



T.C.

KAHRAMANMARAŞ SÜTÇÜ İMAM ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**SPOR BİLİMLERİ ALANINDA ÖĞRENİM GÖREN
ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN EGZERSİZ
BAĞIMLILIĞI DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ
(KAHRAMANMARAŞ İLİ ÖRNEĞİ)**

SUAT MEHMET PAKSOY

YÜKSEK LİSANS TEZİ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

KAHRAMANMARAŞ 2021

T.C.
KAHRAMANMARAŞ SÜTCÜ İMAM ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANA BİLİM DALI

SPOR BİLİMLERİ ALANINDA ÖĞRENİM GÖREN ÜNİVERSİTE
ÖĞRENCİLERİNİN EGZERSİZ BAĞIMLILIĞI DÜZEYLERİNİN
İNCELENMESİ (KAHRAMANMARAŞ İLİ ÖRNEĞİ)

YÜKSEK LİSANS TEZİ

DANIŞMAN

Doç. Dr. Tamer KARADEMİR

Jüri Üyesi
Doç. Dr. Mahmut AÇAK

Jüri Üyesi
Doç. Dr. Hüseyin EROĞLU

KAHRAMANMARAŞ-2021

TEZ BİLDİRİMİ

Tez içindeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edilerek sunulduğunu, ayrıca Tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada, alıntı yapılan her türlü kaynağa eksiksiz atıf yapıldığını bildiririm.

Suat Mehmet PAKSOY



Not: Bu tezde kullanılan özgün ve başka kaynaktan yapılan bildirişlerin, çizelge, şekil ve fotoğrafların kaynak gösterilmeden kullanımı, 5846 sayılı Fikir ve Sanat Eserleri Kanunundaki hükümlere tabidir.

ÖNSÖZ

Lisans ve Yüksek Lisans eğitimim boyunca tüm desteğiyle her zaman yanımda olan, çok değerli ve kıymetli danışman hocam Doç. Dr. Tamer KARADEMİR ve bu süreçte göstermiş oldukları sabır ve anlayış için aileme sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum...

Ocak-2021

Suat Mehmet PAKSOY



**SPOR BİLİMLERİ ALANINDA ÖĞRENİM GÖREN ÜNİVERSİTE
ÖĞRENCİLERİNİN EGZERSİZ BAĞIMLILIĞI DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ
(Kahramanmaraş İli Örneği)**

Yüksek Lisans Tezi

Suat Mehmet PAKSOY

ÖZET

Son zamanlarda egzersiz bağımlılığı oldukça dikkat çekici bir konu haline gelmiştir. Araştırmacılar, yoğun ve aşırı egzersizlerin bireyler üzerindeki olumsuz etkilerini araştırmak için çeşitli araçlar geliştirmişlerdir. Egzersizin olumlu etkilerinin yanı sıra olumsuz birtakım etkilerinin de olabileceği bilinmelidir. Bunlardan bir tanesi de bir bağımlılık türü olarak tanımlanabilen egzersiz bağımlılığıdır. Bu araştırma Kahramanmaraş ili örneğinde, Spor bilimleri alanında öğrenim gören üniversite öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı düzeylerinin farklı değişkenler açısından incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Araştırmada çalışma deseni olarak tarama (survey) metodu kullanılmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversite Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulunda öğrenim gören 191'i erkek, 147'si kadın olmak üzere toplam 338 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak; Tekkurşun ve ark. (1) tarafından geliştirilmiş olan Egzersiz Bağımlılığı ölçeği (EBÖ) kullanılmıştır. Araştırma sonuçları; katılımcıların egzersiz bağımlılığı düzeylerinde; yaş, cinsiyet, sınıf, bölüm, ekonomik durum, spor branşı, haftalık egzersiz sıklığı, egzersiz durumunun sosyal medyada paylaşımı ve egzersize ayrılan bütçe değişkenlerine bağlı olarak istatistiksel olarak anlamlı fark olduğunu göstermiştir ($p<0.05$).

Anahtar Kelimeler : Egzersiz, Bağımlılık, Egzersiz Bağımlılığı

Sayfa Adedi : 67

Danışman : Doç. Dr. Tamer KARADEMİR

INVESTIGATION THE EXERCISE ADDICTION LEVELS OF SPORTS SCIENCES STUDENTS: THE SAMPLE OF KAHRAMANMARAS

Master Thesis

ABSTRACT

In recently, exercise addiction has become a very interesting issue. Researchers developed various tools for the purpose of investigating the negative effects of intense and excessive exercises on individuals. It should be recognized that there can be negative effects of exercise as well as positive effects. One of them is exercise addiction, which can be defined as a type of addiction. This study was conducted for identifying exercise addiction levels of sports science students in terms of different variables in the sample of Kahramanmaras province. Survey method was used in the research as studying pattern. The sample consisted of a total of 338 university students, including 191 male and 147 female, who study at Kahramanmaras Sutcu Imam University, School of Physical Education and Sports. In this study, the data were collected using the “Exercise Addiction Scale” (EAS) that was developed by Tekkursun et al. (1). Research results show that exercise addiction of participants differs according to age, gender, grade level, department, numbers of weekly exercise (day), sport branches, sharing exercise status on social media, economic status, budget of exercise variables ($p<0.05$).

Keywords : Exercise, Addiction, Exercise Addiction

Page Number : 67

Supervisor : Doç. Dr. Tamer KARADEMİR

İÇİNDEKİLER

	<u>Sayfa No</u>
ÖNSÖZ	I
ÖZET	II
ABSTRACT	III
İÇİNDEKİLER.....	IV
SİMGELER VE KISALTMALAR.....	V
1. GİRİŞ VE AMAÇ	1
2. GENEL BİLGİLER	3
2.1. Egzersiz.....	3
2.2. Bağımlılık	4
2.2.1. Bağımlılığın teşhisi	5
2.2.2. Bağımlılık türleri	6
2.2.2.1. Madde bağımlılığı.....	6
2.2.2.2. Davranışsal bağımlılık.....	7
2.2.2.3. Egzersiz bağımlılığı.....	8
2.2.3. Bağımlılığı etkileyen faktörler	11
3. GEREÇ VE YÖNTEMLER.....	13
3.1. Araştırmanın Deseni.....	13
3.2. EVREN VE ÖRNEKLEM.....	13
3.3. Veri Toplama Aracı.....	13
3.4. Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği (EBÖ)	14
3.5. Verilerin Analizi	14
4. BULGULAR	15
4.1. Araştırma Grubunun Sosyo-Demografik Dağılımları.....	15
4.2. Değişkenlere Göre İstatistiksel Analiz Sonuçları.....	20
5. TARTIŞMA	29
6. SONUÇLAR VE ÖNERİLER	38
6.1. Sonuçlar	38
6.2. Öneriler	41
7. KAYNAKLAR	42
8. TABLOLAR DİZİNİ.....	49
9. EKLER DİZİNİ.....	51
10. EKLER	52
11. ÖZGEÇMİŞ	57

SİMGELER VE KISALTMALAR

DSM-IV	: Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı
EBÖ	: Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği
F	: Varyans Analizi (ANOVA) testi
LSD	: Least Significant Difference Test
p	: İstatistiksel Anlamlılık Seviyesi
Scheffe	: Çoklu Karşılaştırma Testi
SD	: Standart Sapma
t	: Bağımsız Gruplar Testi



1. GİRİŞ VE AMAÇ

Bağımlılığı açıklamak genelde karmaşık olarak kabul edilir. Bağımlılık davranışı geçmişte uyuşturucu veya uyarıcı madde veya alkol kullanımı ile ifade edilebilmekteydi. Ancak bugün gelinen noktada sürekli bir biçimde aşırı ve yoğun egzersiz yapma, kumar oynama, sanal oyunlar oynama ve aşırı internet kullanma ve benzerleri gibi birçok bağımlılık yapıcı potansiyele sahip olan davranış bağımlılık konusu içerisinde yer almaktadır (1). Birçok açıdan faydalı olarak kabul edilebilen davranışlar, takıntılı bir hal almaları durumunda birçok olumsuz sonuç doğurabilmektedirler (2). Bireylerin fiziksel, bilişsel, sosyal ve duygusal açıdan sağlıklı kalabilmeleri için oldukça önemli katkıları olduğu görülen egzersizin, aşırı derecede ve kontrolsüz bir biçimde yapılması sonucunda ulaşılmak istenen yararlardan ziyade bağımlılık gibi patolojik bir boyuta ulaşabilmektedir (1).

Düzenli fiziksel aktiviteye katılım sağlıklı toplumlar için önem taşımakla beraber, bu etkinliklerin aşırıya kaçılarak gerek duyulandan fazla olacak şekilde gerçekleştirilmesi toplumsal boyutta bir sağlık problemi olarak karşımıza çıkmaktadır. Bağımlılık kavramından bahsedildiğinde üzerinde durulan genellikle gençlerdir. Bu doğrultuda gençlerin egzersiz bağımlılığı durumlarını araştırmak ve bu bağımlılığın oluşmasında etken faktörlerin neler olduğuna bakmak, sağlığı olumsuz yönden etkileyen egzersiz bağımlılığına karşı çözümler üretilmesini sağlayacaktır. Bu nedenle bu araştırmada yaşamlarının ve üniversite eğitimlerinin büyük çoğunluğunda spor ve egzersizle iç içe olan, spor bilimleri alanında öğrenim gören üniversite öğrencilerinin egzersiz bağımlılıkları ile ilişkilendirilmesi muhtemel olan faktörlerin araştırılması önemli görülmektedir.

Egzersiz bağımlılığı konusunda yurtdışında yapılan birçok araştırma olduğu (3, 4) görülmesine karşın ülkemizde bu konu üzerinde sınırlı sayıda araştırma bulunmaktadır. Egzersiz bağımlılığı konusunda literatür bilgilere duyulan ihtiyaç doğrultusunda bu çalışmanın gerçekleştirilmesi planlanmıştır. Bu araştırma sonucunda ulaşılabilecek olan veriler, daha önce yapılmış ve yapılacak olan çalışmalara destek sağlaması bakımından önemlidir. Bu bağlamda araştırmada, spor bilimleri alanında öğrenim gören üniversite öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı düzeyleri; yaş, cinsiyet, sınıf, bölüm, ekonomik durum, spor branşı, ailede düzenli spor yapma durumu, haftalık egzersiz sıklığı, egzersiz durumunun sosyal medyada paylaşımı ve egzersize ayrılan bütçe değişkenlerine göre nasıl şekillendiğini belirlemek amaçlanmıştır. Bu amaçla, araştırmanın hipotezleri aşağıda sunulmuştur:

- Hipotez 1: Spor bilimleri alanında öğrenim gören üniversite öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı düzeyleri yaşa bağlı olarak farklılık gösterir.
- Hipotez 2: Spor bilimleri alanında öğrenim gören üniversite öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı düzeyleri cinsiyete bağlı olarak farklılık gösterir.
- Hipotez 3: Spor bilimleri alanında öğrenim gören üniversite öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı düzeyleri sınıf kademelerine bağlı olarak farklılık gösterir.
- Hipotez 4: Spor bilimleri alanında öğrenim gören üniversite öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı düzeyleri bölüm değişkenine bağlı olarak farklılık gösterir.
- Hipotez 5: Spor bilimleri alanında öğrenim gören üniversite öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı düzeyleri haftalık egzersiz sıklığına bağlı olarak farklılık gösterir.
- Hipotez 6: Spor bilimleri alanında öğrenim gören üniversite öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı düzeyleri spor branşlarına bağlı olarak farklılık gösterir.
- Hipotez 7: Spor bilimleri alanında öğrenim gören üniversite öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı düzeyleri ailede düzenli spor yapma durumuna bağlı olarak farklılık gösterir.
- Hipotez 8: Spor bilimleri alanında öğrenim gören üniversite öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı düzeyleri egzersiz durumunun sosyal medyada paylaşımına bağlı olarak farklılık gösterir.
- Hipotez 9: Spor bilimleri alanında öğrenim gören üniversite öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı düzeyleri ekonomik duruma bağlı olarak farklılık gösterir.
- Hipotez 10: Spor bilimleri alanında öğrenim gören üniversite öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı düzeyleri egzersize ayrılan bütçeye bağlı olarak farklılık gösterir.
- Hipotez 11: Spor bilimleri alanında öğrenim gören üniversite öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı düzeyleri egzersiz bağımlısı olduklarını düşünüp düşünmemelerine bağlı olarak farklılık gösterir.

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Egzersiz

Egzersiz, programlı ve planlı olarak fiziksel uygunluğun korunması veya geliştirilmesi amacıyla yapılan fiziksel aktiviteler olarak tanımlanmıştır. Düzenli fiziksel aktivitelere katılım, fiziksel sağlığın korunmasında ve hastalıkların tedavi edilmesinde büyük öneme sahiptir (5). Egzersiz, enerji tüketimini normalin üzerinde arttıran, iskelet kaslarında kasılma sonucu meydana gelen vücut hareketleri olarak tanımlanmıştır (6-9). Bu tanımdan hareketle beslenme yoluyla elde edilen enerji fazlasını boşaltmak, boşaltım ve sindirimin daha verimli çalışmasını kolaylaştırmak için egzersiz yapmak oldukça önemlidir (9, 10). Egzersiz bir spor aktivitesine özgülenmiş olarak, yoğun kas hareketlerinin katılımıyla planlı ve sürekli şekilde gerçekleştirilen uygulamalardır (11). Egzersiz performansın devamlılığını sağlamanın yanı sıra organizmada ritmik bir düzen sağlar (12).

Egzersiz konusunda akla ilk gelen spor etkinlikleridir. Egzersiz kelimesinin kullanımı yanı sıra çoğunlukla “spor” kelimesinin kullanımı yaygındır. Spor kelimesinin tanımında çeşitli açıklamalara yer verildiği görülmektedir. Kısaca tanımlanacak olursa spor, bireysel veya takım halinde gerçekleştirilen, bireyin fiziksel, zihinsel ve sosyal becerilerine katkı sağlayan, bir rakibe karşı mücadeleyi gerektiren veya belirli hedeflere ulaşma amacıyla otoriteler tarafından belirlenen kurallar doğrultusunda gerçekleştirilen bedensel hareketleri kapsamaktadır (13). Düzenli fiziksel aktivitelere katılım, fiziksel sağlığın korunmasında ve hastalıkların tedavi edilmesinde büyük öneme sahiptir (14). Fiziksel aktiviteler çocukluk döneminde başlayan koşma, atlama, zıplama, sıçrama vb. hareketlerle gelecek dönemlerde yaşam boyu hareket için gereksinim duyulan temel fonksiyonların yerine getirebilmesine yardımcı olmaktadır. Fiziksel ve psikolojik açıdan gelişimi sağlayan bu etkinlikler amaç, kapsam, nitelik ve nicelik bakımından yoğunlaşarak sportif faaliyetlere dönüşmektedir (15).

Egzersiz; fiziksel uygunluk öğelerini geliştirme veya koruma amacıyla tekrarlı olarak gerçekleştirilen sistemli vücut hareketlerini kapsamaktadır (16). Bireylerin egzersiz faaliyetlerine farklı amaçlarla yöneldikleri bilinmektedir. Bu amaçlardan bazıları arasında; eğlenmek, kilo kontrolü sağlamak, sosyalleşmek, olumlu benlik geliştirmek, kronik hastalıkları azaltmak yer almaktadır (17).

Egzersiz fiziksel ve psikolojik yönden birçok olumlu etkilerini olduğu bildirilmiştir. Araştırmalar düzenli egzersizin obeziteyi ve osteoporozu (18) azalttığını, ölüm riskini

azalttığını (19) ve kalp damar hastalıklarını iyileştirdiğini (20) göstermektedir. Egzersizin fizyolojik etkilerin yanı sıra, psikolojik sağlık üzerinde de etkilerinin olduğu belirtilmektedir. Düzenli egzersizin anksiyeteyi ve depresyon riskini azalttığı, uykuyu düzenlemeye yardımcı olduğu, strese karşı rahatlama sağladığı, bireyde kendine güven oluşturma gibi olumlu etkileri olduğu bulunmuştur (5, 21).

2.2. Bağımlılık

Bağımlılık söz konusu olduğunda akla ilk olarak madde bağımlılığı konusu gelmektedir. Madde bağımlılığı, kullanıcının uyarıcı bir maddeyi uzun süreli kullanmasına bağlı olarak anlık ve geçici surette meydana gelen iyi hissetme durumu olarak tanımlanabilmektedir (22). Bahse konu “bağımlılık yapıcı madde, duygu, durum veya bilinç gibi beyin aktivitelerinde birtakım bozukluklara veya değişikliklere yol açarak bağımlılığa veya kötüye kullanıma neden olan kimyasal maddelerdir (23).

Patolojik bir davranış olarak kabul edilen bağımlılık, bireyleri psikolojik, fiziksel ve sosyal açıdan olumsuz biçimde etkilemektedir. Bağımlılık, çağımızda en dikkat çekici toplumsal sorunlar arasında yer almaktadır. Önceleri, sadece medyadan yansıtıldığı şekliyle bilinen ve tanınan bağımlı bireylere, artık toplumun neredeyse her kesiminde rastlayabilmek olasıdır (24).

Bağımlılık boyutu, yalnızca bağımlılık yapıcı bir maddeye olan bağımlılığı kapsamamaktadır. Bağımlılığın davranışsal veya fiziksel açıdan farklı bağımlılıkları içeren farklı türleri mevcuttur. Egzersiz bağımlılığı, bireylerin yoğun ve sürekli fiziksel aktivitelere katılımları sonucunda oluşabilen bir bağımlılık türü olarak karşımıza çıkmaktadır. Bağımlılık, birey ile bir durum veya nesne arasında kurulan ilişki sonrasında meydana gelen özel bir durum olarak nitelendirilmekte ve birbirleri ile ilişkili birtakım davranışların bir sonucu olarak kabul edilmektedir (25).

