



**ÖĞRETMENADAYLARININ EGZERSİZ BAĞIMLILIKLARI VE
EGZERSİZE YÖNELİK METAFORİK ALGILARI**

Öznur Kaya

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

**GAZİ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

EYLÜL, 2019

TELİF HAKKI VE TEZ FOTOKOPİ İZİN FORMU

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

YAZARIN

Adı : Öznur
Soyadı : KAYA
Bölümü : Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği
İmza :
Teslim tarihi :

TEZİN

Türkçe Adı : Öğretmen Adaylarının Egzersiz Bağımlılıkları ve Egzersize Yönelik Metaforik Algıları
İngilizce Adı : Exercises of Teacher Candidates and Their Metaphorical Perceptions

ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI

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

Yazar Adı Soyadı : Öznur KAYA

İmza :

JURİ ONAY SAYFASI

Öznur Kaya tarafından hazırlanan “Öğretmen Adaylarının Egzersiz Bağımlılıkları ve Egzersize yönelik Metaforik Algıları” adlı tez çalışması aşağıdaki jüri tarafından OY BİRLİĞİ / OY ÇOKLUĞU ile Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalında Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dalında YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Danışman: Prof. Dr. Halil İbrahim CİCİOĞLU

Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı, Gazi Üniversitesi

Bu tezin, kapsam ve kalite olarak Yüksek Lisans Tezi olduğunu onaylıyorum/onaylamıyorum



Üye: Doç. Dr. Ebru ÇETİN

Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı Anabilim Dalı, Gazi Üniversitesi

Bu tezin, kapsam ve kalite olarak Yüksek Lisans Tezi olduğunu onaylıyorum/onaylamıyorum



Üye : Doç.Dr. Nevin GÜNDÜZ

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Ankara Üniversitesi

Bu tezin, kapsam ve kalite olarak Yüksek Lisans Tezi olduğunu onaylıyorum/onaylamıyorum



Tez Savunma Tarihi: 24/09/2019

Jüri tarafından kabul edilen bu tezin Yüksek Lisans Tezi olması için gerekli şartları yerine getirdiğini onaylıyorum.

.....
Prof. Dr. Selma Yel

Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürü



Aileme

TEŞEKKÜR

Bu araştırmanın her aşamasında bana yol gösteren ve beni cesaretlendiren, çalışma sürecinde değerli bilgilerini benimle paylaşan saygıdeğer danışman hocam Sayın Prof. Dr. İbrahim CİCİOğLU ve Arş. Gör. Gönül TEKKURŞUN DEMİR'e, geribildirimleri ile tezimin son aşamasında bana yardımları dokunan Dr. Ergün ÇAKIR'a akademik alanda bana bilimsel katkıları ile destek oldukları için ve eğitim hayatım ile özel hayatımda desteklerini her zaman hissettiğim kıymetli annem Nezaket YILMAZ'a ablalarım İlknur KAYA SAZAK ve Binnur KAYA CANAL'a sonsuz teőekkürlerimi sunarım.

**ÖĞRETMEN ADAYLARININ EGZERSİZ BAĞIMLILIKLARI VE
EGZERSİZE YÖNELİK METAFORİK ALGILARI
(Yüksek Lisans Tezi)**

Öznur KAYA

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

ÖZ

Egzersiz, planlı yapılandırılmış, istemli, fiziksel uygunluğun bir ya da birkaç unsurunu geliştirmeyi amaçlayan sürekli aktivitelerdir. Egzersiz bağımlılığı ise; egzersiz rutininin bireyin kontrolünden çıkması, egzersizden istenen etkinin sağlanması için egzersiz süresinin, sıklığının ve şiddetinin sürekli olarak artırılması, aile ve arkadaşlara egzersiz yapmaktan vazgeçememe sebebiyle vakit ayıramama, sosyal aktivitelere katılmak yerine egzersiz yapma ve bireyin hayatını egzersiz alışkanlığı çerçevesinde yeniden düzenlemesidir. Bu araştırmada, öğretmen adaylarının egzersiz bağımlılıkları ve egzersize yönelik metaforik algıları tespit edilmesi amaçlanmıştır. Bu çalışma Gazi Üniversitesi'nde öğrenim gören Sosyal Bilgiler Öğretmenliği (53), İngilizce Öğretmenliği (62), Edebiyat Öğretmenliği (53), Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Öğretmenliği (34), Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik (51), Fizik Öğretmenliği (63), Beden Eğitimi Öğretmenliği (58), Türkçe Öğretmenliği (46), Sınıf Öğretmenliği (46), Arapça Öğretmenliği (59), Biyoloji Öğretmenliği (61), Almanca Öğretmenliği (60), Fransızca Öğretmenliği (60) bölümleri üzerinde yürütülmüştür. Araştırmanın örneklemini Gazi Üniversitesinden 475 kadın 231 erkek toplam 706 kişi katılmıştır. Araştırmanın amacına uygunluğu doğrultusunda 706 katılımcının arasından düzenli egzersiz yapan 357 (203 kadın, 154 erkek) öğretmen adayı ile araştırmaya devam edilmiştir. Araştırma, nitel ve nicel modeli bir arada kullanıldığı karma yöntem ile tasarlanmıştır. Creswell (2008)'e göre karma yöntem araştırmalarının temel varsayımı, nitel ve nicel araştırma yöntemlerinin birlikte veya harmanlanarak kullanılmasının araştırma problem ve sorularının bu yöntemlerin ayrı kullanılmasından daha iyi anlaşılmasını sağladığıdır. Araştırmanın nicel aşamasında tarama deseni kullanılırken; nitel aşamasında yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılmıştır. Araştırmada katılımcıların kişisel bilgilerini almak için araştırmacı tarafından oluşturulan "Kişisel Bilgi Formu", 17 maddeden oluşan Tekkurşun Demir,

