sürekli madde kullanımı için temin etme
6. Madde kullanımıyla ilişkili işlevsellik bozulması
7. Madde kullanıma bağlı devam eden fiziksel ve ruhsal sorunlara rağmen bağımlılık yapıcı maddelerin kullanılmasına devam etme

The International Classification of Diseases 10 ICD tanı sistemine göre bağımlılık tanısının kişiye konulabilmesi için altı belirtinin en az üç ya da daha fazlasının bir arada olması kaydı ile bir ay içerisinde görülmesi gerekmektedir (Sicilia vd, 2017). Eğer bu belirtiler bir aydan kısa sürdüyse 12 aylık periyotta tekrar görülmesi tanı koymak için şarttır (Ersöz, Aşçı ve Altıparmak, 2012). Bağımlılığı etkileyen iki belirti: aynı anda zevk veren ve acı duygusunu bastırmaya yönelik davranış bozukluğu olarak tanımlanabilir:

1. Bağımlılık söz konusu olduğunda maddeyi bırakmakta zorlanma görülür ve sonuç başarısızlık olur.
2. Kişi fiziksel ve ruhsal sağlığına zarar vermesine rağmen maddeyi kullanmaktadır.

### **1.5. Egzersiz Bağımlılığı**

Güncel araştırmalar düzenli egzersizin fiziksel ve psikolojik sağlığa fayda sağladığı gözlemlenmiştir. Her şeyin faydası olduğu kadar zararı da bulunmaktadır. Egzersizin zararlarından birisi, egzersiz bağımlılığıdır. Egzersiz bağımlılığını ilk kez Veale (2008) tanımlamıştır. Bu araştırmacı egzersiz bağımlılığının içine eğlence eklendiğinde insanların aşırı bir şekilde egzersizlerde bulunduğunu ileri sürmektedir. Egzersiz bağımlılığı fiziksel toleransın yanında psikolojik belirtilerde göstermektedir (Adams, 2009).

Egzersiz bağımlılığının tanımı çok boyutlu ele alınmıştır. Bu boyutlar fiziksel tolerans, psikolojik belirtiler ve davranışsal faktörlerdir (Adams vd, 2003). Egzersiz bağımlılığının tanısı için birtakım standartların olması gerekmektedir. Bu tanısal

standartlar DSM madde bağımlılığı ölçütlerine göre biçimlenmiştir (Demir, Hazar ve Cicioğlu, 2018). Biyomedikal ve psikososyal olarak egzersiz bağımlılığının çok boyutlu bir uyum bozukluğu olarak tanımlanmıştır. Bu açıdan egzersiz bağımlılığı psikolojik bozukluklar için bir riski arttırmakla birlikte bireylerin yüksek strese maruz kalmasına neden olmaktadır. Araştırmacı egzersiz bağımlılığı tanısının konması için yedi belirtiden en az üç belirti veya daha fazlasının olması gerekir (Demir, Hazar ve Cicioğlu, 2018).

1. Tolerans: Hedeflenen arzu edilen etkiye ulaşmak için egzersiz miktarını artırma ihtiyacı duyulur.
2. Bırakma semptomları (withdrawal): Bu bireyler egzersiz yapamadığında yorgunluk, kaygı gibi psikolojik belirtilerden kaçınmak için aynı miktarda egzersize devam etmek ister.
3. Amaç etkisi: Egzersizlerin planlanan süreden daha fazla sürmesi.
4. Kontrol Kaybı: Egzersizleri sonlandırma ve kontrol etmede başarısız olmak.
5. Zaman: Egzersizlerle ilgili etkinliklerde daha fazla yoğunlaşma ve çok vakit geçirmek.
6. Uyuşmazlık/çakışma (conflict): Spor yüzünden kişinin hayatındaki önemli meselelerine vakit ayıramamak.
7. Uzatma (continuance): Egzersizle ilgili psikolojik ve fiziksel sorunlar olmasına rağmen bireylerin egzersizlere ısrarla devam etmektedir.

Egzersiz bağımlılığını değerlendirirken olumlu ve olumsuz özellikleri ele alınmalıdır. Egzersiz bağımlılığı, öncelikle fiziksel ve ruhsal olarak olumlu bir şekilde ele alınmıştır (Allegre vd, 2006). Egzersiz bağımlılığı bireye zevk veren eğlenceli bir etkinlik olduğu için bağımlılık yapmaktadır (Demir, Hazar ve Cicioğlu, 2018). Egzersiz bireyin psikolojik problemlerini azaltmaktadır. Dolayısıyla egzersizlerin insanın iyi hissetmesine ve mutlu olmasını sağlamaktadır. Düzenli yapılan egzersizlerin sonucunda kişi olumlu olarak gelişir. Bu gelişmenin sonucunda bir bağımlılık oluşmaktadır.

Allegre ve Ark'a göre olumlu bağımlılık söz konusuysen Morgan olumsuz bağımlılıktan söz etmektedir. Olumsuz egzersiz bağımlılığın iki temel özelliği vardır;

1. Psikolojik problemlerle başa çıkmak için egzersiz yapmak ve her gün egzersiz yapmanın bir zorunluluk olduğunu düşünmektir.

2. Bireyler egzersizleri yapmadıklarında kendilerini kaygılı, suçlu, sınırlı, huzursuz, duyarsız ve mutsuz hissetmektedir.

Morgan ayrıca egzersiz bağımlılığını bir baş etme mekanizması olarak kullanıldığını söylemektedir. Örneğin birey koşmaya başlayınca her türlü problemlerle baş edebildiğini bu açıdan egzersiz yapmadan yaşamaya devam edemeyeceği inancına sahiptir (Nogueira vd, 2018).

Egzersiz bağımlıları, her koşulda kontrollerin kendilerine ait olduğunu iddia etmektedir. Madde bağımlısı için de aynı şey geçerlidir. Her zaman kontrollerin kendilerinde olduğu inancına sahiptir (Seferoğlu ve Yıldız, 2019). Ancak egzersiz bağımlılığına sahip bireyin problemlerle baş etmek için yardıma ihtiyacı vardır (Adams, 2009). Bazı bireylere danışmanlık hizmeti verilerek eğitim verilirken bazı bireylereyse terapi verilmektedir. Uyuşturucu bağımlılarının madde ihtiyacı zaman geçtikçe artmaktadır. Tıpkı egzersiz bağımlıları gibi ihtiyaç duyulan süreyi artırmaya gereksinim duyulmuştur. Egzersiz bağımlılarının tolerans geliştirmesi için uzun süreli ve şiddetli egzersizlerde bulunması gerekmektedir (Sicilia vd, 2017).

### **1.5.1. Egzersiz Bağımlılığının Nedenleri**

Egzersiz bağımlılığı, bireylerin yaşamını doğrudan veya dolaylı bir şekilde hedeflere bağlı olarak değişik oranda fizyolojik ve sosyal güdüler yönetebilmektedir. Pratik yaşantıda güdülerin oranları ve içeriklerine göre davranışlarımız değişebilmektedir.

Yaş, cinsiyet ve gelişim özellikleri gibi demografik faktörler fiziksel egzersizlere katılımı etkilemektedir. Ayrıca sosyo-ekonomik ve kültürel yapıların da fiziksel egzersizlere katılımı arttırdığı düşünülmektedir. Düzenli bir egzersize katılmak için, sosyo-ekonomik açıdan bireylerin orta gelirli olması gerekmektedir. Aksi durumda bireylerin egzersizlere katılmasının önüne bir engel söz konusu olacaktır.

Bireyler fiziksel aktivitelerde bulunurken aynı zamanda sosyalleşebilmektedir. Sosyal çevre unsurları sosyalleşmeyi sağlarken bu unsurlarla birlikte fiziksel egzersizlere katılım söz konusudur.

Toplumda sağlıklı bir hayat sürmek için, bireyler serbest zamanlarında fiziksel egzersizlerde bulunmaktadır (Köse ve Bayköse, 2019). “Fiziksel egzersiz ve reaksiyon katılımlar psikolojik, aile ilişkileri, arkadaş ilişkilerine birtakım olumlu özelliklerle katkıda bulunabilir” (Demir, Hazar ve Cicioğlu, 2018).

### 1.5.2. Egzersiz Bağımlılığı Aşamaları

Bağımlılık kavramı çok boyutlu bir kavramdır. Genelde bağımlılık söz konusu olduğunda egzersiz açısından bağımlılığa işaret eden davranışlar işaret edilmektedir. Bağımlılığı davranışsal düzlemde açıklamak zordur. Bağımlılık hakkında geçmişte bireylerin alkol ve madde kullanım öyküsü olduğu şeklinde tanımlanmıştır (Sicilia vd, 2017). Fakat günümüzde bağımlılık belirtileri gösteren davranış kalıpları vardır. Bu davranışsal bağımlılıklar ise şu şekilde sıralanabilir: egzersiz, cinsellik, kumar, internet kullanımı, video oyunları. Dolayısıyla geçmişte bağımlılık sınırlı bir şekilde tanımlansa da günümüzde bağımlılık çok boyutlu şekilde ele alınmaktadır (Kelecek ve Altıntaş, 2020).

Modern ve sağlıklı bir toplumda insanlar günlük yaşamın sıkıntı ve streslerini azaltmak için düzenli bir şekilde fiziksel aktivitelerde bulunabilir. Bu açıdan sağlıklı bir yaşam sürmek için spora giden insan sayıları gün geçtikçe artmaktadır (Kalsi vd, 2009).

Bağımlılık literatüründe davranışsal açıdan bağımlılık kavramına yönelik bir tanımlama ve sınırlandırmayı amaçlayan birçok çalışma bulunmaktadır (Bircher vd, 2017; Kalsi vd, 2009). Fakat literatür içerisinde “egzersiz bağımlılığı”yla ilgili net bir tanım bulunmamaktadır. Egzersiz bağımlılığı hakkında yapılan çalışmaların içerisinde yer alan bireylerin, egzersiz bağımlısı olma koşulunu karşılayan herhangi bir bilimsel veri yoktur. Bu çalışmalarda kullanılmış ölçekler, hangi bireylerin risk grubunda olduğunu ve hangi katılımcıların egzersiz bağımlılığı kriterlerini karşıladığı veya karşılamadığı açık bir şekilde gösterilmemiştir. Ayrıca, araştırmalarda kullanılan ölçeklerin güncel veriler için uygun olmadığı ve bu ölçeklerin güvenilirliği sorgulanmalıdır. Dolayısıyla egzersiz bağımlılığı kavramı, kendisine özgü özelliklerle değerlendirilmelidir.

Egzersiz bağımlılığı kavramı, söz konusu bireyler fiziksel egzersizde bulunmak için ekstra bir enerji harcama şeklinde açıklanabilir. Ayrıca egzersiz yapmaya karşı duyulmaz bir şekilde bir istek veya arzu duyulmaktadır (Adams, 2009). Bu davranış bağımlılığına sahip bireyler fiziksel egzersizlerin kendilerine dolaylı veya doğrudan bir şekilde zarar vermesine rağmen devam etmek bu bağımlılığı tanımlamak için iyi bir örnektir. Geleneksel tıbbi açıdan bağımlılık bir maddeye karşı gelişir. Bu açıdan fiziksel davranış bağımlılığıyla birlikte zaman zaman madde bağımlılığı da

gözükebilir. Bu düzlemde egzersiz bağımlılığı, bağımlılık kriterleri açısından bir bozukluk olarak değerlendirilir. Diğer bağımlılıklarında benzer bir şekilde geliştiği açık ve nettir. Günümüzde tanımlanan tüm bağımlılıklar aynı kategoriler adı altında değerlendirilmektedir (Kelecek ve Altıntaş, 2020).