Reçeteli veya kötüye kullanılan birçok ilaç sinir sistemini etkilemektedir. Reçeteli ilaçlar psikolojik koşulları değiştirmek için alınırken, yaygın olarak kullanılan ilaçların neredeyse tamamı ruh halini etkilemektedir. Özellikle beyinde salınan serotonin ve dopamin seviyelerinin ruh halini etkilediği düşünülmektedir. Örneğin, beyinde aşırı miktarda norepinefrin salındığında, insanlar kendilerini enerjik ve uyarılmış hissederken, bu nörotransmitterin düşük konsantrasyonları kaygıyı azaltır. Ruh halini değiştiren herhangi bir ilacın alışlagelmiş kullanımı, kullanıcının ilaca duygusal olarak bağımlı hale geldiği psikolojik bağımlılıkla sonuçlanabilir. Kullanıcı bundan yoksun kaldığında, ilacın neden

olduğu coşku (esenlik) hissini arzular. Bazı ilaçlar birkaç hafta sonra tolerans sağlayabilir. Bu, ilaca verilen yanıtın azaldığı ve istenen etkiyi elde etmek için daha büyük miktarların gerekli olduğu anlamına gelmektedir. Tolerans sıklıkla, karaciğer hücrelerinin ilacı metabolize eden ve inaktive eden enzimlerin daha fazlasını üretmesi için uyarılması nedeniyle oluşur. Eroin, tütün ve alkol gibi bazı ilaçların kullanımı da kullanıcıyı ilaca bağımlı hale getiren fizyolojik değişikliklerin meydana geldiği bağımlılığa (fiziksel bağımlılık) neden olabilir. Bağımlılık, morfin gibi bazı ilaçların vücut hücrelerinin normalde kendi başlarına ürettikleri maddelere benzer bileşenlere sahip olması nedeniyle de ortaya çıkabilir. Böyle bir ilacın sürekli kullanımı, potansiyel olarak tehlikeli fizyolojik etkilere neden olur (22-25).

2.2.1. Bağımlılığın teşhisi

Bağımlılığın klinik teşhisinde, yedi maddelik bir bağımlılık kriter listesi belirlemiş ve bir bireyin bağımlı olarak kabul edilebilmesi için son 12 aylık süreçte belirlenmiş olan bu yedi kriter içerisinden en az üç ve daha fazla kriterde yer alan semptomları göstermesi gerekir. Amerikan Psikiyatri Birliği (26) tarafından belirlenmiş olan bu tanı kriterleri aşağıda sıralanmıştır;

1. Tolerans; kullanıcının, aynı miktarda alkol veya uyuşturucu veya uyarıcı madde kullanması sonucunda giderek bu maddelerin vücut üzerinde gösterdiği etkinin azalması durumunda elde edilmek istenilen etkiyi yeniden sağlamak veya arttırmak amacıyla kullanılan madde miktarında artış yapma isteği duymasıdır.

2. Yoksunluk belirtileri; alkol, uyuşturucu veya uyarıcı madde kullanımı sonlandırıldığında, bireyde psikolojik veya fiziksel bulguların görülmesini, ya da bu bulgular ortaya çıkmasını önlemek için aynı maddenin tekrar alınmasını kapsamaktadır.

3. Ařırđ tüketim; bağımlılık yapıcı madde çoğunlukla ayarlanan dozdan ve kullanım için planlanan sreden ve daha fazla dozda ya da daha uzun süre kullanılır.

4. Kontrol kaybı; madde kullanımında kontrolü yitirmek veya madde kullanımını bırakmak için yeterli istek ve bařarđı sağlayamamayı ifade eder.

5. Sürekli madde sağlamak ile meşgul olma; alkol, uyuşturucu veya uyarıcı madde kullanma veya bu maddelere ulaşmak için ařırđ derecede zaman sarf etmek.

6. Madde kullanımı nedeniyle sosyal çevrede, ailede ve iş yaşamında sorumlulukları aksatma.

7. Devamlı veya tekrarlı bedensel ve ruhsal sorunların varlığına rağmen bağımlılık yapıcı maddeleri kullanmaya devam etme.

2.2.2. Bağımlılık türleri

Eysenck (27), bağımlılığın kişinin anormal ve zararlı bir takım eylem türlerine olan yatkınlığını ifade etmek için kullanılan bir kavram olduğunu ifade etmiştir (27). Bu tip eylemler, uyuşturucu veya uyarıcı madde ve alkol kullanımı, spor, seks, iş veya seyahat etme gibi eylemler olabilir. Bağımlılığın yakın geçmişte çoğunlukla alkol ve uyuşturucu madde kullanımı ile dile getirildiği bilinmektedir. Son zamanlarda yapılan çalışmalarda, bağımlılık boyutuna ulaşan birçok davranışın kimyasal bağımlılığa sebep olduğu ortaya çıkmıştır. Bu yüzden bağımlılık kavramı süreç ve madde bağımlılığı olmak üzere iki başlık altında incelenmektedir. Günümüzde aktivite veya davranış bağımlılığı olarak kabul edilen süreç bağımlılığının, geçmişte sıkça gündeme gelen madde bağımlılığına kıyasla önemini arttırdığı görülmüştür. Süreç bağımlılığı madde bağımlılığının aksine herhangi bir kimyasal madde kullanımını kapsamaz. Süreç bağımlılığı kavramının anlaşılabilmesi için, madde bağımlılığı boyutunda bağımlılık yapıcı maddenin birey üzerinde görülen etkilerinde olduğu gibi, ilgili aktivite veya davranışın zihinsel bir acıyı bastırmak veya fizyolojik bir gereksinimi karşılamak için bir madde gibi kullanıldığını anlamak gerekmektedir (28).

Literatürde, bağımlılık kavramının, genelde iki başlık altında incelendiği görülmüştür. Semptomları ve sonuçları bakımından benzer özellikler görülen bu bağımlılık türleri; “Süreç-Davranış Bağımlılığı” ve “Madde Bağımlılığı” ve olmak üzere iki başlık altında toplanmaktadır (1). Bunlara ilişkin açıklayıcı bilgilere aşağıda başlıklar altında yer verilmiştir.

2.2.2.1. Madde bağımlılığı

Madde bağımlılığı, ilaç özelliği taşıyan bir maddenin beyin üzerinde etki ederek, kişide kısa süreli haz duygusu meydana getiren yada eksikliğinde görülebilen stres yada huzursuzluk benzeri duyguları bastırmak amacıyla sürekli kullanım hissi meydana getiren, bununla birlikte bilişsel fonksiyonları etkileyerek davranışlar üzerinde olumsuz bir takım sonuçlara yol açmakta olan bir rahatsızlıktır (29).

Madde bağımlılığı, bireyin keyif verici bir maddeyi açıkça bir etkiye ulaşmak amacıyla kullanması sürecinde görülebilecek olan fizyolojik, psikolojik veya sosyal sorunları göze alarak bunlara aldırmazca bu maddeyi kullanmaya devam etmesi, bu maddeyi alma isteğine karşı koyamaması ve bu madde alınmadığında yoksunluk belirtilerini

göstermesi olarak açıklanabilmektedir. Birey bir maddeye karşı bağımlılık geliştirdiğinde o madde artık birey için psikolojik ve fizyolojik bir ihtiyaç durumuna gelmektedir (30).

Bağımlılık yapıcı maddelerin kullanımı sonucunda bireyde motivasyon, duygu ve algı süreçlerinde birtakım noksanlıklar görülebilmektedir. İnsan beyni üzerine yapılan araştırmalar, madde bağımlılığı patolojisinin genetik ve biyolojik temelli olarak sürekli ve tekrarlayan bir bozukluk olduğuna işaret etmektedir (28).

2.2.2.2. Davranışsal bağımlılık

Madde kullanımı dışında kalan bir bağımlılık türü olarak karşımıza çıkan davranışsal bağımlılık, uyuşturucu veya uyarıcı bir maddeye bağımlı olmaksızın, bağımlılık meydana getiren davranışı gerçekleştirme kaygısı taşıyan, davranışların patolojik özelliklerinin görüldüğü bağımlılığa verilen isimdir (31). Madde kullanımının devre dışı olduğu bu tür davranışsal bağımlılıklar arasında yer alan oyun, internet, televizyon, egzersiz bağımlılığı ve benzerleri üzerinde bireyin bunlara tam manasında bağımlı olup olmadığını tespit etmek için, madde bağımlılığını belirleme kriterlerinde kullanılan ölçütlerin kullanılarak değerlendirilmesi gerektiği tavsiye edilmiştir (32). Davranışsal bağımlılık, duygu durum değişikliği, tolerans, dikkat çekme, yoksunluk belirtisi, nüksetme ve çatışma olmak üzere altı aşamada değerlendirilmektedir (33).

Karaman ve Kurtoğlu (34) bireyin bir davranış üzerinde olan bağımlılığını, davranışın, anormal düzen ve sıklıkla gösterilmesi sonucunda fiziksel, ruhsal ve sosyal açıdan sağlığı bozan dengesizlik, uyumsuzluk biçiminde açıklanabilecek bağımlılık türü olarak değerlendirmiştir.

Literatürde yer alan araştırmalar, sigara ve içki bağımlılığının haricinde alışveriş, kumar, siber seks, teknoloji ve sporun da beyinde bağımlılık meydana getirdiğine ilişkin dair bulgular ortaya koymuştur (35). Davranışsal bağımlılık türünde de madde bağımlılığı türünde görüldüğü şekliyle bağımlılığın temel bileşenleri arasında kabul edilen bedensel ve ruhsal bağımlılık semptomları (tolerans, yoksunluk, duygu durum değişkenliği, kişiler arası çatışma, zihinsel meşguliyet) görülebilir (36).

Davranış bağımlılıkları konusunda bir tanımlamada Griffiths (37) tarafından yapılmıştır. Griffiths (37), davranış bağımlılığını tanımlamada madde bağımlılığına benzeyen tanı kriterleri kullanmıştır. Bu kriterler; belirginlik, durum değişimi, tolerans gelişimi, geri çekilme, çatışma ve nüksetme olmak üzere 6 maddeyi içermektedir.

2.2.2.3. Egzersiz bağımlılığı

Düzenli fiziksel aktivitelere katılım, fiziksel sağlığın korunmasında ve hastalıkların tedavi edilmesinde önlenmesinde büyük öneme sahiptir. Ancak yoğun ve aşırı egzersiz yapmanın, psikolojik ve fizyolojik boyutta negatif etkiler meydana getirme potansiyeli bulunmaktadır (14). Diğer bağımlılık türlerinde görülen davranışlarda olduğu gibi aşırı egzersiz yapma davranışı da teorisyenler tarafından çoğunlukla bireyi fizyolojik ve psikolojik açıdan zorlayıcı bir davranış olarak kabul edilir (38). Egzersiz, herkes tarafından sağlıklı bir davranış olarak kabul görmesine karşın, bu davranışın bireyler üzerinde zararlı ve takıntılı boyutlara ulaşabilecek bir davranış biçimine dönüşebilme potansiyeli olduğu kabul edilmelidir (39).

Egzersiz, bir dizi rahatsızlığın önlenmesi ve tedavisi için önemli olan, yaygın olarak desteklenen bir sağlık davranışı olmasının yanı sıra, diğer akıl sağlığı sorunlarının tedavisinin etkili bir parçası da olabilir. Egzersiz, diğer bağımlılıklardan tam bir iyileşme programının bir parçası olarak önerilmektedir (40). Genellikle depresyon ve kişilik bozukluğu gibi bağımlılıklarla birlikte ortaya çıkan veya bunların altında yatan zihinsel sağlık sorunlarının tedavisine yönelik yeni ve etkili yaklaşımların bir parçasını oluşturur. Buna karşın, insan metabolizmasını olumsuz etkileyen aşırı egzersiz alışkanlıklarının bağımlılık seviyesine ulaşabildiği görülebilmektedir. Egzersizin başlı başına bir bağımlılık olabileceği kolaylıkla kabul görmemekle birlikte kafa karışıklığı meydana getirebilir.

Düzenli olarak yapılan fiziksel egzersizlerin bireyler üzerinde birçok yönden olumlu etkileri olduğu araştırmacılar tarafından ortaya koyulmuş (41) olsa da bazı araştırmacılar, yoğun ve aşırı egzersiz alışkanlığının birçok sağlık problemine yol açabildiğini bildirilmektedir (14, 38). Bu gerçeklere rağmen bireyler diğer birçok bağımlılık yapıcı davranıştan farklı olarak, daha fazla egzersiz yapmaya teşvik edilebilmektedir. Ancak egzersiz bağımlılığının zararlı sonuçları olabileceği de bir gerçektir.

Egzersiz bağımlılığı, bireyin egzersize başladığında bırakamaması ya da egzersizi bırakması sonucunda duygusal boyutta birtakım olumsuzluklarla karşılaşması şeklinde tanımlanmıştır (42). Egzersiz bağımlılığı; egzersize devamlılığın bireyin kontrolünden çıkmasıyla egzersizden sağlanması beklenen etkiye ulaşmak için bireyin egzersizi; şiddet, sıklık ve süre yönünden sürekli olarak arttırması, egzersizden uzak kalmakta zorlanma sebebiyle aile ve sosyal çevreye yeterli zaman ayıramaması, sorumluluklarını ihlal edecek

biçimde egzersize zaman ayırması ve yaşamını egzersiz alışkanlıkları ölçüsünde yeniden şekillendirmesi olarak açıklanmaktadır (43, 44).

Sağlıklı ve düzenli egzersiz yapmayı, egzersiz bağımlılığından ayıran birçok özellik vardır. Birincisi, egzersiz bağımlılığı uyumsuzluğu ifade etmektedir. Bu nedenle bireyin sağlığını iyileştirmek yerine daha fazla soruna neden olabilir. Egzersiz bağımlılığı sağlığı tehdit edebilir, yaralanmalara, yetersiz dinlenme nedeniyle fiziksel hasara ve bazı durumlarda (özellikle bir yeme bozukluğuyla birlikte ortaya çıktığında), yetersiz beslenme ve diğer sorunlara neden olabilir. İkincisi, egzersiz bağımlılığı devamlılık gösterebilir. Bu nedenle bir egzersiz bağımlısı vücuduna iyileşme şansı vermeden çok fazla ve çok uzun süre egzersiz yapabilir (38). Normal bireyler zaman zaman aşırı yorgunluk sonrasında genellikle yeterince dinlenir. Ancak egzersiz bağımlıları, yorgunluk veya hastalıktan bağımsız olarak her gün saatlerce egzersiz yapabilirler. Bunu stresle baş etmenin başlıca yolu olarak görürler ve bunu yapamazlarsa kaygı, hayal kırıklığı veya duygusal rahatsızlık yaşarlar (14).

Diğer davranışsal bağımlılıklar gibi, egzersiz bağımlılığı da tartışmalı bir konudur. Pek çok uzman, aşırı egzersizin bir bağımlılık oluşturabileceği fikrine karşı çıkmış ve bir aktivitenin gerçek bir bağımlılık olması için geri çekilme gibi semptomlar üreten psikoaktif bir madde olması gerektiğine inandığını belirtmiştir. Egzersiz sırasında vücudun endorfin hormonu salgıladığını ve aşırı salınan hormonlara ve nörotransmitterlere toleransa neden olduğunu gösteren önemli araştırmalar olmasına rağmen, bu fizyolojik süreçler genellikle diğer madde bağımlılıkları ile karşılaştırılabilir olarak kabul edilmemelidir (45).

Egzersiz bağımlılığı ile uyuşturucu bağımlılığı arasında ruh hali, tolerans ve geri çekilme üzerindeki etkiler dahil olmak üzere birkaç benzerlik vardır. Nöronlar arasında yada bir nöron ile diğer bir hücre arasında iletişimi sağlayan kimyasallar (nörotransmitter) ve beyin ödül sistemi ile egzersiz ve diğer bağımlılıklar ilişkilendirilmiştir. Örneğin, dopamin salınımının genel ödül sistemlerinde önemli bir rol oynadığı ve düzenli, aşırı egzersizin dopamin salınımı üzerindeki etkileri olduğu bulunmuştur (46). Diğer bağımlılık yapan maddeler ve davranışlar gibi, egzersiz de zevk ve sosyal, kültürel veya alt kültürel arzu ile ilişkilidir. Egzersiz bağımlılığı geliştiren insanlar, diğer bağımlılıkları olan insanlara benzer şekilde, düşüncelerinde esneklik göstermezler ve bu, düzenli egzersiz yapmalarına yardımcı olarak bağımlılık modelini güçlendirebilirler (47).

Literatürde, egzersiz bağımlılığının negatif ve pozitif boyutta değerlendirildiği ifade edilmektedir. Bu iki boyut, negatif yönde; aşırı egzersiz yapan kişinin egzersiz yapamadığında depresyon, kaygı, sinirlilik ve uykusuzluk gibi problemlerle karşılaşması (48) pozitif yönde; kişinin yaşamında karşı karşıya kaldığı zorluklarla mücadelede bir yardım sağlamak amacıyla aşırı derecede egzersiz yapması (49) olarak değerlendirilmiştir.

Egzersiz bağımlısı olan bireyler, sonuçları ne olursa olsun, aktiviteye katılım neticesinde ulaştıkları zevk sebebiyle, bu yönde ölçsüz ve aşırı nitelikte görülen davranışları üzerinde kontrol sağlayamadıkları dönemlerden geçerler (49, 50). Ayrıca, egzersizin sağlığı korumaya yönelik güçlü bir eylem olarak toplumda kabul görmesine karşın (51), egzersiz bağımlısı olma riski yüksek olan bireyler için (52), egzersizin bir bağımlılığa ulaşabileceğini anlamak ve bu durumu kabullenmek zordur (53).

Bireyin egzersiz bağımlısı olup olmadığını tespit etmek amacıyla, Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı (DSM-IV) kriterleri arasında yer alan 3 kriteri veya daha fazlasını karşılayanlar egzersiz bağımlısı olarak nitelendirilebilmektedir. Egzersiz bağımlılığının tanısında madde bağımlılığı ölçütlerinden hareket edilmiştir (54). Bireye egzersiz bağımlılığı yönünde teşhis konulabilmesi için 12 aylık dönem içerisinde belirlenmiş olan 7 kriterden en az 3 tanesinin görülmesi ve semptomların klinik açıdan bir rahatsızlığa ve bozulmaya sebep olmaları gerektiği belirtilmiştir (54). Egzersiz bağımlılığının değerlendirilmesi ile ilgili olarak 7 temel kriter egzersiz bağımlılığının tanısı için geçerli olacak şekilde aşağıda açıklanmıştır (55-57).

- 1. Tolerans:** istenilen etkilere sahip olmak amacıyla egzersiz miktarında artışa veya aynı miktarda egzersizi sürdürme neticesinde başlangıçta görülen etkilerin azalması olarak ifade edilebilir (54). Diğer madde bağımlılıklarında olduğu gibi egzersizde doyuma ulaşmak amacıyla egzersiz şiddetinin, süresinin ve sıklığının sürekli bir şekilde artırılmasını ifade eder (58).
- 2. Egzersizin Kesilmesi Etkileri:** endişe veya yorgunluk gibi egzersizin gerçekleştirilememesi neticesinde meydana gelen egzersizin kesilmesi belirtileri ya da egzersizin kesilmesi belirtilerinden kaçınmak ve rahatlamak amacıyla benzer veya yakın ölçüde egzersiz yapma isteği olarak açıklanmaktadır (54). Egzersizi sona erdirme durumu belirtileri, egzersiz yapılmaksızın geçen 24-36 saat ertesinde huzursuzluk, endişe, agresiflik, suçluluk duygusu, gerginlik, baş ağrısı, iştahsızlık ve uykusuzluk şeklinde kendini göstermektedir (59).