Hazar ve Cicioğlu (2018) tarafından geliştirilen “Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği (EBÖ)” ve metaforların tespiti için yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılmıştır. İstatistiksel analizlerde t. testi, pearson moment korelasyon testi, post-hoc testi, ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) testleri kullanılmıştır. Yapılan analiz sonucunda; katılımcıların cinsiyet, yaş, öğrenim gördükleri bölüm, sınıf düzeyi, baba eğitim durumu, düzenli egzersiz yapma durumu değişkenleri ile egzersiz bağımlılığı ölçeği faktörleri arasında anlamlı farklılık tespit edilmiş ancak, aile gelir durumu değişkeninde anlamlı bir farklılığa ulaşılmamıştır. Egzersize yönelik oluşturulan metaforların ise “Yaşam kaynağı, Rahatlatıcı Tema, Duyuşsal Tema, Gereksinim Teması, Olumsuzluk Teması, Değer Teması, Besin Teması ve Güzellik Teması” şeklinde tespit edilmiştir. Araştırmanın sonucunda, öğretmen adaylarının egzersiz bağımlılıkları ile metaforik algılarının çeşitli değişkenlere göre farklılık gösterdiği tespit edilmiştir.



Anahtar Kelimeler : Öğretmen Adayı, Metafor, Egzersiz, Egzersiz Bağımlılığı
Sayfa Adedi : 124
Danışman : Prof. Dr. İbrahim CİCİOĞLU

**TEACHERS' EXERCISES AND EXERCISE
METAFORIC PERCEPTIONS
(Master Thesis)**

Öznur KAYA

**GAZİ UNIVERSITY
GRADUATE SCHOOL OF EDUCATIONAL SCIENCES
September, 2019**

ABSTRACT

Exercise refers to planned, structured, voluntary and continuous activities that aim to develop one or more elements of physical fitness. Exercise addiction, nevertheless, refers to the case where the exercise routine is out of the individual's control; and the one constantly increases duration, frequency and intensity of exercise to achieve the desired effect of it. Moreover, such an addiction prevents ones to make their time to their family and friends and forces ones to make exercise instead of participating in and to rearrange their life in the framework of exercise habit. In this study, it was aimed to uncover the exercise addiction and the metaphoric perceptions of teacher candidates. This study was carried out in certain departments of Gazi University: Social Sciences Teaching (53), English Language Teaching (62), Literature Teaching (53), Computer Education and Instructional Technology Teaching (34), Psychological Counseling and Guidance (51), Physics Teaching (63), Physical Education Teaching (58), Turkish Language Teaching (46), Classroom Teaching (46), Arabic Language Teaching (59), Biology Teaching (61), German Language Teaching (60) and French Language Teaching (60). The sample of the study was composed of a total of 706 students (476 females, 231 males) enrolled in Gazi University. The study was designed with a mixed method in which a qualitative and quantitative model is used together. According to Creswell (2008), the basic assumption of mixed-method research is that the research problems and questions are understood better when the combination of qualitative and quantitative research methods are used together compared to the use of them separately. While the survey design was used at the quantitative stage of the study, a semi-structured form was used at the qualitative stage. The "Demographic Information Form", developed by the researchers, was used to obtain the personal information of the participants. Then, the 17-item "Exercise Addiction Scale" (EAS), developed by Tekkurşun Demir, Hazar and Cicioğlu (2018), and a semi-structured

interview form were used to measure exercise addiction and to detect the metaphors, respectively. In the statistical analyses, T-Test, Pearson Product-Moment Correlation Analysis, Post-Hoc Test, and One-Way Analysis of Variance (ANOVA) Test were used. Consequently, a significant difference was found between the gender, age, enrolled department, class year, father's education level, regular sporting and sporting frequency variables and the sub-scales of the EAS, but there was no significant difference in the family income variable. The metaphors for exercise were defined as "Themes of Life Source, Relaxing, Affective, Need, Negativity, Value, Food and Beauty". In conclusion, it was found out that exercise addiction and metaphoric perceptions of teacher candidates showed differences by the variables of the study.



Key Words : Metaphor, Exercise Depended

Page Number : 124

Supervisor : Prof. Dr. İbrahim CİCİOĞLU

İÇİNDEKİLER

TELİF HAKKI VE TEZ FOTOKOPİ İZİN FORMU	i
ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI.....	ii
JÜRİ ONAY SAYFASI.....	iii
TEŞEKKÜR.....	v
ÖZ	vi
ABSTRACT	viii
İÇİNDEKİLER.....	x
TABLolar LİSTESİ.....	xiii
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	xv
SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ.....	xvi
BÖLÜM I. GİRİŞ	1
1.1. Problem Durumu	1
1.2. Problem Cümlesi.....	3
1.2.1. Alt Problemler	3
1.3. Araştırmanın Önemi.....	4
1.4. Araştırmanın Varsayımları.....	4
1.5. Araştırmanın Kapsamı ve Sınırlılıkları	4
1.6. Tanımlar	4
BÖLÜM II. KAVRAMSAL ÇERÇEVE.....	7
2.1. Öğretmenlik.....	7
2.2. Aday Öğretmen	8
2.3. Egzersiz	10
2.4. Egzersizin Faydaları	10
2.5. Egzersize Katılım Amaçları	12
2.5.1. Egzersiz ve Sağlıklı Yaşam	12
2.5.2. Egzersiz ve Genel Kondisyon	13