Bağımlılık içeren davranış bozuklukları genelde benzer bir süreci içerir. Egzersiz bağımlılığı bozukluğuna sahip olma üç temel kriterle karşılanmaktadır. Bu kriterler aşağıda açıklanmıştır (Demir, Hazar ve Cicioğlu, 2018);

**Tolerans:** Düzenli egzersizlerde bulunan bazı bireyler için yapılan egzersizler kendilerine yetmemektedir. Bu nedenle egzersiz yoğunlukları artırılması söz konusudur. Bu sebeple egzersizlerden alınan verim vücut için yetersiz gelmektedir. Bu düzlemde egzersiz bağımlılığına sahip olan bireyler sürekli olarak yoğunluğu arttırmaya çalışabilir.

**Çekilme Etkisi:** İkinci kriterin sonucunda çekilme etkisi görülmektedir. Çekilme etkisi şu şekilde açıklanabilir. Birey herhangi bir egzersiz etkinliği engellendiğinde olumsuz, istenmeyen etkilere maruz kalır. Bu bağımlılık kriteri madde ve alkol bağımlıların yoksunluk sendromu durumu gibidir.

**Kompulsif Davranış:** Son kriter ise kompulsif davranıştır. Birey egzersiz yapmaması sonucunda yoksunluk belirtileri yaşayacağından bir kaçınma davranışı geliştirebilir. Bu kaçınma davranışı sonucunda bireyler fiziksel aktivitelere devam eder. Yoksunluk belirtileri ise anksiyete, akut veya kronik stres olarak kabul edilir (Trott vd, 2020).

Egzersiz bağımlılığının kriterleri yakından incelendiğinde, bu bozukluk için bir tanı sınıflandırılmasının yapıldığı ve tanı kriterlerinin DSM IV'te bulunan madde bağımlılığı bozukluğuna göre biçimlendirildiği görülmektedir (Demir, Hazar ve Cicioğlu, 2018). Egzersiz bağımlılığı davranış bozukluğunun takip edilmesi için bu kriterler özel olarak geliştirilmiştir. Kriterlerden en az üç belirtinin 12 ay içerisinde gözükmesi şarttır. Bu belirtilerle birlikte bu tanıyı alan bireyin yaşamında işlevsellik bozulacaktır. Egzersiz bağımlılığı bozukluğu için güvenilir ve geçerli kriterler aşağıda verilmiştir;

- **Tolerans:** Egzersiz bağımlılığında birey yoğun miktarda egzersizlerin sonucunda istenilen sonuca ulaşamamaktadır. Bir diğer anlamda egzersizlerin etkisi zamanla azalmaktadır.



- **Egzersiz Kesilmesi Etkileri:** Egzersizlerin kesilme sonucunda bağımlılık engellenmeye başlar fakat burada bir engellenme söz konusu olduğu için birey yoğun bir şekilde endişe ve yorgunluk hisseder.
- **Niyet Etkisi:** Bu kriterdeyse birey artık fiziksel aktiviteleri yüksek şiddetle uzun süre yapmaktadır.
- **Kontrol Kaybı:** Birey yoğun olarak egzersiz yapma isteği ve arzusu duyar. Ayrıca bu kriteri karşılayan birey egzersiz miktarını kontrol edemez ve sonlandırmada birtakım sıkıntılar yaşar.
- **Zaman:** Bu kriterde birey, egzersiz yapmak için aşırı zaman harcamaktadır.
- **Diğer Aktiviteleri Azaltma:** Bu kriteri karşılayan birey, zamanla fiziksel aktiviteleri gerçekleştirmek için sosyal hayatını veya işle ilgili etkinlikleri kısıtlamaktadır.
- **Devamlılık:** Bu kriteri sağlayan birey, fiziksel egzersiz yapmaya herhangi bir engeli olmasına karşın, fiziksel egzersizleri sürdürmeye çalışmaktadır.

Egzersiz bağımlılığı üzerine yapılan araştırmalar incelendiğinde bu kavramın pozitif bağımlılık ve negatif bağımlılık olarak ortaya çıktığı görülmektedir (Demir ve Türkeli, 2019). Pozitif bağımlılık, kişi gündelik hayatta karşılaştığı problemlerden kaçınmak için yoğun egzersiz yapar (Ersöz, Aşçı ve Altıparmak, 2012). Negatif bağımlılık ise, yoğun bir şekilde egzersiz yapan bireye herhangi bir kısıtlama getirildiğinde anksiyete, depresyon, kronik ve akut stres görülmektedir.

Günümüzde spora gitmek, düzenli egzersizlerde bulunmak yaşamın bir parçası haline gelmiştir. Bütün bunlarla birlikte egzersiz bağımlılığının toplum içerisindeki oranı henüz bilinmemektedir (Ağırbaş vd, 2019). Her iki cinsiyetteki sporcular yakından incelendiğinde düşük derecede egzersiz bağımlılığı çıkmıştır. Konu açısından benzerlik taşıyan farklı araştırmalarda ise erkeklerin egzersiz bağımlısı olduğu ortaya çıkmıştır (Bircher vd, 2017).

Egzersiz fiziksel açıdan insan vücuduna olumlu etkileri olduğu gibi ruhsal açıdan da faydalı olmaktadır. Bu nedenle aşırı fiziksel egzersizin altında birtakım psikolojik sorunların olduğu öngörülebilir. Yetişkinlerin egzersiz bağımlılığı boylamsal olarak incelendiğinde fiziksel aktivitenin sıklığı arttığında bireylerin moral düzeyleri de artmaktadır. Bireyin yaşamının ilerleyen yıllarında ve yaşlılık döneminde fiziksel aktiviteler azaldığından dolayı moral düzeyleri de düşmektedir. Egzersiz bağımlılığına

sahip yaşlı bireyler, fiziksel aktivitelerde bulunsalar da istedikleri sonuçları alamamak moral düzeylerini etkilemektedir (Trott vd, 2020).

Egzersiz bağımlılığı dışında, modern toplumda sağlıklı fiziksel aktivite alışkanlığı toplum için önemlidir. Fiziksel egzersizi pratik yaşamın içine dâhil eden bireyler, planladıkları programlara sadık kalmak adına zaman zaman aşırı uçlarda hareket edebilmektedir (Dumitru, Dumitru ve Maher, 2018). Aşırı uçlarla egzersiz yapmak, egzersiz bağımlılığı davranışları için bir risk içermektedir. Bu açıdan toplum içerisinde gerek açık alan veya kapalı alanlarda yapılan fiziksel aktiviteler dikkatlice değerlendirilip toplum egzersizde “ölçülü” olma konusunda bilinçlendirilebilir. Dolayısıyla sağlık için egzersiz yapan bireyler, bu bilinç seviyesine ulaşmakta zorlanmayacaktır. Bireylerin eğitim seviyesi yükseldikçe, iyi hissetmek ve temel öz bakım ve yaşam doyumları da değişebilmektedir. Bireyler egzersizle ilgili bir eğitim veya farkındalığa sahip olduğunda aktivitelere katılım oranları da değişmektedir (Uçar, 2019).

Araştırmalarda kontrolsüz bir şekilde yapılan fiziksel aktivitenin ruh ve beden bütünlüğünü bozduğuna yönelik bulgulara yer verilmektedir (Demir ve Türkeli, 2019). Bu bakımdan bilinçsiz bir şekilde yapılan aşırı egzersizler, egzersiz bağımlılığı geliştirebilir. Ancak genel olarak bireylerin özelliklerine uygun olan ve sonuçta egzersiz bağımlılığına neden olmayan uygulamaların bireylere zevk veren, eğlenceli bir etkinlik olduğu düşünülebilir. Bu etkinlikler fiziksel sağlığın yanında ruhsal sağlığı arttırmakta ve bireyin rahatlamasını sağlamaktadır. Egzersizin insanların morallerini olumlu etkilediği açıktır. Olumlu bağımlılık geliştiiyse egzersiz bireyin hayatına olumlu bir şekilde etkilemektedir (Uçar, 2019).

Egzersiz bağımlılığı öncelikle bireyi psikolojik ve fiziksel açıdan rahatlatan ve zevk veren bir etkinliktir. Bireyin ruhsal gelişimini olumlu olarak etkilerken herhangi bir sorun ortaya çıktığında egzersiz yoluyla çözümlenmeye çalışılır (Dumitru, Dumitru ve Maher, 2018). Böylece birey artık her gün egzersiz yapmadan “iyi oluş” halini yaşayamayacağı inancına sahip olur. Bu inanç ise egzersiz bağımlılığın olumsuz bir şekilde gelişmesine sebep olmaktadır. Bu düzlem üzerinde ilerleyen birey, egzersiz yapmadığında bırakma belirtileri yaşamaktadır. Sonuç olarak, egzersiz yapılmadığında bağımlılığın negatif etkileri ortaya çıkmaktadır; Anksiyete, depresyon, suçluluk ve huzursuzluk gibi belirtiler gözlenebilir (Trott vd, 2020).

Egzersiz bağımlılığının en önemli belirtilerinden birisi, istenmeyen koşullara rağmen bir şekilde egzersizi planlamak ve egzersiz süresini kontrol edememek yer alır. Kişinin sınırları dışında kalan şeyler ise sakatlık, hastalık, sosyal yaşam ve iş hayatı olarak düşünülebilir (Uçar, 2019). Egzersiz bağımlılığındaki temel sorun, bireyin yaşantısını, bir anlamda işlevselliğini bozacak seviyeye gelmesidir. Kontrolsüz egzersiz sonucunda birey tutkulu bir şekilde devam etme ihtiyacı duymaktadır. Bu eylemin sebebi egzersiz ile ruhsal ve fiziksel bir bağın kurulmasıdır (Ağırbaş vd, 2019).

Egzersiz bağımlılığının psikolojik ve fizyolojik “negatif” belirtileri kaygı, huzursuzluk, hareketsiz kalmak ve fiziksel aktivite yapamamaktan ötürü birey kendisine karşı suçluluk duygusu geliştirir. Psikolojik etkilerle birlikte artık tembellik, iştahsızlık, uykusuz kalma gibi fizyolojik etkilerde görülmektedir (Szabo, 2018). Egzersiz bağımlılığı geliştiğinde bireyin bilişsel istekleri, güçlü bir şekilde egzersiz yapmaktır. Bu bağımlılığa sahip birey, egzersiz yaptığı fiziksel veya psikolojik belirtiler kendini açığa çıkarabilmektedir (Uçar, 2019).

Günümüzde egzersiz bağımlılığı hakkında yapılan araştırmaların sınırlı olması nedeniyle terminolojik ve tanı, değerlendirme gibi ölçekleri gelişmemiştir. Egzersiz bağımlılığının iyi bir şekilde anlaşılması gerektiği için daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulmaktadır (Dumitru, Dumitru ve Maher, 2018).