3. *Niyet Etkisi*: egzersiz yoğunluğu ve süresi çoğunlukla öngörülenden daha fazla yoğunlukta veya daha uzun süreyi kapsar (54). Egzersizin büyük oranda öngörülenden daha fazla miktarda veya daha uzun sürede yapılmasını ifade eder (59).
4. *Kontrol Kaybı*: aşırı ve yoğun şiddette egzersiz yapma isteğinde etkinlik gösterilememesi veya egzersiz kontrolü sağlamada ve egzersizi sona erdirmeye başarısız olmayı ifade etmektedir (54). Kontrol kaybı, kişinin sürekli gerçekleştirdiği egzersiz faaliyetini kontrol altına alma veya sona erdirmeye çabalarında başarısız olmasıdır (60).
5. *Zaman*: egzersize ayrılan süreyi aşmak, kontrol edememek veya egzersize çok fazla zaman ayırmak (54). Egzersize ayrılan süreyi aşmak ve öngörülenden daha fazla süre egzersiz yapmak gibi göstergeler dikkate alınmaktadır (59).
6. *Diğer Aktiviteleri Azaltma*: egzersizi gerçekleştirmek amacıyla sosyal çevrede etkinleştirilen aktivitelerden uzaklaşmak veya bunları en aza indirerek sınırlandırmak (54). Kişinin egzersize katılmak için sosyal hayata katılımını ve günlük işlerini azaltması veya bunlardan uzaklaşması egzersiz bağımlısı olabileceğine işaret eden ölçütlerden sayılmaktadır (59).
7. *Devamlılık*: aşırı ve şiddetli bir egzersiz sürecinde meydana gelebilecek olan herhangi bir sakatlığın bedensel veya fizyolojik açıdan etkilerine rağmen egzersize devam etme durumu olarak ifade edilmektedir (61). Devamlılık, fiziksel veya fizyolojik olarak devam ettiği bilinen bir soruna rağmen egzersiz yapmaya devam etme durumudur (59).

2.2.3. Bağımlılığı etkileyen faktörler

Bağımlılığın meydana gelmesinde bireysel faktörlerin yanı sıra, aile ve sosyal çevrenin doğrudan etkisi bulunmaktadır (62). Örneğin, bağımlılığın sebepleri arasında (63);

- Yoğun bir biçimde içe kapanmak,
- Bağımlılık gösteren bir arkadaş grubunda yer almak,
- Bağımlılığın sonuçlarını bilmemek, önemsememek,
- Can sıkıntısı, zaman yönetiminde sıkıntı yaşamak,
- Toplum tarafından beğenilmeme, kabul görmeme endişesi,
- Dışlanma endişesiyle bağımlı arkadaşlarına uymak,
- Yaşamda sevebilecek bir şey bulamamak,
- Karamsar olmak,

- Dürtülerini kontrol edememek,
- Hedef belirsizliği,
- Bireyin kendini iyi tanımaması,
- Sosyal ilişkilerde sorun yaşamak,
- Kontrolsüz ve ölçsüz kullanımın ne olduğunu bilememek
- Meraktan kurtulamamak,
- Öz güven eksikliği yaşamak,
- Problemleri çözmek için mücadele etmek yerine bağımlı davranışa yönelmek,
- Gerçek yaşamda ulaşlamayan başarıların sanal ortamlar gibi farklı boyutlarda elde edilmek istenmesi.

Literatürlerde bağımlılık konusunda çeşitli türler olduğu belirtilmesine karşın nedenler temelde benzerlik göstermektedir. Bu temelde egzersiz bağımlılığının oluşumunda da etken olan faktörlerin diğer bağımlılık türlerinden çok farklı olmayacağı düşünülmelidir (33). Egzersiz bağımlılığının cinsiyet, bireye ait kişilik özellikleri, fizyolojik faktörler, psikolojik faktörler, egzersiz tipi ve egzersize katılım yılı gibi çeşitli faktörlerle ilişkili olduğu bildirilmiştir (64, 65).

3. GEREÇ VE YÖNTEMLER

Bu bölümde araştırmanın deseni, evreni ve örnekleme, araştırmada kullanılan veri toplama araçları ve teknikleri, ölçme aracı, verileri toplama süreci ve verilerin analizi başlıklarına yer verilmiştir. Ayrıca istatistiksel çözümleme teknikleri ile ilgili de bilgi verilmiştir.

3.1. Araştırmanın Deseni

“Nicel desende tasarlanan araştırmalarda temel ilke, toplanan verilerin sayısal değerlerle ifade edilmesi yoluyla ölçülebilir bir biçimde kurulan hipotezlere göre test edilmesidir (91). Araştırmada çalışma deseni olarak tarama (survey) metodu kullanılmıştır. Sosyal bilimlerde yaygın olarak kullanılan ve büyük gruplar üzerinde çalışma olanağı veren tarama çalışmaları, araştırmacının bağımsız değişken ya da faktörler üzerinde manipülasyonunun olmadığı (92), geçmişte ya da halen var olan bir durumun var olduğu şekliyle betimlenmesini amaçlayan araştırmalardır (93).

3.2. Evren ve Örneklem

Bu çalışmanın evreni, 2020-2021 eğitim öğretim yılında Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinden oluşmaktadır. Çalışmada Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği, Antrenörlük Eğitimi, Antrenörlük Eğitimi İkinci Öğretim ve Spor Yöneticiliği bölümlerinde 1-4 sınıf kademelerinde kayıtlı bulunan öğrenci sayısı 440 olarak teyit edilmiş ve evrenin tamamına ulaşılmaya çalışılmıştır. Araştırmanın örneklem büyüklüğünü saptamada her iki cinsiyet için “Evrendeki Birey Sayısı Bilinen Örneklem Genişliği Formülü” kullanılmıştır. Örneklem büyüklüğü, evrenin bilindiği durumlarda örneklem hesabı formülü $(n = \frac{Nt^2pq}{d^2(N-1) + t^2pq})$ Örneklem büyüklüğü hesaplanırken $a=0.05$ yanılma düzeyi, 0.05 örneklem hatası, $p=0.8$, $q=0.2$ olarak kabul edilmiştir. Basit seçkisiz örnekleme yöntemiyle araştırmaya gönüllü olarak katılmak isteyen 158’i Beden Eğitimi Öğretmenliği, 140’ı Antrenörlük Eğitimi, 40’ı Spor Yöneticiliği olmak üzere toplam 338 öğrenci araştırmaya dahil edilmiştir.

3.3. Veri Toplama Aracı

Anket uygulamasından önce katılımcılara çalışmanın önemi ve cevaplamalarda samimiyetin araştırma sonuçlarına yapacağı etkiler ve katkılar açıklanmış, cevaplama sürecine ilişkin sözlü bir yönerge verilmiştir. Araştırma grubundan veri elde edebilmek için

Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesinden izin alınması için gerekli müracaat yapılmış ve izin alınmıştır. Anket uygulaması Covid-19 salgını nedeniyle yüz yüze uygulanamamıştır. Bunun yerine sanal ortamda “Google Form” anket uygulaması vasıtasıyla https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeLGgP_GYDUCoahO2aJ7UKyCH4d12QeDbZ_Tb51mshWMy1rm5Q/viewform?usp=sf_link URL adresi üzerinden araştırmaya gönüllü olarak katılmak isteyenlere uygulanmıştır. Veri toplama aracı olarak katılımcılara demografik bilgilerin de yer aldığı Egzersiz Bağımlılığı ölçeği anket formu uygulanmıştır.

3.4. Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği (EBÖ)

Araştırmada katılımcıların egzersiz bağımlılığı düzeyini tespit etmek amacıyla Tekkurşun Demir, Hazar ve Cicioğlu (1) tarafından geliştirilen Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek “aşırı odaklanma ve duygu değişimi”, “bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma”, “tolerans gelişimi ve tutku” olmak üzere üç alt boyuttan oluşmaktadır. Aşırı odaklanma ve duygu değişimi alt boyutu ilk 7 maddeden (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7), bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma alt boyutu 6 maddeden (8, 9, 10, 11, 12, 13) ve tolerans gelişimi ve tutku alt boyutu ise son 4 (14, 15, 16,17) maddeden oluşmaktadır. EBÖ toplam 17 maddeden oluşmakta ve ölçekte ters madde içermemektedir. Ölçeğin aşırı odaklanma ve duygu değişimi alt boyutu için Cronbach Alfa katsayısı ,83; bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma alt boyutu Cronbach Alfa katsayısı ,79; tolerans gelişimi ve tutku alt boyutu Cronbach Alfa katsayısı ,77’dir (1). Araştırmada katılımcılardan elde edilen verilerin Cronbach Alfa değerleri aşırı odaklanma ve duygu değişimi boyutunda ,78; bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma boyutunda ,75; tolerans gelişimi ve tutku boyutunda ,79 olarak hesaplanmıştır (66). Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği’nin puan aralıkları,“1-17 normal grup, 18-34 az riskli grup, 35-51 risk grubu, 52-69 bağımlı grup, 70-85 yüksek düzeyde bağımlı grup” olarak değerlendirilmektedir.

3.5. Verilerin Analizi

Araştırmada verilerin analiz edilmesinde SPSS 22.0 paket programı kullanılmıştır. Veriler analiz edilmeden önce normallik sınaması Kolmogorov- Simirnov testi ile test edilmiştir. Verilerin normal dağıldığı görüldüğünden parametrik testlerden faydalanılmıştır. Bunun için ikili karşılaştırmalar için t testi, çoklu karşılaştırmalar için ise ANOVA testi kullanılmıştır. Farkın anlamlı çıktığı durumlarda farkın kaynağını bulmak için LSD ve Scheffe testi kullanılmıştır. İstatistiksel anlamlılık derecesi $p < 0.05$ olarak ele alınmıştır.

4. BULGULAR

Bu bölümde, Kahramanmaraş ili örneğinde Spor bilimleri alanında Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda öğrenim gören öğrencilerin Egzersiz bağımlılık düzeylerinin; yaş, cinsiyet, sınıf, bölüm, ekonomik durum, spor branşı, ailede düzenli spor yapma durumu, haftalık egzersiz sıklığı, egzersiz durumunun sosyal medyada paylaşımı, egzersize ayrılan bütçe ve egzersiz bağımlısı olduğunu düşünme değişkenleri açısından incelendiği bu araştırmada anket yöntemi ile elde edilen verilerin analizlerine yer verilmiştir. Araştırmada elde edilen bulgular tablolar şeklinde sunulmuştur.

4.1. Araştırma Grubunun Sosyo-Demografik Dağılımları

Tablo 1. Araştırma Grubunun Yaş Dağılımı

Yaş Aralığı	f	%
18-22	280	82,8
23-27	40	11,8
28-32	18	5,3
Toplam	338	100

Tablo 1’de katılımcıların % 82,8’inin (280 kişi) 18-22 yaş, % 11,8’inin (40 kişi) 23-27 yaş, % 5,3’ünün ise 28-32 yaş aralığında olduğu gösterilmiştir.

Tablo 2. Araştırma Grubunun Cinsiyet Dağılımı

Cinsiyet	f	%
Erkek	191	56,5
Kadın	147	43,5
Toplam	338	100

Tablo 2’de katılımcıların % 56,5’inin (191 kişi) erkek, % 43,5’inin (147 kişi) kadın olduğu gösterilmiştir.

Tablo 3. Araştırma Grubunun Aylık Gelir Düzeyi Dağılımı

Aylık Gelir Düzeyi	f	%
1500 TL ve altı	138	40,8
1501-2500 TL	87	25,8
2501 TL ve üzeri	113	33,4
Toplam	338	100

Tablo 3’de katılımcıların % 40,8’inin (138 kişi) 1500 TL ve altı, % 33,4’inin (113 kişi) 2501 TL ve üzeri, % 25,8’inin (87 kişi) 1501-2500 TL aylık gelire sahip oldukları gösterilmiştir.

Tablo 4. Araştırma Grubunun Bölüm Dağılımı

Öğrenim Görülen Bölüm	f	%
Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	158	46,7
Antrenörlük Eğitimi	140	41,4
Spor Yöneticiliği	40	11,9
Toplam	338	100

Tablo 4’de katılımcıların % 46,7’sinin (158 kişi) Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenliği, % 41,4’ünün (140 kişi) Antrenörlük Eğitimi, % 11,9’unun (40 kişi) ise Spor Yöneticiliği bölümünde öğrenim gördükleri gösterilmiştir.

Tablo 5. Araştırma Grubunun Sınıf Dağılımı

Sınıf Kademesi	f	%
1.sınıf	94	27,8
2.sınıf	99	29,2
3.sınıf	71	21
4.sınıf	74	22
Toplam	338	100

Tablo 5’de katılımcıların % 27,8’inin (94 kişi) 1. sınıfta, % 29,2’sinin (99 kişi) 2. sınıfta, % 21’inin (71 kişi) 3.sınıfta, % 22’sinin (74 kişi) 4.sınıfta öğrenim görmekte oldukları gösterilmiştir.

Tablo 6. Araştırma Grubunun Ailede Düzenli Egzersiz Yapma Dağılımı

Ailenizde Düzenli Egzersiz Yapan Var mı?		
Yanıtlama Seçenekleri	f	%
Evet	114	33,7
Hayır	224	66,3
Toplam	338	100

Tablo 6’da katılımcıların % 66,3’ünün (224 kişi) ailelerinde düzenli egzersiz yapan birinin olmadığını belirttikleri, % 33,7’sinin (114 kişi) ailelerinde düzenli egzersiz yapan biri olduğunu belirttikleri gösterilmiştir.

Tablo 7. Araştırma Grubunun Haftalık Egzersiz Sıklığı Dağılımı

Haftada kaç gün egzersiz yapıyorsunuz?		
Yanıtlama Seçenekleri	f	%
1 gün	52	15,4
2 gün	75	22,2
3 gün	97	28,7
4 gün	49	14,5
5 gün	43	12,7
6 gün	22	6,5
Toplam	338	100

Tablo 7’de katılımcıların % 15,4’ünün (52 kişi) haftada 1 gün, % 22,2’sinin (75 kişi) haftada 2 gün, % 28,7’sinin (97 kişi) haftada 3 gün, % 14,5’inin (49 kişi) haftada 4 gün, % 12,7’sinin (43 kişi) haftada 5 gün, % 6,5’ünün (22 kişi) haftada 6 gün gösterilmiştir.

Tablo 8. Araştırma Grubunun Egzersiz Bağımlısı Olduğunu Düşünme Durumu Dağılımı

Egzersiz Bağımlısı Olduğunuzu Düşünüyor musunuz?		
Yanıtlama Seçenekleri	f	%
Evet düşünüyorum	40	11,8
Hayır düşünmüyorum	196	58
Bazen düşünüyorum	102	30,2
Toplam	338	100

Tablo 8’de katılımcıların % 11,8’inin (40 kişi) egzersiz bağımlısı olduğunu düşündüğünü, % 58’inin (196 kişi) egzersiz bağımlısı olduğunu düşünmediğini, % 30,2’sinin (102 kişi) ise bazen egzersiz bağımlısı olduğunu düşündüğünü belirttikleri gösterilmiştir.

Tablo 9. Araştırma Grubunun Egzersize Ayrılan Maddi Kaynak (gıda takviyesi, ulaşım, spor malzemesi, fitness salonu ücreti vb.) Durumuna Göre Dağılımları

Egzersize Ne Kadar Maddi Kaynak Ayırıyorsunuz? (gıda takviyesi, ulaşım, spor malzemesi, fitness salonu ücreti vb.)		
Yanıtlama Seçenekleri	f	%
100-200 TL	140	41,4
201-500 TL	80	23,7
501-1000 TL	20	5,9
0 TL	98	29
Toplam	338	100

Tablo 9’da katılımcıların % 41,4’ünün (140 kişi) 100-200 TL, % 23,7’sinin (80 kişi) 201-500 TL, % 5,9’unun (20 kişi) 501-1000 TL, %29’unun ise (98 kişi) egzersize maddi kaynak ayırmadığını belirttikleri gösterilmiştir.

Tablo 10. Araştırma Grubunun Sosyal Medya (facebook, twitter, instgram,watsapp vb.) Kullanıma Göre Dağılımı

Sosyal medya kullanıyor musunuz? (facebook, twitter, instgram,watsapp vb.)		
Yanıtlama Seçenekleri	f	%
Evet	332	98,2
Hayır	6	1,8
Toplam	338	100

Tablo 10’da katılımcıların % 98,2’sinin (332 kişi) sosyal medya kullandığını belirttikleri, % 1,8’inin (6 kişi) ise sosyal medya kullanmadıklarını belirttikleri gösterilmiştir.

Tablo 11. Araştırma Grubunun Günlük Sosyal Medya Kullanım Sıklığı

Günde kaç saat sosyal medya kullanıyorsunuz?		
Yanıtlama Seçenekleri	f	%
1 saat	44	13,0
2 saat	84	24,9
3 saat	123	36,4
4 saat ve üzeri	87	25,7
Toplam	338	100

Tablo 11’de katılımcıların % 13’ünün (44 kişi) günde 1 saat, % 24,9’unun (84 kişi) günde 2 saat, % 36,4’ünün (123 kişi) günde 3 saat, % 25,7’sinin (87 kişi) ise günde 4 ve üzeri saat sosyal medya kullandıklarını belirttikleri gösterilmiştir.

Tablo 12. Araştırma Grubunun Spor/ Egzersiz Durumuyla İlgili Sosyal Medyada Paylaşım Yapma Sıklığı

Spor/egzersiz durumunuzu sosyal medyada paylaşma (resim,video vb.) sıklığınız nedir?		
Yanıtlama Seçenekleri	f	%
Hayır paylaşım yapmam	105	31,1
Evet paylaşım yaparım	233	68,9
Toplam	338	100

Tablo 12’de katılımcıların Spor/ Egzersiz Durumuna ilişkin olarak sosyal medyada; % 31,1’inin (105 kişi) hiç paylaşım yapmadıklarını, % 68,9 (233 kişi) ise ara sıra paylaşım yaptıklarını belirttikleri gösterilmiştir.