2.5.3. Egzersiz ve Fiziksel Görünüş	14
2.5.4. Egzersiz ve Zihinsel, Psikolojik Sağlık	14
2.5.5. Egzersiz ve Stres, Kaygı Kontrolü	15
2.5.6. Egzersiz ve Sosyalleşme	15
2.6. Egzersiz Türleri.....	16
2.6.1. Aerobik Egzersiz	16
2.6.2. Anaerobik Egzersiz	17
2.7. Bağımlılık.....	18
2.7.1. Madde Bağımlılığı	19
2.7.2. Süreç Bağımlılığı-Davranışsal Bağımlılık	22
2.8. Bağımlılık Nedenleri	24
2.9. Egzersiz Bağımlılığı	25
2.9.1. Birincil Egzersiz Bağımlılığı.....	31
2.9.2. İkincil Egzersiz Bağımlılığı	32
2.10. Egzersiz Bağımlılığı İle İlişkili Faktörler	33
2.10.1. Kişilik Özellikleri	33
2.10.2. Psikolojik Faktörler	34
2.10.3. Fizyolojik Faktörler	34
2.10.4. Egzersiz Tipi	35
2.10.5. Cinsiyet.....	36
2.10.6. Egzersize Katılım Yılı	36
2.11. Egzersiz Bağımlılığı Kriterleri.....	37
2.12. Egzersiz Bağımlılığı Ölçüm Yöntemleri.....	38
2.12.1. Tek Boyutlu Ölçümler	38
2.12.2. Çok Boyutlu Ölçümler	39
2.13. Egzersiz Bağımlılığı ve İlgili Davranışlar	40
2.13.1. Yeme Bozuklukları ve Kilo Kaygısı	40
2.13.2. Egzersiz Sıklığı/Yoğunluğu	42
2.14. Metaforun Tanımı ve Türleri ve İşlevleri	43
2.14.1. Tanımı	43
2.14.2. Metaforun İşlevleri ve Türleri	45
2.14.2.1. İşlevleri.....	45
2.14.2.2. Türleri.....	47

2.14.2.2.1. Kavramsal Metafor.....	47
2.14.2.2.2. Yön Metaforu.....	47
2.14.2.2.3. Ontolojik/ Varlıksal Metaforlar.....	49
2.15. İlgili Araştırmalar.....	53
2.15.1. Egzersiz Bağımlılığına İlişkin Yapılan Çalışmalar.....	54
2.15.2. Metafor İlgili Araştırmalar.....	56
BÖLÜM III. YÖNTEM.....	61
3.1. Araştırmanın Modeli.....	61
3.2. Evren ve Örneklem.....	61
3.3. Veri Toplama Aracı ve Teknikleri.....	62
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu.....	62
3.3.2. Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği.....	62
3.3.3. Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu.....	63
3.4. Verilerin Analizi.....	64
3.4.1. Güvenirlik Analizi Sonuçları.....	65
BÖLÜM IV. BULGULAR VE YORUMLAR.....	67
BÖLÜM V. TARTIŞMA-SONUÇ VE ÖNERİLER.....	81
5.1. Tartışma ve Sonuç.....	81
5.2. Öneriler.....	94
KAYNAKLAR.....	97
EKLER.....	113
Ek-1. Kişisel Bilgi Formu.....	114
Ek-2. Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği.....	115

TABLolar LİSTESİ

Tablo 1. <i>Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği Değerlendirme Çizelgesi</i>	63
Tablo 2. <i>Egzersiz Bağımlılığı Ölçeğine İlişkin Tamamlayıcı İstatistik Değerleri</i>	63
Tablo 3. <i>Egzersiz Bağımlılığı Faktör Analizi Sonuçları</i>	66
Tablo 4. <i>Düzenli Egzersiz Yapan Öğretmen Adaylarının Cinsiyet Değişkenine Ait Frekans ve Yüzde Değerleri</i>	67
Tablo 5. <i>Düzenli Egzersiz Yapan Öğretmen Adaylarının Yaş Değişkenine Ait Tanımlayıcı Bilgileri</i>	67
Tablo 6. <i>Düzenli Egzersiz Yapan Öğretmen Adaylarının Öğrenim Gördükleri Öğretmenlik Bölümlerine Göre Frekans ve Yüzde Değerleri</i>	67
Tablo 7. <i>Düzenli Egzersiz Yapan Öğretmen Adaylarının Sınıflarına Ait Frekans Ve Yüzde Değerleri</i>	68
Tablo 8. <i>Düzenli Egzersiz Yapan Öğretmen Adaylarının Anne Eğitim Durumlarına Göre Frekans ve Yüzdeleri</i>	68
Tablo 9. <i>Düzenli Egzersiz Yapan Öğretmen Adaylarının Baba Eğitim Durumlarına Göre Frekans ve Yüzdeleri</i>	69
Tablo 10. <i>Düzenli Egzersiz Yapan Öğretmen Adaylarının Aile Gelirlerine Ait Frekans ve Yüzde Değerleri</i>	69
Tablo 11. <i>Düzenli Egzersiz Yapan Öğretmen Adaylarının Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği Toplam ve Alt Boyut Puan Ortalamalarının Cinsiyet Değişkeni Bakımından Karşılaştırılması</i>	69
Tablo 12. <i>Düzenli Egzersiz Yapan Öğretmen Adaylarının Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği Alt Boyutları ve Toplam Puanları İle Yaş Değişkeni Arasındaki İlişki</i>	70
Tablo 13. <i>Düzenli Egzersiz Yapan Öğretmen Adaylarının Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği Toplam ve Alt Boyut Puan Ortalamalarının Bölüm Değişkeni Bakımından Karşılaştırılması</i>	70