Düzenli fiziksel aktivitelerde bulunma insan sağlığı açısından oldukça önemlidir (Bircher vd, 2017). Bu nedenle bir egzersiz bağımlılığını sağlıklı bir davranıştan ayırt edilmesi zor olabilmektedir. Egzersiz bağımlılığının belirtisi, bir madde veya alkol bağımlılığı gibi değildir. Egzersiz bağımlılığı, bireyin davranışını yakından incelenirse aşırı kaçtığı zaman anlaşılmaktadır. Bu sebeple kişisel antrenörler bağımlılık ölçeklerini kullanarak kişilerin normal ve anormal düzleminde tespitini yapabilmektedir.

**Birincil Egzersiz Bağımlılığı:** Birincil egzersiz bağımlılığı kavramı, birey düzenli olarak egzersiz yapmaktayken sosyal ve iş yaşantısında işlev kaybına neden olabilecek düzeyde kontrolsüz bir şekilde bu egzersiz davranışını sürdürmesi anlamına gelmektedir. Bu düzeyde birey, egzersiz davranışını kontrol edemez ve sonlandıramamaktadır. Birincil egzersiz bağımlılığı kavramında temel sorun bireyin sosyal ve iş yaşantısını olumsuz etkilemekle birlikte aşırı egzersiz davranışını terk

edememektedir. Bağımlılık düzlemi içerisinde en dirençli olan düzey birincil düzeydir. Bu düzey genel olarak lise öğrencilerinde görülebilmektedir (Wang vd, 2014).

**İkincil Egzersiz Bağımlılığı:** İkincil egzersiz bağımlılığının, birincil düzeyden farkları bulunmaktadır. İkincil egzersiz bağımlılığında bireyler kendi beden imgelerine odaklanmaktadır. İkincil egzersiz bağımlılığı düzeyi şu şekilde sınıflandırılabilir. Birey aşırı derecede egzersiz yapmasının temel nedeni zayıf kalmak, seksi olmak veya kilo vermek istemesidir. Bu istek kontrollü bir şekilde gerçekleşirse kilo vermek sağlıklı bir düzeyde olabilir fakat bu davranış bozukluğunun altında yemek bozuklukları da yer almaktadır. Bu bağımlılık türünde bilişsel çarpıtmalarla beslenmektedir (Vardar, 2012)

### 1.5.3. Egzersiz Bağımlılığı Kriterleri

Bamber ve arkadaşları (2003) egzersiz bağımlılığının tek bir cinsiyete göre ölçülmesini önermişlerdir. Bu bağımlılık cinsiyet temelli ölçütlerde psikolojik, sosyal, fiziksel ve davranış bozuklukları farklılıklar gösterebilmektedir. Egzersiz bağımlılığı kriterleri şu şekilde açıklanmıştır;

- **Bozulmuş İşlevsellik:** Bireyin temel olarak hayatının fonksiyonlarının bozulması olarak açıklanabilir. Bu kriterin sağlanması için en az iki alanda işlevsellik kaybı olması gerekir.
- **Psikolojik:** Bireyin iç dünyasında egzersize karşı ağır bir çekim duyabilir. Depresyon ve anksiyete gibi bozukluklar eşlik edebilmektedir.
- **Sosyal ve mesleki:** Bireyin sosyal ve mesleki hayatında işlev kaybına neden olacak aşırı düzeyde egzersiz yapmak olumsuz olarak etkilemektedir.
- **Fiziksel:** Tıbbî açıdan egzersiz yapmasının çok riskli olmasına rağmen egzersiz yapmak, fiziksel bir kayba yol açar.
- **Davranışsal:** Sterotipik ve katı davranış zincirleri görülebilir.
- **Yoksunluk durumu:** Birey bir veya daha fazla belirti göstermektedir.

Egzersizlerin yapılmaması durumunda klinik açıdan olumlu ve olumsuz sonuçlar görülmektedir. Olumsuz sonuçlar fiziksel, sosyal, davranışsal ve psikolojik olabilir. Ayrıca egzersizi kontrol etmede başarısızlık, dürtüsel bir şekilde gerçekleşmiş olabilir. Araştırmalarda egzersiz bağımlılığı iki uçta değerlendirilmektedir. Egzersiz bağımlılığının bir ucu negatif diğer ucu ise pozitifdir (Ağırbaş vd, 2019). Negatif bağımlılıkta aşırı ve kontrolsüz egzersiz yapan birey, egzersizi gerçekleştirmediğinde

aşırı kaygı ve depresif hissetmektedir. Pozitif bağımlılık ise hayatla baş etmek için aşırı düzeyde egzersiz yapmak olarak değerlendirilmektedir (Uçar, 2019).

#### **1.5.4. Egzersiz Bağımlılığını Etkileyen Faktörler**

Egzersiz bağımlılığını temelde etkileyen dört faktör bulunmaktadır. Bunlar; bireysel ayrılıklar, psikolojik unsurlar, sosyal ve program etmenleridir.

##### *1.5.4.1. Egzersiz Bağımlılığında Bireysel Özellikler*

Yapılan araştırmalarda egzersiz bağımlılığı için genel tecrübelerin çocukluk dönemiyle ilgili olduğu ileri sürülmektedir. Çocukluk döneminde egzersiz deneyimi olan bireyler, yetişkinlik dönemlerinde de egzersizleri deneyimlemektedir (Wang vd, 2014). Çocukluk dönemini yakından incelendiğinde okulda spor egzersizlerine katılan çocukların gelecekte egzersiz yapma ihtimalleri artmaktadır. Okul döneminde egzersiz deneyimi olmasının anlamı, erken deneyimlerin hayatta bir bağlılık etkisi yarattığını düşünülebilir. Araştırmalarda egzersiz yapmayan bireylerin herhangi bir aktiviteyi düzenli egzersiz yapanlara göre terk etme olasılıklarının yüksek olduğu vurgulanmaktadır. Ayrıca yaş, medeni durum, eğitim düzeyi, sigara ve alkol kullanımı, sosyo-ekonomik faktörler egzersiz bağımlılığını etkilemektedir (Szabo, 2018).

##### *1.5.4.2. Egzersiz Bağımlılığında Psikolojik Etmenler*

Egzersiz bağımlılığında, psikolojik etkenler ve kişilik özellikleri öne çıkmaktadır. Düzenli olarak egzersiz yapan bireyler, kendilerini daha güvende hissederken özgüvenleri de aynı biçimde etkilenir (Bircher vd, 2017). Psikolojik duygu durumları ise olağandır. Düzenli egzersizi bırakan bireyler zaman geçtikçe kendilerini daha çok depresif, kaygılı ve öfkeli hissetmektedir. Ayrıca düzenli egzersiz yapmayı reddeden bireylerin sosyal kaygı ve özgüvenlerinin düşük olduğu ortaya çıkmıştır. Egzersiz yapmayı bırakanlar depresyon ölçeğinde puanları yüksek çıkmıştır. Kişilik özellikleri açısından Tip A ve Tip B kişilik tiplerinin egzersiz bağımlılığı arasındaki ilişki incelenmiştir. Dolayısıyla Tip A kriterlerini karşılayan bireylerin Tip B kriterlerini karşılayan bireylere göre egzersizleri bırakma olasılıkları daha yüksektir (Szabo, 2018).

##### *1.5.4.3. Egzersiz Bağımlılığında Sosyal Etmenler*

Egzersiz bağımlılığı hakkında yapılan araştırmalarda sosyal etmenler arka plana atılmamalıdır. Bireylerin sahip olduğu sosyal destek egzersiz bağımlılığını önemli

ölçüde etkilemektedir. Yakın çevreden gelen sosyal destek bireylerin sporlara katılımını ve tutumlarını büyük oranda etkilemektedir (Bircher vd, 2017). Bireylerin egzersizlere katılımları bireysel olarak grup halinde katılıma göre düşüktür. Dolayısıyla grup halinde egzersizlere katılan bireylerde egzersiz bağımlılığı daha sık görülebilmektedir (Vardar, 2012)

#### *1.5.4.4. Egzersiz Bağımlılığında Program Etmenleri*

Bireyler egzersize katılmadan önce programların nitelik ve niceliklerini inceleyerek katılım sağlamaktadır. Bu açıdan programların hazırlanışı ve pratik olması egzersiz bağımlılığını etkilemektedir. Programın zaman ve mekân, fiziksel özellikler, program yoğunluğu gibi uygun içeriklere sahip olması, egzersize katılımı arttırmaktadır (Szabo, 2018).

#### **1.5.5. Egzersiz Bağımlılığında Tedavi**

Alkol, sigara ve diğer davranışsal bağımlılıklar gibi, egzersiz bağımlılığının tedavisi için eğitim, psikoterapi ve alternatif tedaviler önerilmektedir. Psikoterapide özellikle biliş ve davranış üzerine çalışan bilişsel davranışçı terapi yöntemi egzersiz bağımlılığında etkisi yüksektir (Ağırbaş vd, 2019). Eğer birey tedavi görmeyi kabul ediyorsa şu ilkeleri benimseyebilir.

1. Tedavi için birinci destek rolünü ve sorumluluklarını kabul ederek, yönetim süreçlerine aktif katılım sağlamalıdır.
2. Egzersiz bağımlılığın sadece kişinin kendisine değil, kişinin sosyal çevresiyle olan iletişimine de zarar vermektedir.
3. Kontrol kaybına aşırı korku, huzursuzluk ve kaygı gibi durumlar dezorganize davranış olabilir.

Psikoterapötik korumaya yönelik bireysel yöntemler, hastada var olan patolojik sorunları en aza indirmeyi amaçlar. Bu hedefle terapötik koruyucu yöntem şunları içermelidir (Vardar, 2012);

1. Destekleyici, koruyucu bireysel psikoterapiyle kompulsif davranışları tanımlama ve müdahale etme.
2. Sağlıklı, öz farkındalığı yüksek bir zihin geliştirme
3. Kişinin problemlerle baş etme yollarını geliştirme.
4. Kişinin biliş ve davranışlarını savunma stratejilerini anlama

5. Bağımlılığın nasıl ortaya çıktığını ve nasıl önlenebileceğini çözümlenme
6. Egzersiz bağımlılığı hakkında özgün tetikleyici rahatsız edici kompulsifleri çözüme

### **1.6. Egzersiz Bağımlılığı Üzerine Yapılan Çalışmalar**

Alanyazın incelendiğinde egzersiz bağımlılığı ile ilgili yapılan bazı araştırmalar ve araştırmalarda ulaşılan sonuçlar aşağıda verilmiştir.

Polat ve Şimşek (2015) tarafından spor merkezlerindeki bireylerin egzersiz bağımlılığı düzeylerinin incelenmesine yönelik yaptıkları araştırmada, egzersiz çeşitleri, yaş ve yüklenme dinamikleri yakından incelenerek bireyler üzerindeki egzersiz bağımlılığı davranışıyla olan ilişkisi araştırılmıştır. Çalışmada spor merkezinde bir yıldan fazla süredir fiziksel aktivitede bulunan 242 bireyin verilerinden yararlanılmıştır. Bu çalışmanın sonucunda bireylerin egzersiz bağımlılığı davranışlarıyla egzersiz çeşidi, egzersiz yaşı, sıklığı ve dinamikleri arasında anlamlı bir ilişki ortaya çıkmıştır. Dolayısıyla egzersiz türü birey üzerinde egzersiz bağımlılığı açısından önemli bir rolü olduğu görülmüştür.

