

TC
MARDİN ARTUKLU ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

Yüksek Lisans Tezi

LİSANSLI BASKETBOL OYNAYAN KADIN VE
ERKEK BESYO ÖĞRENCİLERİNİN EGZERSİZ
BAĞIMLILIĞI DÜZEYLERİNİN AKADEMİK
BAŞARIYA ETKİSİNİN KARŞILAŞTIRILMASI (DİCLE
ÜNİVERSİTESİ BESYO ÖRNEĞİ)

Mustafa Hakan TABİER

TEZ Danışmanı

Dr. Öğretim Üyesi Ozan ESMER

Mardin-2021

TC
MARDİN ARTUKLU ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

Yüksek Lisans Tezi

LİSANSLI BASKETBOL OYNAYAN KADIN VE
ERKEK BESYO ÖĞRENCİLERİNİN EGZERSİZ
BAĞIMLILIĞI DÜZEYLERİNİN AKADEMİK
BAŞARIYA ETKİSİNİN KARŞILAŞTIRILMASI (DİCLE
ÜNİVERSİTESİ BESYO ÖRNEĞİ)

Mustafa Hakan TABİER

TEZ Danışmanı

Dr. Öğretim Üyesi Ozan ESMER

Mardin-2021

ÖZET

Yüksek Lisans Tezi

Lisanslı Basketbol Oynayan Kadın ve Erkek Besyo Öğrencilerinin Egzersiz Bağımlılığı Düzeylerinin Akademik Başarıya Etkisinin Karşılaştırılması (Dicle Üniversitesi Besyo Örneği)

Mustafa Hakan TABİER

Mardin Artuklu Üniversitesi

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

2021: 60 Sayfa

Gerçekleştirilen araştırmanın amacı Dicle Üniversitesi'nde Besyo'da öğrenim gören ve lisanslı bir şekilde basketbol oynayan öğrencilerin egzersiz bağımlılığı düzeylerinin incelenmesi ve egzersiz bağımlılığının akademik başarı üzerindeki etkisinin araştırılmasıdır. Yapılan çalışma, nicel araştırma yöntemlerinden tarama modeline yönelik gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın evrenini Dicle Üniversitesi BESYO bölümünde öğrenim gören ve lisanslı olarak basketbol oynayan öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise seçkisiz örnekleme yöntemi ile belirlenen 63 öğrenci oluşturmaktadır. Kişisel bilgi formu ve egzersiz bağımlılığı ölçeği veri toplama aracı olarak kullanılmıştır. Araştırma kapsamında elde edilen verilerin analizi SPSS 25,0 programında gerçekleştirilmiştir. Verilerin normal dağılım göstermediği tespit edilmiş olup non-parametrik testlerden Mann-Whitney U testi ve Kruskal Wallis testi uygulanmıştır. Yapılan çalışma sonucunda erkek öğrencilerin egzersiz bağımlılığı düzeyleri üzerinde GNO/akademik başarı değişkeninin bir etkisi olmadığı, ancak kadın öğrencilerin egzersiz bağımlılığı düzeyleri üzerinde GNO/akademik başarı değişkeninin etkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Egzersiz Bağımlılığı, Fiziksel Aktivite, Üniversite Öğrencileri

ABSTRACT

Master Thesis

Comparison of the Effects of Exercise Dependence Levels on Academic Achievement of Male and Female Besyo Students Playing Basketball (Dicle University Besyo Example)

Mustafa Hakan TABİER

Mardin Artuklu University

The Institute for Graduate Educational Studies

Department of Physical Education and Sports

2021: 60 Pages

The aim of the study was to examine the exercise addiction levels of students studying at Besyo at Dicle University and playing licensed basketball and to investigate the effect of exercise addiction on academic achievement. The study was carried out for the screening model, which is one of the quantitative research methods. The population of the research consists of students studying at Dicle University BESYO and playing basketball under license. The sample of the study consists of 63 students determined by the random sampling method. Personal information form and exercise addiction scale were used as data collection tools. The analysis of the data obtained within the scope of the research was carried out in the SPSS 25.0 program. It was determined that the data did not show normal distribution, and Mann-Whitney U test and Kruskal Wallis test, which are non-parametric tests, were applied. As a result of the study, it was concluded that the GPA/academic achievement variable did not have an effect on the exercise addiction levels of male students, but the GPA/academic achievement variable had an effect on the exercise addiction levels of female students.

Key Words: Exercise Addiction, Physical Activity, University Students

ÖNSÖZ

Gerçekleştirilen bu araştırmanın amacı Dicle Üniversitesi Besyo'da öğrenim gören ve lisanslı bir şekilde basketbol oynayan öğrencilerin egzersiz bağımlılığı düzeylerinin incelenmesi ve akademik başarının egzersiz bağımlılığı üzerindeki etkisinin araştırılmasıdır.

Düzenli olarak fiziksel aktiviteye katılmak, sağlıklı yaşam için ve yaşamı en üst standartlarda devam ettirmek için gerekli olan en önemli davranışlardan biridir. Araştırmalar düzenli fiziksel aktiviteye katılımın, yaşam kalitesini ve genel sağlık durumunu yükselttiğini, hastalıkların önlenmesinde etkin rol oynadığı ve hastalık durumunda ise rehabilitasyon süresini kısaltan ve sağlıklı yaşamın temel bileşenlerinden biri olduğunu göstermiştir. Orta şiddette yapılan egzersiz programına düzenli katılımın, birçok hastalık ve hatta bazı kanser türlerinin önlenmesinde önemli bir koruyucu etkiye sahip olduğunu bilinmektedir. Fakat fiziksel aktivite, bir yaşam stili haline getirilmenin ötesine geçip hayatın vazgeçilmezi haline gelerek ruhsal bozukluklara, egzersiz yapmada kontrol kaybına, fizyolojik ve psikolojik yaralanmalara sebebiyet verebilir. Son yıllarda egzersize olan bağımlılık durumu oldukça dikkat çekici bir hal almıştır ve araştırmacılar, aşırı egzersizin olumsuz etkilerini değerlendirmek için çeşitli araçlar geliştirilmiş ve egzersiz bağımlılığını gözden geçirmişlerdir. Söz konusu durum BESYO bölümlerinde okuyan öğrenciler ve sporcularda da geçerli olabilmektedir. Nitekim, egzersizin hem yaşam standardı hem de uzmanlık/meslek alanı sebebiyle daha önemli bir hale geldiği bu örneklem üzerinde egzersiz bağımlılığı riski artmaktadır. Bu bağlamda yapılan çalışmada, Dicle Üniversite'sinde hem BESYO bölümünde okuyan hem de lisanslı basketbol sporcusu olan örneklem grubu üzerinde çalışılarak, söz konusu durumun egzersiz bağımlılığını etkileyip etkilemediği değerlendirilmiştir. Ayrıca katılımcıların egzersiz bağımlılığı düzeyleri belirlenerek, araştırma sonuçlarına göre çeşitli önerilerde bulunulmuştur. Böylece hem BESYO bölümünde öğrenci olan hem lisanslı bir şekilde spor yapan bireylerde oluşabilecek olası sorunların önüne geçilebilmesi için

özümler sunulmuştur. Ayrıca konu ile ilgili çalışmaların az olması nedeniyle de araştırmanın literatüre katkı sağlaması beklenmektedir.

Tez çalışmam süresince benden hiçbir desteğini esirgemeyen sayın danışman hocam Dr. Öğr. Üyesi Ozan ESMER' e; Yüksek lisans eğitimim boyunca yardımlarını, bilgi birikimlerini eksik etmeyen başta Artuklu Üniversitesi BESYO Müdürü Prof. Dr. Serdar GERİ ve değerli hocalarım ile her daim yanımda olan, ilgi ve şefkatiyle her anlamda destek olan sevgili eşim Esra TABİER' e teşekkürü borç bilirim.

Mustafa Hakan TABİER

2021

İÇİNDEKİLER

ETİK BEYAN.....	iii
ÖZET	iv
ABSTRACT	vi
ÖNSÖZ.....	viii
İÇİNDEKİLER.....	x
TABLolar DİZİNİ	xii
SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ	xiii
1. GİRİŞ	1
2. LİTERATÜR TARAMASI.....	4
2.1. Basketbol.....	4
2.2. Fiziksel Aktivite.....	5
2.3. Fiziksel Aktivitenin Sağlık Üzerine Etkileri.....	6
2.4. Fiziksel Aktivite ve Egzersiz.....	6
2.5. Egzersiz.....	7
2.6. Egzersizin Sağlık Üzerine Etkileri.....	7
2.7. Egzersizin Fizyolojik Etkileri.....	9
2.8. Egzersizin Sosyolojik ve Psikolojik Etkileri.....	10
2.9. Egzersiz ve Fiziksel Aktiviteye Katılım Nedenleri.....	11
2.9.1. Sağlık.....	11
2.9.2. Fiziksel Görünüm.....	12
2.9.3. Stres ve Kaygının Azaltılması.....	12
2.9.4. Sosyalleşme.....	13
2.10. Bağımlılık.....	13
2.10.1. Bağımlılık Türleri.....	14
2.10.1.1. Madde Bağımlılığı.....	14
2.10.1.2. Davranışsal Bağımlılık.....	14
2.11. Egzersiz Bağımlılığı.....	15
2.11.1. Birincil Egzersiz Bağımlılığı.....	16
2.11.2. İkincil Egzersiz Bağımlılığı.....	16

2.12. Egzersiz Bağımlılığı Kriterleri.....	17
2.12.1. Tolerans.....	17
2.12.2. Egzersizin Kesilmesi Etkileri.....	17
2.12.3. Niyet Etkisi.....	17
2.12.4. Kontrol Kaybı.....	17
2.12.5. Zaman.....	18
2.12.6. Diğer Aktiviteleri Azaltma.....	18
2.12.7. Devamlılık.....	18
2.13. Egzersiz Bağımlılığı Tanı Ölçütleri.....	18
2.13.1. Bozulmuş İşlevsellik.....	19
2.13.2. Yoksunluk Durumu.....	19
2.14. Egzersiz Bağımlılığı Ölçümleri.....	20
2.14.1. Tek Boyutlu Ölçümler.....	20
2.14.2. Çok Boyutlu Ölçümler.....	21
3. MATERYAL ve METOT	22
3.1. Araştırmanın Evren ve Örneklemi	22
3.2. Veri Toplama Araçları.....	23
3.2.1. Kişisel Bilgi Formu.....	23
3.2.2. Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği.....	23
3.3. Verilerin Analizi.....	23
4. ARAŞTIRMA BULGULARI VE TARTIŞMA.....	25
4.1. Araştırma Bulguları.....	25
4.2. Tartışma.....	34
SONUÇ ve ÖNERİLER	37
KAYNAKÇA	39
EKLER	48
Ek 1. Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği.....	48

TABLULAR DİZİNİ

Sayfa No

Tablo 3.1: Kişisel bilgi formuna ait frekans (f) ve yüzde (%) bulguları.....	22
Tablo 4.1: Egzersiz bağımlılığı ölçeği ve alt boyutlarının betimleyici istatistik sonuçları.....	25
Tablo 4.2: Cinsiyet değişkenine göre egzersiz bağımlılığı ölçeği mann whitny u testi sonuçları.....	26
Tablo 4.3: Yaş değişkenine göre egzersiz bağımlılığı ölçeği kruskal wallis testi sonuçları.....	26
Tablo 4.4: Akademik başarı değişkenine göre egzersiz bağımlılığı ölçeği kruskal wallis testi sonuçları.....	27
Tablo 4.5: Akademik başarı ve cinsiyete göre egzersiz bağımlılığı düzeyinin kruskal wallis testi sonuçları.....	29
Tablo 4.6: Cinsiyet ve yaşa göre egzersiz bağımlılığı düzeyinin kruskal wallis testi sonuçları.....	31
Tablo 4.7: Akademik başarı ve egzersiz bağımlılığı arasındaki ilişki.....	32
Tablo 4.8: Korelasyon katsayıları.....	32
Tablo 4.9: Akademik başarı ve egzersiz bağımlılığı arasındaki regresyon analizi.....	33

SİMGELER ve KISALTMALAR

Bu tez çalışmasında kullanılmış simgeler ve kısaltmalar, açıklamaları ile birlikte aşağıda belirtilmiştir.

Kısaltmalar

GNO

WHO

Açıklamalar

Genel Not Ortalaması

World Health Organization (Dünya Sağlık Örgütü)

1. GİRİŞ

Beden eğitimi; İçerisinde oyunları, jimnastiği ve sportif etkinlikleri içeren bir eğitim türüdür (Özmen, 1999). Beden eğitiminin insanların fiziken ve zihnen evrimleşmesine kattığı birçok etken yapılan bilimsel araştırmalar neticesinde saptandığından dolayı beden eğitimi, eğitim kavramının içerisinde yer bulmuştur. Beden eğitimi bilimin ve sanatın da konu edindiği gibi insanların davranış biçimlerini ve alışkanlık durumlarını konu edinir. Beden eğitiminin, eğitim kavramındaki yeri ve önemi birçok uzman tarafından çeşitli ifadelerle tanımlandığını görmekteyiz. Eğitim kavramında bulunan beden eğitimi ve spor aktivitelerinin bireylerinin evrimine faydası gözle görülür seviyede önemlidir. Öğrencilerin bedenlerinde depo edilen enerji harekete dönüşürken bu enerjiyi pozitif yönde açığa çıkaran ve bireylerin fiziksel ve ruhsal sağlığına faydası olan bir alt kavramdır. Bu yüzden eğitim kavramının içinde bulunan beden eğitimi insanların fiziksel zihinsel bilişsel ve sosyal gelişimine olan etkisi nedeniyle yeri doldurulamayacak etkinliklerdir (Özmen, 1999). Beden eğitimi, genel eğitimin ayrılmaz bir parçası olup fiziksel aktivitelerle insanın fiziksel, zihinsel, duyuşsal ve sosyal gelişimini amaçlayan çalışmalardır. Beden eğitimi dersleri, öğrencilerin vücutlarını ve zihinlerini eş zamanlı olarak uyarır. Öğrencilere, spor etkinliklerinde zorlayıcı görevleri anlayabilmeleri, yeniden yorumlayabilmeleri ve uygulayabilmeleri için zihin ve vücudun eşzamanlı biçimde çalışmasının bir gereklilik olduğu bir ortamda öğrenmek, ilerlemek ve gelişmek için fırsatlar sunar (Işıkgöz, Esentaş ve Işıkgöz, 2018).