Tablo 14. <i>Düzenli Egzersiz Yapan Öğretmen Adaylarının Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği Toplam ve Alt Boyut Puan Ortalamalarının Sınıf Değişkeni Bakımından Analizi</i>	73
Tablo 15. <i>Düzenli Egzersiz Yapan Öğretmen Adaylarına Ait Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği Toplam ve Alt Boyut Puan Ortalamalarının Anne Eğitim Durumlarına Göre Analizleri</i>	74
Tablo 16. <i>Düzenli Egzersiz Yapan Öğretmen Adaylarına Ait Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği Toplam ve Alt Boyut Puan Ortalamalarının Baba Eğitim Durumlarına Göre Analizleri</i>	75
Tablo 17. <i>Düzenli Egzersiz Yapan Öğretmen Adaylarının aile Gelir Düzeylerinin Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği Toplam Ve Alt Boyut Puan Ortalamalarının Bakımından Karşılaştırılması</i>	75
Tablo 18. <i>Düzenli Egzersiz Yapan Öğretmen Adaylarının Egzersiz Bağımlılığı Ölçeğinden Elde Ettikleri Toplam Puanların Dağılımı</i>	76
Tablo 19. <i>Düzenli Egzersiz Yapan Öğretmen Adaylarının Egzersiz Kavramına İlişkin Metaforları</i>	77

ŞEKİLLER LİSTESİ

<i>Şekil 1.</i> Metafor ilişkisinde yer alan üç temel öge	44
<i>Şekil 2.</i> Metafor'un İşlevleri	46
<i>Şekil 3.</i> Morgan'a göre metaforların sınıflandırılması	52
<i>Şekil 4.</i> Benzeyenle benzetilenin üstü kapalı ya da açık bağlantı kurulması açısından metafor türleri	53

SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ

APA	Amerikan Psikiyatri Birliği
DSM	Mental Bozuklukların Tanısı
EARGED	Eğitim Araştırma ve Geliştirme Dairesi Başkanlığı (EARGED)
ICD	International Classification of Diseases
LTEQ	Leisure-Time Exercise Questionnaire
MEB	Milli Eğitim Bakanlığı
ÖYEGM	Öğretmen Yetiştirme ve Eğitimi Genel Müdürlüğü
TBMM	Türkiye Büyük Millet Meclisi
TDK	Türk Dil Kurumu
WHO	World Health Organization (Dünya Sağlık Örgütü)
YÖK	Yükseköğretim Kurulu Başkanlığı

BÖLÜM I

GİRİŞ

Bu bölümde araştırmanın problem durumu, problem cümlesi, amacı, alt problemler, önemi, varsayımları, sınırlılıkları ve çeşitli tanımlar üzerinde durulmuştur.

1.1. Problem Durumu

Bağımlılık birçok anlamı barındıran geniş bir kavramdır. Kişilere, nesnelere ya da bir varlığa duyulan önlenebilir istek yahut kişinin kendi iradesinin dışında başka bir iradenin etkisi altına girme durumu şeklinde tanımlanabilir. Kişinin fiziksel, psikolojik sağlıklarında veya sosyal yaşamlarında zarar görmelerine rağmen, belirli bir takıntılı durumu tekrarlama, önlenmez bir istek ile sürdürme halidir. Bağımlılık kavramı uzun yıllar boyunca ruhsal ve bedensel bağımlılık olarak iki kategoride değerlendirilmiştir. Psikolojik bağımlılık, kişinin kendini duygusal tatmin etmeni için madde kullanımınıdır. Ruhsal bağımlılıkta kişinin madde kullanımı kişide doyum, haz gibi hislerin oluşmasını sağlar. Bedensel bağımlılıkta kişinin maddeyi bedensel olarak istemesidir. Bedensel bağımlı kişi, maddeyi almadığı takdirde vücudunun maddeye karşı adaptasyon geliştirmiş olması sebebiyle bazı belirtiler ortaya çıkar. Fakat günümüzde bu psikolojik ve fiziksel bağımlılık bir bütün olarak değerlendirilmekte ve net bir ayrımı yapılmamaktadır (Ögel, 1997).

Yapılan araştırmalara göre kumar oynamak, yemek yemek, cinsel aktiviteler, bilgisayar oyunları ve internet kullanımı gibi davranışlar ile birlikte egzersizinde bir bağımlılık türü olabileceğinin mümkün olduğu söylenebilir (Coverley Veale, 1987).

Egzersiz belli belirsiz bir fiziksel aktiviteden ziyade önceden planlanmış ve belli bir programı olan bireyin fiziksel durumuna uygun bir ölçüde fiziksel sağlığı korumaya veya dayanıklılığı arttırmaya yönelik olarak yapılan fiziksel aktivitelerdir (Taylor, 2000). Düzenli olarak yapılan egzersizin faydalı olduğu bilinmektedir. Kişilere hem fiziksel hem de psikolojik açıdan faydaları olduğu söylenebilir. Fakat sağlıklı olmak için yapılan

aktivitelerin yerini zamanla yüklenerek artan, vücudu yoran ve yıpratın, hastalık derecesinde vazgeçilemez hale gelen egzersizlerin alması olumsuz etkilere neden olmaktadır. Egzersizin olumsuz yönlerini ifade ederken ele alınan önemli kavramlardan biri egzersiz bağımlılığıdır. Egzersizin “karanlık yüzü” olarak nitelendirilebileceğimiz, insan sağlığını olumsuz yönde etkileyen bir hastalık olan, egzersiz bağımlılığı son zamanlarda sıklıkla araştırmalara konu olmaktadır (Tekkurşun-Demir ve Türkeli, 2019).