Orhan ve diğerleri (2019) tarafından Egzersiz bağımlılığı ve depresyon ilişkisini ortaya çıkarmak amacıyla yaptıkları araştırmada, haftada en az üç gün fiziksel aktivitede bulunan bireylerin, egzersiz bağımlılığı davranışlarıyla birlikte depresyon seviyeleri araştırılmıştır. Araştırma sonucunda egzersizlerin engellendiği zaman bireylerde mevcut egzersiz bağımlılığı davranışı olduğu için depresyon seviyelerinin yükseldiği, egzersiz bağımlılığı davranışına sahip bireylerin egzersizleri engellendiğinde depresyon seviyelerinin yükseldiği görülmüştür.

Demir ve diğerleri (2018) tarafından egzersiz bağımlılığı ölçeğinin geliştirilmesi amacıyla yaptıkları araştırmada, ölçeğin geçerliliğini sağlamak için açılımlayıcı faktör analizi ve doğrulayıcı faktör analizi kullanılmıştır. Araştırma sonucunda geliştirilen ölçeğin Kaiser-Mayer-Olkin (KMO) katsayısı, Bartlett testi ve açıklanan varyans değerleri ile güvenilirlik analizi sonuçları incelendiğinde, ölçeğin yüksek düzeyde güvenilir olduğu görülmüştür.

Cicioğlu, Demir, Bulğay ve Çetin (2019) elit sporcuların egzersiz bağımlılığı düzeylerini incelemek amacıyla gerçekleştirdikleri araştırmada, 2018-2019 eğitim öğretim yılında Gazi Üniversitesi'nde öğrenim gören lisanslı sporcular araştırmaya

dahil edilmiştir. Katılımcıların yaş aralığı 19-25'tir. Araştırma sonucunda elit sporcuların egzersiz bağımlılığı düzeylerinin, spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören diğer öğrencilere göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Buna göre egzersiz bağımlılığının, egzersiz süresi ile ilişkili olduğu belirtilmiştir.

Demir ve Türkeli (2019) spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin egzersiz bağımlılıklarını inceledikleri araştırmada, 248 katılımcıya anket uygulanmıştır. Araştırma sonucunda sporcuların egzersiz bağımlılığı düzeylerinin cinsiyet, sınıf düzeyi ve düzenli spor yapma durumuna göre anlamlı farklılık gösterdiği, cinsiyet ve sınıf düzeyi değişkeninin zihinsel dayanıklılık üzerinde etkili olduğu görülmüştür.





## İKİNCİ BÖLÜM

### MATERYAL VE YÖNTEM

#### 2.1. Araştırmanın Modeli

Araştırmada betimsel araştırma modellerinden tarama modeli kullanılmıştır. Tarama modelleri bir durumu müdahale etmeksizin çeşitli yönleriyle ortaya çıkarmayı amaçlayan araştırma modelleridir (Büyüköztürk, 2011). Dolayısıyla beden eğitimi ve spor yüksekokulu ve spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin egzersiz bağımlılığı düzeylerinin ortaya çıkarılması amacıyla yapılan bu araştırmada tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmada öğrencilerin egzersiz bağımlılık düzeylerini ortaya çıkarmak için öğrencilerin demografik değişkenlerle ilişkileri tespit edilmektedir. Bu bakımdan araştırma tarama modellerinden ilişkisel tarama modelinde tasarlanmıştır. Tarama modelleri içerisinde iki veya daha çok değişken arasında değişimi ve derecesini ortaya koymak amacıyla yapılan araştırma desenleri ilişkisel tarama modeli olarak belirtilmektedir (Karasar, 2016).

#### 2.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini İstanbul'da beden eğitimi ve spor yüksekokulu ve spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırmada evrene ulaşmanın zorlukları nedeniyle, örneklem seçimi yapılmıştır. Araştırmanın örneklemini ise seçkisiz örnekleme yöntemi ile belirlenen beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencileri ve spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören 400 öğrenci oluşturmaktadır. Seçkisizlik örnekleme temel alınan birimlerin seçilme olasılıklarının eşit olması anlamına gelmektedir. Seçkisiz örnekleme yönteminde ise oluşturulan evren listesinden örnekleme birimlerinin seçkisiz (rastgele) bir şekilde seçim yapılmaktadır.

#### 2.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplam aracı olarak araştırmacı tarafından geliştirilen kişisel bilgi formu, egzersiz bağımlılığı ölçeği ve egzersizde davranışsal düzenlemeler ölçeği kullanılmıştır. Araştırmanın amacı ve ölçeklerin özellikleri dikkate alınarak, öğrencilerin kişisel bilgi formunda cinsiyet, yaş, sınıf seviyesi ve spor geçmişi değişkenlerine yönelik sorular yer almaktadır.

### 2.3.1. Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği – EBÖ

Araştırmada veri toplam aracı olarak Tekkurşun Demir, Hazar ve Cicioğlu (2018) tarafından geliştirilen egzersiz bağımlılığı ölçeği kullanılmıştır. Ölçek 17 madde ve 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin geliştirilmesinde Gazi üniversitesi ve Selçuk Üniversitesi Spor bilimleri Fakültelerinde öğrenim gören toplam 178 öğrenci ile toplanan veriler analiz edilmiştir. Ölçeğin alt boyutları Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi, Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma, Tolerans Gelişimi ve Tutku şeklindedir. Ölçeğin birinci alt boyutu 7 maddeden oluşmakta ve alpha güvenirlik katsayısı .83; ölçeğin ikinci alt boyutu 6 maddeden oluşmakta ve alpha güvenirlik katsayısı .79; ölçeğin üçüncü alt boyutu 4 maddeden oluşmakta ve alpha güvenirlik katsayısı .77; 17 maddeden oluşan ölçeğin toplam alpha güvenirlik katsayısı .88 olarak bulunmuştur. Ölçeğin açıkladığı toplam varyans %54.6 olarak tespit edilmiştir. Ölçeğin analizlerinde toplam puan üzerinden analiz edilmektedir. Ölçeğin puanlanması 5’li derecelendirme türünde olup; “1=Kesinlikle Katılmıyorum”, “2=Kısmen Katılmıyorum”, “3=Orta Düzeyde Katılıyorum”, “4=Katılıyorum”, “5=Kesinlikle Katılıyorum” şeklinde puanlanmaktadır. Puan aralıkları “1-17 normal grup, 18-34 az riskli grup, 35-51 risk grubu, 52-69 bağımlı grup, 70-85 yüksek düzeyde bağımlı grup” olarak değerlendirilmektedir.

### 2.3.2. Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği

Özgür İrade Kuramı çerçevesinde güdüsel yönelimlerin belirlenebilmesi için kullanılmak üzere geliştirilen Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği (EDDÖ), 19 maddeden oluşmakta ve 4 alt boyut yer almaktadır. Alt boyutlar içsel düzenleme (7 madde), içe atımla düzenleme (4 madde), güdülenmeme (4 madde) ve dışsal düzenleme (4 madde) olarak belirlenmiştir. EDDÖ “Kesinlikle Doğru Değil”, “Bazen Doğru” ve “Kesinlikle Doğru” derecelerinden oluşan 0-4 arasında puanlaması olan 5’li Likert tipi ölçek kullanılarak değerlendirilmektedir. EDDÖ, Mullen ve ark., (1997) tarafından geliştirilmiş, Markland ve Tobin (2004) tarafından revize edilmiş, Türkçe formunun geçerlik ve güvenirlik çalışması da Ersöz ve ark., (2012) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin alt boyutlarının güvenirliği cronbach alfa katsayıları ise içe atımla düzenleme 0.77, güdülenmeme 0.69, içsel düzenleme 0.81 ve dışsal düzenleme 0.67 olarak belirlenmiştir (Ersöz ve ark., 2012).

## 2.4. Verilerin Toplanması

Araştırma verilerinin toplanması araştırmacı tarafından gerçekleştirilmiştir. 2020-2021 eğitim-öğretim yılında İstanbul'da çeşitli üniversitelerde spor bilimleri fakültelerinde öğrenim gören 418 öğrenciye ölçekler uygulanmıştır. Araştırma verilerini toplayabilmek için İstanbul Gelişim Üniversitesi etik kurulundan izin alınmıştır. Uygulama öncesi gerekli izin alındıktan sonra İstanbul'da beden eğitimi ve spor yüksekokulu ve spor bilimleri fakültelerinde öğrenim gören öğrenciler ile iletişim kurulmuştur. Ölçek formlarının uygulanması aşamasında katılımcılara araştırma ile ilgili gerekli bilgilendirilme yapılmıştır.

## 2.5. Verilerin analizi

Bu araştırmada spor bilimleri fakültelerinde öğrenim gören öğrencilerin "Egzersiz Bağımlılığı ve Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeklerinden" elde edilen verilerin analizinde SPSS 25 veri analiz programı kullanılmıştır. Araştırmada katılımcıların demografik bilgi formunda yer alan bilgiler ile Egzersiz Bağımlılığı ve Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeklerinden elde edilen puanlar karşılaştırılmıştır. Araştırmada algılanan Egzersiz Bağımlılığı ve Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçekleri puanlarının normallik dağılımları Kolmogorov Simirnov ve Shapiro Wilk testleri uygulanmış, analizler sonucunda verilerin normal dağılım göstermediği tespit edilmiştir ( $p \leq .05$ ). Buna göre verilerin analizinde Mann Whitney U testi ve Kruskal Wallis H testi uygulanmıştır. Ayrıca verilerin girişi ve analizi aşamasında, uygun doldurulmayan ölçekler/veriler tespit edilerek toplamda 18 veri, veri setinden çıkarılmıştır. Öğrencilerin demografik bilgilerinin analizi yüzde ve frekans dağılımları ile aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Sonuçların tamamı tablolar ve yorumları ile birlikte sunulmuştur. Ölçekler arasındaki ilişkiler Spearman Korelasyon Analizi ile incelenmiştir.

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde verilerin analizi sonucunda ulaşılan bulgularla yer verilmiştir. Bulgular araştırma hipotezlerini açıklayacak şekilde organize edilerek sunulmuştur.

#### 3.1. Kişisel Bilgi Formuna Ait Bulgular

Öğrencilerin bireysel özelliklerine ait frekans (f) ve yüzde (%) bulgularına ait sonuçlar Tablo 1’de incelenmiştir.