Tablo 13. Araştırma Grubunun Spor Branşlarına Göre Dağılımları

Spor Branşı	f	Bireysel / Takım	%
1. Atletizm	10	B	2,95
2. Badminton	5	T	1,47
3. Basketbol	27	T	7,98
4. Bocce	1	T	0,29
5. Boks	5	B	1,47
6. Dağcılık	2	B	0,59
7. Futbol	106	T	31,36
8. Güreş	18	B	5,32
9. Halter	2	B	0,59
10. Hentbol	16	T	4,73
11. Karate	2	B	0,59
12. Kick Boks	7	B	2,07
13. Masa Tenisi	15	B	4,43
14. Okçuluk	7	B	2,07
15. Oryantring	3	B	0,88
16. Tenis	14	B	4,14
17. Taekwondo	1	B	0,29
18. Voleybol	52	T	15,38
19. Vücut Geliştirme	17	B	5,02
20. Wushu	3	B	0,88
21. Yüzme	25	B	7,39
Toplam	338	B(131)+T(207)=338	100

Tablo 13’e göre araştırma grubunun; % 21,74’ü (131 kişi) bireysel sporlar, % 22,99 ise (207 kişi) takım sporlarına katılmaktadır.

4.2. Değişkenlere Göre İstatistiksel Analiz Sonuçları

Bu araştırmada, Spor Bilimleri alanında öğrenim gören üniversite öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı düzeyleri; yaş, cinsiyet, sınıf, bölüm, ekonomik durum, spor branşı, ailede düzenli spor yapma durumu, haftalık egzersiz sıklığı, egzersiz durumunun sosyal medyada paylaşımı, egzersize ayrılan bütçe ve egzersiz bağımlısı olduğunu düşünme değişkenleri açısından incelenmiştir. Araştırmada ele alınan değişkenlere göre elde edilen verilerin normallik sınaması Kolmogorov-Smirnov testi ile yapılmış olup, verilerin normal dağılım gösterdiği görüldüğünden parametrik test yöntemlerinden ikili karşılaştırmalar için t testi ve çoklu karşılaştırmalar için ANOVA testi kullanılmıştır. Bu test yöntemlerine ilişkin istatistiksel analiz sonuçları tablolar halinde aşağıda sunulmuştur.

Tablo 14. Araştırma Grubunun Cinsiyet Değişkenine Göre Analiz Sonuçları (t test)

EBÖ Alt Boyutları	Cinsiyet	n	Mean	SD	t	p
<i>Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi</i>	Erkek	191	21,94	3,16	-,368	,713
	Kadın	147	22,07	3,13		
<i>Bireysel Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma</i>	Erkek	191	14,96	3,27	-1,233	,267
	Kadın	147	15,40	3,96		
<i>Tolerans Gelişimi ve Tutku</i>	Erkek	191	11,75	2,64	2,207	,025*
	Kadın	147	11,03	3,13		

*p<0,05

Tablo 14'e göre araştırma grubunun cinsiyet değişkenine bağlı olarak egzersiz bağımlılığı ölçeği; tolerans gelişimi ve tutku (t=2,207; p<0,05) alt boyutunda farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur (p<0,05). Buna göre; tolerans gelişimi ve tutku alt boyutunda erkekler lehine anlamlı fark olduğu anlaşılmıştır. Aşırı odaklanma ve duygu değişimi ile bireysel sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma alt boyutunda ise farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmüştür (t=-,368; p>0,05).

Tablo 15. Araştırma Grubunun Yaş Değişkenine Göre Analiz Sonuçları (ANOVA)

EBÖ Alt Boyutları	Yaş	n	Mean	SD	F	p	Fark LSD
<i>Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi</i>	1- 18-22 yaş	280	21,91	3,01	4,210	,016*	1>3
	2- 23-27 yaş	40	23,15	3,08			
	3- 28-32 yaş	18	20,77	4,46			
<i>Bireysel Sosyal İhtiyaçların Erteleenmesi ve Çatışma</i>	1- 18-22 yaş	280	15,18	3,58	,120	,887	-
	2- 23-27 yaş	40	15,25	4,01			
	3- 28-32 yaş	18	14,77	2,83			
<i>Tolerans Gelişimi ve Tutku</i>	1- 18-22 yaş	280	11,47	2,89	,047	,954	-
	2- 23-27 yaş	40	11,40	3,14			
	3- 28-32 yaş	18	11,27	2,53			

*p<0,05

Tablo 15'e göre araştırma grubunun yaş değişkenine bağlı olarak egzersiz bağımlılığı ölçeği alt boyutlarından aşırı odaklanma ve duygu değişimi alt boyutunda farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur ($F_{(2-335)}= 4,210$; $p<0,05$). Buna göre farkın kaynağını bulmak için yapılan LSD testine göre; aşırı odaklanma ve duygu değişimi alt boyutunda 18-22 yaş aralığında olanların egzersiz bağımlılığı puan ortalamalarının 28-32 yaş aralığına oranla daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ölçeğin diğer alt boyutlarında ise farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı bulunmuştur ($p>0,05$).

Tablo 16. Araştırma Grubunun Sınıf Değişkenine Göre Analiz Sonuçları (ANOVA)

EBÖ Alt Boyutları	Sınıf	n	Mean	SD	F	p	Fark Scheffe
<i>Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi</i>	1	94	21,03	2,99	4,011	,008*	3>1
	2	99	22,18	3,18			
	3	71	22,67	2,65			
	4	74	22,01	3,54			
<i>Bireysel Sosyal İhtiyaçların Erteleenmesi ve Çatışma</i>	1	94	14,62	4,03	3,702	,012*	2>3
	2	99	16,10	3,64			
	3	71	14,55	2,81			
	4	74	15,32	3,65			
<i>Tolerans Gelişimi ve Tutku</i>	1	94	10,92	2,42	4,633	,003*	3>4
	2	99	11,95	2,80			
	3	71	12,03	2,86			
	4	74	10,75	3,27			

*p<0,05

Tablo 16'ya göre araştırma grubunun sınıf değişkenine bağlı olarak egzersiz bağımlılığı ölçeği tüm alt boyutlarında farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur ($p<0,05$). Buna göre alt boyutlarda farkların kaynağını bulmak için yapılan Scheffe testinde; aşırı odaklanma ve duygu değişimi alt boyutunda ($F_{(2-335)}=4,011$; $p<0,05$) 3.sınıf öğrencilerinin puan ortalamalarının (22,67) 1. sınıf öğrencilerinden (21,03) daha yüksek olduğu; bireysel sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma alt boyutunda ($F_{(2-335)}=3,702$; $p<0,05$) 2.sınıf öğrencilerinin puan ortalamalarının (16,10) 3.sınıf öğrencilerinden (14,55) daha yüksek olduğu; tolerans gelişimi ve tutku alt boyutunda ise ($F_{(2-335)}=4,633$; $p<0,05$), 3.sınıf öğrencilerinin puan ortalamalarının (12,03) 4.sınıf öğrencilerinden (10,75) daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Tablo 17. Araştırma Grubunun Bölüm Değişkenine Göre Analiz Sonuçları (ANOVA)

EBÖ Alt Boyutları		n	Mean	SD	F	p	Fark LSD
<i>Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi</i>	Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenliği	158	22,26	2,95	2,141	,119	-
	Antrenörlük Eğitimi	140	21,95	3,24			
	Spor Yöneticiliği	40	21,12	3,38			
<i>Bireysel Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma</i>	Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenliği	158	14,81	3,44	3,742	,025*	2>1,3
	Antrenörlük Eğitimi	140	15,76	3,55			
	Spor Yöneticiliği	40	14,37	4,05			
<i>Tolerans Gelişimi ve Tutku</i>	Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenliği	158	11,74	2,55	1,801	,167	-
	Antrenörlük Eğitimi	140	11,24	3,09			
	Spor Yöneticiliği	40	10,95	3,29			

* $p<0,05$

Tablo 17'ye göre araştırma grubunun bölüm değişkenine bağlı olarak egzersiz bağımlılığı ölçeği alt boyutları arasından; bireysel sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma alt boyutunda farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur ($F_{(2-335)}=3,742$; $p<0,05$). Buna göre farkın kaynağını bulmak için yapılan LSD testinde; antrenörlük eğitimi bölümü öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı puan ortalamalarının (15,76) Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenliği (14,81) ile Spor Yöneticiliği (14,37) bölümü öğrencilerinden daha yüksek olduğu anlaşılmıştır. Egzersiz bağımlılığı ölçeği diğer alt boyutlarda farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmektedir.

Tablo 18. Araştırma Grubunun Ekonomik Durum Değişkenine Göre Analiz Sonuçları (ANOVA)

EBÖ Alt Boyutları		n	Mean	SD	F	p	Fark LSD
<i>Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi</i>	1500 TL ve altı	138	22,19	3,23	,619	,539	-
	1501-2500 TL	87	22,02	2,96			
	2501 TL ve üzeri	113	21,75	3,17			
<i>Bireysel Sosyal İhtiyaçların Erteleenmesi ve Çatışma</i>	1500 TL ve altı	138	15,21	3,84	5,016	,007*	1>2 2>3
	1501-2500 TL	87	14,20	2,65			
	2501 TL ve üzeri	113	15,80	3,76			
<i>Tolerans Gelişimi ve Tutku</i>	1500 TL ve altı	138	11,57	3,24	,242	,785	-
	1501-2500 TL	87	11,39	2,37			
	2501 TL ve üzeri	113	11,32	2,80			

*p<0,05

Tablo 18'e göre araştırma grubunun ekonomik durum değişkenine bağlı olarak egzersiz bağımlılığı ölçeği alt boyutları arasında; bireysel sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma alt boyutunda farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur ($F_{(2-335)}=5,016$; $p<0.05$). Buna göre farkın kaynağını bulmak için yapılan LSD testinde; 1500 TL ve altı gelire sahip öğrencilerin egzersiz bağımlılığı puan ortalamalarının (15,21), 1501-2500 TL aylık gelire sahip olanlardan (14,20) daha yüksek olduğu, 1501-2500 TL gelire sahip olanların ise 2051 TL ve üzeri gelire sahip olanlardan daha yüksek puan ortalamalarına sahip oldukları anlaşılmıştır. Egzersiz bağımlılığı ölçeği diğer alt boyutlarda ise farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmektedir.

Tablo 19. Araştırma Grubunun Haftalık Egzersiz Sıklığı Değişkenine Göre Analiz Sonuçları (ANOVA)

EBÖ Alt Boyutları	Gün	n	Mean	SD	F	p	Fark Scheffe
<i>Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi</i>	1	52	21,61	3,04	2,018	,063	-
	2	75	21,56	3,42			
	3	97	22,75	2,70			
	4	49	22,18	3,66			
	5	43	21,90	2,76			
	6	22	21,20	3,58			
<i>Bireysel Sosyal İhtiyaçların Erteleenmesi ve Çatışma</i>	1	52	13,21	2,55	6,124	,000*	1<3,6
	2	75	14,34	3,02			
	3	97	16,02	3,84			
	4	49	15,48	4,06			
	5	43	15,60	3,14			
	6	22	17,45	3,51			
<i>Tolerans Gelişimi ve Tutku</i>	1	52	9,46	2,98	6,093	,000*	1<2,3,4,5
	2	75	11,38	2,78			
	3	97	11,98	2,63			
	4	49	11,59	3,24			
	5	43	11,95	2,38			
	6	22	12,77	2,28			

*p<0,05

Tablo 19'a göre araştırma grubunun haftalık egzersiz sıklığı (gün) değişkenine bağlı olarak egzersiz bağımlılığı ölçeği alt boyutları arasından; bireysel sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma ($F_{(6-331)}=6,124$; $p<0,05$) ile tolerans gelişimi ve tutku ($F_{(6-331)}=6,093$; $p<0,05$) alt boyutlarında farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur. Buna göre farkın kaynağını bulmak için yapılan Scheffe testinde; bireysel sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma alt boyutunda haftada 1 gün egzersiz yapan katılımcıların egzersiz bağımlılığı puan ortalamalarının (13,21) haftada 3 gün (16,02) ve haftada 6 gün (17,45) egzersiz yapanlardan daha düşük olduğu anlaşılmıştır. Tolerans gelişimi ve tutku alt boyutunda ise haftada 1 gün egzersiz yapan katılımcıların egzersiz bağımlılığı puan ortalamalarının (9,46) haftada 2-5 gün arasında egzersiz yapan katılımcılardan daha düşük olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 20. Araştırma Grubunun Ailede Düzenli Spor Yapma Durumu Değişkenine Göre Analiz Sonuçları (t testi)

Ailenizde Düzenli Egzersiz Yapan Var Mı?						
EBÖ Alt Boyutları	Yanıtlar	n	Mean	SD	t	p
<i>Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi</i>	Evet	114	22,02	3,19	,097	,923
	Hayır	224	21,99	3,12		
<i>Bireysel Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma</i>	Evet	114	14,69	3,11	-1,687	,093
	Hayır	224	15,38	3,79		
<i>Tolerans Gelişimi ve Tutku</i>	Evet	114	11,61	2,45	,773	,440
	Hayır	224	11,35	3,08		

Tablo 20'ye göre araştırma grubunun aile düzenli spor yapma durumu değişkenine bağlı olarak egzersiz bağımlılığı düzeylerinde farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı bulunmuştur ($p < 0,05$).

Tablo 21. Araştırma Grubunun Egzersiz Durumunun Sosyal Medyada Paylaşımı Değişkenine Göre Analiz Sonuçları (t testi)

EBÖ Alt Boyutları	Yanıtlar	n	Mean	SD	t	p
<i>Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi</i>	Hayır yapmam	105	21,88	3,16	3,156	,039*
	Evet yaparım	233	22,51	2,04		
<i>Bireysel Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma</i>	Hayır yapmam	105	15,63	3,18	1,394	,164
	Evet yaparım	233	15,05	3,70		
<i>Tolerans Gelişimi ve Tutku</i>	Hayır yapmam	105	11,86	2,99	1,461	,145
	Evet yaparım	233	11,37	2,81		

* $p < 0,05$

Tablo 21'e göre araştırma grubunun egzersiz durumunun sosyal medyada paylaşımı değişkenine bağlı olarak egzersiz bağımlılığı ölçeği; aşırı odaklanma ve duygu değişimi tolerans gelişimi alt boyutunda egzersiz durumunu sosyal medyada paylaştığını belirtenler lehine istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu bulunmuştur ($t=3,156$; $p < 0,05$).

Tablo 22. Araştırma Grubunun Egzersize Ayrılan Bütçe Değişkenine Göre Analiz Sonuçları (ANOVA)

EBÖ Alt Boyutları	Yanıtlar	n	Mean	SD	F	p	Fark Scheffe
<i>Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi</i>	1- 100-200 TL	140	22,78	2,93	7,249	,000*	4<1,2
	2- 201-500 TL	80	22,23	2,87			
	3- 501-1000 TL	20	22,10	4,31			
	4- 0 TL	98	20,94	2,91			
<i>Bireysel Sosyal İhtiyaçların Ertelemesi ve Çatışma</i>	1- 100-200 TL	140	15,42	3,02	15,969	,000*	4<1,2,3
	2- 201-500 TL	80	16,51	3,98			
	3- 501-1000 TL	20	17,45	3,54			
	4- 0 TL	98	13,47	3,14			
<i>Tolerans Gelişimi ve Tutku</i>	1- 100-200 TL	140	12,20	2,80	14,481	,000*	4<1,2
	2- 201-500 TL	80	12,15	2,31			
	3- 501-1000 TL	20	11,75	3,05			
	4- 0 TL	98	10,01	2,81			

*p<0,05

Tablo 22'ye göre araştırma grubunun egzersize ayrılan bütçe değişkenine bağlı olarak egzersiz bağımlılığı ölçeği tüm alt boyutlarında farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur ($p<0,05$). Buna göre alt boyutlarda farkların kaynağını bulmak için yapılan Scheffe testinde; aşırı odaklanma ve duygu değişimi alt boyutunda, egzersize için harcama yapmadığını (0 TL) belirtenlerin, egzersiz bağımlılığı puan ortalamalarının (20,94) 100-200 TL harcama yapanlar (22,78) ile 201-500 TL harcama yapanlardan (22,23) daha düşük olduğu ($F_{(3-334)}=7,249$; $p<0,05$); bireysel sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma alt boyutunda, egzersize için harcama yapmadığını (0 TL) belirtenlerin, egzersiz bağımlılığı puan ortalamalarının (20,94) 100-200 TL harcama yapanlar (22,78) 201-500 TL harcama yapanlar (22,23) ve 501-1000 TL harcama yapanlardan (17,45) daha düşük olduğu ($F_{(3-334)}=15,969$; $p<0,05$) tolerans gelişimi ve tutku alt boyutunda ise egzersize için harcama yapmadığını (0 TL) belirtenlerin, egzersiz bağımlılığı puan ortalamalarının (20,94) 100-200 TL harcama yapanlar (22,78) ile 201-500 TL harcama yapanlardan (22,23) daha düşük olduğu bulunmuştur ($F_{(3-334)}=14,481$; $p<0,05$)

Tablo 23. Araştırma Grubunun Spor Branşı Değişkenine Göre Analiz Sonuçları (t testi)

EBÖ Alt Boyutları	Spor Branşı	n	Mean	SD	t	p
<i>Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi</i>	Bireysel	131	21,74	3,22	-1,587	,114
	Takım	207	22,29	2,99		
<i>Bireysel Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma</i>	Bireysel	131	16,14	4,18	3,807	,001*
	Takım	207	14,66	2,96		
<i>Tolerans Gelişimi ve Tutku</i>	Bireysel	131	11,83	3,04	1,595	,112
	Takım	207	11,32	2,75		

*p<0,05

Tablo 23'e göre araştırma grubunun spor branşı değişkenine bağlı olarak egzersiz bağımlılığı ölçeği bireysel sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma alt boyutunda farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur (t=3,807;p<0,05). Buna göre bireysel spor branşlarında yer alanların egzersiz bağımlılığı puan ortalamalarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 24. Araştırma Grubunun Egzersiz Bağımlısı Olduğunu Düşünme Durumu Değişkenine Göre Analiz Sonuçları (t testi)

Egzersiz Bağımlısı Olduğunuzu Düşünür Müsünüz?						
EBÖ Alt Boyutları	Yanıtlar	n	Mean	SD	t	p
<i>Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi</i>	Evet	40	21,62	3,70	-1,076	,283
	Hayır	196	22,19	2,93		
<i>Bireysel Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma</i>	Evet	40	17,22	3,33	6,624	,000*
	Hayır	196	13,85	2,84		
<i>Tolerans Gelişimi ve Tutku</i>	Evet	40	12,57	2,59	3,555	,000*
	Hayır	196	10,78	2,95		

*p<0,05

Tablo 24'e göre araştırma grubunun değişkenine egzersiz bağımlısı olduğunu düşünme durumu değişkenine bağlı olarak egzersiz bağımlılığı ölçeği alt boyutlarından bireysel sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma (t=6,624; p<0,05) ile tolerans gelişimi ve tutku alt boyutunda (t=3,555; p<0,05) farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur. Buna göre; yukarıda fark olduğu belirtilen alt boyutlarda egzersiz bağımlısı olduğunu belirtenlerin egzersiz bağımlılığı puan ortalamalarının daha yüksek olduğu söylenebilir.