Egzersiz bağımlılığı kısaca, bireye fiziksel ve ruhsal olarak zarar vermesine rağmen engel olunamayacak derece ve kontrolsüz bir şekilde aşırı derecede egzersiz yapma durumu olarak tanımlanmaktadır (Adams vd.,2003; Adams, 2009; Hausenblas ve Downs, 2002). Egzersiz bağımlılığının önemli belirtilerinden birisi gündelik hayatta zaman ayrılması gerekli olan birçok aktiviteye zaman ayırmayıp egzersizin bütün gündelik hayatın alanını sınırlandıracak şekilde yoğunlaşmasıdır. Ayrıca birey sosyal yaşamından uzaklaşır, sürekli olarak egzersizini planlayarak ve uygulayarak geçirir. Diğer aktiviteler bireyin gözünde değersizleşir (Adams ve Kirkby, 2002; Hausenblas ve Downs, 2002; Zmijewski ve Howar, 2000). Kişilik özellikleri üzerinde de birçok etki yaratan egzersiz bağımlılığı bireyin psikolojisi, fizyolojisi üzerinde de olumsuz etkiler bırakmaktadır. Yapılan çalışmalarda egzersiz bağımlılığının kişilik özellikleri, kişinin psikolojik ve fiziksel durumu, cinsiyeti ve başlangıçta tercih ettiği egzersiz tipinin de önemli bir değişken olduğu sonucuna varılmıştır (Bavlı vd, 2011; Hausenblas ve Downs, 2002).

Egzersiz bağımlılığı araştırmalarında bireyin psikolojik durumu, davranışları ve fizyolojik durumu incelendiği gibi olgu ve olaylara bakış açısı ve kendini ifade ederken kullandığı araçlardan biri olan metaforlar üzerinden de incelemek mümkündür. Bireylerin kendi duygu ve düşüncelerini ortaya koyan kendilerini ve evreni algılama şekillerini ortaya çıkaran metaforlar (Girmen, 2007) ile egzersiz bağımlılığını ortaya koymak mümkündür. Metafor olarak ortaya konulan kavramlar canlı cansız, soyut somut, olumlu veya olumsuz olabilir. Bunun yanında anlaşılması güç olan kavramlarla ilgili bilgi toplama aracı olarak metaforlar kullanılabilir (Saban,2004; Semerci, 2007).

Bir kavramı kendinden daha öteye taşıyan kavram metafordur. “İnsanların hayatı, çevreyi, ve nesnelere nasıl gördükleri; farklı benzetmeler kullanarak açıklamaya çalışmada kullandıkları bir araçtır” Cerit (2008). Lakoff ve Johnson’ın çalışmaları, insanın doğal düşünce işleyişinin metaforik olduğu üzerine kurulmuştur. Bu noktadan hareket ile insanın doğayı ve çevresini anlamasının, anlamsız gibi görünen nesnel gerçeklikten belirli

yorumlar yoluyla anlamlar çıkarmasının, yaşantı ve deneyime anlam kazandırmanın araçları olarak “bilmeye” de olanak sağlamaktır (Yıldırım ve Şimşek, 2006).

Bu bağlamda, yapılacak olan araştırmada eğitim bilimleri fakültesi ve spor bilimleri fakültesine bağlı bölümlerde öğretmenlik bölümlerinde öğrenim gören öğretmen adaylarının egzersiz bağımlılık düzeyleri ve egzersiz kavramına yönelik metaforik algılarının belirlenmesi amaçlanmıştır.

1.2. Problem Cümlesi

Bu araştırmanın problem cümlesini; “Eğitim Bilimleri Fakültesi ve Spor Bilimleri Fakültesine Bağlı Bölümlerde Öğretmenlik Bölümlerinde Öğrenim Gören Öğretmen Adaylarının Egzersiz Bağımlılık Düzeyleri ve Egzersiz Kavramına Yönelik Oluşturdukları Metaforlar Nedir?” sorusu oluşturmaktadır.

1.2.1. Alt Problemler

Araştırmanın problem cümlesini cevaplayabilmek için aşağıdaki sorulara cevaplar aranmıştır:

1. Öğretmen adaylarının cinsiyetlerine göre egzersiz bağımlılığı düzeylerinde anlamlı farklılık var mıdır?
2. Öğretmen adaylarının yaşlarına göre egzersiz bağımlılığı düzeylerinde anlamlı farklılık var mıdır?
3. Öğretmen adaylarının öğrenim gördükleri bölüme göre egzersiz bağımlılıkları farklılık göstermekte midir?
4. Öğretmen adaylarının sınıf düzeylerine göre egzersiz bağımlılığı düzeylerinde anlamlı farklılık var mıdır?
5. Öğretmen adaylarının gelir düzeylerine göre egzersiz bağımlılığı düzeylerinde anlamlı farklılık var mıdır?
6. Öğretmen adaylarının anne eğitim düzeylerine göre egzersiz bağımlılığı düzeylerinde anlamlı farklılık var mıdır?
7. Öğretmen adaylarının baba eğitim düzeylerine göre egzersiz bağımlılığı düzeylerinde anlamlı farklılık var mıdır?
8. Öğretmen adaylarının düzenli egzersiz yapma durumlarına göre egzersiz bağımlılığı düzeylerinde anlamlı farklılık var mıdır?
9. Öğretmen adaylarının egzersiz kavramına yönelik oluşturdukları metaforlar nelerdir?

1.3. Araştırmanın Önemi

Türkiye’de öğretmen adayları ile yapılan egzersiz bağımlılığı ile ilgili sınırlı sayıda araştırma bulunmaktadır. Egzersiz bağımlılığının bir hastalık olduğu düşünülürse gelecek neslin kaliteli, donanımlı, üretici, sosyal olarak yetişmesinde önemli bir yere sahip olan öğretmen adaylarımızın egzersiz bağımlılığı düzeylerinin değerlendirilmesi araştırmayı değerli kılacağı düşünülmektedir.

1.4. Araştırmanın Varsayımları

Yapılan araştırmada; aşağıdaki sayıtlardan hareket edilmiştir.