Dilbilimine göre spor, Latince'deki "desportare ve ispotus" kelimelerinden türemiştir. Bu kelimeler eğlenmek, hoş vakit geçirmek anlamına gelmektedir (Voigt, 1998: 86; akt. Tazegül ve Geçer, 2016). Spor; tarih boyunca insanların hem kendi toplumundaki milli bilinci uyandırıp bütünlüğünü sağlayıp korumak için hem de dünya genelinde din dil ırk gözetmeksizin bütün insanları tek çatı altında toplayıp aynı duyguları yaşatarak farklı kültürlerin birbirleriyle tanışıp harmanlamasına katkıda bulunan bütünleşmesini sağlayan ortak bir platform olmuştur (Birgönül, 2019). Bir başka ifadeyle, Spor insanların ve onların oluşturduğu toplumların yaşam

tarzları, beklentileri, eğlence anlayışları gibi kültürel değerlerler den oluşmuş, vazgeçilmez bir yaşam tarzı haline dönüşmüştür (Gençay vd., 2018). Son yıllarda artış gösteren sağlığı koruma ya da rekreatif amaçlı spor profesyonel amaçla yapılan spor kadar artış göstermektedir. İnsanlar bu amaç doğrultusunda; yoğun ve tüketici egzersizler yerine nispeten düşük şiddette ve daha az yorucu çalışmaları tercih etmeye başlamışlardır. Bu tür aktiviteler, kişinin sınır performans seviyelerine ulaşmasından çok sahip oldukları seviyeyi fiziksel ve fizyolojik açıdan korumalarını hedeflemektedir (Aslan, Eyüboğlu ve Karakulak, 2018).

Fiziksel aktivite; kaslarımız sayesinde üretilen enerjinin artmasını sağlayan istemli vücut hareketleridir (Haskell and Kiernan, 2000). Fiziksel aktiviteler yapıldığı ortam ve zamana göre çeşitli isimler alır; ev aktiviteleri, iş aktiviteleri, sosyal aktiviteler ve boş zaman değerlendirme aktiviteleri (Vural, 2010). Geçmiş yıllarda egzersiz ile fiziksel aktivite aynı anlamda kullanılmaktaydı. Son zamanlarda ise fiziksel aktivitenin gelişimiyle bu alan üzerine yapılan araştırmalar ve saptanmış olan kaynaklar neticesinde egzersizin, fiziksel aktivitenin bir alt kategorisi olduğu kanaatine varılmıştır (Burton ve Turrel, 2000).

Bir düzen içerisinde yapılmış olan egzersizlerin insan sağlığına faydalı etkileri azımsanamayacak derecede fazla olduğu bilinmektedir. Sağlıklı bir hayat sürdürebilmemiz için haftanın en az 3 gününde orta şiddette 20-40 dakika egzersiz yapmak oldukça önemlidir. Severek yapılan egzersiz dikkat edilmediğinde bir süre sonra kontrolden çıkarak bir hastalık haline de dönüşebilir (Casperen, Powell and Christensen, 2000). Sağlıklı olarak hayat sürdürebilmek için düzenli ve programlı olarak egzersiz yapılmasının dışına çıkmış ve egzersiz programındaki süreyi, sıklığı ve şiddeti kontrol edemediği bir seviyeye getirmiş olan kişilerin Egzersiz Bağımlısı olma durumları kaçınılmaz bir gerçektir. Kişi egzersize ayırdığı süreyi, şiddeti ve sıklığı kontrol altında tutup prensibinin dışına çıkmamalıdır. İnsanlar hayatının büyük bir bölümünü egzersize ayırmamalıdır. Zamanının büyük bir bölümünü egzersizle geçiren kişilerde diğer bağımlılık türlerinde de olduğu gibi ruhsal bozukluklar izlenebilir. İnsanlar üzerinde bu durumlar gözlemlendiğinde egzersiz bağımlılığı tanısı konulabilir (Smith ve Hale, 2005).

Bağımlılık, bireye psikolojik veya fiziksel olarak zarar vermesine rağmen bir kişiye, varlığa veya nesneye karşı kaçınılmaz bir arzu olarak ifade edilir. Uzun süre farklı kategorilere ayrılarak incelenen bağımlılık bugün bir bütün olarak ele alınmakta ve fiziksel, ruhsal ve fizyolojik yönleriyle birlikte değerlendirilmektedir (Berczik vd., 2012; akt. Esmer, 2020).

Egzersizler sağlık açısından birçok etkiye sahiptir. İnsan anatomisini ve fizyolojik sistemlerini tahrip ederek hastalığa sebep olan etkenler karşısında daha yüksek bir direnç sahibi olmak, aşırı zayıflık ve obezitenin oluşmasını en alt seviyeye indirmek için planlı ve programlı yapılan egzersiz oldukça önemlidir (Miller ve Fredsoon, 1985). Egzersiz yaşadığımız çağın en belirgin hastalıklarından biri haline gelen obezite de başta olmak üzere diyabete, kardiyovasküler sistem hastalıklarına, kanser çeşitlerine, kas ve iskelet sistemindeki bozukluklara önemli ölçüde engel olmaktadır (Arabacı ve Çankaya, 2007).

Yukarıda da anlatıldığı üzere egzersiz bir plan ve program dâhilinde yapıldığında sağlık yönünden oldukça önem arz etmekle birlikte, bu aktiviteler kişinin kontrolü dışına çıkarak, yaşam biçimine negatif yönde etki edecek ölçüde yapılması ise önemli bir sağlık sorunu haline gelebilmektedir. Egzersiz bağımlılığının çeşitli faktörler üzerinde etkileri bulunabilmektedir. Bu faktörlerden biri de akademik başarıdır. Okullarda spor faaliyetlerine katılımın akademik başarı üzerindeki etkisi son yıllarda önemli araştırma konusu olmuştur. Jergovic (2001) ders dışı etkinliklerin sınıfta akademik başarıyı arttırdığını, yine Managan (2002), spor oyun alanlarında öğretilen karakter ve takım çalışması eğitiminin öğrenci başarısı üzerinde olumlu bir etkiye sahip olduklarını belirtmişlerdir (Geri, 2013).

2. LİTERATÜR TARAMASI

2.1.Basketbol

Basketbol, beşer kişilik iki takım arasında el ele oynanan bir oyundur. Her iki takımda da oynayan oyuncuların amacı; topu rakip takımın savunduğu potaya atmak ve rakip takım oyuncularının topa sahip olmasını ve savunulan potaya ulaşmasını ve sayı atmasını engellemektir. Basketbol rakip temasına açık bir spor olduğu için mümkün olduğunca çok kuralla sınırlandırılmış ve kavga sırasında çok sert oynanması engellenmeye çalışılmıştır (Burgul ve Çulha, 1991). Takımlar oyunda 5 oyuncu ve kenarda en fazla 7 yedek oyuncu bulundurabilir. Uluslararası oyun kurallarına göre maçlar 10'ar dakikalık 4 periyot halinde oynanır. Oyunun normal süresi olan 40 dakika sonunda her iki takımın sayıları eşit ise, maçta bir takım galip gelene kadar 5'er dakikalık uzatma devreleri oynanır, bu da bir takımın üstünlüğü kazanmasıyla sonuçlanır (Demirci, 1995).

Basketbol; kuvvet, sürat ve dayanıklılık gibi temel biyomotor yeteneklerin geliştirilmesinde çocukluk ve gençlikten başlayarak planlı çalışmalarla geliştirilen, yetişkinlikte pekiştirilmesi ve bir üst düzeye çıkarılması amaçlanan spor dallarından biridir. Basketbol, bedeni güçlendirmek ve fiziksel rahatsızlıkları ortadan kaldırmak için etkili bir araç olarak görüldüğü gibi, oyun içinde meydana gelen ani yer değiştirmelerle koordinasyon ve tepki verme gibi becerilerin geliştirilmesi, teknik ve taktiklerin uygulanması gerekliliği de görülmektedir (Sevim, 1991). Basketbol, yaklaşık 450 milyon erkek ve kadın katılımcısı ve 200'ün üzerinde ulusal federasyon ile tüm dünyada her yaşta ve fiziksel özellikten milyonlarca insan tarafından oynanan veya izlenen popüler bir spordur (Güner, 2009).

Tarihte ilk kez basketbola benzer bir oyunun Amerika'da Kızılderililer tarafından basitçe oynandığı belirtilmektedir. Basketbolun bugünkü düzeyine getirilmesinde etkili olan ilk bilinçli çalışmalar 1891 yılında Amerikalı Beden Eğitimi öğretmeni Dr. James Naismith tarafından başlatılmış; ABD, Massachusetts'teki Springfield Young Men's Christian Association (Y.M.C.A.) eğitim

okulunda oynanmıştır. James Naismith, Massachusetts Springfield College'da öğrencileri arasında on üç sayılık birinci oyun kurallarını denedi ve ilk kez 20 Ocak 1892'de oynandı (Sevim, 2002; Uzunkara, 2007).

Basketbolun felsefesini tek cümle ile anlatmak gerekirse; basketbol temel bir hareket oyunudur. Basketbolda temel hareketlerin önemi, başta ABD olmak üzere basketbolda ilerleme gösteren tüm ülkelerde kanıtlanmış ve tartışmasız bir konu olarak kabul edilmiştir (Burgul ve Çulha, 1991).

2.2.Fiziksel Aktivite

Günümüzde yaşam kalitesini artırarak yaşamak, uzun yaşamak kadar önemli hale gelmiştir. Sağlıklı yaşlanmak ve yaşa bağlı sağlık sorunlarını çeşitli yöntemlerle en aza indirmek için beslenme ve fiziksel aktivite en temel kurallardır. Günlük kullanımda fiziksel aktivite ve egzersiz eş anlamlı olarak kullanılsa da fiziksel aktivite; Gün içinde oluşan enerjinin atılması için iskelet kasları kullanılarak yapılan herhangi bir hareket veya egzersiz; düzenli ve planlı, tekrarlayan fiziksel aktivitenin bir alt sınıfıdır (Demirel vd., 2014, s.3). Rowland ve Freedson (1994) fiziksel aktiviteyi bireyin günlük enerji harcamasını iskelet kasları aracılığıyla vücudu hareket ettirerek yaptığını belirtmiştir.

Düzenli fiziksel aktivite, bireylerin sağlıklı bir yaşam sürmelerinde, sosyalleşmelerinde, istenmeyen kötü alışkanlıklardan ve çeşitli kronik hastalıklardan korunmalarında veya bu hastalıkların tedavisinde, diğer bir deyişle yaşam boyu yaşam kalitesinin artmasında önemli bir fark yaratır (Tunay, 2008). Aynı zamanda fiziksel aktivite; fiziksel sağlık yararları ile ilişkilendirilmesi nedeniyle psikolojik iyi oluşu destekleyerek halk sağlığı üzerinde kritik bir etkiye sahiptir (Fox, 2000). Bek (2008)'e göre fiziksel aktivite, günlük hayatımızda kas ve eklemlerimizi kullanarak enerji tüketimini, kalp ve solunum hızını artıran, farklı yoğunluklarda yorgunluğa neden olan aktiviteler olarak tanımlanmaktadır.

- Yürüme
- Koşma
- Sıçrama

- Bisiklete Binme
- Yüzme
- Çömelme veya Kalkma
- Kol - Bacak Hareketleri
- Baş- Gövde Hareketleri gibi temel vücut hareketlerinin tamamını veya bir kısmını içeren aktiviteler fiziksel aktivite olarak kabul edilmektedir (Bek, 2008).

2.3. Fiziksel Aktivitenin Sağlık Üzerine Etkileri

Dünya Sağlık Örgütü (WHO) sağlığı; sadece hastalık ve sakatlığın olmayışı değil, aynı zamanda beden, ruhen ve sosyal yönden tam bir iyilik hali olarak tanımlamaktadır. Fiziksel aktivitenin sağlığımız üzerindeki etkilerine baktığımızda;

Vücut sağlığına etkileri; kas gücünü korumak ve arttırmak, eklem hareketliliğini korumak ve arttırmak, vücut düzgünlüğünü ve duruşunu korumak, kondisyon ve dayanıklılığı arttırmak, yorgunluğu azaltmak, kas dokularında kullanılan enerji ve oksijen miktarını arttırmak, kalp ritmini düzenlemek, insülin aktivitesini kontrol etmek ve diyabet ve kandaki şeker kontrolünü sağlamaktır (Bek, 2008),

Ruhsal ve sosyal sağlığa etkileri; kendini iyi ve mutlu hissetmek, insanlarla iletişim becerilerini geliştirmek ve olumlu düşünebilme becerisini kazanmak, depresyonla baş etme gücünü artırmak ve bireylerin hayattan zevk almasını sağlamak, bireylerin toplumdaki benlik algısını geliştirmektir (Bek, 2008).

Gelecekteki hayatımıza etkileri; Kanser gelişme riskini azaltmak ve kanserden korunmak, depresyonla baş etme gücünü artırmak, bireylerin hayattan zevk almasını sağlamak ve kas-iskelet sistemini güçlü tutmak, sık düşme riskini azaltmak gibi hayatımız için birçok önemli faktörü etkilemektedir (Bek, 2008).

2.4. Fiziksel Aktivite ve Egzersiz

Egzersiz ve fiziksel aktivite terimleri sıklıkla birbirinin yerine kullanılsa da çalışmalarda egzersiz fiziksel aktivitenin bir alt kategorisi olarak kabul edilmektedir (Casperen vd., 1985; Demirel vd., 2014; Pate vd., 1995). Fiziksel aktivite; günlük

hayatımızda yaptığımız oturma-ayakta durma, yürüme, koşma, duş alma vb. kaslar yardımıyla yapılan hareketler olarak belirtilirken; herhangi bir spor müsabakasında yapılan düzenli, planlı ve tekrarlı hareketler bütünüdür (Ersoy, 2004). Sağlıklı ve üretken bir toplum yaratmak için; bireylerin küçük yaşlardan itibaren fiziksel aktivite ve egzersizin önemi ve gerekliliği konusunda bilinçlendirilmeleri, sağlıklarını korumaları ve gelecekte olası sağlık tehditlerine karşı önlem almaları büyük önem taşımaktadır (Bek, 2008).

2.5. Egzersiz

Fiziksel aktivitenin bir alt sınıfı olarak kullanılan egzersiz, fiziksel uygunluğu ve sağlığı geliştirmek için planlı bir şekilde tekrarlanan hareketler bütünüdür (Ersoy, 2004).

Planlı egzersiz ile vücuttaki oksijen kullanımının kas ve iskelet sisteminin ideal düzeyine getirilmesi, vücutta oluşan yağın sağlığı olumsuz etkilemeyecek şekilde sınırların altında tutulması mümkündür. Haftada 3 gün 20 dakika egzersiz programını planlı bir şekilde uygulayabilen bireylerin sağlığını korumak için etkili bir yöntemdir (İnce, 2018).