Araştırma amacı doğrultusunda oluşturulan hipotezler test edilmiş ve sonuçları değerlendirilmiştir.

Tablo 25. Araştırma Hipotez Sonuçlarının Özet Sunumu

Kurulan Hipotezler	Hipotez Kabul/Red
H1: Spor bilimleri alanında öğrenim gören üniversite öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı düzeyleri yaşa bağlı olarak farklılık gösterir.	Kabul
H2: Spor bilimleri alanında öğrenim gören üniversite öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı düzeyleri cinsiyete bağlı olarak farklılık gösterir.	Kabul
H3: Spor bilimleri alanında öğrenim gören üniversite öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı düzeyleri sınıf kademelerine bağlı olarak farklılık gösterir.	Kabul
H4: Spor bilimleri alanında öğrenim gören üniversite öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı düzeyleri bölüm değişkenine bağlı olarak farklılık gösterir.	Kabul
H5: Spor bilimleri alanında öğrenim gören üniversite öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı düzeyleri ekonomik durumlarına bağlı olarak farklılık gösterir.	Kabul
H6: Spor bilimleri alanında öğrenim gören üniversite öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı düzeyleri haftalık egzersiz sıklığına bağlı olarak farklılık gösterir.	Kabul
H7: Spor bilimleri alanında öğrenim gören üniversite öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı düzeyleri ailede egzersiz yapma durumuna bağlı olarak farklılık gösterir.	Red
H8: Spor bilimleri alanında öğrenim gören üniversite öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı düzeyleri egzersiz durumunun sosyal medyada yaptıkları paylaşıma bağlı olarak farklılık gösterir.	Kabul
H9: Spor bilimleri alanında öğrenim gören üniversite öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı düzeyleri egzersize ayırdıkları bütçeye bağlı olarak farklılık gösterir.	Kabul
H10: Spor bilimleri alanında öğrenim gören üniversite öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı düzeyleri spor branşına bağlı olarak farklılık gösterir.	Kabul
H11: Spor bilimleri alanında öğrenim gören üniversite öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı düzeyleri egzersiz bağımlısı olduklarını düşünüp düşünmemelerine bağlı olarak farklılık gösterir.	Kabul

Tablo 25’de araştırma hipotez sonuçlarının özet sunumu yapılmıştır. Onbir hipotezden on hipotez kabul, bir hipotez red edilmiştir.

5. TARTIŞMA

Kahramanmaraş ili örneğinde spor bilimleri alanında Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda öğrenim gören öğrencilerin Egzersiz bağımlılık düzeylerinin; yaş, cinsiyet, sınıf, bölüm, ekonomik durum, spor branşı, ailede düzenli spor yapma durumu, haftalık egzersiz sıklığı, egzersiz durumunun sosyal medyada paylaşımı, egzersize ayrılan bütçe ve egzersiz bağımlısı olduğunu düşünme değişkenleri açısından incelendiği bu araştırmanın sonuçları literatür bilgileri ışığında tartışılmıştır. Buna göre;

Araştırma grubunun cinsiyet değişkenine bağlı olarak egzersiz bağımlılığı ölçeği; tolerans gelişimi ve tutku alt boyutunda farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur (Tablo 14). Buna göre; tolerans gelişimi ve tutku alt boyutunda erkekler lehine anlamlı fark olduğu anlaşılmıştır. Aşırı odaklanma ve duygu değişimi ile bireysel sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma alt boyutunda ise farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmüştür.

Tekkurşun Demir ve Türkeli (66) araştırmalarında, spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin cinsiyetlerine göre egzersiz bağımlılığı düzeylerinde istatistiksel açıdan anlamlı fark bulmuştur. Buna göre, tolerans gelişimi ve tutku ile bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma alt boyutlarında erkekler lehine anlamlı farklılık görüldüğü belirtilmiştir. Bu sonuçlar değerlendirildiğinde, erkek öğrencilerin egzersiz yapmak için yeme, içme gibi temel gereksinimlerini ve sosyal ihtiyaçlarını kadınlara kıyasla daha fazla ertelemeye eğilim gösterdikleri, daha uzun süreli egzersizlere katılmaktan kendilerini alamadıkları, egzersize katılmak için kadınlardan daha fazla sabırsızlık gösterdikleri ifade edilmiştir (66). Bu araştırma sonucunda ulaşılan bulgular mevcut araştırma sonucunda ulaşılan bulgular ile paralellik göstermiştir. Tolerans gelişimi ve tutku alt boyutunda erkekler lehine anlamlı farklılık mevcut araştırma sonucunda da görülmüştür. Cinsiyet değişkenine bağlı olarak mevcut araştırma sonuçları değerlendirildiğinde, erkek öğrencilerin Tekkurşun Demir ve Türkeli'nin (66) de araştırmalarında belirttikleri gibi, mevcut araştırma sonuçları erkek öğrencilerin daha uzun süreli egzersizlere katılmaktan kendilerini alamadıkları, egzersize katılmak için kadınlardan daha fazla sabırsızlık gösterdikleri yönündedir.

Yapılan bazı çalışmalarda cinsiyet değişkenine göre egzersiz bağımlılığında değişkenlik görülmektedir (67, 68). Gün (69) çalışmasında; erkek öğrencilerinin % 13.2'si, kadın öğrencilerin % 15.8'i ve genel olarak % 14.1'inin egzersiz bağımlısı oldukları, ayrıca erkek

öğrencilerinin % 65,8'i, kadın öğrencilerin % 52,5'i ve genel olarak % 58,7'si ise bağımlı aday olduklarını tespit etmiştir. Her ne kadar bağımlılık düzeyleri düşük olsa bile kadın ve erkek öğrencilerin bağımlı aday olma durumları oldukça yüksek olduğu görülmektedir.

Atletizm sporcuları üzerinde gerçekleştirilen bir diğer çalışmada, kadın sporcuların egzersiz bağımlılığı düzeylerinin erkek sporculardan daha yüksek olduğu bulunmuştur (70).

Tekkurşun Demir ve Türkelin (66) tarafından yürütülmüş olan bir çalışmada Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı düzeyleri incelenmiştir. Araştırma sonucunda katılımcıların egzersiz bağımlısı olma yönünden risk grubunda yer aldıkları ve egzersiz bağımlılığının cinsiyete bağlı olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir.

Polat ve Şimşek (71) çalışmasında egzersiz bağımlılığı düzeylerini; cinsiyete göre incelediğinde, görülen farklılaşmanın erkekler yönünden gerginlikten kaçınmak için kadınlardan daha fazla egzersiz yapılması olarak belirlemiştir.

Literatürde, egzersiz bağımlılığı ile cinsiyet arasında anlamlı fark olmadığını bulan çalışmalar da mevcuttur (61, 72-77). Örneğin; 88 erkek ve 97 kadın katılımcının egzersiz bağımlılığının incelendiği bir çalışmada sonucunda, cinsiyete göre bir fark olmadığı gözlenmiştir (78).

Benzer şekilde, Bootan (73), kickbox, taekwondo ve muay-thai sporcularının egzersiz bağımlılığı düzeylerini farklı faktörlere bağlı olarak incelemiş ve cinsiyet faktörü ile egzersiz bağımlılığı arasında anlamlı bir fark görülmediğini bildirmiştir.

Gün (69) tarafından yapılan bir çalışmada, araştırmaya katılan erkeklerde % 13,2, kadınlarda ise % 15,8 oranında egzersiz bağımlılığının görüldüğü, erkeklerin % 65,8'inin, kadınların % 52,5'inin bağımlı aday oldukları tespit edilmiştir. Buna göre kadın ve erkek öğrencilerin bağımlı aday olma ihtimalleri oldukça yüksek görülmüştür.

Vardar (79) çalışmasında, egzersiz bağımlılığı düzeyinin cinsiyete bağlı olarak değişim göstermediğini bildirmiştir. Aynı şekilde, Yeltepe (76) çalışmasında egzersiz bağımlılığının cinsiyete göre farklılaşmadığını bulmuştur. Literatürdeki diğer sonuçlara da bakıldığında, cinsiyet değişkenine bağlı olarak egzersiz bağımlılığı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişkinin gözlenmediği belirtilmiştir (71, 80).

Uzun (33) tarafından gerçekleştirilmiş olan bir çalışmada, Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin cinsiyetlerine bağlı olarak egzersiz bağımlılığı düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmediği ifade edilmiştir.

Karademir (15) tarafından yürütülmüş olan bir çalışmada, en az iki yıllık bir süredir düzenli egzersiz yapan bireylerin egzersiz bağımlılığı düzeylerinin nasıl şekillendiğini belirlemek amaçlanmıştır. Bu çalışmada, cinsiyet değişkenine bağlı olarak egzersiz bağımlılığı düzeylerinde farklılık gözlenmediği ve araştırma grubunun % 34,7'sinin semptom göstermeyen, % 58,5'inin semptom gösteren ve % 6,8'inin egzersiz bağımlısı oldukları sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırma grubunun yaş değişkenine bağlı olarak egzersiz bağımlılığı ölçeği alt boyutlarından aşırı odaklanma ve duygu değişimi alt boyutunda farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur (Tablo 15). Buna göre farkın kaynağını bulmak için yapılan LSD testine göre; aşırı odaklanma ve duygu değişimi alt boyutunda 18-22 yaş aralığında olanların egzersiz bağımlılığı puan ortalamalarının 28-32 yaş aralığına oranla daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ölçeğin diğer alt boyutlarında ise farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı bulunmuştur.

Uzun (33) tarafından gerçekleştirilmiş olan bir çalışmada, Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin çok az bir kısmının egzersiz bağımlısı olduğu, yaş değişkeninin egzersiz bağımlılığı üzerinde etkili olduğu, sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuçlar mevcut araştırma sonuçlarını destekler niteliktedir. Buna göre yaş faktörünün egzersiz bağımlılığı üzerinde etken bir faktör olarak karşımıza çıktığı söylenebilir. Araştırma sonucunda da ulaşıldığı üzere, egzersiz bağımlılığı puan ortalamalarına göre 18-22 yaş aralığında yer alan gençlerde egzersiz bağımlısı olma riski daha yüksektir.

Araştırma sonuçlarının aksine yaş faktörü ile egzersiz bağımlılığı arasında doğrudan bir ilişki bulunmadığını, yaşın egzersiz bağımlılığı üzerinde etken bir faktör olarak görülmediğini bulan çalışmalar da mevcuttur. Örneğin; Bootan (73), çalışmasında kickbox, taekwondo ve muay-thai sporcularında egzersiz bağımlılığını farklı değişkenlere göre incelemiş ve yaş faktörü ile egzersiz bağımlılığı arasında anlamlı bir farklılık bulunmadığını bildirmiştir. Benzer şekilde, Tekkurşun Demir ve Türkelin (66) tarafından yapılan çalışmada, Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin risk grubunda yer aldığı ve katılımcıların yaş düzeyi açısından egzersiz bağımlılığı düzeylerinin farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırma grubunun sınıf değişkenine bağlı olarak egzersiz bağımlılığı ölçeği tüm alt boyutlarında farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur (Tablo 16). Buna göre alt boyutlarda farkların kaynağını bulmak için yapılan Scheffe testinde; aşırı odaklanma ve

duygu değişimi alt boyutunda, 3.sınıf öğrencilerinin puan ortalamalarının, 1. sınıf öğrencilerinden daha yüksek olduğu; bireysel sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma alt boyutunda 2.sınıf öğrencilerinin puan ortalamalarının, 3.sınıf öğrencilerinden daha yüksek olduğu; tolerans gelişimi ve tutku alt boyutunda ise 3.sınıf öğrencilerinin puan ortalamalarının 4.sınıf öğrencilerinden daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Tekkurşun Demir ve Türkelin (66) çalışmalarında, Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı düzeylerini incelemişlerdir. Araştırma sonucunda, 1. sınıfta yer alanların 2. sınıfta yer alanlara kıyasla aşırı odaklanma ve duygu değişimi alt boyutunda puan ortalamalarının istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksek olduğunu bulmuşlardır. Bu durumun 1. sınıfta yer alan öğrencilerin, kendilerini kötü hissettikleri zamanlarda egzersiz yaparak rahatlamaya daha fazla yönelmeleri ve egzersiz sonrasında daha fazla keyif alarak mutluluğa ulaşıyor olmalarından kaynaklandığı belirtilmiş ve bu doğrultuda egzersiz bağımlılığı risklerinin daha fazla olabileceği sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca, üniversitenin ilk yıllarında şehre yabancı olma, arkadaş seçme ve edinmede güçlük çekme gibi durumlar göz önüne alındığında 1. sınıf öğrencilerinin egzersize yönelmesi ve bu nedenle egzersiz bağımlılığı düzeyinin yüksek olmasının beklenebileceği ifade edilmiştir.

Araştırma grubunun bölüm değişkenine bağlı olarak egzersiz bağımlılığı ölçeği alt boyutları arasından; bireysel sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma alt boyutunda farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur (Tablo 17). Buna göre farkın kaynağını bulmak için yapılan LSD testinde; antrenörlük eğitimi bölümü öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı puan ortalamalarının, Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenliği ile Spor Yöneticiliği bölümü öğrencilerinden daha yüksek olduğu anlaşılmıştır. Egzersiz bağımlılığı ölçeği diğer alt boyutlarda farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görölmektedir.

Tekkurşun Demir ve Türkeli (66) Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı ile zihinsel dayanıklılıkları arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırmada, Spor bilimleri fakültesinde öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı düzeyleri yüksek olarak değerlendirilmiştir. Bu bulgu mevcut araştırmada da hareket edilen düşünceyi desteklemektedir. Yaşamlarının ve üniversite eğitimlerinin büyük çoğunluğunda spor ve egzersizle iç içe olan, spor bilimleri alanında öğrenim gören üniversite öğrencilerinin egzersiz bağımlılıklarının yüksek olmasını beklemek muhtemeldir. Tekkurşun Demir ve ark. (1) tarafından, risk grubunda yer aldığı belirtilen Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin öğrenim gördükleri bölüm açısından egzersiz bağımlılığı düzeylerinin farklılaştığı sonucu da mevcut araştırma sonuçlarını desteklemektedir.

Araştırmada egzersiz bağımlılığı düzeyinin bölüm değişkenine bağlı olarak farklılaştığı ortaya koyulmuş olsa da mevcut araştırma sonuçlarından farklı olarak Spor bilimleri alanında öğrenim gören üniversite öğrencileri üzerinde egzersiz bağımlılığı konusunda yapılmış olan çalışmalarda bölüm değişkenine bağlı olarak egzersiz bağımlılığı düzeylerinde istatistiksel açıdan anlamlı fark olmadığını ortaya koyan çalışmalar olduğu da görülmüştür (33, 81). Örneğin; Beden eğitimi öğretmenliği, antrenörlük eğitimi ve spor yöneticiliği bölümü öğrencileriyle yapılmış olan bir çalışmada, antrenörlük ve öğretmenlik bölümü öğrencilerinin fiziksel uygunluklarının yüksek, yöneticilik bölümü öğrencilerinin fiziksel uygunluklarının ise orta düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Bu çalışma sonucunda, öğrenim görülen bölümün, sınıfın ve ilgilenilen branşın egzersiz bağımlılığı üzerinde istatistiksel olarak anlamlı derecede etkili olmadığı bildirilmiştir (82).

Szabo ve Griffiths (39) çalışmalarında, İngiltere’de bulunan spor akademisi öğrencileri ile genel egzersiz popülasyonunun egzersiz bağımlılığı düzeylerini karşılaştırmıştır. Bu araştırma sonucunda, spor akademisi öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı puan ortalamalarının (% 6,9) genel egzersiz popülasyonuna (% 3,6) kıyasla neredeyse iki kat daha yüksek seviyede olduğu bildirilmiştir.

Araştırma grubunun ekonomik durum değişkenine bağlı olarak egzersiz bağımlılığı ölçeği alt boyutları arasından; bireysel sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma alt boyutunda farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur (Tablo 18). Buna göre farkın kaynağını bulmak için yapılan LSD testinde; 1500 TL ve altı gelire sahip öğrencilerin egzersiz bağımlılığı puan ortalamalarının, 1501-2500 TL aylık gelire sahip olanlardan daha yüksek olduğu, 1501-2500 TL gelire sahip olanların ise 2051 TL ve üzeri gelire sahip olanlardan daha yüksek puan ortalamalarına sahip oldukları anlaşılmıştır. Egzersiz bağımlılığı ölçeği diğer alt boyutlarda ise farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmektedir.

Tekkurşun Demir ve ark. (1) çalışmalarında, Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin aylık gelirleri açısından egzersiz bağımlılıklarında farklılık görülmediği sonucuna ulaşmışlardır. Benzer şekilde Tekkurşun Demir ve Türkeli (66) tarafından yürütülen bir çalışmada aylık gelir ile egzersiz bağımlılığı arasında istatistiksel olarak anlamlı fark görülmemiştir. Bu sonuç, ekonomik durumun egzersiz bağımlılığı üzerinde bir etkisinin olmadığı şeklinde yorumlanmıştır.

Araştırma grubunun haftalık egzersiz sıklığı (gün) değişkenine bağlı olarak egzersiz bağımlılığı ölçeği alt boyutları arasından; bireysel sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma ile tolerans gelişimi ve tutku alt boyutlarında farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur (Tablo 19). Buna göre farkın kaynağını bulmak için yapılan Scheffe testinde; bireysel sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma alt boyutunda haftada 1 gün egzersiz yapan katılımcıların egzersiz bağımlılığı puan ortalamalarının haftada 3 gün ve haftada 6 gün egzersiz yapanlardan daha düşük olduğu anlaşılmıştır. Tolerans gelişimi ve tutku alt boyutunda ise haftada 1 gün egzersiz yapan katılımcıların egzersiz bağımlılığı puan ortalamalarının haftada 2-5 gün arasında egzersiz yapan katılımcılardan daha düşük olduğu tespit edilmiştir.