1. Amaçların gerçekleşmesi düzeyine ilişkin olarak katılımcılara uygulanan anketlere ilişkin talimatların anlaşılır olduğu ve katılımcıların anketleri talimatlara uygun doldurduğu,
2. Katılımcıların araştırmaya gönüllü olarak katıldıkları ve anketleri objektif olarak doldurduğu,
3. Araştırmada yeteri kadar birincil kaynağa ulaşıldığı ve ulaşılan bilgilerin bilimsel ve objektif veriler içerdiği,
4. Araştırmanın uygulandığı örneklemin evreni temsil ettiği varsayılmaktadır.

1.5. Araştırmanın Kapsamı ve Sınırlılıkları

Araştırma, 2017-2018 eğitim-öğretim dönemi, Ankara ili, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi ve Spor Bilimleri Fakültesinde öğretmenlik bölümlerinde öğrenim gören öğretmen adayları ile sınırlıdır.

1.6. Tanımlar

Öğretmenlik: 13 Mart 1924 tarihinde TBMM’de kabul edilen Orta Tedrisat Muallimleri Kanunu öğretmenliği “devletin umumi hizmetlerinden talim ve terbiye vazifesini üzerine alan, müstakil sınıf ve derecelere ayrılan bir meslek” olarak tanımlamaktadır (Akyüz, 2008).

Egzersiz: “Fiziksel uygunluğun bir veya daha fazla bileşeninin (kardiyoreseptör dayanıklılık, esneklik, kassal uygunluk) korunmasını veya geliştirilmesini amaçlayan düzenli, planlanmış ve tekrarlı fiziksel aktiviteler bütünüdür” (Özer, 2013).

Egzersiz Bağımlılığı: “Egzersiz rutininin bireyin kontrolünden çıkması, egzersizden istenen etkinin sağlanması için egzersiz süresinin, sıklığının ve şiddetinin sürekli olarak artırılması, aile ve arkadaşlara egzersiz yapmaktan vazgeçememe sebebiyle vakit ayıramama, sosyal aktivitelere katılmak yerine egzersiz yapma ve bireyin hayatını egzersiz alışkanlığı çerçevesinde yeniden düzenlemesi olarak tanımlanmaktadır” (Adams ve Kirkby, 2002; Zmijewski ve Howard, 2000).

Metafor: İnsanların hayatı, çevreyi, olayları ve nesnelere nasıl gördükleri; farklı benzetmeler kullanarak açıklamaya çalışmada kullandıkları bir araçtır” (Cerit, 2008).





BÖLÜM II

KAVRAMSAL ÇERÇEVE

Bu bölümde araştırmanın özünü oluşturan öğretmen, aday öğretmen, egzersiz, egzersize katılım amacı, egzersiz türleri, bağımlılık, egzersiz bağımlılığı, egzersiz bağımlılığı ile ilişkili faktörler, egzersiz bağımlılığı kriterleri kavramları ele alınmıştır.

2.1. Öğretmenlik

Toplumların geleceği, yetiştirdikleri genç nesillere bağlıdır. Eğitim kurumlarının temel görevi olan öğretim sürecinin başrolünü öğretmen oynamaktadır. Bu yüzden öğrencilerin öğrenmelerinin en yüksek düzeyde gerçekleşip gerçekleşmemesinden sorumlu olan öğretmendir.

Mesleklerin mesleği olarak tanımlamayı hak eden öğretmenlik, diğer mesleklerin bilişsel ve devinişsel özelliklerinin öğretilmesi sürecinde rol oynayan kilit bir meslektir (Türer, 2009). Son derece mühim olan öğretmenlik mesleği, eğitimle ilgili olan sosyal, kültürel, ekonomik, bilimsel ve teknolojik boyutlar ile alanında özel uzmanlık bilgi ve becerisine sahip olan ve mesleki yeterlilik gerektiren bir alanıdır (Şişman ve Acat, 2003). Öğretmen, bir eğitim sisteminin amaçlarına ulaşmasında eğitim programı, fiziki koşullar gibi diğer unsurların ötesinde belirleyici ve yönlendirici bir özelliğe sahiptir. Bu özellik öğretmenleri, eğitim ortamının en önemli ve etkili ögesi yaptığı söylenebilir (Demirtaş, Cömert ve Özer, 2011).

Milli Eğitim Bakanlığı mevzuatının 43. Maddesinde “Öğretmenlik, devletin eğitim, öğretim ve bununla ilgili yönetim görevlerini üzerine alan özel bir ihtisas mesleğidir.” şeklinde tanımlanmıştır (Kocaoluk ve Kocaoluk, 2002).

Eğitim sisteminin en önemli ögesinin öğretmendir (Şişman, 2007). Öğretmenlik mesleği, eğitim sektörü ile ilgili toplumsal, kültürel, bilimsel, sanatsal, ekonomik ve teknolojik

boyutlara ve sağlıklı kişilik özelliklerine sahip olan, alanında özel uzmanlık, bilgi ve becerisini temel alan, akademik çalışma ve mesleki performansı gerektiren profesyonel statüde bir uğraşı alanıdır (Coşkun, 2010). Öğretmenin temel görevini, “evrensel ve ulusal değerleri benimseyen ve sorunlara çözüm bulan, milli eğitimin ve alanıyla ilgili ders programlarının hedeflerini davranışa dönüştüren, öğrenmeyi öğrenen bireyleri gereksinimlerini dikkate alarak yetiştiren” şeklinde tanımlamaktadır (İlhan, 2004).

Başka bir tanımda ise “öğretmen, insan mimarı, insanın kişiliğini biçimlendiren bir sanatkârdır.” Türkiye’de öğretmenler; YÖK (Yüksek Öğretim Kurulu) tarafından belirlenen sabit bir program bir eğitim programı ile üniversiteler bünyesinde yer alan eğitim fakülteleri yürütmektedir (Çelikten, Şanal ve Yeni, 2005).