**Tablo 1. Kişisel bilgi formuna ait frekans (f) ve yüzde (%) bulguları**

| Değişkenler  |             | Frekans (f) | Yüzde (%) |
|--------------|-------------|-------------|-----------|
| Cinsiyetiniz | Kadın       | 135         | 33,8      |
|              | Erkek       | 265         | 66,3      |
|              | Toplam      | 400         | 100,0     |
| Yaşınız      | 18-20       | 146         | 36,5      |
|              | 21-23       | 130         | 32,5      |
|              | 24-26       | 74          | 18,5      |
|              | 27-29       | 50          | 12,5      |
|              | Toplam      | 400         | 100,0     |
| Sınıf        | 1           | 54          | 13,5      |
|              | 2           | 62          | 15,5      |
|              | 3           | 189         | 47,3      |
|              | 4           | 95          | 23,8      |
|              | Toplam      | 400         | 100,0     |
| Spor Geçmişi | 1 yıldan az | 65          | 16,3      |
|              | 1-3         | 44          | 11,0      |
|              | 4-6         | 240         | 60,0      |
|              | 7-9         | 51          | 12,8      |
|              | Toplam      | 400         | 100,0     |

Çalışmaya dâhil edilen öğrencilerin %33,8'i kadın, %66,3'ü erkektir. Öğrencilerin %36,5'i 18-20 yaş arasında, %32,5'i 21-23 yaş arasında, %18,5'i 24-26 yaş arasında, %12,5'i 27-29 yaş aralığındadır. Öğrencilerin sınıflarına bakıldığında %13,5'i birinci sınıf, %15,5'i ikinci sınıf, %47,3'ü üçüncü sınıf ve %23,8'i dördüncü sınıftır. Öğrencilerin spor geçmişi incelendiğinde %16,3'ünün spor geçmişi 1 yıldan az, %11,0'ı 1-3 yıl, %60,0'ı 4-6 yıl ve %12,8'i ise 7-9 yıldır spor yapmaktadır.

### 3.2. Güvenirlilik Skalası

Güvenirlilik skalasına ait bulgular Tablo 2'de verilmiştir.

**Tablo 2. Güvenirlilik skalası**

| Cronbach's Alpha    | Güvenirlilik              |
|---------------------|---------------------------|
| 0 ile 0,40 arası    | Güvenilir Değil           |
| 0,40 ile 0,60 arası | Düşük Güvenirlilik        |
| 0,60 ile 0,80 arası | Oldukça Güvenilir         |
| 0,80 ile 1,00 arası | Yüksek Derecede Güvenilir |

Değerlendirme 0 ile 0,40 arasında ise ölçek güvenilir değil, 0,40 ile 0,60 arasında ise düşük Güvenirlilikte, 0,60 ile 0,80 arasında ise oldukça güvenilir, 0,80 ile 1 arasında ise ölçek yüksek derecede güvenilir yorumu yapılır.

### 3.3. Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği'ne (EBÖ) Ait Güvenirlilik Analizi

EBÖ'ye uygulanan Güvenirlilik Analizine ilişkin sonuçlar Tablo 3'te yer almaktadır.

**Tablo 3. Egzersiz bağımlılığı ölçeğine ait Güvenirlilik Analizi**

| Öge İstatistikleri | Ortalama | Standart |
|--------------------|----------|----------|
|                    | (X)      | Sapma(S) |
| 1. madde           | 2,44     | 1,19     |
| 2. madde           | 3,63     | 0,83     |
| 3. madde           | 4,58     | 0,76     |
| 4. madde           | 4,24     | 0,48     |
| 5. madde           | 4,27     | 0,81     |

|           |      |      |
|-----------|------|------|
| 6. madde  | 4,16 | 0,49 |
| 7. madde  | 3,83 | 0,78 |
| 8. madde  | 2,80 | 1,13 |
| 9. madde  | 4,32 | 0,66 |
| 10. madde | 4,05 | 0,94 |
| 11. madde | 2,29 | 1,22 |
| 12. madde | 4,23 | 0,68 |
| 13. madde | 4,43 | 0,71 |
| 14. madde | 3,42 | 1,23 |
| 15. madde | 4,06 | 0,96 |
| 16. madde | 4,53 | 0,75 |
| 17. madde | 4,29 | 0,90 |

#### Güvenirlilik İstatistikleri

|                        |          |
|------------------------|----------|
| <b>Cronbach's Alfa</b> | <b>N</b> |
| 0,813                  | 17       |

17 değişkenin Cronbach's alfa değeri 0,813 olarak hesaplanmıştır. Buna göre egzersiz bağımlılığına ait ölçeğin yüksek derecede güvenilir olduğu söylenebilir.

#### Ölçek İstatistikleri

|                 |                |                  |          |
|-----------------|----------------|------------------|----------|
| <b>Ortalama</b> | <b>Varyans</b> | <b>Std.Sapma</b> | <b>n</b> |
| 91,773          | 92,451         | 8,513            | 17       |

Ölçek istatistikleri tablosuna ilişkin olarak 17 maddenin ortalamasının  $91,773 \pm 8,513$  ve varyansının 92,451 olduğu tespit edilmiştir.

### 3.4. Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği' ne Ait Güvenirlik Analizi

Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği' ne uygulanan Güvenirlik Analizine ait bulgular Tablo 4'te verilmiştir.

**Tablo 4. Egzersizde davranışsal düzenlemeler ölçeğine ait Güvenirlik Analizi**

| <b>Maddeler</b>  | <b>Ortalama (X)</b> | <b>Standart Sapma(S)</b> |
|--|---------------------|--------------------------|
| 1. Başkaları egzersiz yapmam gerektiğini söyledikleri için egzersiz yaparım.                 | 3,74                | 0,93                     |
| 2. Egzersiz yapmadığımda kendimi suçlu hissederim.   | 4,53                | 0,76                     |
| 3. Egzersiz yapmanın yararlarına önem veririm.   | 3,56                | 0,97                     |
| 4. Eğlenceli olduğu için egzersiz yaparım.   | 4,23                | 0,63                     |
| 5. Neden egzersiz yapmam gerektiğini anlamıyorum.  | 3,69                | 1,24                     |
| 6. Arkadaşlarım/ailem/eşim egzersiz yapmam gerektiğini söyledikleri için egzersiz yapıyorum. | 3,47                | 1,19                     |
| 7. Bir egzersiz seansını kaçırdığımda utanç duyuyorum.                                       | 3,72                | 1,09                     |
| 8. Düzenli egzersiz yapmak benim için önemlidir.   | 3,41                | 1,23                     |
| 9. Neden egzersiz yapma zahmetine gireyim anlamıyorum.                                       | 3,13                | 1,02                     |
| 10. Egzersiz yapmaktan zevk alıyorum.  | 4,31                | 0,73                     |
| 11. Egzersiz yapıyorum çünkü yapmazsam çevremdekiler benden hoşlanmıyor.                     | 3,93                | 0,90                     |
| 12. Egzersiz yapmanın gerekliliğini anlamış değilim.   | 3,97                | 1,21                     |
| 13. Bir süre egzersiz yapmayınca kendimi başarısız hissediyorum.                             | 3,73                | 1,47                     |
| 14. Düzenli egzersiz için çaba sarf etmenin önemli olduğunu düşünüyorum.                     | 3,79                | 0,91                     |
| 15. Egzersizin keyifli bir etkinlik olduğunu düşünüyorum.                                    | 4,33                | 0,81                     |
| 16. Egzersiz yapma konusunda arkadaşlarımın/ailemin baskısını hissediyorum.                  | 3,49                | 1,03                     |
| 17. Düzenli egzersiz yapmazsam kendimi huzursuz hissediyorum.                                | 3,95                | 1,14                     |
| 18. Egzersiz yapmaktan haz ve doyum alıyorum.  | 3,51                | 1,08                     |
| 19. Egzersiz yapmanın zaman kaybı olduğunu düşünüyorum.                                      | 3,42                | 1,23                     |

### Güvenirlilik Analizleri

| Cronbach's Alpha | N  |
|------------------|----|
| 0,889            | 19 |

19 maddenin Cronbach's alpha katsayısı 0,889 olarak bulunmuştur. Bu değere göre ölçeğin yüksek düzeyde güvenilir olduğu söylenebilir.

### Ölçek Analizleri

| Ortalama | Varyans | Std.Sapma | n  |
|----------|---------|-----------|----|
| 63,074   | 182,241 | 1,328     | 19 |

Ölçek analizlerine göre 19 maddenin ortalamasının 63,074  $\pm$ 1,328 ve varyansının 182,241 olduğu tespit edilmiştir.

### 3.5. Normallik Testi

Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği ve Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği puanlarına uygulanan Kolmogrov-Smirnov Normallik Testi' ne ait bulgular Tablo 5'de verilmiştir.

**Tablo 5. Egzersiz bağımlılığı ölçeği ve egzersizde davranışsal düzenlemeler ölçeği puanlarının normallik testlerine ait bulgular**

| Ölçekler                                   | Normallik Testi |     |          |
|--|-----------------|-----|----------|
|  | İstatistik      | df  | P Değeri |
| Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği                | 0,121           | 400 | < 0,001  |
| Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği | 0,089           | 400 | 0,001    |

Kolmogrov Smirnov Testine göre sonuç  $p < 0,05$  olması nedeniyle dağılımın normal olmadığı sonucuna varılmıştır.



### 3.6. Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği ve Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Karşılaştırılması

Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği ile Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği puanlarında cinsiyete göre farklılaşma olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan Mann Whitney-U Testinin sonuçları Tablo 6’da yer almaktadır.

**Tablo 6. Egzersiz bağımlılığı ölçeği ve egzersizde davranışsal düzenlemeler ölçeği puanlarının cinsiyet değişkenine göre mann whitney-u testi sonuçları**

| Boyut  | Değişken | Gruplar | N   | Sıra Ortalaması | Mann Whitney-U | P            |
|--|----------|---------|-----|-----------------|----------------|--------------|
| Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği Puanı                | Cinsiyet | Kadın   | 135 | 81,54           | 3483           | <b>0,002</b> |
|  |          | Erkek   | 265 | 109,58          |                |              |
| Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği Puanı | Cinsiyet | Kadın   | 135 | 82,63           | 3451           | <b>0,003</b> |
|  |          | Erkek   | 265 | 108,63          |                |              |

H<sub>0</sub>1: Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği genel ortalamasında cinsiyete göre farklılık yoktur.

H<sub>s</sub>1: Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği genel ortalamasında cinsiyete göre farklılık vardır.

Mann Whitney U Testine göre, Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği genel ortalamasında öğrencilerin cinsiyetleri arasında anlamlı farklılık bulunmuştur (p<0,05).

H<sub>0</sub>2: Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği genel ortalamasında cinsiyete göre farklılık yoktur.

H<sub>s</sub>2: Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği genel ortalamasında cinsiyete göre farklılık vardır.

Mann Whitney U Testine göre, Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği genel ortalamasında öğrencilerin cinsiyetleri arasında anlamlı farklılık bulunmuştur (p<0,05).

Sıra ortalamalarına bakıldığında erkeklerin ortalamalarının daha yüksek olduğu görülmektedir. Erkeklerin hem egzersiz bağımlılık düzeyleri daha yüksek olup hem de egzersizde davranışsal düzenleme düzeyleri daha yüksektir.

### 3.7. Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği ve Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Karşılaştırılması

Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği ve Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği puanlarının yaşa göre fark olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan Kruskal Wallis-H Testinin sonuçları Tablo 7’de yer almaktadır.