Literatürde (14, 83, 84) egzersiz bağımlılığı belirtisini gösteren en önemli parametrelerden birinin egzersiz sıklığı olduğunu vurgulamaktadır. Haftalık egzersiz gün sayısının egzersiz bağımlılığı üzerinde belirleyici bir faktör olduğunu tespit eden araştırma sonuçları mevcuttur (15, 85).

Farklı bir araştırmada egzersiz bağımlılığı ile birtakım değişkenler arasında bir ilişki olup olmadığı incelenmiştir. Bu araştırmada egzersiz bağımlılığı ile haftalık egzersiz süresi arasında pozitif yönde doğrusal bir ilişki olduğu tespit edilmiştir (15). Araştırma sonuçlarının aksini ortaya koyan bulgular olduğu görülmüştür. Ancak bazı araştırmalarda da haftalık egzersiz süresi ile egzersiz bağımlılığı arasında bir ilişki olduğu ortaya koyulmuştur (85).

Kovacsik ve ark. (86) egzersiz bağımlılığı riski, egzersiz yoğunluğu ve tutku arasında bir ilişki olduğunu göstermiştir. Bavlı ve ark. (85) Yaş ortalamaları $28,9 \pm 9,1$ yıl olan ve en az 2 yıldır düzenli olarak spor merkezlerine giden 140 (40 kadın 100 erkek) sağlıklı birey üzerinde yaptıkları çalışmalarında; bağımlı grubun haftalık egzersiz sıklığının ve bağımlılık toplam puanlarının bağımlı aday ve bağımlı olmayan gruplarda istatistiksel anlamda farklılaştığını belirtmişlerdir. Ayrıca, bağımlı aday grubun bağımlılık toplam puanı bakımından bağımlı olmayan gruba göre anlamlı şekilde farklılaştığını da öne sürmüşlerdir. Haftalık egzersiz sıklığının yüksek olması egzersiz bağımlılığının ortaya çıkmasına etkili olabileceği düşünülmektedir.

Bavlı ve ark. (85) yaş ortalamaları $28,9 \pm 9,1$ yıl olan ve en az 2 yıldır düzenli olarak spor merkezlerine giden 140 (40 kadın 100 erkek) sağlıklı birey üzerinde yaptıkları çalışmalarında; bağımlı grubun haftalık egzersiz sıklığı ile bağımlılık toplam puanlarının bağımlı aday ve bağımlı olmayan gruplarda istatistiksel anlamda farklılaştığı belirtmişlerdir.

Ayrıca, bağımlı adayı grubun bağımlılık toplam puanı bakımından bağımlı olmayan gruba göre anlamlı şekilde farklılaştığını da öne sürmüşlerdir. Haftalık egzersiz sıklığının yüksek olması egzersiz bağımlılığının ortaya çıkmasına etkili olabileceği düşünülmektedir.

Araştırma grubunun aile düzenli spor yapma durumu değişkenine bağlı olarak egzersiz bağımlılığı düzeylerinde farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı bulunmuştur (Tablo 20). Literatürde benzer bulguya rastlanmamıştır. Literatürde, mevcut araştırmada ele alınan “aile düzenli spor yapma durumu” faktörüne ilişkin benzer bulgulara rastlanmamıştır. Bu faktöre ilişkin bulguların diğer araştırma sonuçları ile birlikte geniş anlamda incelenmesi, karşılaştırılması ve değerlendirilmesi adına ilgili çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

Araştırma grubunun egzersiz durumunun sosyal medyada paylaşımı değişkenine bağlı olarak egzersiz bağımlılığı ölçeği; aşırı odaklanma ve duygu değişimi ile tolerans gelişimi alt boyutunda egzersiz durumunu sosyal medyada paylaştığını belirtenler lehine istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu bulunmuş, egzersiz durumuyla ilgili sosyal medyada paylaşım yapanların egzersiz bağımlılığı puan ortalamalarının sosyal medya paylaşımı yapmayanlara kıyasla daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Tablo 21). Buna göre egzersiz durumunun sosyal medyada paylaşımına bağlı olarak egzersiz bağımlılığında artış görüldüğü söylenebilir. Egzersiz bağımlısı olma riski taşıyan bireylerde, popülerite kazanmak, toplum tarafından kabul görmek ve bu sayede toplumsal alandaki pozisyonun daha yüksek ve sağlam bir noktaya ulaşacağı düşüncesinden hareketle, sosyal medya kullanımı ve bu sitelerde takdir edilme, beğenilme, kabul görme ve destek sağlama gibi farklı amaçlarla yapılan sosyal paylaşımların sayısında da artış görülebileceği düşünülmektedir.

Egzersiz bağımlılığı ile sosyal medya kullanımı arasındaki ilişkinin oldukça ilgi çekici olduğu, enteresan bir biçimde egzersiz bağımlılığı yüksek olan bireylerin sosyal medya kullanım seviyelerinin de yüksek olduğu tespit edilmiştir (15). Karademir (15), tarafından gerçekleştirilmiş olan bir çalışma sonucunda: sosyal medya kullanım süresinin egzersiz bağımlılık düzeyi ile doğrusal bir ilişki içerisinde olduğu bulunmuştur. Mevcut araştırma sonucunda da katılımcıların egzersiz bağımlılığı düzeyleri ile egzersiz durumlarını sosyal medyada paylaşımları arasında doğrusal bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Karademir (15) egzersiz bağımlısı olan bireylerde sosyal medyada yapılan paylaşım sıklığını ve yoğun sosyal medya kullanımını, egzersize ayrılan zamandan ötürü sosyalleşme açısından bir ihtiyaç olarak görülen arkadaşlık ilişkilerine yeterli zaman ayıramama eksiklikleri gidermeye çalışan bireylerin belki de bu şekilde telafi edinme yoluna götürmüş

olabilecekleri şeklinde açıklamaktadır. Ayrıca, günümüzde sosyal medya sosyal ilişkilerde oldukça etkili olan ve ilerleyen aşamalarda bağımlılığa dönüşebilen bir durum hâli aldığını, bireylerin düzenli olarak gerçekleştirdikleri sportif faaliyetler neticesinde ulaşmayı hedefledikleri fiziki iyileşmeyi sunabilme imkanı buldukları bir sosyal ortam olan sosyal medya, spor yapma konusunda daha fazla motive edici olabileceğini belirtmiştir.

Abanoz (87) bireylerin, spora olan ilgilerinden kaynaklı olarak sosyal medya araçlarını spor alanında daha fazla kullandıklarını, sosyal medya kullanımının spor özelinde artış göstermesinin de spora duyulan ilgiyle doğru orantılı olarak artış gösterdiğini ifade etmiştir.

Araştırma grubunun egzersize ayrılan bütçe değişkenine bağlı olarak egzersiz bağımlılığı ölçeği tüm alt boyutlarında farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur (Tablo 22). Buna göre alt boyutlarda farkların kaynağını bulmak için yapılan Scheffe testinde; aşırı odaklanma ve duygu değişimi alt boyutunda, egzersize için harcama yapmadığını (0 TL) belirtenlerin, egzersiz bağımlılığı puan ortalamalarının, 100-200 TL harcama yapanlar ile 201-500 TL harcama yapanlardan daha düşük olduğu; bireysel sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma alt boyutunda, egzersize için harcama yapmadığını (0 TL) belirtenlerin, egzersiz bağımlılığı puan ortalamalarının, 100-200 TL harcama yapanlar ile 201-500 TL harcama yapanlar ve 501-1000 TL harcama yapanlardan daha düşük olduğu; tolerans gelişimi ve tutku alt boyutunda ise egzersize için harcama yapmadığını (0 TL) belirtenlerin, egzersiz bağımlılığı puan ortalamalarının, 100-200 TL harcama yapanlar ile 201-500 TL harcama yapanlardan daha düşük olduğu söylenebilir. Literatürde, mevcut araştırmada ele alınan “egzersize ayrılan bütçe” faktörüne ilişkin benzer bulgulara rastlanmamıştır. Bu faktöre ilişkin bulguların diğer araştırma sonuçları ile birlikte geniş anlamda incelenmesi, karşılaştırılması ve değerlendirilmesi adına ilgili çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

Araştırma grubunun spor branşı değişkenine bağlı olarak egzersiz bağımlılığı ölçeği bireysel sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma alt boyutunda farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur (Tablo 23). Buna göre bireysel spor branşlarında yer alanların egzersiz bağımlılığı puan ortalamalarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Karademir (15) tarafından yürütülmüş olan çalışmada, katılımcıların farklı spor branşlarına katılım gösterdikleri tespit edilmiş ve bu doğrultuda yapılmış olan değerlendirme sonucunda branşlar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu, egzersiz bağımlılığı düzeyi en yüksek olanların fitness (vücut geliştirme) yapanlar olduğu, daha sonra sırayla bireysel sporlardan dans, plates vb. ile takım sporlarını yapanlar şeklinde sıralandığı

bildirilmiştir. Bu çalışmada takım sporlarına katılanların egzersiz bağımlılığı düzeylerinin daha düşük olduğu görülmüştür. Bu bulgu mevcut araştırma sonuçlarını destekler niteliktedir.

Takım sporları birey için eşsiz bir sosyal grup ortamlarıdır. Bu ortamlarda arkadaşlık ilişkileri daha canlıdır. Bireyleri egzersiz bağımlılığından uzaklaştırmak için tam anlamıyla bir faktör olmasa bile takım sporlarına katılımın bu karmaşık yapıyı çözmeye yol gösterebileceği düşünülmektedir.

Literatürde egzersiz bağımlılığının egzersiz türüne bağlı olarak farklılık gösterdiği bildirilmiştir. Örneğin; vücut geliştirme egzersizi yapanların, fitness ve kardio ve egzersizi yapanlara kıyasla egzersiz bağımlılığı skorlarının daha yüksek olduğu, beklenen etkinin artması için egzersiz şiddetini sürekli artırma, egzersiz sıklığını azaltmaktan kaçınma ve egzersize çok fazla zaman harcayarak planlanandan daha uzun süreler egzersiz yapma davranışlarını sergiledikleri bildirilmiştir (88-90).

Genç erkeklerin estetik imaj oluşturma amacıyla takviye edici maddeler ve besinlerin kullanımı ile birlikte kısa vadede sonuç almaya odaklanan ve yoğun biçimde kas kütlelerini arttırmayı hedefleyen vücut geliştirme egzersiz türlerine yöneldiklerine dikkat çekilmektedir. Bu bilgiler egzersiz bağımlılığında yaşın, egzersiz türünün ve sıklığının neden bu kadar önemli olduğunu açıklayan en önemli göstergelerdir (88-90).

Mevcut araştırma sonuçlarının aksine, Lichtenstein ve ark. (52) çalışmalarında, bireysel salon sporları yapanlar ile takım sporlarına katılan bireylerin egzersiz bağımlılığı düzeylerini karşılaştırmıştır ve anlamlı bir farklılık görülmediğini bildirmişlerdir.

Araştırma grubunun egzersiz bağımlısı olduğunu düşünme durumu değişkenine bağlı olarak egzersiz bağımlılığı ölçeği alt boyutlarından bireysel sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma ile tolerans gelişimi ve tutku alt boyutunda farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur (Tablo 24). Buna göre; yukarıda fark olduğu belirtilen alt boyutlarda egzersiz bağımlısı olduğunu belirtenlerin egzersiz bağımlılığı puan ortalamalarının daha yüksek olduğu söylenebilir. Literatürde, mevcut çalışmada ele alınan “egzersiz bağımlısı olduğunu düşünme” faktörüne ilişkin benzer bulgulara rastlanmamıştır. Bu faktöre ilişkin bulguların diğer araştırma sonuçları ile birlikte geniş anlamda incelenmesi, karşılaştırılması ve değerlendirilmesi adına ilgili çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

6. SONUÇLAR VE ÖNERİLER

6.1. Sonuçlar

Spor bilimleri alanında öğrenim gören üniversite öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı düzeylerinin yaş, cinsiyet, sınıf, bölüm, ekonomik durum, spor branşı, ailede düzenli spor yapma durumu, haftalık egzersiz sıklığı, egzersiz durumunun sosyal medyada paylaşımı, egzersize ayrılan bütçe ve egzersiz bağımlısı olduğunu düşünme değişkenleri açısından incelendiği bu araştırmanın sonuçları aşağıda sunulmuştur.

Buna göre;

1. Araştırma grubunun cinsiyet değişkenine bağlı olarak egzersiz bağımlılığı ölçeği; tolerans gelişimi ve tutku alt boyutunda farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur (Tablo 14). Buna göre; tolerans gelişimi ve tutku alt boyutunda erkekler lehine anlamlı fark olduğu anlaşılmıştır. Aşırı odaklanma ve duygu değişimi ile bireysel sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma alt boyutunda ise farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmüştür.
2. Araştırma grubunun yaş değişkenine bağlı olarak egzersiz bağımlılığı ölçeği alt boyutlarından aşırı odaklanma ve duygu değişimi alt boyutunda farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur (Tablo 15). Buna göre; aşırı odaklanma ve duygu değişimi alt boyutunda 18-22 yaş aralığında olanların egzersiz bağımlılığı puan ortalamalarının 28-32 yaş aralığına oranla daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ölçeğin diğer alt boyutlarında ise farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı bulunmuştur.
3. Araştırma grubunun sınıf değişkenine bağlı olarak egzersiz bağımlılığı ölçeği tüm alt boyutlarında farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur (Tablo 16). Buna göre; aşırı odaklanma ve duygu değişimi alt boyutunda, 3.sınıf öğrencilerinin puan ortalamalarının, 1. sınıf öğrencilerinden daha yüksek olduğu; bireysel sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma alt boyutunda 2.sınıf öğrencilerinin puan ortalamalarının, 3.sınıf öğrencilerinden daha yüksek olduğu; tolerans gelişimi ve tutku alt boyutunda ise 3.sınıf öğrencilerinin puan ortalamalarının 4.sınıf öğrencilerinden daha yüksek olduğu bulunmuştur.
4. Araştırma grubunun bölüm değişkenine bağlı olarak egzersiz bağımlılığı ölçeği alt boyutları arasından; bireysel sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma alt boyutunda farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur (Tablo 17). Buna göre; antrenörlük

eğitimi bölümü ğrencilerinin egzersiz bağımlılığı puan ortalamalarının, Beden Eğitimi Ve Spor ğretmenliği ile Spor Yöneticiliği bölümü öğrencilerinden daha yüksek olduğu anlaşılmıştır. Egzersiz bağımlılığı leği diğer alt boyutlarda farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı grlmektedir.

5. Araştırma grubunun ekonomik durum değişkenine bağlı olarak egzersiz bağımlılığı leği alt boyutları arasından; bireysel sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma alt boyutunda farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur (Tablo 18). Buna göre; 1500 TL ve altı gelire sahip öğrencilerin egzersiz bağımlılığı puan ortalamalarının, 1501-2500 TL aylık gelire sahip olanlardan daha yüksek olduğu, 1501-2500 TL gelire sahip olanların ise 2051 TL ve üzeri gelire sahip olanlardan daha yüksek puan ortalamalarına sahip oldukları anlaşılmıştır. Egzersiz bağımlılığı leği diğer alt boyutlarda ise farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı grlmektedir.
6. Araştırma grubunun haftalık egzersiz sıklığı (gün) değişkenine bağlı olarak egzersiz bağımlılığı leği alt boyutları arasından; bireysel sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma ile tolerans gelişimi ve tutku alt boyutlarında farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur (Tablo 19). Buna göre; bireysel sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma alt boyutunda haftada 1 gün egzersiz yapan katılımcıların egzersiz bağımlılığı puan ortalamalarının haftada 3 gün ve haftada 6 gün egzersiz yapanlardan daha düşük olduğu anlaşılmıştır. Tolerans gelişimi ve tutku alt boyutunda ise haftada 1 gün egzersiz yapan katılımcıların egzersiz bağımlılığı puan ortalamalarının haftada 2-5 gün arasında egzersiz yapan katılımcılardan daha düşük olduğu tespit edilmiştir.
7. Araştırma grubunun aile düzenli spor yapma durumu değişkenine bağlı olarak egzersiz bağımlılığı düzeylerinde farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı bulunmuştur (Tablo 20).
8. Araştırma grubunun egzersiz durumunun sosyal medyada paylaşımı değişkenine bağlı olarak egzersiz bağımlılığı leği; aşırı odaklanma ve duygu değişimi tolerans gelişimi alt boyutunda egzersiz durumunu sosyal medyada paylaştığını belirtenler lehine istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu bulunmuştur (Tablo 21).
9. Araştırma grubunun egzersize ayrılan bütçe değişkenine bağlı olarak egzersiz bağımlılığı leği tüm alt boyutlarında farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur (Tablo 22). Buna göre; aşırı odaklanma ve duygu değişimi alt boyutunda, egzersize için harcama yapmadığını (0 TL) belirtenlerin, egzersiz bağımlılığı puan ortalamalarının, 100-200 TL harcama yapanlar ile 201-500 TL harcama yapanlardan daha düşük olduğu; bireysel sosyal

ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma alt boyutunda, egzersize için harcama yapmadığını (O TL) belirtenlerin, egzersiz bağımlılığı puan ortalamalarının, 100-200 TL harcama yapanlar ile 201-500 TL harcama yapanlar ve 501-1000 TL harcama yapanlardan daha düşük olduğu; tolerans gelişimi ve tutku alt boyutunda ise egzersize için harcama yapmadığını (O TL) belirtenlerin, egzersiz bağımlılığı puan ortalamalarının, 100-200 TL harcama yapanlar ile 201-500 TL harcama yapanlardan daha düşük olduğu söylenebilir.

10. Araştırma grubunun spor branşı değişkenine bağlı olarak egzersiz bağımlılığı ölçeği bireysel sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma alt boyutunda farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur (Tablo 23). Buna göre; bireysel spor branşlarında yer alanların egzersiz bağımlılığı puan ortalamalarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

11. Araştırma grubunun egzersiz bağımlısı olduğunu düşünme durumu değişkenine bağlı olarak egzersiz bağımlılığı ölçeği alt boyutlarından bireysel sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma ile tolerans gelişimi ve tutku alt boyutunda farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur (Tablo 24). Buna göre; yukarıda fark olduğu belirtilen alt boyutlarda egzersiz bağımlısı olduğunu belirtenlerin egzersiz bağımlılığı puan ortalamalarının daha yüksek olduğu söylenebilir.