2.2. Aday Öğretmen

Eğitimin mihenk taşı, öğrenciyi keşfeden, kendisini tanımasını sağlayan kişi öğretmendir. Sevgiyi, sabrı, özveriye ve sürekli çalışmayı gerektiren öğretmenlik mesleğinde başarı elde edebilmek için öğretmenin yaptığı bu işi isteyerek ve severek yapmak kadar mesleğe özgü bilgi ve becerilere sahip olunması da son derece önemlidir (Çapa ve Çil 2000). Öğretmen adayı, okul uygulamalarını gerçekleştirebilecek bilgi ve donanıma sahip eğitim fakültesi öğrencisidir (YÖK/Dünya Bankası, 1998).

Aday öğretmenlik süreç olarak değerlendirildiğinde şu şekilde tanımlanmaktadır; öğretmenlik mesleğine ilişkin teorik bilgilerin yanı sıra teoriyi uygulama ile bütünleştirme becerilerine sahip olan lisans eğitimi sırasında öğretmenliğe ilişkin ilk deneyimlerini yaşadığı ve bu deneyimler ile kendi öğretmenlik stilini keşfedeceği bir süreçtir. Adaylarının teoriyi uygulamaya geçirme becerilerini geliştirmelerinde, lisans dönemi ilk deneyimlerini edindikleri, kendi stillerini keşfettikleri bir süreçtir (Caires ve Almeida, 2005).

Öğretmen adaylarında bulunması gereken özellikler son yıllarda sıkça üzerinde durulan bir konu olmuştur. YÖK ve MEB işbirliği ve üniversitelerin eğitim fakülteleri öncülüğünde birçok çalıştay düzenlenmiş ve düzenlenmeye devam etmektedir. “Milli Eğitimi Geliştirme Projesi” kapsamında YÖK ve MEB’na bağlı “Öğretmen Yetiştirme ve Eğitimi Genel Müdürlüğü” ve “Eğitim Araştırma ve Geliştirme Dairesi Başkanlığı (EARGED)” tarafından öğretmen mesleki yeterliklerinin ortaya konulması amacıyla gerçekleştirilen çalıştaylarda eğitim uzmanı akademisyenler, öğretmenler, eğitim müfettişleri ve kamu-özel

sektör temsilcilerinin katıldığı geniş ölçekli paydaşlarla görüş alışverişinde bulunulmuştur. Bu çalışmalar sonucunda;

- Mesleki gelişim
- Öğrenciyi tanıma ve öğrenciyi geliştirme,
- Öğretmen ve öğrenme sürecindeki rolü
- Öğrenci gelişimini takip etme
- Okul aile işbirliği ve toplumsal kalkınma
- Eğitim-öğretim program ve müfredat

Konularında yeterliklerin belirlenmesi amacıyla 233 performans göstergesi ve 6 yeterlik alanı ve 31 alt yeterlik alanı olmak üzere “Öğretmenlik Mesleği Genel Yeterlilikleri” belirlenmiştir.

Günümüz alan yazınında öğretmenlik mesleğine yönelik olarak en genel üç özellik sıralanmaktadır. Bunlar; alan bilgisi, genel kültür ve öğretmenlik meslek bilgisidir. Öğretmen adayının bu ön özelliklere sahip olması onların mesleğe kabulleri için yeterli olup sevgi, saygı, hoşgörü ve işbirliği özelliklerini de taşımaları öğrenciler ile sağlıklı iletişim kurlmaları öğretmen-öğrenci ilişkisinin kurulmasında önemlidir (Çetin, 2001).

Geleceği inşa edecek olan öğretmenlerimiz “Okullarımızda kaliteli ve iyi bir eğitim-öğretimin gerçekleştirilebilmesi her konuda iyi yetişmiş, kaliteli, bilgili, günün şartlarına ve teknolojik gelişmelere uyum sağlayabilen öğretmenlerin varlığına ve yetiştirilmesine bağlıdır” (Seferoğlu, 2004). Öğretmen adayları teoriyi pratiğe geçirme becerilerini geliştirmelerinde, lisans dönemi ilk deneyimlerini edindikleri, kendi stillerini keşfettikleri bir süreçtir (Caires ve Almeida, 2005). Bu sebeple öğretmen adaylarının beklentileri şunlardır:

- Öğretmen adaylarına öğretmenlik mesleğini yerine getirebilecek düzeyde öğretmenlik deneyimlerini yaşayıp geliştirebileceği eğitim öğretim ortamı sunulmalıdır.
- Öğretmen adaylarına öğretmenlik uygulaması ve okul deneyimine ilişkin plan ve program yapılması,
- Öğretmenlik uygulamalarında çeşitli sınıf ve okul düzeylerinde deneyim yaşama fırsatı sunulması,
- Öğretmen adaylarına fakültede öğretim üyesi ve elemanları, okulda da meslek bilgisine sahip alan öğretmenleri tarafından rehberliğin sağlanması, rehberlik sonuçlarının raporlanması,

- Öğretmenlik uygulaması derslerine yönelik olarak hazırlanan plan ve programların uygulamasına yönelik olarak azami titizlik gösterilmesi,
- Öğretmen adaylarına hazırlanan raporların dönüt olarak sunulması,
- Öğretmen adaylarının uygulama esnasında yaşadıkları olumsuzlukların belirlenmesi eksikliklerin giderilmesi için ders sonu görüşmelerin yapılması (YÖK/Dünya Bankası, 1998).

Ayrıca 2018-2019 döneminde öğretmenlik mesleki yeterlilik kanununun çıkarılması çalışmaları 2023 vizyon belgesinde de ele alınmıştır.

2.3. Egzersiz

Egzersiz, planlı yapılandırılmış, istemli, fiziksel uygunluğun bir ya da birkaç unsurunu geliştirmeyi amaçlayan sürekli aktivitelerdir (Özer, 2001).