**Tablo 7. Egzersiz bağımlılığı ölçeği ve egzersizde davranışsal düzenlemeler ölçeği puanlarının yaş değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan kruskal wallis-h testi sonuçları**

| Puan  | Değişken | Gruplar | N   | Sıra Ortalaması | $\chi^2$ | sd | P     |
|---|----------|---------|-----|-----------------|----------|----|-------|
| Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği Puanı             | Yaş      | 18-20   | 146 | 83,36           | 5,128    | 4  | 0,241 |
|   |          | 21-23   | 130 | 94,49           |          |    |       |
|   |          | 24-26   | 74  | 107,53          |          |    |       |
|   |          | 27-29   | 50  | 103,51          |          |    |       |
| Egzersizde Davranışsal Düzenleme Ölçeği Puanı | Yaş      | 18-20   | 146 | 82,78           | 16,344   | 4  | 0,069 |
|   |          | 21-23   | 130 | 84,33           |          |    |       |
|   |          | 24-26   | 74  | 108,27          |          |    |       |
|   |          | 27-29   | 50  | 109,43          |          |    |       |

H<sub>03</sub>: Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği genel ortalamasında yaşa göre farklılık yoktur.

H<sub>3</sub>: Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği genel ortalamasında yaşa göre farklılık vardır.

Kruskal Wallis-H Testine göre, Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği genel ortalamasında öğrencilerin yaşları arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır ( $\chi^2=5,128$ ;  $p>0,05$ ).

H<sub>04</sub>: Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler genel ortalamasında yaşa göre farklılık yoktur.

H<sub>4</sub>: Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği genel ortalamasında yaşa göre farklılık vardır.

Kruskal Wallis-H Testine göre, Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği genel ortalamasında öğrencilerin yaşları arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır ( $\chi^2=16,344$ ;  $p>0,05$ ).

Mevcut sonuçlara göre her yaş grubunun benzer egzersiz bağımlılığına ve egzersizde davranışsal düzenleme düzeyine sahip olduğu görülmektedir.

### 3.8. Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği ve Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği Puanlarının Sınıf Değişkenine Göre Karşılaştırılması

Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği ve Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği puanlarının sınıf düzeyine göre fark olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan Kruskal Wallis-H Testinin sonuçları Tablo 8’de yer almaktadır.

**Tablo 8. Egzersiz bağımlılığı ölçeği ve egzersizde davranışsal düzenlemeler ölçeği puanlarının sınıf değişkenine göre kruskal wallis-h testi sonuçları**

| Puan   | Değişken | Gruplar | N   | Sıra Ortalaması | $\chi^2$ | sd | P       |
|--|----------|---------|-----|-----------------|----------|----|---------|
| Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği Puanı                | Sınıf    | 1       | 54  | 63,58           | 46,884   | 3  | < 0,102 |
|  |          | 2       | 62  | 101,36          |          |    |         |
|  |          | 3       | 189 | 119,03          |          |    |         |
|  |          | 4       | 95  | 131,77          |          |    |         |
| Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği Puanı | Sınıf    | 1       | 54  | 58,49           | 91,603   | 3  | < 0,76  |
|  |          | 2       | 62  | 129,07          |          |    |         |
|  |          | 3       | 189 | 117,81          |          |    |         |
|  |          | 4       | 95  | 136,43          |          |    |         |

H<sub>05</sub>: Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği genel ortalamasında sınıf düzeyinde göre farklılık yoktur.

H<sub>s5</sub>: Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği genel ortalamasında sınıf düzeyinde göre farklılık vardır.

Kruskal Wallis-H Testine göre, Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği genel ortalamasında öğrencilerin sınıf düzeyleri arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır ( $\chi^2=46,884$ ;  $p>0,05$ ).

H<sub>06</sub>: Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği genel ortalamasında sınıf düzeyinde göre farklılık yoktur.

H<sub>6</sub>: Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği genel ortalamasında sınıf düzeyinde göre farklılık vardır.

Kruskal Wallis-H Testine göre, Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği genel ortalamasında öğrencilerin sınıf düzeyleri arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır ( $\chi^2=91,603$ ;  $p>0,05$ ).

Mevcut sonuçlara göre her sınıf düzeyinin benzer egzersiz bağımlılığına ve egzersizde davranışsal düzenleme düzeyine sahip olduğu görülmektedir.

### 3.9. Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği ve Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği Puanlarının Spor Geçmişi Değişkenine Göre Karşılaştırılması

Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği ve Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği puanlarının spor geçmişine göre fark olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan Kruskal Wallis-H Testinin sonuçları Tablo 9’da yer almaktadır.

**Tablo 9. Egzersiz bağımlılığı ölçeği ve egzersizde davranışsal düzenlemeler ölçeği puanlarının spor geçmişi değişkenine göre kruskal wallis-h testi sonuçları**

| Puan   | Değişken     | Gruplar     | N   | Sıra Ortalaması | $\chi^2$ | sd | P       |
|--|--------------|-------------|-----|-----------------|----------|----|---------|
| Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği Puanı                | Spor Geçmişi | 1 yıldan az | 65  | 59,41           | 61,247   | 3  | < 0,221 |
|  |              | 1-3         | 44  | 87,46           |          |    |         |
|  |              | 4-6         | 240 | 103,11          |          |    |         |
|  |              | 7-9         | 51  | 92,65           |          |    |         |
| Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği Puanı | Spor Geçmişi | 1 yıldan az | 65  | 58,69           | 108,77   | 3  | < 0,103 |
|  |              | 1-3         | 44  | 86,03           |          |    |         |
|  |              | 4-6         | 240 | 104,83          |          |    |         |
|  |              | 7-9         | 51  | 91,53           |          |    |         |

H<sub>07</sub>: Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği genel ortalamasında spor geçmişine göre farklılık yoktur.

H<sub>7</sub>: Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği genel ortalamasında spor geçmişine göre farklılık vardır.

Kruskal Wallis-H Testine göre, Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği genel ortalamasında öğrencilerin spor geçmişleri arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır ( $\chi^2=61,247$ ;  $p>0,05$ ).

H<sub>08</sub>: Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği genel ortalamasında spor geçmişine göre farklılık yoktur.

H<sub>s8</sub>: Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği genel ortalamasında spor geçmişine göre farklılık vardır.

Kruskal Wallis-H Testine göre, Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği genel ortalamasında öğrencilerin spor geçmişleri arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır ( $\chi^2=108,778$ ;  $p>0,05$ ).

Mevcut sonuçlara göre her spor geçmişi düzeyinin benzer egzersiz bağımlılığına ve egzersizde davranışsal düzenleme düzeyine sahip olduğu görülmektedir.

### 3.10. Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği ve Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği Puanları Arasındaki İlişki

Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği ve Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği arasında ilişki olup olmadığının görülebilmesi için Spearman Korelasyon Testi uygulanmış ve sonuçlar Tablo 10'da gösterilmiştir.

**Tablo 10. Ölçekler arasındaki ilişki**

|                             |                      | Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği |
|-----------------------------|----------------------|--|
| Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği | Korelasyon Katsayısı | <b>0,714</b>                               |
|                             | P Değeri (2-tailed)  | <0,001                                     |

Korelasyon katsayıları -1 ve +1 aralığında değerler almaktadır. Eğer etkileşim yoksa katsayı 0, kuvvetli ve tam bir etkileşim var ise katsayı 1, tam ve ters yönlü etkileşim var ise katsayısı -1 değerini almaktadır. Korelasyon katsayıları genel olarak r harfi ile gösterilmektedir. Bu durumda; korelasyon katsayısı  $-1 \leq r \leq +1$  eşitsizliği ile gösterilebilmektedir. Korelasyon katsayısının derecesine göre yorumlanması Tablo 11'de yer almaktadır.

**Tablo 11. Korelasyon katsayıları**

| <b>Kuvvetli (-)</b> | <b>Orta (-)</b>      | <b>Zayıf (-)</b>  | <b>Zayıf (+)</b> | <b>Orta (+)</b>    | <b>Kuvvetli (+)</b> |
|---------------------|----------------------|-------------------|------------------|--------------------|---------------------|
| $-1 \leq r < -0,7$  | $-0,7 \leq r < -0,4$ | $-0,4 \leq r < 0$ | $0 \leq r < 0,4$ | $0,4 \leq r < 0,7$ | $0,7 \leq r < 1$    |

H<sub>0</sub>9: Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği ve Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği arasında istatistiksel yönden anlamlı bir ilişki yoktur.

H<sub>s</sub>9: Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği ve Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği arasında istatistiksel yönden anlamlı bir ilişki vardır.

Tablo 4.11’de yer aldığı üzere, Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği ile Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği arasında kuvvetli düzeyde pozitif yönde ve istatistiksel yönden anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ( $r=0,714$ ;  $p<0,05$ ). Bu durumda H<sub>s</sub>9 hipotezi kabul edilmiştir.

## DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

### TARTIŞMA

Araştırmada öğrencilerin egzersiz bağımlılık düzeylerinin ortaya çıkarılması, egzersiz bağımlılığının sosyodemografik özelliklere göre farklılaşma durumlarının belirlenmesi, Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği (EBÖ-21) ve Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği- 2 (EDDÖ-2) arasındaki ilişkilerin ortaya çıkarılması amaçlanmıştır.

#### **4.1.Araştırma Bulgularının İlgili Literatürdeki Araştırma Bulgularıyla Tartışılması**

Bu araştırmada egzersiz bağımlılığıyla ilişkili değişkenler incelenmiştir. Bu değişkenler cinsiyet, yaş, sınıf ve spor geçmişidir. Egzersiz bağımlılığı ölçeğinin farklı alanlara uygulanması sınırlı olduğu için bu çalışma Türk toplumu için araştırılması gereken bir konudur.

Araştırmada cinsiyetin egzersiz bağımlılığı ölçeği ve egzersizde davranışsal düzenlemeler ölçeği üzerinde istatistiksel açıdan anlamlı bir etkisinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Erkeklerin, kadınlara göre daha yüksek puanlara sahip olduğu görülmüştür. Benzer şekilde Cicioğlu ve diğerlerinin (2019) yaptığı çalışmalarında cinsiyet değişkeni üzerinde yaptığı değerlendirmede elit erkek sporcuların egzersiz bağımlılığı düzeylerini, kadınlara göre istatistiksel açıdan anlamlı olduğu ortaya çıkmıştır. Spor bilimleri fakültesi öğrencileri cinsiyete göre erkekler kadınlara göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olduğu düşünülmüştür. Yapılan egzersiz türleri ve tecrübe ve sıklığı cinsiyetlere göre farklılık göstermektedir. Benzer şekilde Sherrington ve diğerleri (2017) yaptıkları araştırmalarda sporcuların cinsiyet değişkeninin egzersiz bağımlılığında etkili olduğu, erkeklerde bağımlılık düzeyinin daha yüksek gözlemlendiği belirtilmiştir.