6.2. Öneriler

Gençlerde sık görülen bir davranış aşırıya varan boyutlara ulaştığında bağımlılık yapıcı bir hal alabilmekte ve kontrolü sağlanamayan diğer davranışlara zemin hazırlamaktadır. Buna engel olabilmek adına, genç bireylerin istek ve gereksinimlerini karşılayabilecek özellikte sosyo-kültürel etkinlikler düzenlenerek, gençleri bağımlılığa götüren türde eylemlerden uzaklaştırmak veya bu davranışları sağlıklı bir boyutu aşmayacak şekilde düzenlemek gerekmektedir. Bunu sağlamak için ise bireye çeşitli fiziksel aktiviteler alternatif olarak sunulmalı ve fiziksel etkinlikler katılımcıların gerçek ihtiyaçlarına uygun biçimde hazırlanmalıdır. Diğer bağımlılık türleriyle yapısal bazı benzerlikler gösteren egzersiz bağımlılığının önemi de azımsanmamalıdır. Yalnızca, spor ve egzersizle sürekli iç içe olan Spor bilimleri alanı öğrencileri üzerinde değil, farklı gruplar üzerinde de egzersiz bağımlılığı konusunun araştırılması önerilmektedir. Bu sayede detaylı karşılaştırmalı incelemeler mümkün olabilecektir. Benzer şekilde Spor Bilimleri alanında farklı illerde bulunan üniversitelerde öğrenim gören öğrenciler üzerinde çalışmalar yapılmasıyla da genel tablonun anlaşılması bakımından yararlı olabileceği önerilebilir.

7. KAYNAKLAR

1. Tekkurşun Demir G, Hazar Z, Cicioğlu Hİ. Egzersiz bağımlılığı ölçeği (EBÖ) geçerlik ve güvenilirlik çalışması. Kastamonu Eğitim Dergisi 2018; 26(3): 865-874.
2. Terry A, Szabo A, Griffiths, M. The exercise addiction inventory: a new brief screening tool. Addiction Research And Theory 2004; 12(5): 489-499.
3. Szabo A, Griffiths, MD. Exercise addiction in british sport science students. Int J Ment Health Addict 2007; 5(1): 25-8.
4. Lichtenstein MB, Larsen KS, Christiansen E, Støvning KR, Bredahl TVG. Exercise addiction in team sport and individual sport: Prevalences and validation of the exercise addiction inventory. Addiction Research and Theory, Early Online 2014; 1-7.
5. Taylor AH. Physical activity, anxiety and stress. Routledge, London, 2000.
6. Baranowski T, Bouchard C, Bar-Or O, Bricker T, Heath G, Kimm SYS, Malina R, Obarzanek E, Pate R, Strong WB, Truman B, Washington R. Assessment, prevalence, and cardiovascular benefits of physical activity and fitness in youth. Med. Sci. Sport. Exerc. 1992; 24: 237-246.
7. Özer K. Fiziksel Uygunluk. Nobel Yayın Dağıtım. Ankara, 2001.
8. Rowland PW, Freedson P. Physical activity, fitness and health in children. A close Look. Pediatrics. 1994; 93(4): 669-672.
9. Zorba E. Yaşam kalitesi ve fiziksel aktivite. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi 10. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Kongre kitapçığı 2010; 82-85.
10. Vanhees L, Lefevre J, Philippaerts R, Martens M, Huygens W, Troosters T, Beunen G. How to assess physical activity? How to assess physical fitness? European Journal of Cardiovascular Prevention and Rehabilitation 2005; 12(2): 102-114.
11. Ersoy G. Sağlıklı yaşam, spor ve beslenme. Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü Yayını. Ankara, 1995.
12. Çakır B, Toprak İ, Yüksel B. Saha personeli için toplum beslenme programı eğitim materyali. Onur Matbaacılık, Ankara, 2002.
13. Tanrıverdi H. Spor ahlaki ve şiddet, The Journal of Academic Social Science Studies 2012; 5(8): 1071-1093.
14. Berczik K, Szabo A, Griffiths M, Kurimay T, Kun B, Urbán R. ve diğ. Exercise addiction: symptoms, diagnosis, epidemiology, and etiology. Substance Use and Misuse, 2012; 47: 403-11.

15. Karademir T. The Effects of Regular Sports Activities on Exercise Dependence. *International Journal of Applied Exercise Physiology* 2020; 9(9): 190-197.
16. Biddle SJH. European perspectives on exercise and sport psychology. Human Kinetics, UK, 1995.
17. Willis JD, Campbell FL. Exercise psychology. Human Kinetics, USA, 1991.
18. Bonaiuti D, Shea B, Lovine R, ve diğ. Exercise for preventing and treating osteoporosis in postmenopausal women. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2002; 3.
19. Blair SN, Kohl HW, Paffenbarger RS, Clark DG, Cooper KH, Gibbons LW Physical fitness and all cause mortality: a prospective study of healthy men and women. *JAMA* 1989; 262: 2395.
20. Whelton SP, Chin A, Xin X, He J. Effect of aerobic exercise on blood pressure: a metaanalysis of randomized, controlled trials. *Ann Int Med* 2002; 137: 493-503.
21. Adams JM, Miller TW, Kraus RF. Exercise dependence: diagnostic and therapeutic issues for patients in psychotherapy. *Journal of Contemporary Psychotherapy* 2003; 33(2) 93-107.
22. Seferoğlu SS, Yıldız H. Dijital çağın çocukları: İlköğretim öğrencilerinin Facebook kullanımları ve internet bağımlılıkları üzerine bir araştırma, *İletişim ve Diplomasi Dergisi* 2013; 2: 31 – 48.
23. Altuner D. ve diğ. Madde kullanımı ve suç ilişkisi: kesitsel bir çalışma. *Tıp Araştırmaları Dergisi* 2009; 7(2): 87-94.
24. Taşkent A. Alkol veya madde bağımlıları ile bağımlılığı olmayan bireylerin savunma mekanizmaları açısından karşılaştırılması, çocukluk çağı travmaları, disosiyatif yaşantılar ve bağımlılık şiddetinin savunma mekanizmaları üzerindeki etkisinin incelenmesi, Maltepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. 2010.
25. Young KS. Internet addiction: evaluation and treatment. *Student British Medical Journal* 1999; 7: 351-352.
26. Shaffer HJ, LaPlante DA, Nelson SE. APA handbooks in sychology. APA addiction syndrome handbook, American Psychological Association, 2012.
27. Eysenck HJ. Addiction, Personality and Motivation. *Human Psychopharmacology* 1997; 12(2): 79– 87.
28. Yeltepe Ercan H. Bağımlılık Tedavisinde Egzersiz Tedavisi. Nobel Yayınevi, Ankara, 2013.
29. Uzbay İT, Yüksel N. Madde kötüye kullanımı ve bağımlılığı. In: Psikofarmakoloji, Yüksel N. (ed.) değiştirilmiş 3. baskı, Çizgi Tıp Yayınevi, Ankara, 2003, s. 485-520.

30. Arıkan Z. Madde Bağımlılığı, Düzeltme (Remisyon), Nüks (Relaps) ve Önlenmesi. Madde Bağımlılığı Tanı ve Tedavi Kılavuzu El Kitabı. T.C Sağlık Bakanlığı Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü, 2012.
31. Sevindik F. Fırat üniversitesi öğrencilerinde problemlerli internet kullanımı ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının belirlenmesi. İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Malatya, 2011.
32. Işık U. Medya bağımlılığı teorisi doğrultusunda internet kullanımının etkileri ve internet bağımlılığı. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yayınlanmamış Doktora Tezi Konya. 2007.
33. Uzun F. Gaziantep Üniversitesi beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. Gaziantep Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi , Gaziantep, 2020.
34. Karaman K, Kurtoğlu M. Öğretmen adaylarının internet bağımlılığı hakkındaki görüşleri. Akademik Bilişim, 11. Akademik Bilişim Konferansı Bildirileri. Harran Üniversitesi, Şanlıurfa, 2009.
35. Tarhan N, Nurmedov S. Bağımlılık- sanal veya gerçek. Timaş, İstanbul, 2011.
36. Arısoy Ö. İnternet bağımlılığı ve tedavisi. Current Approaches In Psychiatry 2009; 1(3): 55-67.
37. Griffiths MD, Meredith A. Videogame addiction and its treatment. Journal Contemp Psychother 2009; 9(39): 247-253.
38. Freimuth M, Moniz S, Kim, S. Clarifying exercise addiction: differential diagnosis, co-occurring disorders, and phases of addiction. International Journal of Environmental Research And Public Health. 2011; 8: 4069-4081
39. Szabo A, Griffiths M. Exercise addiction in british sport science students. Int J Ment Health Addiction 2007; 5: 25–28.
40. Carek PJ, Laibstain SE, Carek SM. Exercise for the treatment of depression and anxiety . Int J Psychiatry Med. 2011; 41 (1): 15–28.
41. Reiner M, Niermann C, Jekauc D, Woll A. Long-term health benefits of physical activity a systematic review of longitudinal studies. BMC Public Health 2013; 13: 813.
42. Hausenblas HA, Giacobbi PR. Relationship between exercise dependence symptoms and personality, Personality and Individual Differences 2003; 36 (6): 1265- 1273.
43. Adams J, Kirkby RJ. Excessive exercise as an addiction: a review. Addiction Research and Theory 2002; 10: 415-437.

44. Zmijewski CF, Howard MO. Exercise dependence and attitudes toward eating among young adults. *Eating Behaviors* 2000; 4: 181-195.
45. Saanijoki T, Tuominen L, Tuulari JJ, ve diğ. Sağlıklı insan deneklerinde yüksek yoğunluklu aralıklı eğitim sonrası opioid salınımı . *Nöropsikofarmakoloji* 2018; 43 (2): 246–254.
46. Arias-Carrión O, Stamelou M, Murillo-Rodríguez E, Menéndez-González M, Pöppel E. Dopaminergic reward system: a short integrative review. *Int Arch Med.* 2010; 3: 24.
47. Alcaraz-Ibáñez M, Aguilar-Parra JM, Álvarez-Hernández JF. Exercise addiction: Preliminary evidence on the role of psychological inflexibility. *Int J Ment Health Addict.* 2018;16:199-206.
48. Hausenblas, HA, Fallon EA. Relationship among body image, exercise behavior, and exercise dependence symptoms, Inc. *Int J Eat Disord.* 2002; 32: 179–185.
49. Berczik K, Szabó A, Griffiths MD, ve diğ. Exercise addiction: symptoms, diagnosis, epidemiology, and etiology. *Subst Use & Misuse.* 2012; 47(4): 403–10.
50. Sellman D. Behavioural health disorders rather than behavioural addictions. *Aust. N. Z. J. Psychiatry* 2016; 50: 805–806.
51. Forrest LN, Smith AR, Fussner LM, Dodd DR, Clerkin EM. Using implicit attitudes of exercise importance to predict explicit exercise dependence symptoms and exercise behaviours. *Psychol. Sport Exerc.* 2016; 22: 91–97.
52. Lichtenstein MB, Emborg B, Hemmingsen SD, Hansen NB. Is exercise addiction in fitness centers a socially accepted behaviour? *Addict. Behav. Rep.* 2017; 6: 102– 105.
53. Starcevic V, Khazaal Y. Relationships between behavioural addictions and psychiatric disorders: what is known and what is yet to be learned? *Front. Psychiatry* 2017; 8: 53.
54. Veale D. Does primary exercise dependence really exist? In: *Exercise Addiction: Motivation for Participation in Sport and Exercise.* British Psychological Society, UK, 1995.
55. Vanhees L, Lefevre J, Philippaerts R, Martens M, Huygens W, Troosters T, Beunen G. How to assess physical activity? How to assess physical fitness? *European Journal of Cardiovascular Prevention and Rehabilitation* 2005; 12(2): 102-114
56. Allegre B, Souville M, Therme P, et al. Definitions and measures of exercise dependence. *Addict Res Theory.* 2006;14(6):631–46.
57. Arabacı R, Çankaya C. Beden eğitimi öğretmenlerinin fiziksel aktivite düzeylerinin araştırılması. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 2007; 20 (1): 1- 15.

58. Aidman EV, Woollard S. The influence of self-reported addiction on acute emotional and physiological responses to brief exercise deprivation, *Psychology of Sport and Exercise* 2003; 4: 225-236.
59. Hausenblas HA, Downs DS. How Much is Too Much? The Development and Validation of The Exercise Dependence Scale, *Psychology and Health* 2002; 17: 387- 404.
60. Bamber DJ, Cockerill IM, Rodgers S, et al. Diagnostic criteria for exercise dependence in women. *British Journal of Sports Medicine* 2003;37:393-400.
61. Vardar E. Egzersiz Bağımlılığı. Arşiv Kaynak Tarama Dergisi 2012; 21(3): 163-173.
62. Sulak Ş. Eğitim fakültesi öğrencilerinin internet bağımlılık düzeylerinin incelenmesi. Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, Kahramanmaraş, 2015.
63. Türkiye Yeşilay Cemiyeti, Türkiye bağımlılıkla mücadele eğitim programı. Erişim: <https://tbm.org.tr/> Erişim Tarihi: 13.10.2020
64. Sönmez E. Adolesan dönemi voleybolcu çocukların antropometrik ölçümlerinin belirlenmesi ve sedanter çocukların karşılaştırılması. Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Elazığ, 2006.
65. Adams JM. Examining Exercise Dependence: The Development, Validation and Administration of The Exercise Behavior Survey With Runners, Walkers, Swimmers and Cyclists, University of Kentucky, Master Thesis, Lexington, 2001.
66. Tekkurşun Demir G, Türkeli A. Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi* 2019; 4(1): 10-24.
67. Davis C. Weight and diet preoccupation and addictiveness: The role of exercise. *Personality and Individual Differences* 1990; 11(8): 823–827.
68. Diekhoff GM. Running amok: injuries in compulsive runners, *Journal of Sport Behavior* 1984; 7(3): 120-129.
69. Gün A. Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı durumlarına göre fiziksel aktivite ve vücut kitle indekslerinin karşılaştırılması. Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Erzincan, 2018.
70. Pierce EF, Rohaly KA, Fritchley B. Sex differences on exercise dependence for men and women in a marathon road race. *Percept Mot Skills*. 1997; 84: 991-994.

71. Polat C, Şimşek KE, Spor merkezlerindeki bireylerin egzersiz bağımlılığı düzeylerinin incelenmesi. (Eskişehir ili örneği). Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi 2015; 15(3): 354-69.
72. Bingöl E. Farklı branşlardaki sporcuların egzersiz bağımlılık ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin incelenmesi. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Muğla 2015.
73. Bootan JS. Kickboks, taekwondo ve muay thai sporcularının egzersiz bağımlılığının araştırılması. Fırat Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Elazığ, 2018.
74. Cicioğlu Hİ, Tekkurşun Demir, G, Bulğay C, Çetin E. Elit düzeyde sporcular ile spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı düzeyleri. Bağımlılık Dergisi 2019; 20(1): 1-5.
75. Hailey BJ, Bailey LA. Negative addiction in runners: A quantitative approach, Journal of Sport Behavior 1982; 5: 150-154.
76. Yeltepe H. Egzersiz bağımlılığının tanımlanması ve "Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği-21" in geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasının yapılması. Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul, 2005.
77. Yıldırım İ, Yıldırım Y, Ersöz Y, Işık Ö, Saraçlı S, Karagöz Ş, Yağmur R. Egzersiz bağımlılığı, yeme tutum ve davranışları ilişkisi. CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi 2017; 12(1): 43-54.
78. Davis C, Claridge G. The eating disorders as addiction: A psychobiological perspective. Addictive Behaviors 1998; 23(4): 463-475.
79. Vardar E, Vardar SA, Toksöz İ, Süt N. Egzersiz bağımlılığı ve psikopatolojik özelliklerinin değerlendirilmesi. Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi 2012; 25: 51-57.
80. Bavlı Ö, Kozanoğlu EM, Doğanay A, Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi 2011; 13(2): 150–153.
81. Vardar, E. (2012). Egzersiz bağımlılığı. Arşiv Kaynak Tarama Dergisi, 21(3): 163 173.
82. Borazan H. Beden eğitimi ve spor yüksekokulunda öğrenim gören bayan öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri. Niğde Üniversitesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Niğde, 2015.
83. Nogueira A, Molinero O, Salguero A, Márquez S, Exercise addiction in practitioners of endurance sports: a literature review. Front Psychol 2018; 9: 1484.