Egzersizin faydalarının genel olarak insan sağlığını düzenlemek, insanları hastalıklardan uzak tutmak ve sağlıklı bir yaşam sürmek anlamına geldiği çalışmada ortaya konmuştur (Allegre vd., 2006). Sağlık bir bütün olarak değerlendirildiğinde, bireyin fiziksel, psikolojik ve sosyal açıdan dengeli olma durumunu ifade eder. Basit fiziksel egzersiz hareketlerinden belirli bir spor dalına kadar tüm fiziksel aktivitelerin temel amacı sağlıklı olmak veya olası sağlık sorunlarını geciktirmek veya ortadan kaldırmaktır (İmamoğlu, 1992).

2.6. Egzersizin Sağlık Üzerine Etkileri

Antik çağlardan beri günlük düzenli egzersiz yapabilmenin insanların yaşam kalitelerini olumlu yönde etkilediği belirtilmektedir (Erikssen, 2001). Egzersizin kas gücünü, dayanıklılığını, esnekliğini artırma, kilo verme ve kiloyu koruma gibi pek çok olumlu etkisi olduğu gibi kalp damar hastalıklarını azaltma, kan, yağ ve glikoz seviyelerini düşürme, psikolojik durumu ve uyku kalitesini artırma, bazı kanser

türlerini ve kronik ağrıları azaltma gibi birçok olumlu etkisi vardır. (Ardıç, 2014). Egzersizin; kardiyovasküler hastalıklar, hipertansiyon, kan yağları (kolesterol), obezite ve depresyon üzerindeki etkileri aşağıda verilmiştir.

Kardiyovasküler hastalıklar

Amerikan Kalp Derneği (AHA), yetişkinlere kalp hastalığı ve felç riskini önlemek ve genel kardiyovasküler sağlık için egzersiz önerileri sunmaktadır (<http://www.heart.org>).

Hipertansiyon

Tüm tedavi kılavuzlarında hipertansiyonun birincil önlemi, tedavisi ve kontrolü için egzersiz programları önerilmektedir (Cornelissen vd., 2011).

Kan Yağları (Kolesterol)

Sistemik bir derlemede, yüksek yoğunluklu aerobik egzersizlerin yetişkinlerde yaş ve cinsiyetten bağımsız olarak yüksek yoğunluklu lipoprotein (YYL) kolesterolü artırdığı, direnç egzersizleri ve aerobik + direnç egzersizi kombinasyonunun düşük yoğunluklu lipoproteini (LDL) kolesterolü düşürdüğü vurgulandı. (Tambalis vd., 2009).

Obezite

Obezite ve fazla kilo; kardiyovasküler sistem hastalıkları, hipertansiyon, tip 2 diyabet, safra taşı, bazı kanser türleri, uyku ve bazı psikolojik sorunlar gibi kronik hastalıklarla ilişkili olması nedeniyle önemli bir halk sağlığı sorunudur (Ardıç, 2014). Cochrane derlemesinde, obez kişilerde egzersizin kilo vermede etkili olduğu ve kilo kaybı olmasa bile kardiyovasküler risk faktörlerinde iyileşme sağladığı vurgulanmıştır (Shaw vd., 2006). Obez kişilerde kilo verme ile akciğer fonksiyonlarının düzeldiği birçok çalışmada gösterilmiştir (El-Gamal vd., 2005). Bunun yanı sıra Düzenli eğitim sonucu bazı iskelet kaslarının liflerinde genişleme olur ve kas kuvveti artar. Genel olarak düzenli fiziksel aktivitenin göze çarpan etkisi vücut ağırlığı üzerinedir. Çocukluk ve adolesan dönemde yapılan düzenli egzersiz, yetişkinlerde oluşabilecek obezite riskini azaltır (Aysan, Gökhan ve Aktaş, 2015).

Depresyon

Egzersiz, düzenli yapıldığında toplum sağlığına katkı sağladığı, depresyon ve atılganlık düzeylerini azalttığı için toplumun refahını artıran bir olgu olarak görülmektedir (Akgün, 1994). Psikologlar, yürüyen veya koşan kişilerin depresyon açısından hem psikolojik hem de fizyolojik faydalar yaşadığını bulmuşlardır. Bu tür egzersizler depresyonu azaltır ve kişinin kendini iyi hissetmesini sağlar. Egzersiz, mutluluk hormonu olarak bilinen endorfin salgısını artırır (<https://www.bilim.org>).

2.7. Egzersizin Fizyolojik Etkileri

Egzersiz ve fizyolojik faktörler arasındaki ilişkiyi açıklamak için çeşitli hipotezler öne sürülmüştür. Bu hipotezler, egzersize bağlı sempatik sinir sisteminin uyarılması hipotezi, endojenik opiate hipotezi ve endorfin hipotezidir.

Thompson ve Blanton (1987), egzersizin sempatik uyarılmayı artırdığını ve bunun da aktivite sırasında hormonları değiştirerek bireyin egzersiz sırasında ve sonrasında arzu ettiği egzersiz süresi ve yoğunluğunda artışa neden olduğunu öne sürmüşlerdir. Fiziksel aktivite sırasında vücutta hormon salgılarında artış olduğu bilinmektedir. Fiziksel aktivite sonrası artan enerji seviyesi, katekolaminler ve artan uyarılma seviyesi normale döner ve bu da kişiyi tekrar egzersiz yapma ihtiyacı duymaya iter. Bu hipotez, madde bağımlılığında üç sayfalık karşı-süreç bağımlılığı modeline benzer ve madde alımı sonucunda oluşan "yükseklik", ilacın etkisi ve yoksunluk belirtilerinden sonra yaşanır (Adams, 2001).

İkinci hipotez, afyonlu madde kullanımı sonucu ortaya çıkan "yüksek" duygulara benzer duyguların egzersiz sonrası egzersiz nedeniyle yaşanmasıdır. İnsan vücudu endorfinler, enkefalinler ve dinorfinler gibi doğal opiyatları salgılar (Adams ve Kirkby, 2002). Bir uyarıcı olarak egzersiz, bu doğal hormonların salgılanmasına ve beyinde fizyolojik uyarılmaya, kısa süreli mizaç değişikliğine ve "koşucu sarhoşluğu" adı verilen bir öfori durumuna neden olur (Adams, 2001).

Diğer hipotez ise endorfin hipotezidir. Opiat ilaçları ve opioid peptitlerin analjezik, öforik ve bağımlılık yapıcı etkileri olduğu bilinmektedir (Pargman ve Baker, 1980; Pierce, Eastman, Tripathi, Olson ve Dewey, 1993). Bu ilaçlara benzer şekilde, egzersizin ağrıya toleransı artırabileceği ve öforik bir etki ve bağımlılığa

eğilim yaratabileceği öne sürülmüştür. Egzersizin beta-endorfinler gibi endojenik opioidlerin plazma düzeyinde artışa neden olması ile açıklanabilir (Steinberg ve Sykes, 1985).

Alkol ve uyuşturucu kullanan bireylerin tolerans etkisi, egzersiz yapan bireylerde bilimsel olarak desteklenmiştir (Adams, 2001). İstenilen etkiyi elde etmek için egzersiz süresi ve yoğunluğundaki sürekli artışın altında yatan en önemli etki tolerans etkisidir.

Egzersiz bağımlılığında, egzersiz yapamama durumunda ortaya çıkan yoksunluk belirtileri arasında kaslarda yorgunluk, galvaik cilt etkisinin artması ve gastrointestinal problemler (Pierce, 1994), uykusuzluk, bulantı, kusma (APA, 2001), ani kaygı, ellerde titreme gibi yoksunluk belirtilerine benzemektedir.

2.8. Egzersizin Sosyolojik ve Psikolojik Etkileri

Egzersizin sosyolojik ve psikolojik yararları düşünüldüğünde birey yaptığı egzersizi kendisine zaman ayırmanın bir yolu olarak görür ve egzersiz sırasında kendini mutlu hisseder. Yine egzersiz sayesinde vücudunu dengeleyen ve fiziksel görünümünü koruyan veya geliştiren birey toplumdaki konumunu da korur (İmamoğlu, 1992).

Fiziksel görünüş önemlidir çünkü sosyal çevredeki insanlar öncelikle dış görünüşleri ile değerlendirilirler. Egzersizin sağlıklı yaşama katkısı birçok araştırmaya konu olmuş ve egzersizin sağlığı olumlu yönde etkilediği ortaya konmuştur. Egzersizin vücut dengesi ve fiziksel görünüm üzerindeki etkisinin yanı sıra sağlıklı yaşama katkısının da psikoloji üzerinde önemli etkileri vardır. Doğrudan ve dolaylı olarak özgüvenin artmasına ve bireyin kendisiyle barışık yaşamasına katkı sağlayan egzersiz, bireylerin hayatında önemli bir yer tutmaktadır. Toplumdaki konumundan dolayı bireylerin iletişim becerilerini dolaylı olarak geliştiren bu aktivite, iyi bir sosyal ortam oluşturmakta, stres ve depresyondan uzaklaştırıcı etki yapmaktadır (Bozhüyük vd., 2012).

Peterson (1998), düzenli egzersiz yapmanın temel sosyolojik ve psikolojik faydalarını aşağıda belirtmektedir.

- İş verimliliğinde artış,
- Daha enerjik hissetmek ve tembellikten kaçınmak,
- Sağlam, aktif ve spor yapmaya istekli bir birey olmak,
- Kendine güven duygusu geliştirmek
- Fiziksel sağlığı zihinsel streslerin yıpratıcı etkilerinden korumak,
- Olumsuz olaylar karşısında olumlu düşünebilme,
- Agresif ve hiperaktif tavrı yatıştırıcı,
- Kendi benliğini gerçekleştirebilme,
- Sosyalleşme, arkadaş edinme ve paylaşma gibi olumlu etkilere yardımcı olur.

Fiziksel ve zihinsel gelişim üzerinde olumlu etkileri olan egzersizin yoğunluğu, süresi ve sıklığı ile sağladığı fayda arasındaki ilişki birçok deneysel çalışmada tam olarak ortaya konulamamıştır. Ayrıca stres, depresyon ve anksiyete bozukluklarının giderilmesinde aktif rol oynayarak bireylerin psikolojisi üzerinde olumlu etkisi olduğu bilinmektedir (Blumenthal vd., 1984; Morris vd., 1990; Zmijewski ve Howard 2003).

Egzersizin duygusal faydaları arasında artan özgüven, stres ve kaygı yönetiminde iyileşme ve vücut imajı da dahil olmak üzere bir sağlık benlik kavramının geliştirilmesi yer alır (Dinubile, 1993). Özellikle yetişkinlerde spor ve yoğun rekreasyonel aktivitelere katılımın ruh hali üzerinde belirli olumlu etkileri olduğu bulunmuştur (Steptoe ve Butler, 1996).

2.9. Egzersiz ve Fiziksel Aktiviteye Katılım Nedenleri

2.9.1. Sağlık

İmamoğlu'na (1992) göre sağlık; bireylerin fiziksel, psikolojik ve sosyal açıdan dengeli olma durumunu ifade eder. Yürümekten belli bir spor branşına kadar tüm fiziksel aktivitelerin temel amacı sağlıklı olmak, olası sağlık problemlerini önlemek ve istenilen formlarda bir vücuda kavuşmaktır. Başta gelişmiş ülkeler olmak üzere tüm dünyada egzersize katılım her geçen gün artmaktadır. Bunun sebebi; Biyolojik

dengeleme ihtiyacı olarak açıklanmaktadır (Montignac, 1997; Zorba ve Kartal, 1995).

Otobüse binerken nefes darlığı çekmek, merdiven çıkmak, günlük hayatta yürümek, bireyleri egzersiz yapmaya sevk eden durumlardır. Bu nedenle egzersiz yapmanın amaçlarından biri performansı artırmak, güçlendirmek, dayanıklılığı artırmak ve sağlıklı bir nefes kontrolü geliştirmektir. Egzersiz ile elde edilen olumlu sonuçlar bireylerin egzersize devam etmesine ve daha ağır egzersiz programları uygulamasına neden olmaktadır (Yeltepe-Ercan, 2011). Başka bir çalışmada ise egzersizin şizofreni tedavisinde ek bir tedavi yöntemi olarak uygulanabileceği sonucuna varılmıştır (Faulkner ve Biddle, 2001).

2.9.2. Fiziksel Görünüm

Düzenli egzersizin kilo verme ile birlikte fiziksel görünümü etkilemesi, kadınların spora başlama nedenlerinin temelini oluşturmaktadır. Günümüzde moda ve sosyal medyanın etkisiyle kadınlar ince ve ince bir fiziğe sahip olmak isterken, erkekler kaslı ve ince bir vücut tipine sahip olmak istemektedir (Jacobi ve Cash, 1994). Egzersize katılma nedenleri üzerine yapılan araştırmalarda, “ideal vücut” kavramıyla ilişkili olarak egzersize katılım ve sürekliliğin motivasyonel nedenleri arasında dış görünüş ve insanların beğenisini kazanma vurgulanmaktadır (Heitmann, 1986).

Daha genellenebilir bir örneklem grubu ile yapılan bir çalışmada, kadınların kilo kontrolü ve fiziksel görünüm için egzersize katılımının erkeklere göre daha fazla olduğu sonucuna varılmıştır (McDonald ve Thompson, 1992; Furham ve Greaves, 1994). Silberstein vd. (1988), kadınların kilo kontrolü ve fiziksel görünümün iyileştirilmesi için egzersize erkeklerden daha fazla katılma eğiliminde oldukları sonucuna varmışlardır.

2.9.3. Stres ve Kaygının Azaltılması

Günlük hayatta bireyler hem sosyal hayatta hem de iş ortamında içinde buldukları stres ve baskıdan kurtulmanın yolunu spor yaparak sağlarlar. Düzenli fiziksel egzersizin korku, kaygı ve stresi azalttığı ve bireyde olumlu değişimler

sağlayarak psikolojik faydaları olduğu belirtilmektedir (Yates, 1991; Szabo, 1998; Griffiths, 1997; Szabo, 2000). DeVries (1981), şiddetli akut egzersizin kas gerilimi üzerindeki etkisini incelemek için yaptığı çalışmada, egzersizin yetişkinler üzerinde 'sakinleştirici' etkisi olduğunu ortaya koymuştur. Stres nedeniyle egzersiz yapmaya karar veren katılımcıların yaşam tarzlarını ve stres düzeylerini bilmek ve stresin neden olduğu anksiyete kontrolü oldukça önemlidir (Yeltepe-Ercan, 2011). Bir başka çalışmada ise egzersiz yapmanın ve bu tür etkinliklere katılmanın yetişkinlerde duygu durum üzerinde olumlu etkileri olduğu bulunmuştur (Steptoe ve Butler, 1996).