Araştırmada yaş değişkeninin Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği ve Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği verilerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir etkisi olmadığı sonuca ulaşılmıştır. Benzer şekilde Cicioğlu ve diğerlerinin (2019) yılında yaptığı araştırmanın sonucunda göre spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin yaşlarıyla egzersiz bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır. Orhan ve diğerlerinin (2019)

yaptığı araştırma sonucunda yaş durumunun egzersiz bağımlılığıyla ilişkili olmadığı tespit edilmiştir. Cicioğlu ve diğerlerinin (2019) yaptığı çalışmalarında spor yaşıyla egzersiz bağımlılığı arasında pozitif yönlü orta düzeyde anlamlı bir farklılık gösterildiği tespit edilmiştir. Spor yaşının artmasıyla egzersiz bağımlılığı düzeyi de artmaktadır. Ayrıca Demir, Hazar ve Cicioğlu (2018) yaptıkları araştırmalarda yaşın egzersiz bağımlılığını artırıcı etkiye sahip olduğu ifade edilmiştir.

Araştırmada spor geçmişi değişkeninin, Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği ve Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği üzerinde istatistiksel açıdan anlamlı bir etkisi olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Literatürde yapılan araştırmalarda egzersiz tecrübelerinin ve yüksek yoğunlukta egzersiz yapmanın egzersiz bağımlılığıyla yakın bir ilişki olduğu belirtilmiştir (Szabo, 2018). Orhan ve arkadaşları (2019) yaptıkları araştırmada, düzenli egzersizle haftalık egzersiz sıklığını istatistiksel olarak anlamlı bulmuştur. Literatürde yer alan çalışmalar ile araştırma verilerinin benzerlik göstermediği görülmektedir. Söz konusu değişken üzerinde birçok farklı faktörün etkisi olabildiği göz önüne alınarak, bu sonuçların ortaya çıktığı düşünülmektedir.

Araştırmada 1. sınıf öğrencilerin 2. sınıflara göre “aşırı odaklanma ve duygu değişimi” puanının anlamlı düzeyde yüksek olduğu fark edilmiştir. Bu nedenle 1. sınıf öğrencilerin 2. sınıf öğrencilere göre depresif hissettiklerinde egzersiz yapmaları egzersiz bağımlılık riskini arttırmaktadır. 1. sınıfların genelde sınıf ortamına yabancı olduğundan egzersize yönelmesi ve bunun sonucunda egzersiz bağımlısı olma riski artmaktadır. Ayrıca araştırmada katılımcıların sporda zihinsel dirençleri anlamlı bir şekilde ilişkili değildir.

Sınıf değişkeninin Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği ve Egzersizde Davranışsal Ölçeği üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisi olmadığı sonuca ulaşılmıştır. Yapılan çalışmalarda eğitim düzeylerinin artmasıyla fiziksel aktivitelerle arasında olumlu bir ilişki bulunmaktadır (Orhan vd, 2019). Ayrıca Orhan ve diğerleri (2019) yaptıkları araştırmalarda öğrenim gören sporcuların sınıf düzeyine göre egzersiz bağımlılıklarında farklılıklar meydana geldiği ifade edilmektedir. Buna göre sporcularda sınıf düzeyindeki değişimin, belirlenen örneklem/çalışma grupları üzerinde farklı etkiler ortaya koyabildiği söylenebilir.

Bu araştırmanın sonucunda bağımlı gruptaki bireyler diğer gruplarla bazı değişkenler açısından istatistiksel anlamda farklılaştığı sonucuna varılmıştır. Bu araştırmadaki



bulgular literatürdeki bulguları desteklerken spor alanlarının özgün ve daha fazla çalışmaların yapılması için teşvik edilmelidir. Alanyazın incelendiğinde sporcuların egzersiz bağımlılığı düzeylerini etkileyen cinsiyet, yaş, sosyo ekonomik düzey ve eğitim düzeyi gibi değişkenler bulunmaktadır (Polat ve Şimşek, 2015; Yıldırım vd, 2017; Wang vd, 2014).



## SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırma verilerinin analizi ile elde edilen bulgular doğrultusunda aşağıdaki sonuçlara ulaşılmıştır;

- Erkek öğrencilerin egzersiz bağımlılığı düzeyleri kadınlara göre daha yüksektir.
- Erkek öğrencilerin egzersizde davranışsal düzenlemeler düzeyleri kadınlara göre daha yüksektir.
- Öğrencilerin egzersiz bağımlılığı düzeyleri yaş düzeyleri değişkenine göre farklılık göstermemektedir.
- Öğrencilerin egzersizde davranışsal düzenlemeler düzeyleri yaş düzeyleri değişkenine göre farklılık göstermemektedir.
- Öğrencilerin egzersiz bağımlılığı düzeyleri sınıf değişkenine göre farklılık göstermemektedir.
- Öğrencilerin egzersizde davranışsal düzenlemeler düzeyleri sınıf değişkenine göre farklılık göstermemektedir.
- Öğrencilerin egzersiz bağımlılığı düzeyleri spor geçmişi değişkenine göre farklılık göstermemektedir.
- Öğrencilerin egzersizde davranışsal düzenlemeler düzeyleri spor geçmişi değişkenine göre farklılık göstermemektedir.
- Öğrencilerin egzersiz bağımlılığı düzeyleri ile egzersizde davranışsal düzenlemeler düzeyleri arasında yüksek düzeyde korelasyon bulunmaktadır. Buna göre öğrencilerin egzersiz bağımlılığı düzeyleri arttıkça egzersizde davranışsal düzenlemeler düzeyleri de artmaktadır.

Elde edilen sonuçlar doğrultusunda aşağıdaki önerilere yer verilmiştir:

- Yapılacak olan çalışmanın örneklem sayısının daha da geniş tutulması araştırma için faydalı olabilir.
- Anket formunda olmayan diğer demografik özellikler ile egzersiz bağımlılığı ve davranışsal düzenlemeler kavramı açısından değerlendirilmesinde yarar vardır.
- Farklı kişilik özelliklerinin egzersiz bağımlılığı ve davranışsal düzenlemeler üzerine etkileri araştırılabilir.
- Egzersiz bağımlılıklarının geliştirilmesi için kadınlara yönelik egzersiz programları düzenlenebilir.

- Egzersiz bağımlılığı kavramının aktif sporcuların performansını etkileme düzeyleri incelenebilir.
- Üniversite öğrenimini farklı ilde gören öğrencilerin dikkat etmesi gereken bir husus; fiziksel aktivite olmalıdır.
- Bu çalışmanın sadece İstanbul ilinde öğrenim gören ve beden eğitimi ve spor yüksekokulu ve spor bilimleri fakülteleri fakültesinde öğrenim gören öğrenciler ile sınırlı olduğu düşünüldüğünde, benzer bir çalışma farklı illerde yapılabilir.



## KAYNAKÇA

- Açıkada C., Ergen, E. (2008). *Bilim ve spor*. Ankara: Büro Tek Ofset Matbaacılık.
- Adamopoulos, S., Corrà, U., Laoutaris, I. D., Pistono, M., Agostoni, P. G., Coats, A. J., ... and Piepoli, M. F. (2019). Exercise training in patients with ventricular assist devices: a review of the evidence and practical advice. A position paper from the Committee on Exercise Physiology and Training and the Committee of Advanced Heart Failure of the Heart Failure Association of the European Society of Cardiology. *European journal of heart failure*, 21(1), 3-13.
- Adams, J. M. (2009). Understanding exercise dependence. *J Contemp Psychother*. 39: 231-240.
- Adams, J. M., Miller, T. W., and Kraus, R. F. (2003). Exercise dependence: diagnostic and therapeutic issues for patients in psychotherapy. *Journal Of Contemporary Psychotherapy*, 33(2), 93-107.
- Adams, J., White, M. (2003). Are Activity Promotion Interventions Based on the Transtheoretical Model Effective? A Critical Review. *Br. J. Sports Med.* 37:106-114.
- Ağırbaş, Ö., Koç, Y., Ağgön, E., Gün, A., Tatlısu, B., ve Yıldızhan, Y. Ç. (2019). Lise öğrencilerinin egzersiz bağımlılık durumlarına göre fiziksel aktivite düzeylerinin incelenmesi (Erzincan örneği). *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 21(2), 81-88.
- Allegre, B., Souville, M., Therme, P., and Griffiths, M. (2006). Definitions and measures of exercise dependence. *Addiction Research and Theory* 14: 631-46.
- Bircher, J., Griffiths, M. D., Kasos, K., Demetrovics, Z., and Szabo, A. (2017). Exercise addiction and personality: a two-decade systematic review of the empirical literature (1995-2015). *Baltic Journal of Sports and Health Sciences*, 3(106), 19-33.
- Butler, L. F., and Anderson, S. P. (2002). Inspiring students to a lifetime of physical activity. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, 73(9), 21-25.
- Chapman, C.L. and De Castro, J.M. 1990. Running addiction: Measurement and associated psychological characteristics. *J. Sports Med. Phys. Fit.*, 30: 283–290.

- Cicioğlu, H. İ., Demir, G. T., Bulđay, C., ve etin, E. (2019). Elit düzeyde sporcular ile spor bilimleri fakültesi ğrencilerinin egzersiz bağımlılığı düzeyleri. *Bağımlılık Dergisi*, 20(1), 12-20.
- Costa, S., Hausenblas, H.A., Oliva, P., Cuzzocrea, F., and Larcana, R. (2013). The role of age, gender, mood states and exercise frequency on exercise dependence. *Journal of Behavioral Addictions*. 2(4): 216-223.
- Cottreau, C. M., Ness, R. B., and Kriska, A. M. (2000). Physical activity and reduced risk of ovarian cancer. *Obstetrics and Gynecology*, 96(4), 609-614.
- etintrk, V. E., ve Küçük, H. (2019). Gençlik politikalarında karşılaştırılmalı bir değerlendirme: Türkiye ve Finlandiya rneği. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 24(2), 263-284.
- Demetrovics, Z., and Kurimay, T. (2008). Exercise addiction: a literature review. *Psychiatria Hungarica: A Magyar Pszichiatriai Tarsasag tudomanyos folyoirata*, 23(2), 129-141.
- Demir, G. T., ve Türkeli, A. (2019). Spor bilimleri fakültesi ğrencilerinin egzersiz bağımlılığı ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 10-24.
- Demir, G. T., Hazar, Z., ve Cicioğlu, H. İ. (2018). Egzersiz bağımlılığı leği (EB): Geçerlik ve güvenirlik alışması. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 26(3), 865-874.
- Demirel, H., Altın, M., Yalçın, Y. G., ve Demir, H. (2018). Spor yapan ve yapmayan üniversite ğrencilerinin narsisizm seviyelerinin karşılaştırılması. *Türk Spor Bilimleri Dergisi*, 1(2), 72-77.
- Di Lodovico, L., Poultais, S., and Gorwood, P. (2019). Which sports are more at risk of physical exercise addiction: a systematic review. *Addictive behaviors*, 93, 257-262.
- Dishman, R. K. (2008). Medical psychology in exercise and sport. *Med Clin North Am*, 69, 123-43.
- Dumitru, D. C., Dumitru, T., and Maher, A. J. (2018). A systematic review of exercise addiction: Examining gender differences. *Journal of Physical Education and Sport*, 18(3), 1738-1747.