- 84.** Costa S, Hausenblas AH, Oliva P, Cuzzocrea F, Larcán R. The role of age, gender, mood states and exercise frequency on exercise dependence. *Journal of Behaviour Addictions* 2013; 2(4): 216-223.
- 85.** Bavlı Ö, Kozanoğlu ME, Doğanay A. Düzendi egzersize katılımın egzersiz bağımlılığı üzerine etkisi. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi* 2011; 13(2): 150-153.
- 86.** Kovacsik R, Griffiths MD, Pontes HM, Soos I, De la Vega R, Ruiz R, et al. The role of passion in exercise addiction, exercise volume, exercise intensity in long-term exercisers. *Int J Ment Health Addict.* 2019; 1–12.
- 87.** Abanoz EI. The effect of sports participation and value perception on social media use for private sports center. University of Sakarya, Department of Physical Education and Sport Teaching, Discipline of Physical Education and Sport Teaching, Doctoral Thesis. Sakarya, 2018
- 88.** Berczik K, Szabo A, Griffiths M, Kurimay T, Kun B, Urbán R, et al. Exercise addiction: symptoms, diagnosis, epidemiology, and etiology. *Substance Use & Misuse* 2012; 47: 403-407.
- 89.** Nogueira A, Molinero O, Salguero A, Márquez S, Exercise addiction in practitioners of endurance sports: a literature review. *Front Psychol* 2018; 9: 1484.
- 90.** Costa S, Hausenblas AH, Oliva P, Cuzzocrea F, Larcán R. the role of age, gender, mood states and exercise frequency on exercise dependence. *Journal of Behaviour Addictions* 2013; 2(4): 216-223.
- 91.** Ekiz D. Eğitimde araştırma yöntem ve metodlarına giriş: Nitel, nicel ve eleştirel kuram metodolojileri. s.93, Anı Yayıncılık, Ankara, 2003
- 92.** Büyüköztürk Ş. Deneysel desenler: Öntest-sontest, kontrol grubu, desen ve veri analizi. s. 2, Pegem Akademi, Ankara, 2014
- 93.** Karasar N. Bilimsel araştırma yöntemi. s. 79, Nobel Yayıncılık, Ankara, 2012

TABLolar DİZİNİ

Sayfa No

Tablo 1. Araştırma Grubunun Yaş Dağılımı	15
Tablo 2. Araştırma Grubunun Cinsiyet Dağılımı.....	15
Tablo 3. Araştırma Grubunun Aylık Gelir Düzeyi Dağılımı	16
Tablo 4. Araştırma Grubunun Bölüm Dağılımı	16
Tablo 5. Araştırma Grubunun Sınıf Dağılımı	16
Tablo 6. Araştırma Grubunun Ailede Düzenli Egzersiz Yapma Dağılımı	17
Tablo 7. Araştırma Grubunun Haftalık Egzersiz Sıklığı Dağılımı	17
Tablo 8. Araştırma Grubunun Egzersiz Bağımlısı Olduğunu Düşünme Durumu Dağılımı	17
Tablo 9. Araştırma Grubunun Egzersize Ayrılan Maddi Kaynak (gıda takviyesi, ulaşım, spor malzemesi, fitness salonu ücreti vb.) Durumuna Göre Dağılımları.....	18
Tablo 10. Araştırma Grubunun Sosyal Medya (facebook, twitter, instgram, whatsapp vb.) Kullanıma Göre Dağılımı	18
Tablo 11. Araştırma Grubunun Günlük Sosyal Medya Kullanım Sıklığı	18
Tablo 12. Araştırma Grubunun Spor/ Egzersiz Durumuyla İlgili Sosyal Medyada Paylaşım Yapma Sıklığı.....	19
Tablo 13. Araştırma Grubunun Spor Branşlarına Göre Dağılımları.....	19
Tablo 14. Araştırma Grubunun Cinsiyet Değişkenine Göre Analiz Sonuçları (t test)	20
Tablo 15. Araştırma Grubunun Yaş Değişkenine Göre Analiz Sonuçları (ANOVA).....	21
Tablo 16. Araştırma Grubunun Sınıf Değişkenine Göre Analiz Sonuçları (ANOVA)	21
Tablo 17. Araştırma Grubunun Bölüm Değişkenine Göre Analiz Sonuçları (ANOVA).....	22
Tablo 18. Araştırma Grubunun Ekonomik Durum Değişkenine Göre Analiz Sonuçları (ANOVA)	22
Tablo 19. Araştırma Grubunun Haftalık Egzersiz Sıklığı Değişkenine Göre Analiz Sonuçları (ANOVA)	24
Tablo 20. Araştırma Grubunun Ailede Düzenli Spor Yapma Durumu Değişkenine Göre Analiz Sonuçları (t testi).....	25
Tablo 21. Araştırma Grubunun Egzersiz Durumunun Sosyal Medyada Paylaşımı Değişkenine Göre Analiz Sonuçları (t testi)	25
Tablo 22. Araştırma Grubunun Egzersize Ayrılan Bütçe Değişkenine Göre Analiz Sonuçları (ANOVA)	26
Tablo 23. Araştırma Grubunun Spor Branşı Değişkenine Göre Analiz Sonuçları (t testi)	27

Tablo 24. Araştırma Grubunun Egzersiz Bağımlısı Olduğunu Düşünme Durumu Değişkenine Göre Analiz Sonuçları (t testi)	27
Tablo 25. Araştırma Hipotez Sonuçlarının Özet Sunumu	28



EKLER DİZİNİ

Sayfa No

Ek 1. Kişisel Bilgi Formu	52
Ek 2. Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği (EBÖ)	53
Ek 3. Etik Kurul Onayı	54
Ek 4. Araştırma İzni	56



10. EKLER

Ek 1. Kişisel Bilgi Formu

Değerli Katılımcı, bu çalışma bilimsel amaçlı olup başka bir amacı yoktur ve sizlere herhangi bir sorumluluk yüklememektedir. Araştırmanın güvenilirliği açısından sorulara vereceğiniz içten ve doğru cevaplar bizim için çok önemlidir. Değerli zamanınızı ayırdığınız için çok teşekkür ederiz.

Açıklama: Tabloların içerisinde yer alan soruyu ve soruyla ilgili tüm seçenekleri dikkatle okuduktan sonra uygun seçeneğin yanındaki parantezin içine (X) işaretleyiniz.

Suat Mehmet PAKSOY
Sağlık Bilimleri Enstitüsü
Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

1. Yaş:	2. Cinsiyet: ()Erkek ()Kadın	3.Sınıf : () 1 () 2 () 3 () 4
4. Bölüm : () Beden Eğitim ve Spor Öğretmenliği () Antrenörlük Eğitimi () Spor Yöneticiliği		
5. Haftada kaç gün egzersiz yapıyorsunuz? () 1 () 2 () 3 () 4 () 5 () 6		
6. Hangi spor branşı ile ilgileniyorsunuz? (.....)		
7. Ailenizde düzenli spor/egzersiz yapan var mı? () Evet () Hayır		
8. Sosyal medya (facebook, twitter, instgram,watsapp vb.) kullanıyor musunuz? () evet () hayır		
9. Günde kaç saat sosyal medya kullanıyorsunuz? () 1 saat () 2 saat () 3 saat () 4 saat ve üzeri		
10. Spor/egzersiz durumunuzla ilgili sosyal medyada paylaşım (resim,video vb.) yapıyor musunuz? () hayır paylaşım yapmam () evet paylaşım yaparım.		
11. Gelir Düzeyiniz nedir ? () 1500 TL ve altı () 1501-2500 TL () 2501 TL ve üzeri		
12. Egzersize ne kadar maddi kaynak ayırıyorsunuz? (gıda takviyesi, ulaşım, spor malzemesi, fitness salonu ücreti vb.) () 0 TL () 100-200 TL () 201-500 TL () 501-1000 TL		
13- Egzersiz bağımlısı olduğunuzu düşünüyor musunuz? () Evet düşünüyorum () Hayır düşünmüyorum () Bazen düşünüyorum		

Ek 2. Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği (EBÖ)

	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 yaşıyorum.	1	2	3	4	5
12. Egzersiz yaparken beslenme ihtiyacımı ertelemeye çalışırım.	1	2	3	4	5
13. Sakatlandığım durumlarda bile egzersiz yapmayı sürdürürüm.	1	2	3	4	5
14. Planladığımdan daha uzun süre egzersiz yapmaktan kendimi alamıyorum.	1	2	3	4	5
15. Egzersiz yapacağım zamanın gelmesini sabırsızlıkla beklerim.	1	2	3	4	5
16. Egzersiz yapmadığım zamanlarda bile egzersiz yapmayı hayal ederim.	1	2	3	4	5
17. Her defasında aynı sürede egzersiz yapmak beni tatmin etmez.	1	2	3	4	5

Ek 3. Etik Kurul Onayı

KAHRAMANMARAŞ SÜTÇÜ İMAM ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ KLİNİK ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU KARAR FORMU

ARAŞTIRMANIN AÇIK ADI	Spor Bilimleri Alanında Öğrenim Gören Üniversite Öğrencilerinin Egzersiz Bağımlılığı Düzeylerinin İncelenmesi (Kahramanmaraş İli Örneği)
VARSA ARAŞTIRMANIN PROTOKOL KODU	147

ETİK KURUL BİLGİLERİ	ETİK KURULUN ADI	KAHRAMANMARAŞ SÜTÇÜ İMAM ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ KLİNİK ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU
	AÇIK ADRESİ:	KSÜ Tıp Fakültesi Döneriği Adres: Kayseri/Kahramanmaraş Yolu Üzeri Ayşar Yerleşkesi 46000 K.MARAŞ
	TELEFON	(0344)3303424
	FAKS	(0344)3303409
	E-POSTA	tipkack@ksu.edu.tr

BAŞVURU BİLGİLERİ	KOORDİNATÖR/SORUMLU ARAŞTIRMACI UNVANI/ADI/SOYADI	Doç. Dr. Tamer KARADEMİR			
	KOORDİNATÖR/SORUMLU ARAŞTIRMACININ İZMANLIK ALANI	BEDEN EĞİTİMİ			
	KOORDİNATÖR/SORUMLU ARAŞTIRMACININ BULUNDUĞU MERKEZ	KAHRAMANMARAŞ SÜTÇÜ İMAM ÜNİVERSİTESİ BESYO			
	VARSA İDARI SORUMLU UNVANI/ADI/SOYADI	yok			
	DESTEKLEYİCİ	yok			
	PROJE YÜRÜTÜCÜSÜ UNVANI/ADI/SOYADI (TÜBİTAK vb. gibi kaynaklardan destek alanlar için)				
	DESTEKLEYİCİNİN VASAL TEMSİLCİSİ				
	ARAŞTIRMANIN FAZİ VE TÜRÜ	FAZ 1	<input type="checkbox"/>		
		FAZ 2	<input type="checkbox"/>		
		FAZ 3	<input type="checkbox"/>		
FAZ 4		<input type="checkbox"/>			
Gözlemsel ilaç çalışması		<input type="checkbox"/>			
Tıbbi cihaz klinik araştırması		<input type="checkbox"/>			
In vitro tıbbi tanı cihazları ile yapılan performans değerlendirme çalışmaları		<input type="checkbox"/>			
İlaç dışı klinik araştırma		<input checked="" type="checkbox"/>			
ARAŞTIRMAYA KATILAN MERKEZLER	TEK MERKEZ <input checked="" type="checkbox"/>	ÇOK MERKEZLİ <input type="checkbox"/>	ULUSAL <input type="checkbox"/>	ULUSLARARASI <input type="checkbox"/>	





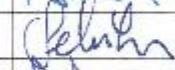

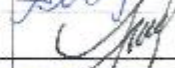
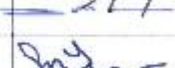





Etik Kurul Başkanı

Unvanı/Adı/Soyadı: Prof. Dr. Hafize ÖKSÜZ

İmza:

Not: Etik kurul başkanı, imzasını yer almadığı her sayfaya imza atmalıdır.

**KAITRAMANMARAŞ SÜTÇÜ İMAM ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ
KLİNİK ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU KARAR FORMU**

DEĞERLENDİRİLEN BELGELER	Belge Adı	Tarihi	Versiyon Numarası	Dili					
	BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ OLUR FORMU	06.03.2017	02	Türkçe <input checked="" type="checkbox"/>	İngilizce <input type="checkbox"/>	Diğer <input type="checkbox"/>			
DEĞERLENDİRİLEN DİĞER BELGELER	Belge Adı	Açıklama							
	ARASTIRMA BÜTÇESİ	yok							
	BİYOLOJİK MATERYEL TRANSFER FORMU	yok							
	DİĞER:	Başvuru Dilekçesi, Başvuru Formu, Özgürleşme, Arşiv İncelendirme							
KARAR BELGELERİ	Karar No: 12	Tarih: 15.04.2020		Oturum: 2020/07					
	Yukarıda bilgileri verilen başvuru dosyası ile ilgili belgeler araştırmanın gereği, amacı, yaklaşım ve yöntemleri dikkate alınarak incelenmiş ve uygun bulunmuş olup araştırmanın başvuru dosyasında belirtilen merkezlerde gerçekleştirilmesinde etik ve bilimsel saldırgan bulunmadığına tapınır ya Kurulun Etik Kurul İnceleme Komisyonu salt çoğunluğu ile karar verilmiştir. Kek Hücresi, doku nakli, organ nakli ve yarı bir cerrahi yöntem ile ilgili çalışmalar ve geleneksel tıp uygulamaları ve tıbbi ürünler ile ilgili çalışmalar için ayrıca Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğünden izn alınması gerekmektedir. İlaç ve Biyolojik Ürünlerin Klinik Araştırmaları Hakkında Yönetmelik kapsamında yer alan araştırmanın/yatırımın için Türkiye İlaç ve Tıbbi Cihaz Kurumu'ndan izin alınması gerekmektedir.								
KLİNİK ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU									
ETİK KURULUN ÇALIŞMA ESASI		İlaç ve Biyolojik Ürünlerin Klinik Araştırmaları Hakkında Yönetmelik, İyi Klinik Uygulamaları Kılavuzu							
BAŞKAN UNVANI / ADI / SOYADI:		Prof.Dr. Hatice ÖKSÜZ							
Unvanı/Adı/Soyadı	Ünvanlık Alanı	Kurumu	Ünvanı		Araştırma Etik İlişi	Karar *	İmza		
BAŞKAN Prof.Dr. Hatice ÖKSÜZ	Anestezi ve Reanimasyon AD	KSÜ Tıp Fakültesi	E <input type="checkbox"/>	K <input type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input type="checkbox"/>	
Prof.Dr. Mustafa GÖRGEÇ Üye	Nefroloji	KSÜ Tıp Fakültesi	E <input type="checkbox"/>	K <input type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input type="checkbox"/>	
Doç. Dr. Dr. Cem ACIPAYAM Üye	Cerrah Sağlığı ve Hastalıkları	KSÜ Tıp Fakültesi	E <input type="checkbox"/>	K <input type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input type="checkbox"/>	
Doç. Dr. İbrahim TÜRÜN Üye	İç Hastalıkları	KSÜ Tıp Fakültesi	E <input type="checkbox"/>	K <input type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input type="checkbox"/>	
Doç. Dr. Nurettin YULDUZTAŞ Üye	Radyoloji	KSÜ Tıp Fakültesi	E <input type="checkbox"/>	K <input type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input type="checkbox"/>	
Dr. Öğr. Üyesi Ayşe ERDOĞAN Üye	İç Hastalıkları	KSÜ Tıp Fakültesi	E <input type="checkbox"/>	K <input type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input type="checkbox"/>	
Dr. Öğr. Üyesi İzzet YAMAN Üye	Hipertansiyon	KSÜ Tıp Fakültesi	E <input type="checkbox"/>	K <input type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input type="checkbox"/>	
Dr. Öğr. Üyesi Duygu ALIĞÜZ AYKAN Hijyen/İnfüzyon Sorumlusu Üye	Farmakoloji	KSÜ Tıp Fakültesi	E <input type="checkbox"/>	K <input type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input type="checkbox"/>	
Dr. Öğr. Üyesi Arslan BİRGANER Üye	Biyofizik	KSÜ Tıp Fakültesi	E <input type="checkbox"/>	K <input type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input type="checkbox"/>	
Doç. Dr. Dilek AĞHİBERKUMACI Üye	Emenit	Bilimsel Araştırma	E <input type="checkbox"/>	K <input type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input type="checkbox"/>	
Sultan Okan GÜLŞTAYIN Üye	Histopatoloji	Serbest	E <input type="checkbox"/>	K <input type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input type="checkbox"/>	
Sultan Mehmet YAMAN Üye	Mikrobiyoloji	Serbest	E <input type="checkbox"/>	K <input type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input type="checkbox"/>	
SERHAYRASI									

*: Toplantıda Bulunma

Etik Kurul Başkanı

Unvanı/Adı/Soyadı: Prof. Dr. Hatice ÖKSÜZ

İmza:



Not: Etik kurul başkanı, imzasını yer almadığı her sayfaya imza atmaktadır.

Ek 4. Araştırma İzni

Evrak Tarih ve Sayısı: 23.12.2020-E.48489



T.C.
KAHRAMANMARAŞ SÜTÇÜ İMAM ÜNİVERSİTESİ
REKTÖRLÜĞÜ
Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Müdürlüğü



Sayı : E-59943473-044-
Konu : Anket İzni (Suat Mehmet PAKSOY)

SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : 12.11.2020 tarihli ve 43490 sayılı yazı,

Enstitünüz Beden Eğitimi ve Spor Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi 18240041008 numaralı Suat Mehmet PAKSOY'un "Spor Bilimleri Alanında Öğrenim Gören Üniversite Öğrencilerinin Egzersiz Bağımlılığı Düzeylerinin İncelenmesi (Kahramanmaraş İli Örneği)" konulu tez çalışması kapsamında, Yüksekokulumuz öğrencilerine anket yapması uygun görülmüştür.
Bilgilerinize arz ederim.

Doç. Dr. Hüseyin EROĞLU
Müdür

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu : BELM5AB3P Ptn Kodu : 59202 Belge Takip Adresi : https://ebys.ksu.edu.tr:443/es/Visioet/Validate_Doc.aspx
Adres: Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor
Yüksekokulu Avşar Yerleşkesi 46040, Kahramanmaraş
Telefon: 0344 300 21 90 Faks: 0344 300 21 91
e-Posta: besyo@ksu.edu.tr Elektronik Ağ: besyo.ksu.edu.tr
Kep Adresi: ksu.kahramanmaraş@hs01.kep.tr

Bilgi için: Erkan ÇİNDAR
Unvanı: Yüksekokul Sekreteri

Bu belge 5070 sayılı Elektronik İmza Kanununun 5. Maddesi gereğince güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

11. ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Adı Soyadı : Suat Mehmet PAKSOY
Uyruğu : T.C.
Doğum tarihi ve yeri : 1978/ K.Maraş
Medeni hali : Evli
Telefon : 0506 661 72 10
Faks :
e-posta : suatmehmetpaksoy@gmail.com

Eğitim Bilgileri

Derece	Eğitim Birimi	Mezuniyet Tarihi
Yüksek Lisans	KSÜ/Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı (Tezli)	2019-
Lisans	KSÜ/BESYO-Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	2007
Lise	K. Maraş İmam Hatip Lisesi	2013

İş Deneyimi

- 1- Milli Eğitim Bakanlığı Cizre/Şırnak İstiklal İlköğretim Okulu- Beden Eğitimi Öğretmeni – 2008-2010
- 2- Milli Eğitim Bakanlığı Sergentepe Ortaokulu Beden Eğitimi Öğretmeni - 2010-2021 devam ediyor

Yabancı Diller : İngilizce

Bildiriler:

Uluslararası Konferanslar

Karademir T. Döşyılmaz, E, Pakyardım C, Karademir M, Paksoy, SM. Üniversite Öğrencilerinin Engelli Bireylere Yönelik Algılarının İncelenmesi. III. Uluslararası

Avrasya Multidisipliner alışmalar Kongresi Bildiri Kitabı Tam Metin Bildiri,
Uluslararası Avrasya Multidisipliner alışmalar Kongresi, 04-07 Nisan 2019, Gaziantep

Karademir T, Pakyardım C, Paksoy SM, Karademir M. Genç Taekwondo Sporcularında
Psikolojik Sağlamlık ve Şiddet Eğilimi. V. Uluslararası Egzersiz ve Spor Psikolojisi
Kongresi (evrimii Kongre) Bildiri Kitabı zet Bildiri, Uluslararası Egzersiz ve Spor
Psikolojisi Kongresi, 25-27 Eylül 2020

Hobiler

Kort Tenisi, Futbol, Okçuluk