2.9.4. Sosyalleşme

Berger ve McLnman'a (1993) göre egzersiz, özgüven, beden imajı ve bilişsel süreçler gibi psikolojik özellikler üzerinde olumlu etkiye sahiptir. Egzersiz, yeni insanlarla tanışmak ve arkadaş edinmek için bir araç görevi görür. Bu, egzersizde devamlılığı sağlayan önemli bir motivasyon faktörüdür. Bu durum göz önüne alındığında, egzersize katılan bireylerin yaklaşık yüzde doksanı grup halinde veya bir partnerle egzersiz yapmayı tercih etmektedir. Grup halinde veya bir partnerle egzersiz yapmak katılımcılar için çok daha zevklidir, ancak diğer katılımcıların sosyal desteği egzersizin katılımını ve sürekliliğini olumlu yönde etkiler (Willis ve Campell, 1992).

Tüm bu olumlu sonuçlara ek olarak, bazı bilimsel çalışmalar kontrol edilemeyen oranlarda yapılan egzersizlerin zararlı olabileceğine ve bağımlılığa neden olabileceğine dair veriler sunmaktadır (Yates, 1991; Szabo, 1998; Griffiths, 1997; Szabo, 2000). Araştırmacıların iddialarına göre; Kumar, yemek yeme, cinsel aktiviteler, bilgisayar oyunları ve internet kullanımı gibi davranışların yanı sıra egzersizin bağımlılık yapması da olasıdır (De Coverly ve Veale, 1987).

2.10. Bağımlılık

Bağımlılıkla ilgili literatür incelendiğinde genellikle madde bağımlılığı konusu ile karşılaşmaktayız. Bir maddeye bağımlılığı ifade eden madde bağımlılığı şu şekilde tanımlanabilir: Herhangi bir madde veya hizmetin uzun süre alınması sonucunda kullanıcılarda oluşan geçici bir iyilik halidir (Seferoğlu ve Yıldız, 2013). Söz konusu madde “bağımlılık veya istismara yol açabilen, duygu, durum ve biliş

gibi beyin fonksiyonlarında değişikliğe neden olan ve farklı şekillerde alınabilen her türlü kimyasal” olarak tanımlanmaktadır (Altuner vd., 2009).

Patolojik bir davranış olan bağımlılık, kişilerin zihinsel, fiziksel ve sosyal yaşamını bozarken; günümüzün en önemli toplumsal sorunu haline gelmiştir. Teknolojinin yeni gelişmekte olduğu dönemlerde sadece televizyonda gördüğümüz ve çevremizden duyduğumuz bir durum iken, günümüzün her yerinde bağımlı kişilere rastlamak mümkündür (Taşkent, 2010). Bağımlılık tek bir maddeden dolayı oluşabilecek bir durum değildir. Bireylerin davranışsal olarak da farklı bağımlılıkları olabilir. Bunun en güzel örneklerinden biri egzersiz bağımlılığıdır.

Sonuç olarak bağımlılık, belirli bir durum ya da nesne ile ilişki sonrasında ortaya çıkan ve birbiriyle ilişkili davranışların sonucu olarak görülen özel bir durum olarak kabul edilmektedir (Young, 1999).

2.10.1. Bağımlılık Türleri

Bağımlılık türleri madde ve davranış ana başlıkları altında incelenebilir.

2.10.1.1. Madde Bağımlılığı

Uzbay ve Nevzat (2003), madde bağımlılığını, kişinin uyuşturucu benzeri bir maddeden beyne etki ederek zevk almasına veya yokluğunda huzursuzluğu gidermesine neden olan, maddeyi sürekli ve düzenli olarak alma isteği yaratan davranış bozukluğu veya beyin hastalığı olarak tanımlamaktadır Ceyhun et al. (2001) bağımlılık yapan maddeleri ve kimyasalları, kötüye kullanım ve bağımlılığa neden olabilen, farklı şekillerde uygulanabilen, algı, ruh hali ve bilinç gibi beyin fonksiyonlarında etkili olan maddeler olarak tanımlamaktadırlar.

2.10.1.2. Davranışsal Bağımlılık

Sevindik (2011) davranışsal bağımlılığı, bir maddeye bağımlı olmadan maddeyi bulmaya çalışan ve davranışların patolojik kullanım özelliklerinde görülen bulgularla ilişkilendirildiği bir bağımlılık durumu olarak tanımlamaktadır. Işık (2007) ise bu tür madde dışı davranışsal bağımlılıkların (örneğin televizyon, internet ve egzersiz bağımlılığı) kişinin madde bağımlılığını belirleme ölçütlerine göre

değerlendirilmesi gerektiğini ve kişinin bu tür bağımlılıkların olup olmadığının tespit edilmesi gerektiğini bildirmektedir.

Davranışsal bağımlılığın altı aşaması vardır. Bu aşamalar “dikkat”, “ruh hali değişikliği”, “hoşgörü”, “çekilme belirtisi”, “çatışma” ve “nüksetme”dir.

Dikkat çekmek; bireyin duygu, düşünce ve davranışları değişmeye başlar ve bu davranışlar hayatının en önemli davranışları haline gelir.

Ruh hali değişimi; Kendisi için belirlenmiş bir aktivite veya egzersize ilgi duymak ve bu egzersizi başarabilmekle ilgilidir.

Hoşgörü, ilk başlangıç dönemindeki keyif duygusunu sürdürmek için daha fazla egzersiz yapmak zorunda hissetme aşamasıdır.

Çekilme semptomu: Egzersiz beklenmedik bir şekilde azaltıldığında veya sonlandırıldığında sıkıntının (örneğin stres, huysuzluk, saldırganlık) ortaya çıkması ile fiziksel aktiviteleri gerçekleştirmede zorluk yaşama aşamasıdır.

Çatışma: Bireyin bağımlılık ile kendi çatışmaları arasında kaldığı aşamadır.

Nüksetme: Egzersizden kaçınılmasına veya bu egzersizin kontrol altına alınmasına rağmen uzun bir süre sonra bile bu davranışın tekrar ortaya çıkma eğilimi olarak tanımlanmaktadır.

Kişinin bir aktiviteyi veya egzersizi bırakmak istememesi veya bırakması durumunda bazı duygusal olumsuzluklar yaşaması durumunda ortaya çıkan bu duruma “Egzersiz Bağımlılığı” denir. (Sulak, 2015).

2.11. Egzersiz Bağımlılığı

Egzersizin fiziksel ve zihinsel gelişim için faydaları oldukça yüksek olsa da son zamanlarda yapılan çalışmalar sonucunda faydalarının yanında bazı olumsuz durumların da ortaya çıkacağı belirtilmektedir. Egzersizin olumsuz yönlerinin nedenleri üzerine yapılan araştırmalar, aşırı egzersiz sonucunda egzersizin bağımlılık yaptığı gerçeğine odaklanmıştır (Hausenblas ve Downs, 2002a, Hausenblas ve Giacobbi, 2003; Blaydon vd., 2002; Adams, 2001).

Egzersiz bağımlılığı; Kişinin kendi kontrolünün dışına çıkması, beklenen doyumunu sağlamak için egzersizin süresini, sıklığını ve yoğunluğunu sürekli artırması, sürekli egzersiz nedeniyle ailesine ve sosyal çevresine zaman ayırmaması ve program yapmasına egzersiz etkinliği denir. Kişi tüm zamanını hayatında yaptığı egzersize göre ayarlar (Adams ve Kirkby, 2002; Zmijewski ve Howard, 2003).

Sachs ve Pargman (1979) egzersiz bağımlılığını, bireyin 24-36 saat egzersizden uzak kalması sonucu egzersiz bağımlılığı tanısını kolaylaştıran semptomlarla ayırt edilen psikolojik ve fizyolojik durumu olarak tanımlamaktadır. Hausenblas ve Downs'a (2002a) göre egzersiz bağımlılığı, kişinin kendini kontrol edemediği, egzersizden uzak durmaya bağlı olarak kişide fiziksel ve psikolojik patolojilere neden olan, fiziksel aktivite yapmak için güçlü bir istek duyması olarak tanımlanmaktadır. Psikolojik ve fizyolojik belirtiler, egzersize bağlı suçluluk duygusu, yerinde duramama, kaygı, saldırganlık, tembellik, iştahsızlık, uykusuzluk ve baş ağrısı olarak tanımlanmaktadır (Adams, 2009).

2.11.1. Birincil Egzersiz Bağımlılığı

Bireyin yaptığı, fonksiyon kaybına yol açan egzersize olan tutkusu ile bırakamama nedenleri arasında ruhsal ve fiziksel bir bağlantı kurma durumudur. Birincil egzersiz bağımlılığı genellikle lise öğrencilerinde görülmektedir (Vardar, 2012, s.165). Yapılan araştırmada; erkeklerde birincil egzersiz bağımlılığı riski kadınlara göre daha yüksek bulunmuştur (Zmijewski ve Howerd, 2003, s.186). Egzersiz bağımlılığı konusunda görüş bildiren Yates'e (1991) göre “birincil egzersiz bağımlıları ego-sintoniktir. Ego-sentonikler, egzersiz yapmaktan zevk alan ve egzersizi bırakmak istemeyen bireylerdir. Bireylerin bu davranışları egolarının istekleri ile uyumludur ve ego tarafından onaylanır.

2.11.2. İkincil Egzersiz Bağımlılığı

Yeme bozukluğu nedeniyle zayıf kalma davranışları. Spor yapmanın bazı sporcularda özellikle kadınlarda yeme bozukluklarının gelişmesine neden olabileceği tanımlanmıştır (Powers vd., 2007, s.367). Zmijewski ve Howard'ın (2003) çalışmasında; Kilo kontrolü ve egzersiz aktiviteleri ile başlayan sürecin sonunda açlıkla karşı karşıya kalan bireyleri tanımlamak için “Anoreksiya Athletica” ve

“Aktivite Anoreksiyası” terimlerini kullanmıştır. Yapılan bir başka araştırmada; Anoreksiya nervoza (zayıf olmaya aşırı takıntılı ve anormal derecede düşük vücut ağırlığına sahip kişiler) ve bulimianervoza (kasıtlı kusma, lavman kullanımı, yoğun egzersizle kilo kaybı, vb.) (Dawis ve Fox, 1993). Gülker, Laskis ve Kuba (2001) tarafından yapılan çalışmada; Yeme bozukluğu ile ikincil egzersiz bağımlılığı arasında pozitif bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Adams (2001) araştırmasında; yeme bozukluğu ve aşırı egzersiz arasındaki ilişkiyi ikincil bir egzersiz bağımlılığı sorunu olarak tartışmış ve ikincil bağımlılığın birincil egzersiz bağımlılığından daha yaygın olduğu sonucuna varmıştır.

2.12. Egzersiz Bağımlılığı Kriterleri

Diğer bağımlılık türlerinde olduğu gibi, kişinin egzersiz bağımlısı olup olmadığını belirlemek için Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı (DSM-IV) gibi diğer madde bağımlılığı ölçütleri dikkate alınarak hazırlanmış ölçütler bulunmaktadır. Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği- 21'in kullanılması sonucunda bireyin semptomatik (semptomlu), bağımlı olmayan, asemptomatik (semptomsuz) ve egzersiz bağımlısı olma riski altında olup olmadığını belirlemek için değerlendirilen kriterler aşağıdaki gibidir.

2.12.1. Tolerans

Diğer madde bağımlılıklarında olduğu gibi, egzersizden doyum sağlamak için egzersizin süresini, yoğunluğunu ve sıklığını artırmaktır (Aidman ve Woollard, 2003).

2.12.2. Egzersize Ara Verilmesinin Etkileri

Egzersiz bırakma belirtileri, egzersizden 24-36 saat sonra kaygı, huzursuzluk, suçluluk duygusu, saldırganlık, gerginlik, iştahsızlık, baş ağrısı ve uykusuzluk olarak ortaya çıkar (Hausenblas ve Downs, 2002b).

2.12.3. Niyet Etkisi

Egzersizin planlandığı aralıklar planlandıktan sonra, planlanan aralıklardan daha yoğun veya daha sık yapılır (Hausenblas ve Downs, 2002b).

2.12.4. Kontrol Kaybı

Kişinin yaptığı egzersizi sürekli kontrol etmeye çalışması ya da bitirme girişimlerinde başarısız olmasıdır (Bamber vd., 2003).

2.12.5. Zaman

Süre ile ilgili kriterler incelendiğinde, tatbikat için ayrılan sürenin aşılması, planlanandan daha fazla süre ayrılması gibi göstergeler dikkate alınmaktadır. Uzak mesafeler de olsa oraya seyahat etme riskini almak da bu kriterlere dahil edilebilir (Hausenblas ve Downs, 2002b).

2.12.6. Diğer Aktiviteleri Azaltma

Bireyin egzersiz bağımlısı olduğunu gösteren kriterlerden biri de egzersiz yapmak için ailesini, arkadaşlarını, sosyal hayatını ve günlük işlerini azaltması ya da terk etmesidir. (Hausenblas ve Downs, 2002b).

2.12.7. Devamlılık

Yaralanma durumunda bireyin engeli hakkında yeterli bilgiye sahip olmaması ve hekimin yasaklamasına rağmen spora devam etmek istemesi önemli bir kriterdir (Hausenblas ve Downs, 2002b).

2.13. Egzersiz Bağımlılığı Tanı Ölçütleri

Bağımlılık teşhisi için standartlar oluşturulmasını öneren Veale (1987); DSM-IV'te (Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı IV. baskısı) madde bağımlılığı ölçütlerine dayalı olarak yedi ölçüt belirlenmiştir. On iki aylık bir süre içinde klinik sorunlara ve bozulmaya neden olan aşağıdaki yedi kriterden en az üçünün varlığı egzersiz bağımlılığı tanısı için önemlidir:

- Tolerans/Hata payı; İstenilen sonucu elde etmek için egzersizlerin sayısını ve yoğunluğunu arttırma

- Çekilme; egzersiz yapılmadığında ortaya çıkan karakteristik davranışlar (gerginlik, stres, kaygı vb.).

- Niyet Etkisi; egzersizlerin sayısı olması gerekenden daha uzun bir süre devam etmesi

- Kontrol Kaybı; şiddetli egzersiz yapma isteği, egzersiz düzeyini kontrol edememe ve bırakamama

- Zaman; Gün içinde egzersiz için gerekenden daha fazla zaman harcama

- Azalan Diğer Faaliyetler; bireyin spor yapabilmek için sosyal çevresi, ailesi ve işi için gerekli zamanı ayıramaması ve sporu bırakmaması

- Süreklilik; fiziksel olarak yetersiz durumdayken bile egzersize devam etme arzusu (yaralanma gibi)

Yapılan egzersiz miktarı, bağımlılık tanısında yanlış pozitiflere neden olabilir. Bu durum üzerine Bamber vd. (2003) yaptıkları çalışmada, egzersiz bağımlılığı kriteri olarak; Psikolojik, sosyal, fiziksel ve davranışsal alanlarda fonksiyon kaybı ve yoksunluk belirtilerinin olması gerektiğini savunmuşlardır.

Bamber ve arkadaşlarına (2003) göre, egzersiz bağımlılığı için kriterler şunlardır:

1. Bozuk işlevsellik

2. Yoksunluk Durumu

2.13.1. Bozulmuş İşlevsellik

Bireyde aşağıdaki alanlardan en az ikisinde işlevsellik bozulur.