- Efe, M. (2007). *14 – 16 yaş grubu bireylerde spor çalışmalarının sosyal yetkinlik beklentisi ve atılganlık üzerine etkisi*. Doktora Tezi, Uludağ Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Ersöz, G. (2011). *Egzersize katılım güdüsü, sürekli optimal performans duygu durumu ve sosyal fizik kaygı düzeyinin egzersiz davranış basamağına ve fiziksel aktivite düzeyine göre irdelenmesi*. Doktora Tezi, Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Ersöz, G., Aşçı, F.H., Altıparmak, E. (2012). Egzersizde davranışsal düzenlemeler ölçeğı-2: geçerlilik ve Güvenirlilik çalışması. *Türkiye Klinikleri Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 22-31.
- Goudie, B. J. (2001). Study to Test Nursing Smoking Cessation Interventions on the Stage of Behavior Change of Smokers, Master Thesis, Grand Valley State University, Kirkhof School of Nursing.
- Gürbüz, B., Aşçı, F.H. (2006). Egzersiz bağımlılığı ölçeğı 21'in egzersiz katılımcıları için psikometrik özelliklerinin değerlendirilmesi: Ön çalışma. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2006, 11 (2):3-10.
- Janz N.K., Champion V.L. and Strecher V.J. (2002). The Health Belief Model. Eds: Glanz K, Rimer BK, Lewis FM. Health Behavior and Health Education. 3rd edition. San Fransisco: Jossey- Boss; p.45-66.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (1999). Yeni İnsan ve İnsanlar, Sosyal Psikolojiye Giriş, 10.Basım, Evrim Yayınevi ve Bilgisayar San. Tic. Ltd. Sti. İstanbul.
- Kalsi, G., Prescott, C. A., Kendler, K. S., and Riley, B. P. (2009). Unraveling The Molecular Mechanisms Of Alcohol Dependence. *Trends in Genetics*, 25(1), 49-55.
- Kaplan, Y., ve Çetinkaya, G. (2014). Spor yoluyla toplumsallaşma-yeniden toplumsallaşma süreci. *International Journal of Sport Culture and Science*, 2 (Special Issue 2), 120-125.
- Kelecek, S., ve Altıntaş, A. (2020). Egzersiz katılımcılarının tutkunluk düzeylerinin, egzersiz davranışlarını ve egzersize bağımlılıklarını belirlemedeki rolü. *Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi-BÜSBİD*, 5(1).

- Keskin, T., ve Başkurt, F. (2020). Yaşlılarda egzersiz kompliyansı ve motivasyon. *Süleyman Demirel Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 11(3), 369-375.
- Koçak, S. (2002). Fiziksel Aktiviteye Katılmamanın Arkasında Yatan Nedenler. Türkiye' de Spor Katılımını Arttıracak Uygulamalar, Gökçe Karataş Vakfı Yayınları.
- Koruç, Z., ve Arsan, N. (2009). Derleme: Egzersiz davranışını izleyen etmenler: egzersiz bağlılığı ve egzersiz bağımlılığı. *Spor Hekimliği Dergisi*, 44(3), 105-113.
- Köse, E., ve Bayköse, N. (2019). Serbest zamanda sıkılma algısı ve egzersiz bağımlılığı arasındaki ilişki. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 1-14.
- Krivoschekov, S. G., and Lushnikov, O. N. (2017). The functional state of athletes addicted to exercises during exercise deprivation. *Human Physiology*, 43(6), 678-685.
- Lancaster, G. I., Febbraio, M. A. (2016). Exercise and the immune system: Implications for elite athletes and the general population. *Immunol Cell Biol*, 94(2):115-116.
- Levit, M., Weinstein, A., Weinstein, Y., Tzur-Bitan, D., and Weinstein, A. (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., Emborg, B., Hemmingsen, S. D., and Hansen, N. B. (2017). Is exercise addiction in fitness centers a socially accepted behavior?. *Addictive behaviors reports*, 6, 102-105.
- Nogueira, A., Molinero, O., Salguero, A., and Márquez, S. (2018). Exercise addiction in practitioners of endurance sports: a literature review. *Frontiers in psychology*, 9, 1484.
- Orhan, R. (2019). Çocuk gelişiminde fiziksel aktivite ve sporun önemi. *Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 9(1), 157-176.
- Orhan, S., Yücel, A. S., Gür, E., ve Karadağ, M. (2019). Spor merkezlerinde egzersiz bağımlılığının incelenmesi. *Electronic Turkish Studies*, 14(2).

- Pierce, J.U. and Nale, M. (2002). Theoretical Models for Health Education and Promotion. In: Comprehensive Community Health Nursing Family, Aggregate and Community Practice. Eds: Clemen Stone S, McGuire SL, Eigsti DG, 6th ed, The Mosby, St.Louis, p. 379-399.
- Polat, C., ve Şimşek, K. Y. (2015). Spor merkezlerindeki bireylerin egzersiz bağımlılığı düzeylerinin incelenmesi: Eskişehir İli Örneği. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3(15), 354-369.
- Prochaska, J.O., and Diclemente, C.C. (1983). Stages and Processes of Self-change of Smoking: Toward An Integrative Model of Change. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 51:390–395.
- Salar, B., Hekim, M., ve Tokgöz, M. (2012). 15-18 yaş grubu takım ve ferdi spor yapan bireylerin duygusal durumlarının karşılaştırılması. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (6), 123-135.
- Seferoğlu, S. S. Ve Yıldız, H. (2019). Dijital çağın çocukları: İlköğretim öğrencilerinin facebook kullanımları ve internet bağımlılıkları üzerine bir araştırma. *İletişim ve Diplomasi Dergisi*, 2, Çocuk ve Medya Özel Sayısı, 31– 48.
- Sherrington, C., Michaleff, Z.A., Fairhall, N., Paul, S.S., Tiedemann, A., Whitney, J., Cumming, R.G., Herbert, R.D., Close, J.C.T., Lord, S.R. (2017). Exercise to prevent falls in older adults: an updated systematic review and meta-analysis. *Br J Sports Med*, 51: 1749–1757.
- Sicilia, Á., Alcaraz-Ibáñez, M., Lirola, M. J., and Burgueño, R. (2017). Influence of goal contents on exercise addiction: Analysing the mediating effect of passion for exercise. *Journal of Human Kinetics*, 59(1), 143-153.
- Sural, V., ve Tamer, K. (2021). Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 26(1), 163-181.
- Szabo, A. (2018). Addiction, passion, or confusion? New theoretical insights on exercise addiction research from the case study of a female body builder. *Europe's journal of psychology*, 14(2), 296.



- Tekkurşun Demir, G., Hazar, Z. Ve Cicioğlu, H. İ. (2018). Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği (EBÖ): Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Kastamonu Education Journal*, 26(3), 865-877.
- Trott, M., Jackson, S. E., Firth, J., Jacob, L., Grabovac, I., Mistry, A., ... and Smith, L. (2020). A comparative meta-analysis of the prevalence of exercise addiction in adults with and without indicated eating disorders. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 1-10.
- Türkoğlu, İ., and Ersoy, G. (2009). Fiziksel aktivite ve ağırlık yönetimi. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 37(1-2), 27-37.
- Uçar, S. A. (2019). *Yetişkinlerde egzersiz bağımlılığı ile narsisizm arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Bursa Uludağ Üniversitesi.
- Vardar, E. (2012). Egzersiz bağımlılığı. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, 21(3):163-73.
- Vasiliadis, H. M., and Bélanger, M. F. (2018). The prospective and concurrent effect of exercise on health related quality of life in older adults over a 3 year period. *Health and quality of life outcomes*, 16(1), 1-8.
- Veale, D. (2008). *Does primary exercise dependence really exist? In: Exercise Addiction: Motivation for Participation in Sport and Exercise*. J Annett, B Cripps, H. Steinberg, Leicester, UK:, British Psychological Society, 1-5.
- Wang, D., Wang, Y., Wang, Y., Li, R., and Zhou, C. (2014). Impact of physical exercise on substance use disorders: a meta-analysis. *PloS one*, 9(10), e110728.
- Yeltepe, H. (2007). Spor ve Egzersiz Psikolojisi, Epsilon Yayıncılık, 1.Baskı: Ekim, İstanbul, s. 135-137.
- Yıldırım, İ., Yıldırım, Y., Ersöz, Y., Işık, Ö., Saraçlı, S., Karagöz, Ş., ve Yağmur, R. (2017). Egzersiz bağımlılığı, yeme tutum ve davranışları ilişkisi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 12(1), 43-54.

## EKLER

### Ek 1. Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği

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

## Ek 2. Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği

| Maddeler   | Kesinlikle |   | Bazen |   | Kesin |  |
|--|------------|---|-------|---|-------|--|
|  | Değil      |   | Doğru |   | Doğru |  |
| 1. Başkaları egzersiz yapmam gerektiğini söyledikleri için egzersiz yaparım.                 | 0          | 1 | 2     | 3 | 4     |  |
| 2. Egzersiz yapmadığımda kendimi suçlu hissedirim.   | 0          | 1 | 2     | 3 | 4     |  |
| 3. Egzersiz yapmanın yararlarına önem veririm.   | 0          | 1 | 2     | 3 | 4     |  |
| 4. Eğlenceli olduğu için egzersiz yaparım.   | 0          | 1 | 2     | 3 | 4     |  |
| 5. Neden egzersiz yapmam gerektiğini anlamıyorum.  | 0          | 1 | 2     | 3 | 4     |  |
| 6. Arkadaşlarım/ailem/eşim egzersiz yapmam gerektiğini söyledikleri için egzersiz yapıyorum. | 0          | 1 | 2     | 3 | 4     |  |
| 7. Bir egzersiz seansını kaçırdığımda utanç duyuyorum.                                       | 0          | 1 | 2     | 3 | 4     |  |
| 8. Düzenli egzersiz yapmak benim için önemlidir.   | 0          | 1 | 2     | 3 | 4     |  |
| 9. Neden egzersiz yapma zahmetine gireyim anlamıyorum.                                       | 0          | 1 | 2     | 3 | 4     |  |
| 10. Egzersiz yapmaktan zevk alıyorum.  | 0          | 1 | 2     | 3 | 4     |  |
| 11. Egzersiz yapıyorum çünkü yapmazsam çevremdekiler benden hoşlanmıyor.                     | 0          | 1 | 2     | 3 | 4     |  |
| 12. Egzersiz yapmanın gerekliliğini anlamış değilim.   | 0          | 1 | 2     | 3 | 4     |  |
| 13. Bir süre egzersiz yapmayınca kendimi başarısız hissediyorum.                             | 0          | 1 | 2     | 3 | 4     |  |
| 14. Düzenli egzersiz için çaba sarfetmenin önemli olduğunu düşünüyorum.                      | 0          | 1 | 2     | 3 | 4     |  |
| 15. Egzersizin keyifli bir etkinlik olduğunu düşünüyorum.                                    | 0          | 1 | 2     | 3 | 4     |  |
| 16. Egzersiz yapma konusunda arkadaşlarımla/ailemin baskısını hissediyorum.                  | 0          | 1 | 2     | 3 | 4     |  |
| 17. Düzenli egzersiz yapmazsam kendimi huzursuz hissediyorum.                                | 0          | 1 | 2     | 3 | 4     |  |
| 18. Egzersiz yapmaktan haz ve doyum alıyorum.  | 0          | 1 | 2     | 3 | 4     |  |
| 19. Egzersiz yapmanın zaman kaybı olduğunu düşünüyorum.                                      | 0          | 1 | 2     | 3 | 4     |  |