- Psikolojik: Egzersizle ilgili tekrarlayan düşünceler ve bireyde depresyon, anksiyete, korku belirtileri,

- Sosyal ve Mesleki: Bireyin tüm sosyal aktivitelerden daha fazlasını yapabilmesi ve çalışmaması,

- Fiziksel: Bireyin sağlığını bozacak şekilde antrenman yapmak ve yaralanmalara rağmen egzersiz yapmaya devam etmek,

- Davranışsal: Bireyin egzersiz yapamadığı durumlarda saldırgan ve stresli olma durumudur.

2.13.2. Yoksunluk Durumu

Bireyde aşağıdaki belirtilerden biri veya birkaçı gözlenir.

- Egzersize ara verilmesi veya bırakılması durumunda bireyde olumsuz davranışların (anksiyete veya depresyon, kendine zarar verme) gözlenmesi.

- Bireyin egzersizi azaltmak için kendini kontrol edememesi ve kontrol edememesi.

Bireyde yeme bozukluğu oluştuğunda ikincil egzersiz bağımlılığı tanısı konur. Diğer eşlik eden özellikler ise;

- Hata payı; artan egzersiz yoğunluğu

- Gereğinden fazla egzersiz yapma

- Yalnız egzersiz yapma

- Utanma; yapılan egzersizin yoğunluğu hakkında yalan söyleme ve çevreden gizlenmiş egzersiz yapma

- İçgörü; Çok fazla egzersiz yapmanın sorun yaratmadığını savunma (Bamber vd., 2003).

2.14. Egzersiz Bağımlılığı Ölçümleri

Egzersiz bağımlılığının tanısında kullanılan ölçüm yöntemleri Tek Boyutlu Ölçümler ve Çift Boyutlu Ölçümler olmak üzere ikiye ayrılmaktadır.

2.14.1. Tek Boyutlu Ölçümler

Öncelikle eğitim bağımlılığı hakkında bir öz bildirim anketi geliştirilmiştir (Carmack & Martens, 1979). Bu ölçümde egzersiz bağımlılığı hakkında bilgi edinmek için 12 maddeden oluşan 5'li Likert tipi bir ölçek kullanılmıştır. Negatif bağımlılık ölçek tipinde yer alan egzersiz bağımlılığının psikolojik yönlerini belirlemeye yönelik ölçümlerin diğer tek boyutlu ölçümlere göre daha güvenilir ve avantajlı olduğu düşünülmüştür (Hailey ve Bailey, 1982). Egzersiz Bağımlılığı

Ölçeği, egzersiz bağımlılığı ile egzersiz yapma arzusu arasındaki ayırt edici özelliğin çoğunu sunsa da (Rudy ve Estok, 1989), 17 maddelik bir Likert ölçeği ve egzersiz bağımlılığı ölçümlerini içerir (Chapman ve DeCastro 1990). Aynı zamanda olumsuz bağımlılık ölçeği üzerinde egzersiz isteği ve etkisinin azalması gibi kavramları belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Bu anket 5'li Likert tipinde ve 18 maddeden oluşmaktadır. Ayrıca zorunlu eğitim anketi ile benzer güvenilirliğe sahiptir (Blumenthal vd., 1984). Ayrıca zorunlu eğitimin psikolojik yönlerini ölçen anket doğru/yanlış şeklinde 21 maddeden oluşmaktadır. Ancak bu tür bir ölçek karar vermede yeterince güvenilir olmadığından Pasma ve Thompson (1988) “zorunlu egzersiz” adlı bir anket geliştirmiştir. Bu anketi "ilk aşırı egzersiz ölçüm ölçeği" olarak adlandırdılar. Bu nedenle, son zamanlarda, tek boyutlu ölçümlere yönelik şüphecilik nedeniyle, egzersiz bağımlılığının ölçüm yapıları hakkında daha fazla veriye erişmek için çok boyutlu yaklaşımlar geliştirilmiştir (Hausenblas ve Downs, 2002b).

2.14.2. Çok Boyutlu Ölçümler

Çok boyutlu ölçümlerde iki egzersiz bağımlılığı ölçeği bulunmaktadır. Bu ölçekler “Egzersize Bağlılık” (Davis vd., 1993) ve “Egzersiz Bağımlılığı” ölçeğidir. Çok boyutlu egzersiz bağımlılığı belirtileri ölçeği ayrı ayrı 3 alt kategoriye ayrılmıştır:

- a) Risk altında (bağımlı aday)
- b) Belirtileri var (bağımlı)
- c) Egzersiz bağımlılığı için semptom yok (bağımlı değil) (Hausenblas & Downs, 2002b).

Bu ölçek; 21 maddeden oluşan 5'li Likert tipidir ve çok iyi bir iç tutarlılığa sahiptir (alfa=0.95). ve 8 maddeden oluşmaktadır. Ayrıca 29 maddeden oluşan 7'li Likert tipi kullanılarak güvenilirlik artırılmış olsa da; Egzersiz bağımlılığında ziyade egzersizin nedenlerini belirlemek için bazı maddeler belirlendi.

Bu nedenle tek boyutlu ve çok boyutlu tüm ölçekler değişkenler (yaş, cinsiyet, kişilik vb.), davranışlar (yeme bozuklukları, sıklık/egzersiz yoğunluğu vb.) ve

egzersiz motivasyonu ile karşılaştırılarak egzersiz bağımlılığı sonucuna varılmıştır (Davis vd., 1993).

3. MATERYAL ve YÖNTEM

Yapılan çalışma, nicel araştırma yöntemlerinden tarama modeline yönelik gerçekleştirilmiştir. Tarama araştırmaları, bir konuya veya olaya ilişkin örnekleme katılımcıların görüş, beceri, tutum, ilgi, yetenek vb. özelliklerinin belirlendiği, genel itibarıyla örneklem büyüklüğünün daha fazla olduğu araştırmalardır (Büyüköztürk 2017). Gerçekleştirilen araştırmada da lisanslı olarak basketbol oynayan BESYO öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı düzeyleri incelenmiş olduğundan, tarama modeli temel alınmıştır.

3.1. Araştırmanın Evren ve Örnekleme

Araştırmanın evrenini Dicle Üniversitesi BESYO bölümünde öğrenim gören ve lisanslı olarak basketbol oynayan öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise seçkisiz örnekleme yöntemi ile gönüllülük esasına bağlı olarak belirlenen 63 öğrenci (39 kadın- 24 erkek) oluşturmaktadır. Araştırmada yer alan öğrencilere ait tanımlayıcı istatistik verileri Tablo 3.1’de yer almaktadır.

Tablo 3.1. Kişisel bilgi formuna ait frekans (f) ve yüzde (%) bulguları

Değişkenler	Frekans (f)	Yüzde (%)	
Cinsiyet	Erkek	24	38,1
	Kadın	39	61,9
	Toplam	63	100

	18-20	5	7,9
	21-24	18	28,6
Yaş	25-28	13	20,6
	29 ve üstü	27	42,9
	Toplam	63	100

Çalışmada yer alan öğrencilerin %61,9'u kadın, %38,1'i erkektir. Öğrencilerin %7,9'u 18-20 yaş, %28,6'sı 21-24 yaş, %20,6'sı 25-28 yaş ve %42,9'u 29 yaş ve üzerinde olduğu görülmektedir (Tablo 1).

3.2. Veri Toplama Araçları

Yapılan çalışmada kişisel bilgi formu ve egzersiz bağımlılığı ölçeği veri toplama aracı olarak kullanılmıştır.

3.2.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formunda yaş, cinsiyet ve genel not ortalaması (GNO-akademik başarı) değişkenlerine yönelik sorular yer almaktadır.

3.2.2. Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği

Araştırmada katılımcıların egzersiz bağımlılığı düzeyinin tespit edilebilmesi amacıyla Tekkurşun-Demir, Hazar ve Cicioğlu (2018) tarafından geliştirilen Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği veri toplama aracı olarak kullanılmıştır. Ölçek “aşırı odaklanma ve duygu değişimi”, “bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma” ve “tolerans gelişimi ve tutku” olmak üzere üç alt boyuttan meydana gelmektedir. İlk 7 madde aşırı odaklanma ve duygu değişimi alt boyutunu, sonraki 6 madde bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma alt boyutunu ve son madde ise tolerans gelişimi ve tutku alt boyutunu oluşturmaktadır. Egzersiz bağımlılığı ölçeğinde toplam 17 madde yer almakta olup, ölçek içerisinde ters madde bulunmamaktadır. Tekkurşun-Demir, Hazar ve Cicioğlu (2018) yaptıkları çalışmada aşırı odaklanma ve duygu değişimi alt boyutu için Cronbach Alfa katsayısını 0,83; bireysel-sosyal

ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma alt boyutu Cronbach Alfa katsayısını 0,79; tolerans gelişimi ve tutku alt boyutu Cronbach Alfa katsayısını 0,77 olarak bulmuşlardır.

3.3.Verilerin Analizi

Araştırma kapsamında elde edilen veriler MS Excel programına aktarılmış ve SPSS 25,0 programında verilerin analizi gerçekleştirilmiştir. Kolmogorov-Smirnov, Skewness ve Kurtosis testleri uygulanarak verilerin normal dağılım gösterip göstermediği incelenmiştir. Verilerin normal dağılım göstermediği tespit edilmiş olup non-parametrik testler uygulanmıştır. Egzersiz bağımlılığı ölçeği ile demografik değişkenler arasında yer alan farklılıkların belirlenebilmesi için ikili gruplar (cinsiyet değişkeni) arasında Mann-Whitney U testi, üç veya daha fazla olan gruplar arasında (yaş ve GNO-akademik başarı değişkeni) ise Kruskal Wallis testi uygulanmıştır. İki değişken arasındaki ilişkinin incelenmesi için de (GNO-akademik başarı ve egzersiz bağımlılığı) Spearman Korelasyon analizi yapılmıştır. Araştırma kapsamında anlamlılık düzeyi $p<0,05$ olarak belirlenmiştir.

4. ARAŞTIRMA BULGULARI ve TARIŞMA

4.1. Araştırma Bulguları

Yapılan çalışmada Dicle Üniversitesi'nde BESYO bölümünde lisanslı olarak basketbol oynayan öğrencilerin egzersiz bağımlılığı düzeyleri incelenmiştir. Araştırmada elde edilen veriler analiz edilip tablolar aracılığıyla açıklanmıştır.

Tablo 4.1. Egzersiz bağımlılığı ölçeği ve alt boyutlarının betimleyici istatistik sonuçları

Alt Boyut/Ölçek	N	Minimum	Maximum	Ortalama	Standart Sapma
Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	63	23,00	35,00	30,65	2,83
Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma	63	9,00	30,00	20,30	5,91
Tolerans Gelişimi ve Tutku	63	8,00	20,00	15,11	3,3
Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği (toplam)	63	48,00	84,00	66,21	9,36

Tablo 4.1'de yer alan veriler incelendiğinde, egzersiz bağımlılığı ölçeğinin toplam puan ortalamasının $66,21 \pm 9,36$ olduğu tespit edilmiştir. Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi alt boyutun ortalaması $30,65 \pm 2,83$, Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma alt boyutun ortalaması $20,30 \pm 5,91$ ve Tolerans Gelişimi ve

Tutku alt boyutun ortalaması $15,11 \pm 3,3$ olduğu görülmektedir. Elde edilen ortalamalar incelendiğinde, öğrencilerin egzersiz bağımlılığı düzeylerinin orta düzeyde olduğu görülmektedir.

Tablo 4.2. Cinsiyet değişkenine göre egzersiz bağımlılığı ölçeği mann whitney- u testi sonuçları

Alt Faktörler	Cinsiyet	N	Sıra Ort	U	p
Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	Kadın	39	37,19	265,500	0,004
	Erkek	24	23,56		
Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma	Kadın	38,99	1520,50	195,500	0,000
	Erkek	20,65	495,50		
Tolerans Gelişimi ve Tutku	Kadın	36,92	1440,00	276,000	0,006
	Erkek	24,00	576,00		
Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği (toplam)	Kadın	39,86	1554,50	161,500	0,000
	Erkek	19,23	461,50		

$P < 0,05$

Tablo 4.2’de cinsiyet değişkenine göre egzersiz bağımlılığı ölçeğinin analizi yer almakta olup analizler sonucunda tüm alt boyutlarda ve ölçek toplam puanında cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık yer aldığı görülmüştür ($p < 0,05$). Farklılık incelendiğinde kadınların egzersiz bağımlılığı düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4.3. Yaş değişkenine göre egzersiz bağımlılığı ölçeği kruskal wallis testi sonuçları

Alt Faktörler	Yaş	N	Sıra Ort	sd	X ²	p	Fark
---------------	-----	---	----------	----	----------------	---	------

Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	18-20 ¹	5	40,50	3	0,502	-
	21-24 ²	18	32,14			
	25-28 ³	13	35,23			
	29 ve üstü ⁴	27	28,78			
Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelemesi ve Çatışma	18-20 ¹	5	45,90	3	0,000	2-3, 2-4
	21-24 ²	18	45,00			
	25-28 ³	13	24,88			
	29 ve üstü ⁴	27	24,19			
Tolerans Gelişimi ve Tutku	18-20 ¹	5	47,10	3	0,071	-
	21-24 ²	18	36,58			
	25-28 ³	13	31,23			
	29 ve üstü ⁴	27	26,52			
Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği (toplam)	18-20 ¹	5	48,60	3	0,002	1-4, 2-4
	21-24 ²	18	41,56			
	25-28 ³	13	30,04			
	29 ve üstü ⁴	27	23,50			

P<0,05

Tablo 4.3'te yaş değişkenine göre egzersiz bağımlılığı ölçeğinin analizi yer almakta olup analizler sonucunda bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma alt boyutunda ve ölçek toplam puanında yaşa göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık yer aldığı görülmüştür (p<0,05). Farklılıklar incelendiğinde yaşı küçük olan grubun egzersiz bağımlılığı düzeyinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Aşırı odaklanma ve duygu değişimi ile tolerans ve tutku alt boyutlarında ise yaşa göre anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür (p>0,05).

Tablo 4.4. Akademik başarı değişkenine göre egzersiz bağımlılığı ölçeği kruskal wallis testi sonuçları

Alt Faktörler	GNO	N	Sıra Ort	sd	X ²	p	Fark
Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	95-100 ¹	7	40,93	5	4,943	0,423	-
	90-94 ²	5	41,60				
	85-89 ³	9	30,78				
	80-84 ⁴	26	31,73				
	75-79 ⁵	15	26,73				
	70-74 ⁶	1	18,50				
Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelemesi ve Çatışma	95-100 ¹	7	52,57	5	21,440	0,001	1-4, 2-4, 1-5
	90-94 ²	5	36,70				
	85-89 ³	9	46,11				
	80-84 ⁴	26	23,69				
	75-79 ⁵	15	26,37				
70-74 ⁶	1	38,00					
Tolerans Gelişimi	95-100 ¹	7	43,21	5	12,013	0,035	1-5, 2-5

ve Tutku	90-94 ²	5	46,40				
	85-89 ³	9	37,89				
	80-84 ⁴	26	28,21				
	75-79 ⁵	15	23,73				
	70-74 ⁶	1	51,00				
	95-100 ¹	7	52,57				
Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği (toplam)	90-94 ²	5	48,00				
	85-89 ³	9	42,56	5	23,541	0,000	1-4, 1-5
	80-84 ⁴	26	24,77				
	75-79 ⁵	15	22,87				
	70-74 ⁶	1	38,00				

P<0,05

Tablo 4.4'te genel not ortalaması/akademik başarı (GNO) değişkenine göre egzersiz bağımlılığı ölçeğinin analizi yer almakta olup analizler sonucunda bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma, tolerans gelişimi ve tutku alt boyutları ve ölçek toplam puanında akademik başarıya göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık yer aldığı görülmüştür ($p<0,05$). Farklılıklar incelendiğinde not ortalaması yüksek olan grubun egzersiz bağımlılığı düzeyinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Aşırı odaklanma ve duygu değişimi alt boyutunda ise akademik başarıya göre anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür ($p>0,05$).

Tablo 4.5. Akademik başarı ve cinsiyete göre egzersiz bağımlılığı düzeyinin kruskal wallis testi sonuçları

Alt Faktörler	Cinsiyet	GNO	N	Sıra Ort	sd	X ²	p	Fark
Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	Kadın	95-100 ¹	7	22,14	5	1,518	0,823	-
		90-94 ²	5	23,10				
		85-89 ³	7	21,21				
		80-84 ⁴	16	18,63				
		75-79 ⁵	4	15,75				
		70-74 ⁶	0	0				
	Erkek	95-100 ¹	0	0	3	3,646	0,302	-
		90-94 ²	0	0				
		85-89 ³	2	3,75				
		80-84 ⁴	10	13,80				
		75-79 ⁵	11	13,09				
		70-74 ⁶	1	10,50				
Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelemesi ve Çatışma	Kadın	95-100 ¹	7	29,29	5	20,791	0,000	1-4, 3-4, 3-5
		90-94 ²	5	17,60				
		85-89 ³	7	32,29				
		80-84 ⁴	16	13,63				
		75-79 ⁵	4	10,75				
		70-74 ⁶	0	0				
	Erkek	95-100 ¹	0	0	3	6,478	0,091	-
		90-94 ²	0	0				
		85-89 ³	2	7,00				
		80-84 ⁴	10	9,45				
		75-79 ⁵	11	15,55				
		70-74 ⁶	1	20,50				
Tolerans Gelişimi ve Tutku	Kadın	95-100 ¹	7	24,21	5	7,696	0,103	-
		90-94 ²	5	25,60				

		85-89 ³	7	22,21				
		80-84 ⁴	16	18,59				
		75-79 ⁵	4	7,38				
		70-74 ⁶	0	0				
		95-100 ¹	0	0				
		90-94 ²	0	0				
	Erkek	85-89 ³	2	14,50	3	5,226	0,156	-
		80-84 ⁴	10	9,30				
		75-79 ⁵	11	14,05				
		70-74 ⁶	1	23,50				
		95-100 ¹	7	28,57				
		90-94 ²	5	25,00				
	Kadın	85-89 ³	7	28,57	5	18,317	0,001	1-5, 3-5
		80-84 ⁴	16	14,19				
		75-79 ⁵	4	7,00				
		70-74 ⁶	0	0				
Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği (toplam)		95-100 ¹	0	0				
		90-94 ²	0	0				
	Erkek	85-89 ³	2	7,75	3	6,833	0,077	-
		80-84 ⁴	10	9,25				
		75-79 ⁵	11	15,45				
		70-74 ⁶	1	22,00				

Tablo 4.5'te cinsiyet ve genel not ortalaması/akademik başarı (GNO) değişkenine göre egzersiz bağımlılığı ölçeğinin analizi yer almakta olup analizler sonucunda erkek öğrencilerin akademik başarı değişkenine göre egzersiz bağımlılığı düzeylerinde anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür ($p>0,05$). Kadın öğrencilerin ise bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma alt boyutunda ve ölçek toplam puanında akademik başarıya göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık yer aldığı görülmüştür ($p<0,05$). Farklılıklar incelendiğinde not ortalaması yüksek olan grubun egzersiz bağımlılığı düzeyinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Aşırı odaklanma ve duygu değişimi ile tolerans ve tutku alt boyutlarında ise akademik başarıya göre anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür ($p>0,05$).

Tablo 4.6. Cinsiyet ve yaşa göre egzersiz bağımlılığı düzeyinin kruskal wallis testi sonuçları

Alt Faktörler	Cinsiyet	GNO	N	Sıra Ort	sd	X ²	p	Fark
Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	Kadın	18-20 ¹	4	27,63	3	2,975	0,395	-
		21-24 ²	15	17,93				
		25-28 ³	8	22,50				
		29 ve üstü ⁴	12	18,38				
	Erkek	18-20 ¹	1	5,50	3	1,205	0,752	-
		21-24 ²	3	12,50				
		25-28 ³	5	13,90				
		29 ve üstü ⁴	15	12,50				
Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma	Kadın	18-20 ¹	4	30,63	3	17,170	0,001	1-4, 2-4
		21-24 ²	15	26,27				
		25-28 ³	8	17,44				
		29 ve üstü ⁴	12	10,33				
	Erkek	18-20 ¹	1	10,50	3	8,782	0,032	2-3, 3-4
		21-24 ²	3	15,33				
		25-28 ³	5	4,40				
		29 ve üstü ⁴	15	14,77				
Tolerans Gelişimi ve Tutku	Kadın	18-20 ¹	4	32,00	3	9,776	0,021	1-4, 2-4
		21-24 ²	15	23,00				
		25-28 ³	8	18,19				
		29 ve üstü ⁴	12	13,46				
	Erkek	18-20 ¹	1	8,00	3	3,442	0,328	-
		21-24 ²	3	6,17				
		25-28 ³	5	13,20				

		29 ve üstü ⁴	15	13,83				
Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği (toplam)	Kadın	18-20 ¹	4	33,88	3	16,244	0,001	1-4, 2-4, 1-3
		21-24 ²	15	24,13				
		25-28 ³	8	19,50				
		29 ve üstü ⁴	12	10,54				
	Erkek	18-20 ¹	1	8,50	3	4,547	0,208	-
		21-24 ²	3	8,33				
		25-28 ³	5	8,70				
		29 ve üstü ⁴	15	14,87				

Tablo 4.6’da cinsiyet ve yaş değişkenine göre egzersiz bağımlılığı ölçeğinin analizi yer almakta olup analizler sonucunda kadın ve erkek öğrencilerin yaş değişkenine göre egzersiz bağımlılığı düzeylerinde anlamlı bir farklılık yer aldığı görülmüştür ($p<0,05$). Kadın öğrencilerin bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma alt boyutunda, tolerans gelişimi ve tutku alt boyutunda ve ölçek toplam puanında yaşa göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık yer aldığı görülmüştür ($p<0,05$). Farklılıklar incelendiğinde yaşı küçük olan grubun egzersiz bağımlılığı düzeyinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Erkek öğrencilerin ise bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma alt boyutunda yaşa göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık yer aldığı görülmüştür ($p<0,05$).

Tablo 4.7. Akademik başarı ve egzersiz bağımlılığı arasındaki ilişki

		Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma	Tolerans Gelişimi ve Tutku	Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği (toplam)
GNO / Akademik Başarı	Korelasyon katsayısı	,248*	,441**	,358**	,536**
	Sig. (2-tailed)	,050	,000	,004	,000

Tablo 4.7 incelendiğinde akademi başarı ve egzersiz bağımlılığı arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişkilerin olduğu görülmektedir ($p<0,05$). Egzersiz bağımlılığı ölçeğinin alt boyutları ile akademik başarı arasında pozitif yönde zayıf bir ilişki yer alırken, ölçek genel puanı ile akademik başarı arasında pozitif yönde orta düzeyde bir ilişki bulunduğu tespit edilmiştir.

Korelasyon katsayısının (r) değerine göre korelasyonun derecesi ile ilgili veriler Tablo 4.8’de yer almaktadır.

Tablo 4.8. Korelasyon katsayıları

Kuvvetli (-)	Orta (-)	Zayıf (-)	Zayıf (+)	Orta (+)	Kuvvetli (+)
$-1 \leq r \leq -0,9$	$-0,9 \leq r \leq -0,5$	$-0,5 \leq r \leq 0$	$0 \leq r \leq 0,5$	$0,5 \leq r \leq 0,9$	$0,9 \leq r \leq 1$

Tablo 4.9 incelendiğinde egzersiz bağımlılığın akademik başarı/GNO değişkenini anlamlı bir şekilde yordadığı görülmektedir ($p < 0,05$). Elde edilen bulgulara göre %26,8 oranında akademik başarı üzerinde, egzersiz bağımlılığının etkisi olduğu sonucuna varılmaktadır.

Tablo 4.9. Akademik başarı ve egzersiz bağımlılığı arasındaki regresyon analizi

Değişken	β	Standart Hata	Beta	t	p	R	R²
Sabit	79,890	3,069		26,031	0,000	0,518	0,268
GNO / Akademik Başarı	-3,765	0,797	-0,518	-4,725	0,000		

4.2. Tartışma

Bu çalışmada Dicle Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda okuyan ve lisanslı olarak herhangi bir kulüpte basketbol oynayan 63 öğrenci-sporcunun akademik başarılarının egzersiz bağımlılığı düzeyleri üzerinde etkisi olup olmadığı araştırılmıştır.

Alanyazında bulunan ve yapılan araştırmaya benzer çalışmalar incelenmiştir.

Esmer (2020), Beden Eğitimi Öğretmenliği Programında öğrenim gören öğrencilerin egzersiz bağımlılığı düzeylerini cinsiyet ve akademik başarı değişkenine göre incelediği araştırmasında erkek öğrencilerin daha yüksek düzeyde egzersiz bağımlılığına sahip olduğu, akademik başarı ile egzersiz bağımlılığı arasında ise düşük düzeyde bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Yapılan bir çalışmada düzenli egzersiz ve spor yapan bireylerin egzersiz bağımlılığı düzeyinin %56,1 olduğu bulunmuştur (Costa vd., 2012).

Başka bir çalışmada ise beden eğitimi ve spor yüksekokulunda öğrenim gören 305 öğrenci araştırılmış, bazılarının egzersiz bağımlılığı olduğu ve bu grubun fiziksel aktivite düzeylerinin yüksek olduğu saptanmıştır (Gün, 2018).

Hamer ve Karageorghis (2007) tarafından yapılan bir çalışmada fiziksel aktivite ve antrenman yapan sporcuların egzersiz bağımlılığı düzeylerinin yüksek olduğu görülmüştür.

Büyükköztürk vd., (2017) elit sporcuların düzenli olarak egzersiz yapmaları ve zamanla bu egzersizlerin bağımlılığa dönüştüğünü belirtmiştir.

Orhan vd. (2017) spor merkezinde egzersiz yapan bireyler incelendiğinde; cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim düzeyi, günlük egzersiz sayısı ve süresinin egzersiz bağımlılığını etkilemediği tespit edilmiştir.

Çetin vd. (2020) göre, egzersiz bağımlılığı ile egzersizle geçirilen zaman ve sıklık arasında güçlü bir ilişki vardır. Sporcuların üst düzey hedeflere odaklanması, yaşamlarının ayrılmaz bir parçası olarak egzersizi görmeleri, sporcuların egzersiz bağımlılığı ile karşı karşıya kalması kaçınılmaz olmuştur.

Ayan, Cancela ve Montero (2014) tarafından İspanya’da yapılan bir araştırmada yarışmacı olan yüzücü öğrencilerin akademik başarıları karşılaştırılmıştır. Toplamda 254 yüzücü araştırmaya katılmıştır. Öğrencilerin akademik başarıları yılsonu başarı puanları temele alınarak hesaplanmıştır. Araştırma sonucunda fiziksel aktivite düzeyi artıkça akademik başarının da arttığı belirtilmiştir. Araştırmacılar fiziksel aktivite ve akademik başarı arasındaki bağlantıyı fiziksel aktivitenin şiddeti ile ilişkilendirmişlerdir. Araştırmacılara göre fiziksel aktivite düzeyi ve şiddeti artıkça akademik başarıda artmaktadır. Fakat bu sonuç cinsiyete göre farklılık gösterebilmektedir (Ayan, Cancela ve Montero, 2014).

Fox ve arkadaşlarının (2010) yapmış olduğu araştırmanın temelinde yüksek düzeyde fiziksel aktivitenin akademik başarıyı artırdığı düşüncesi vardır. Araştırmaya toplamda 4746 öğrenci katılmıştır, öğrencilerin fiziksel aktivite ve spor takımına katılım düzeyi ve akademik puanları kendi kendini rapor yöntemi ile elde edilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre kız lise öğrencilerinde hem fiziksel aktiviteye hem de spor takımına katılanların erkeklerde ise sadece spor takımına katılanların fiziksel aktivite düzeyi ile yüksek akademik çıktılar ilişkili bulunmuştur. Ortaokulda ise kız ve erkeklerin hem spor takımı hem de fiziksel aktivitelere katılımın yüksek akademik çıktılar ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Sonuç olarak araştırmacılar fiziksel aktiviteye herhangi bir şekilde katılımın akademik başarıya olumlu bir etkisi olduğunu belirtmiştir.

Hausenblas ve Downs (2002) yaptıkları araştırmada cinsiyet farklılıkları ve egzersiz bağımlılığı semptomlarını incelemişlerdir. Katılımcılar, egzersiz alışkanlıkları, egzersiz davranışı ve egzersiz bağımlılığı ölçümlerini tamamlayan 408 üniversite öğrencisidir. Çalışma sonucunda erkeklerin kadınlardan daha fazla egzersiz bağımlılığı belirtisi bildirdiklerini gösterdi. Kadınlar için egzersiz davranışları, görünüm (dış görünüş) ve enerji egzersiz bağımlılığı belirtilerinin pozitif belirleyicileriydi. Erkekler için egzersiz davranışları ve enerji egzersiz bağımlılığı semptomlarını olumlu olarak öngörmüştür.

Yıldız, (2017) çalışmasında spor takımlarına katılım sağlamanın akademik başarıyı negatif yönde etkilemediğini ve fiziksel aktivite yoğunluğu artınca akademik başarının özellikle erkek öğrencilerde arttığını söylemektedir.

Castelli ve arkadaşlarının, (2007) tarafından yapılan çalışmada çocukların fiziksel aktivite düzeyleri ile akademik başarı durumları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Telford ve arkadaşlarının, (2012) araştırmalarına katılım gösteren çocukların fiziksel uygunluk düzeyleri ile akademik başarıları arasında pozitif yüksek düzeyde bir ilişkinin ortaya çıktığı görülmüştür.

Booth ve ark. (2014) tarafından İngiltere’de yapılan bir araştırmada öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyi arttıkça öğrencilerin Matematik başarılarının yükseldiği saptanmıştır (Booth ve ark., 2014). Jonker ve arkadaşlarının, (2010) elit sporcularda yaptıkları bir araştırmada elit sporcuların normal öğrencilere göre üniversite öncesi başarıları daha yüksek bulunmuştur.

Aykaç, (2007) çalışmasında serbest zaman aktivitelerinin okul puanlarıyla pozitif yönde doğrusal ilişkisinin olduğu söylemiştir. 40 öğrenci üzerinde yapılan çalışmada rekreasyon aktivitelerinin, akademik başarıyı artırdığı sonucu elde edilmiştir. Tanır, (2013) çalışmasına göre çalışmaya katılan çocukların fiziksel aktivite düzeyleri ile akademik başarıları arasında düşük bir ilişkinin olduğu görülmektedir. Aycan’a (2016) göre spora ayrılan günlük süre ile okul başarısı arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur. Spora ayrılan günlük süre arttıkça okul başarısının 2,5 kat yükseldiğini bildirmiştir.

Literatürde egzersiz bağımlılığı ve akademik başarı ile ilgili araştırmaların az olması nedeniyle fiziksel aktivite düzeyi, aktif olarak spor yapma vb. değişkenler ile akademik başarı arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar değerlendirilmiştir. Söz konusu çalışmalarda, spor yapma, fiziksel aktivite düzeyinin artmasının akademik başarıyı da artırdığı görülmüştür. Bu sonuçlar araştırma bulgularını destekler durumdadır.

SONUÇ ve ÖNERİLER

Dicle Üniversitesi'nde BESYO bölümünde lisanslı olarak basketbol oynayan öğrencilerin egzersiz bağımlılığı düzeylerinin incelendiği araştırma neticesinde aşağıda yer alan sonuçlara ulaşılmıştır;

- BESYO bölümünde lisanslı olarak basketbol oynayan öğrencilerin egzersiz bağımlılığı düzeylerinin orta düzeyde olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Cicioğlu, Tekkurşun Demir, Bulğay ve Çetin'in (2019) yaptıkları çalışmada spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin bağımlılık derecesi olarak "az riskli grupta" yer aldıkları gözlenmiştir.
- Bu çalışmanın sonuçlarına göre cinsiyetin egzersiz bağımlılığı üzerinde etkili bir faktör olduğu ve kadın öğrencilerin egzersiz bağımlılığının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Yapılan bir çalışmada spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin cinsiyet değişkenine göre egzersiz bağımlılığı düzeyleri erkekler lehine anlamlı farklılık göstermiştir (Hamer ve Karageorghis, 2007). Polat ve Şimşek (2015) kadın maraton koşucuları üzerinde yaptıkları çalışmada bu çalışmayı destekler nitelikte kadınların egzersiz bağımlılığı skorlarının erkeklerden yüksek olduğunu ortaya koymuşlardır.
- Yaş değişkeninin egzersiz bağımlılığı üzerinde etkili bir faktör olduğu ve yaşı küçük olan grubun egzersiz bağımlılığı düzeyinin daha yüksek olduğu sonucu elde edilmiştir. Literatürde, bu çalışmanın aksine, egzersiz bağımlılığı ile yaş değişkeni arasında anlamlı farklılık olmadığını ortaya koyan pek çok çalışma bulunmaktadır (Hamer ve Karageorghis, 2007; Pierce, Rohaly, Fritchley, 1997; Namlı, Demir, Cicioğlu, 2018).
- Cinsiyet ve yaş değişkeni baz alınarak yapılan analizlerde yaşı küçük olan kadın öğrencilerin daha yüksek düzeyde egzersiz bağımlılığı düzeyine sahip oldukları sonucuna ulaşılmıştır.
- Erkek öğrencilerin egzersiz bağımlılığı düzeyleri üzerinde GNO/akademik başarı değişkeninin bir etkisi olmadığı, ancak kadın öğrencilerin egzersiz bağımlılığı düzeyleri üzerinde GNO/akademik başarı değişkeninin etkisi

olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Kadın öğrenciler içerisinde not ortalaması yüksek olan grubun egzersiz bağımlılığı düzeyinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

- Egzersiz bağımlılığı yüksek olan grubun akademik başarı düzeyinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bununla birlikte akademik başarı ile egzersiz bağımlılığı arasında orta düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.

Sonuç olarak; bu araştırmanın bulgularına göre egzersiz bağımlılığı düzeyi ile genel akademik başarı arasında pozitif yönde bir ilişki yer almaktadır. Bu tür çalışmaların daha geniş katılımcı grubu ile yapılmasının daha anlamlı sonuçlar vereceği düşünülmektedir.

Elde edilen sonuçlara göre aşağıda yer alan önerilerde bulunmaktadır:

- Lisanslı bir şekilde basketbol oynayan öğrencilerin, basketbol oynadıkları kulüpler de araştırma dahiline alınarak, öğrencilere uygulanan antrenman programları da egzersiz bağımlılığı düzeyleri ile birlikte incelenebilir.
- Öğrencilerin bulguları antrenörleri ile paylaşılarak, söz konusu farklılıklar göz önünde bulundurularak antrenman programları yapılabilir.
- Öğrencilerin farklı kişilik özellikleri de ele alınarak araştırmanın kapsamı genişletilebilir.
- Genişletilmiş örneklem içerisinde farklı gruplar ile araştırma yapılabilir.

KAYNAKÇA

- Adams, J. M. M. (2009). Understanding exercise dependence. *J Contemp Psychother.* 39:231-240.
- Adams, J., Kirkby, R.J. (2002). Excessive Exercise as an Addiction: A Review. *Addiction Research and Theory*,10: 415-437.
- Adams, J.M.M. (2001). *Examining exercise dependence: The development, validation and administration of the exercise behavior survey with runners, walkers, swimmers and cyclists.* Master Thesis, University of Kentucky.
- Aidman, E.V., Woollard, S. (2003). The influence of self-reported addiction on acute emotional and physiological responses to brief exercise deprivation, *Psychology of Sport and Exercise*, 4: 225-236.
- Akgün, N. (1994). *Egzersiz ve spor fizyolojisi.* (5.Baskı). Ege Üniversitesi.
- Allegre, B., Souville, M., Therme, P. & Griffiths, M. (2006). Definitions and measures of exercise dependence. *Addiction Research and Theory*, 14, 631-646.
- Altuner, D. vd. (2009). Madde kullanımını ve suç ilişkisi: kesitsel bir çalışma, *Tıp Araştırmaları Dergisi*, 7, (2), 87-94.
- American Psychiatric Association (APA) (2001). Diagnostic and statistical manuel of mental disorders-IV tanı ölçütleri. İstanbul: Hekimler Yayın Birliği.
- Arabacı, R., Çankaya, C. (2007). Beden eğitimi öğretmenlerinin fiziksel aktivite düzeylerinin araştırılması. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 20 (1),1-15.
- Ardıç, F. (2014). Egzersizin sağlık yararları. *Türk Fizyoterapi Tıp Rehabilitasyon Dergisi*, 60(2), 9-14.
- Aslan, C , Eyuboğlu, E , Karakulak, İ . (2018). Profesyonel Ve Amatör Futbolcuların Seçilmiş Vücut Kompozisyonu Ve Motorik Özelliklerinin Karşılaştırılması. Sportif Bakış: *Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 5 (Özel sayı 1) , 86-95 .
- Ayan, C, Cancela CJ, Montero C. (2014). Academic Performance of Young Competitive Swimmers is Associated With Physical Activity Intensity and Its Predominant Metabolic Pathway: A Pilot Study. *Journal of physical activity & health*;11(7):1415-9.
- Aycan, Z. (2016), Lisanslı Sporcuların Okul Başarısının Değerlendirilmesi, Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Aykaç, N. (2007). İlköğretim Sosyal Bilgiler Dersi Eğitim-Öğretim Programına Yönelik Öğretmen Görüşleri. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 6 (22), 46-73.

- Aysan, H. A., Gökhan, İ., Aktaş, Y. (2015). Spor Lisesi Ve Fen Lisesi Öğrencilerinin Sportif Aktivite Düzeylerinin Vücut Kompozisyonu Ve Kemik Mineral Yoğunluğu Üzerine Etkileri. *International Journal of Sport Culture and Science*, Cilt 3 (Özel Sayı 2) , 37-46 .
- Bamber, DJ., Cockeril, I.M., Rodgers, S., Carroll, D. (2003). *Diagnositc criteria for exercise dependence in women*, London: British Medical Association.
- Bek, N. (2008). *Fiziksel aktivite ve sağlığımız*. Ankara: Klasmat.
- Berger, BG. & McLnman, A. (1993). Exercise and quality of life. In R.N. Singer, M. Murphey, ve L.K. Tenant (eds.), *Handbook of research on sport psychology* (pp. 729-760). New York: Macmilan.
- Birgönül, Y. (2019). *Tenis sporuna yönelik egzersiz bağımlılığı ve huzur ilişkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Balıkesir Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Blaydon, M.B., Koenraad, J.L., & Kerr, J.H. (2002). Metamotivational characteristics of eating disordered and exercise dependent triathletes: An application of reversal theory, *Psychology Of Sports And Exercise*, 3 (3), 223-236.
- Blumenthal, J. A., O'toole, L. C. & Chang, J. L. (1984). Is running an analogue of anorexia nervosa?: An empirical study of obligatory running and anorexia nervosa. *Jama*, 252(4), 520-523.
- Booth JN, Leary SD, Joinson, Ness AR, Tomporowski PD, Boyle JM & Reilly JJ (2014). Associations between objectively measured physical activity and academic attainment in adolescents from a UK cohort. *British Journal of Sports Medicine* 48:265-270.
- Bozhüyük, A., Özcan, S., Kurdak, H., Akpınar, E., Saatçı, E. & Bozdemir, N. (2012). Sağlıklı yaşam biçimi ve aile hekimliği. *TJFMPC*, 4, 6-21.
- Burgul, A., Çulha, U. (1991). *Basketbol tekniği*. Ankara: Uzman.
- Burton, N. W. & Turrel, G. (2000) Occupation, hours worked, and leisure time physical acitivity. *Preventive Medicine*, 31(6), 673-681.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E.K., Akgün, Ö.E., Karadeniz, Ş., Demirel, F. (2017). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi.
- Carmack, M. A., & Martens, R. (1979). Measuring commitment to running: A survey of runners' attitudes and mental states, *Journal of sport psychology*, 1(1), 25-42.

- Casperen, C. J., Powell, K. E. & Christensen, G. M. (1985). Physical activity, exercise and physical fitness: Definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, 100(2), 126-131.
- Castelli, D.M., Hillman, C.H., Buck, S.M., Erwin, H.E. (2007). Physical fitness and academic achievement in third- and fifth-grade students. *J Sport Exerc Psychol*. 29(2):239-52.
- Ceyhun, B. vd. (2001). 'Madde kullanma eğilimi ölçeğinin geçerlik ve güvenilirliği'. *Klinik Psikiyatri Dergisi*. 4,(2): 87-93.
- Chapman, C.H., DeCastro J.M. (1990). Running addiction: Measurement and associated psychological characteristics. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 30(3), 283-290.
- Cornelissen, V.A., Fagard, R.H., Coeckelberghs, E. & Vanhees, L. (2011). Impact of resistance training on blood pressure and other cardiovascular risk factors: a metaanalysis of randomized, controlled trials. *Hypertension*, 58, 950-958.
- Costa, S., Cuzzocrea, F., Hausenblas, H., Larcán, R., & Oliva, P. (2012). Psychometric examination and factorial validity of the exercise dependence scale-revised in Italian exercisers. *Journal Behav Addict*, 1(4), 186-190.
- Çetin, E., Bulğay, C., Demir, G. T., Cicioğlu, H. Ğ., Bayraktar, I., ve Orhan, Ö. (2020). The Examination of the Relationship Between Exercise Addiction and Performance Enhancement in Elite Athletes. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1-12.
- Davis, C. & Fox, J. (1993). Excessive exercise and weight preoccupation in women. *Addictive Behaviors*, 18, 201-211.
- Davis, C., Brewer, H., Ratusny, D. (1993). Behavioral frequency and psychological commitment: necessary concepts in the study of excessive exercising. *Journal of behavioral medicine*, 16(6), 611-628.
- Demirci, N. (1995). *A'dan Z'ye spor*. Ankara: Neyir Yayıncılık ve Matbaacılık.
- Demirel, H., Kayıhan, H., Özmert, E.N. & Doğan, A. (2014). *Türkiye fiziksel aktivite rehberi*. (2. Baskı). Ankara:Kuban.
- DeVries, H.A. (1981). Tranquiliser effects of exercise: A critical review. *The Physician and Sports Medicine*, 9, 46-55.
- Dinubile, N. A. (1993). Youth fitness-problems and solutions. *Preventive Medicine*, 22(4), 589-594.
- El-Gamal, H., Khayat, A., Shikora, S. & Unterborn, J.N. (2005). Relationship of dyspnea to respiratory drive and pulmonary function tests in obese patients before and after weight loss. *Chest*, 128, 3870-3874.

- Erikssen, G. (2001). Physical fitness and changes in mortality: the survival of the fittest. *Sports Medicine*, 31(8),571-6.
- Ersoy, G. (2004). *Egzersiz ve spor yapanlar için beslenme*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Esmer, O. (2020). Examination of Exercise Addiction Levels of Physical Education Teacher Candidates According to Some Variables. *Asian Journal of Education and Training*, 6(2): 274-277.
- Faulkner, G. & Biddle, S. (2001). Exercise and mental health.: It's not psychology! *Journal of Sport Sciences*,19, 183-200.
- Fox, C.K., Barr-Anderson, D., Neumark-Sztainer D, & Wall, M. (2010). Physical activity and sports team participation: Associations with academic outcomes in middle school and high school students. *Journal of School Health*.;80(1):31-7.
- Fox, K. R. (2000). *The effect of exercise on self-perceptions and self-esteem*. S.J.H. Biddle, K. R. Fox & H. Boultcher (Ed). *Physical activity and psychological well being* içinde. London: Routledge.
- Furham, A. & Greaves, N. (1994). Ender and Locus of control correlates of body image dissatisfaction. *European Journal of Personality*,8,183-200.
- Geçer, A. & Tazegül, Ü. (2016).*Spora Özgü Sakatlık Dönemi Beden Algısı Ölçeğinin Geliştirilmesi*.The Journal of Academic Social Science Studies. 47, 511-518.
- Gençay, Ö , Gür, Y , Gençay, S , Gür, E , Özaltaş, H , & Gençay, E . (2019). Liseli Gençlerde Geleneksel Türk Sporlarının Farkındalığının İncelenmesi . *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi* , 8 (1) , 566-575 .
- Geri, S . (2013). Kırgızistan'daki Üniversite Öğrencilerinin Beden Eğitimi ve Spor Servis Dersine Tutumları ile Akademik Motivasyonlarının İncelenmesi. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi* , 2 (4) , 31-46 .
- Griffiths, M. (2000). Does internet and computer “addiction” exist? Some case study evidence. *CyberPsychology and Behavior*, 3(2), 211-219.
- Gulker, M.G., Laskis ,T.A. & Kuba, S.A. (2001). Do excessive exercisers have a higher rate of obsessive –compulsive symptomatology? *Psychology, Health and Medicine*, 6(4), 387-398.
- Gün, A. (2018). *Comparison of physical activity and body mass indexes of physical education and sports school students according to exercise addiction status*. Erzincan Binali Yıldırım University Health Sciences Institute, Department of Physical Education and Sports, M.Sc. Thesis. Erzincan.

Güner, A. (2009). *Türk A klasmanı basketbol hakemlerinin vücut kompozisyon değerleri ve reaksiyon zamanlarının incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Hailey, B. J., & Bailey, L. A. (1982). Negative addiction in runners: A quantitative approach. *Journal of Sport Behavior*, 5:150-154.

Hamer, M., & Karageorghis, C. (2007). Psychobiological mechanisms of exercise dependence. *Sports Medicine*, 37(6), 477-484.

Haskell, W. L. & Kiernan, M. (2000). Methodological issues in measuring physical activity and physical fitness when evaluating the role of dietary supplements for physically active people. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 72(2), 541-550.

Hausenblas H.S, & Downs D.S. (2002) Relationship Among Sex, Imagery, And Exercise Dependence Symptoms. *Psychology Of Addictive Behaviours*; 16: 169-172.

Hausenblas, H. A., & Downs, D. S. (2002a). Exercise dependence: A systematic review. *Psychology of sport and exercise*, 3(2), 89-123.

Hausenblas, H. A., & Giacobbi, P. R. (2003). Relationship between exercise dependence symptoms and personality, *Personality and Individual Differences*, 36 (6), 1265- 1273.

Hausenblas, H.A., & Downs, D.S. (2002b). How Much is Too Much? The Development and Validation of The Exercise Dependence Scale, *Psychology and Health*, 17, 387-404.

Heitmann, H.M. (1986). Motives of older adults for participating in physical activity programs. In B.D. McPherson (Ed.) *Sport and Aging* (s.199-204).

<http://www.heart.org>

<https://www.bilim.org>

Işık, U. (2007). *Medya Bağımlılığı Teorisi Doğrultusunda İnternet Kullanımının Etkileri ve İnternet Bağımlılığı*. Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Konya.

Işıkgöz, M , Esentaş, M , & Işıkgöz, M . (2018). Ortaokul öğrencilerinin Beden Eğitimi ve Spor Dersine yönelik değer düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi: Batman il örneği. *International Journal of Social Sciences and Education Research* , 4 (4) , 661-676.

İmamoğlu, O. (1992). Spor-sağlık ilişkisi. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7, 63-66.

- İnce, G. (2018). *Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğunda tamamlayıcı tedavi olarak egzersiz ve spor aktiviteleri. Uyarlanmış beden eğitimi ve spor (Lisans ve lisansüstü öğrenciler için)*. İzmir: Ergün Kitapevi.
- Jacobi, L. & Cash, T.F. (1994). In pursuit of the perfect appearance: Discrepancies among self-ideal percepts of multiple physical attributes. *Journal of Applied Social Psychology*, 24, 379-396.
- Jergovic, D. (2001). *The impact of athletic participation on the academic achievement of American adolescents*. Unpublished doctoral dissertation, Loyola University, Chicago, IL.
- Jonker L, Elferink-Gemser MT, Toering TT, Lyons J & Visscher, C. (2010). Academic performance and self-regulatory skills in elite youth soccer players. *Journal of Sports Sciences*, 28(14), 1605-1614
- Managan, J. (2002). *Reformers, Sport, Modernizers: Middle-Class Revolutionaries*. London: Frank Cass.
- McDonald, K. & Thompson, J.K. (1992). Eating disturbance, body image dissatisfaction and reasons for exercising: Gender differences and correlational findings. *International Journal Of Eating Disorders*, 11, 289-292.
- Miller, D.J., Fredsoon, P.S., & Kline, G.M. (1994). Comparison of activity levels using the caltrac accelerometer and five questionnaires, *Medicine and Science in Sport and Exercise*. 26(3),376-382
- Montignac, M. (1997). Physical measures of human form in health and disease. *Springer Science Business Media*, 1919, 35.
- Morris, M., Steinberg, H., Sykes E.A. & Salmon, P. (1990) Effects of temporary withdrawal from regular running. *Journal of clinical Psychological*, 56, 699-710.
- Namlı, S., Demir, G.T., Cicioğlu, H.İ. (2018). Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Akademik Odaklanma Düzeyleri. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 20 (4): 43-51.
- Orhan, S., Yücel, A.S., Gür, E., & Karadağ, M. (2019). Spor merkezlerinde egzersiz bağlılığının incelenmesi. *Turkish Studies*, 14(2), 669-678.
- Özmen, Ö. (1999). *Çağdaş sporda eğitim üçgeni*. Ankara: Bağırhan Yayınevi.
- Pargman, D. & Baker, M.C. (1980). Running high: Enkephalin indicted. *Journal of Drugs Issues*, 1, 42-349
- Pasman, L., & Thompson, J. K. (1988). Body image and eating disturbance in obligatory runners, obligatory weightlifters, and sedentary individuals. *International Journal of Eating Disorders*, 7(6), 759-769.

- Pate, R. R., Pratt, M., Blair, S. N., Haskell, W. L., Macera, C. A., Bouchard, C. & Kriska, A. (1995). Physical activity and public health: a recommendation from the centers for disease control and prevention and the american college of sports medicine. *Jama*, 273(5), 402-407.
- Peterson, V. (1998). *Dieting behaviors and body image : A Study of gymnasts and netball players*. Unpublished Honours Thesis, University of Newcastle.
- Pierce, E. F. (1994). Exercise dependence syndrome in runners. *Sports Medicine*, 18(3), 149-155.
- Pierce, E.F., Eastman, N.W., Tripathi, H.L., Olson, K.G. & Dewey, W.L. (1993). Betaendorphin response to endurance exercise dependence. *Perceptual and Motor Skills*, 77, 767-770.
- Pierce, E.F., Rohaly, K.A., & Fritchley, B. (1997). Sex differences on exercise dependence for men and women in a marathon road race. *Percept Mot Skills*, 84 (3): 991-994.
- Polat, C. & Şimşek K.Y. (2015). Spor merkezlerindeki bireylerin egzersiz bağımlılığı düzeylerinin incelenmesi: Eskişehir İli Örneği. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3 (15): 354- 369.
- Powers (Ed.) *Clinical manual of eating disorders içinde* (s.357-385). Washington, DC: American Psychiatric.
- Powers, P.S. & Thompson, R.A. (2007). *Athletes and eating disorders*. J. Yager & P.S.
- Rowland, P.W. & Freedson, P. (1994). Physical activity, fitness and health in children. A close look. *Pediatrics*, 93(4), 669-672.
- Rudy, E. B., & Estok, P. J. (1989). Measurement and significance of negative addiction in runners. *Western journal of nursing research*, 11(5), 548-558.
- Sachs, M.L., & Pargman, D. (1979). Running addiction: a dept interview examination, *Journal of Sport Behavior*, 2,143-155.
- Seferoğlu, S. S. & Yıldız, H. (2013). Dijital çağın çocukları: İlköğretim öğrencilerinin Facebook kullanımları ve internet bağımlılıkları üzerine bir araştırma, *İletişim ve Diplomasi Dergisi*, 2, 31 – 48.
- Sevim, Y. (1991). *Basketbol*. Ankara: Gazi Büro Kitapevi.
- Sevim, Y. (2002). *Basketbol: Teknik-taktik-antrenman*. Ankara: Nobel Yayınevi.
- Sevindik, F. (2011). *Fırat Üniversitesi Öğrencilerinde Problemlerli İnternet Kullanımı ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının Belirlenmesi*, Yayınlanmamış Doktora Tezi, İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Malatya

- Shaw, K., Gennat, H., O'Rourke, P. & Del-Mar, C. (2006). The cochrane collaboration. Exercise for overweight or obesity. *Cochrane Database Syst Rev*, 4, 1-88.
- Silberstein, L. R., Striegel-Moore, R. H., Timko, C. & Rodin, J. (1988). Behavioral and psychological implications of body dissatisfaction: Do men and women differ?. *Sex Roles*, 19(3-4), 219-232.
- Smith, D. & Hale, B. (2005). Exercise-dependence in bodybuilders: Antecedents and reliability of measurement. *J Sports Med Phys Fitness*. 45:401-408.
- Steinberg, H. & Sykes, E. A. (1985). Introduction to symposium on endorphins and behavior processes: Review of the literature on endorphins and exercise, pharmacology. *Biochemistry and Behavior*, 23, 857-862.
- Steptoe, A. S. & Butler, N. (1996). Sports participation and emotional wellbeing in adolescents. *The Lancet*, 347(9018), 1789-1792
- Sulak, Ş. (2015). *Eğitim fakültesi öğrencilerinin internet bağımlılık düzeylerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sütçü İmam Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Kahramanmaraş.
- Szabo, A. (1998). Studying the psychological impact of exercise deprivation: Are experimental studies hopeless? *Journal of Sport Behavior*, 21, 139-147.
- Szabo, A. (2000). Physical activity and psychological dysfunction. S. Biddle, K. Fox, & S. Boutcher, (Ed.), *Physical activity and psychological well-being* içinde, (s.130–153). London: Routledge.
- Tambalis, K., Panagiotakos, D.B., Kavouras, S.A. & Sidossis, L.S. (2009). Responses of blood lipids to aerobic, resistance, and combined aerobic with resistance exercise training: A systematic review of current evidence. *Angiology*, 60, 614-632.
- Tanır, H. (2013). *İlköğretim 8. Sınıf Öğrencilerinde Fiziksel Aktivite Düzeyi Ve Bazı Antropometrik Özelliklerin Akademik Başarı İle İlişkisi*, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Kırıkkale Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kırıkkale.
- Taşkent, A. (2010). *Alkol Ve/Veya madde bağımlıları ile bağımlılığı olmayan bireylerin savunma mekanizmaları açısından karşılaştırılması, çocukluk çağı travmaları, disosiyatif yaşantılar ve bağımlılık şiddetinin savunma mekanizmaları üzerindeki etkisinin incelenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Telford R.D., Cunningham R.B., Fitzgerald R., Olive L.S., Prosser L., Jiang X. & Telford, R.M. (2012). Physical education, obesity, and academic achievement: a 2-year longitudinal investigation of Australian elementary school children. *Am J Public Health*. 102(2):368-74.

- Thompson, J.K. & Blanton, P. (1987). Energy conversation and exercise dependence: A sympatehic arousal hypthesis. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 19, 91- 99.
- Tunay, V. B. (2008). *Yetişkinlerde fiziksel aktivite. Ankara Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi. Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Bölümü.* Ankara: Klasmat.
- Uzbay, T. İ., Nevzat, Y. (2003). *Madde kötüye kullanımı ve bağımlılığı.2. Baskı.* Ankara: Çizgi Tıp Yayınevi.
- Uzunkara, M. K. (2007). *Ankara bölgesi basketbol hakemlerinin sosyo-ekonomik yapılarının incelenmesi ve hakemliği seçme nedenleri üzerine bir araştırma.* Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Vardar, E. (2012). Egzersiz bağımlılığı. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, 21(3),163-173.
- Veale, D. (1991). Exercise dependence. *British Journal of Addiction*, 82, 735–740.
- Vural, Ö. (2010). *Masa başı çalışanlarda fiziksel aktivite düzeyi ve yaşam kalitesi ilişkisi*, Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara
- Willis, J.D. & Campell, L.F. (1992). *Exercise psychology*. Champain, IL:Human Kinetics. De Coverley-Veale, D.M.W. (1987). Exercise dependence. *British Journal Of Addiction*, 82(7), 735-740.
- Yates, A. (1991). *Compulsive exercise and the eating disorders: Toward an integrated theory of activity*. New York: Brunner/Mazel.
- Yeltepe-Ercan, H. (2011). *Egzersiz Psikolojisi ve zihinsel sağlık*. Ankara: Nobel Kitapevi.
- Yıldız, M.E. (2017). Ortaokul Öğrencilerinde Akademik Başarı İle Fiziksel Aktivite İlişkisi, *Journal of Social And Humanities Sciences Research (JSHSR)*, 4,12.
- Young, K. S. (1999). Internet addiction: Evaluation and treatment, *Student British Medical Journal*, 7,:351-352.
- Zmijewski, C.F. & Howard, M.O. (2003). Exercise dependence and attitudes toward eating among young adults. *Eating Behaviors*, 4, 181-195.
- Zorba, E., Kartal, R. (1995). *Sağlığımız ve egzersiz*. Ankara: Nadir Kitapevi.

EKLER

Ek 1. Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği

Kıymetli öğrencilerimiz,

Lisanslı basketbol oynayan kadın ve erkek BESYO öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı düzeylerinin akademik başarıya etkisinin karşılaştırılması (Dicle Üniversitesi BESYO Örneği) konusu ile ilgili bir yüksek lisans araştırması yapmaktayım. Aşağıda egzersiz bağımlılığını belirleyen ifadeler bulunmaktadır. Lütfen ifadeleri eksiksiz bir şekilde doldurmaya çalışın. Verileriniz araştırma amaçlı toplanmakta olup kesinlikle adınızın ya da başka bir bilginizin kaydedilmesi söz konusu değildir. Lütfen ifadeleri sizi temsil edebilecek biçimde “Kesinlikle katılıyorum-Kesinlikle katılmıyorum” aralığında değerlendirerek yanıt veriniz. Araştırmaya yaptığımız katkılar için şimdiden çok teşekkür ederim.

Mustafa Hakan TABİER

Yüksek Lisans Öğrencisi

Cinsiyetiniz

Kadın [] Erkek []

Yaşınız

18-20 [] 21-24 [] 25-28 [] 29 ve üstü []

GNO/Akademik Başarı Düzeyiniz

95-100 [] 90-94 [] 85-89 [] 80-84 [] 75-79 [] 70-74 []

69 ve altı []

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