Farklı bir tanımda ise egzersiz; zindelik, fiziksel performans, kilo kontrolü veya sağlıklı olma gibi amaçlara yönelik, programlı fiziksel aktivitelerdir (Thompson, Gordon ve Pescatello, 2009).

Diğer bir tanımda ise egzersiz; kas ve iskelet sistemi üzerindeki düzenli hareketler sebebiyle kasların kasılması ve bu kasılma sonrası normal seviyenin üzerinde enerji harcamaya sebep olan fiziksel aktivitedir. Fiziksel görünümü daha iyi hale getirmek ya da vücut kitle endeksini korumak ya da sağlık vb sebeplerle yapılan planlı fiziksel aktivitelerin tümüdür (Robinson ve Miller, 2004; Frontera, Dawson, Slovik 1999).

2.4. Egzersizin Faydaları

Egzersizin kas kuvveti, kas dayanıklılığını, esnekliğini artırma, kiloyu azaltma ve koruma, kan yağ ve glikoz düzeylerini düşürme, tromboz riskini azaltma, kardiyovasküler hastalık, uyku kalitesi, psikolojik durum, kemik mineral yoğunluğunu artırma, bazı kanser tiplerini ve kronik ağrıyı azaltma gibi sağlık açısından birçok olumlu etkileri vardır (Lee ve ark.2012).

Geçmişten günümüze bireylerin, fiziksel ve psikolojik sağlıklarına verdikleri önem artmıştır (Horner ve Swarbrooke, 2005). Egzersizin kardiyovasküler hastalıklar, depresyon, demans, obezite ve günlük hayatımızda sıklıkla görülen kronik ağrı sendromları üzerinde yararları bulunmaktadır. Egzersizin hastalıkların önlenmesinde ve tedavisinde önemli rol oynadığı belirtilmiştir (Ardıç, 2014). Bu nedenle plan ve program dahilinde düzenli bir

şekilde yapılan egzersizin kilo kontrolünün sağlanmasında ve aşırı yağlanma ve kilolara bağlı bazı hastalıkların önlenmesinde fayda sağladığı bilinmektedir (Özkan, Aşçı ve Açıkada, 2007).

Yapılan birçok deneysel çalışmada da fiziksel ve zihinsel gelişim üzerinde olumlu etkileri olan egzersizin şiddeti, süresi ve yapılma sıklığı ile sağladığı fayda arasındaki ilişki tam olarak ortaya konulamamıştır. Bununla birlikte stres, depresyon, kaygı bozukluklarının giderilmesinde aktif rol oynayarak bireylerin psikolojisi üzerinde olumlu etki bıraktığı bilinmektedir (Blumenthal, O'Toole ve Chang 1984, Morris ve ark. 1990, Zmijewski ve Howard 2003).

Psikolojik yararlarının yanı sıra beden sağlığı üzerinde olumlu etkisi özellikle kalp damar sağlığı üzerindeki etkisi yapılan araştırmalarda ortaya konulan egzersizin (Powell, Thompson ve Kendrick, 1987), kilo kontrolü (Brownell ve Satunkadr, 1980), esnekliğin, kas kuvvetinin ve dayanıklılığın gelişmesiyle birlikte omurga, sırt ve bel bölgesinde kas ve iskelet sisteminde meydana gelen rahatsızlıkları da azalttığı bilinmektedir.

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

Egzersizin sosyolojik ve psikolojik yararları göz önüne alındığında egzersiz sürelerinin bireyin kendine zaman ayırdığı bu nedenle kendini mutlu hissettiği bir zaman dilimidir. Yine egzersiz sayesinde vücudunu dengeleyen ve fiziksel görünümünü koruyan ya da daha iyi hale getiren birey toplum içerisindeki konumunu da korumaktadır. Sosyal çevrede insanlar öncelikle dış görünüşü ile ağırlandıklarından fiziksel görünüm önemlidir. Sağlıklı yaşam için egzersizin katkıları ise birçok araştırmanın konusu olmuştur ve egzersizin olumlu yönde sağlığı etkilediği sonuçları ortaya konulmuştur. Egzersizin vücut dengesi ve fiziksel görünüm üzerindeki etkisi ile birlikte sağlıklı yaşama olan katkısı hep birlikte psikoloji üzerinde de önemli bir etkiye sahiptir. Özgüvenin artması ve bireyin kendine barışık bir halde yaşamını sürdürmesinde doğrudan ve dolaylı katkıları ile egzersiz insan hayatının önemli bir parçasıdır. Toplum içerisindeki konumu itibariyle dolaylı olarak bireylerin iletişim becerilerini de geliştiren bu aktivite iyi bir sosyal çevre ile stres ve

depresyon halinden de uzaklaştırıcı bir etki yaratmaktadır (Bozhüyük, Özcan, Kurdak, Akpınar, Saatçı ve Bozdemir, 2012).

Tüm yukarıdaki açıklanan yararların bireyin yaşamında olumlu etkiler bırakabilmesi egzersiz programlarının bireylerin gündelik yaşamının bir parçası olarak değerlendirilmesi ve bireysel amaçlara uygun olarak planlanması ve düzenli olarak sürdürülmesi önemlidir (Çolakoğlu, 2003).

2.5. Egzersize Katılım Amaçları

Günümüzde egzersiz yapan bireylerin birçok amacı bulunmaktadır. Zindelik, formda kalma, fiziksel olarak güçlenme ve sağlıklı olma temel amaçlarıyla yapılan egzersizler zamanla iyi görünme, sosyal ilişki kurma, toplumsal bir kültüre ya da sınıfa ait olma gibi amaçlarla da yapılmaya başlanmıştır. Popüler kültüründe etkisi ile kaslı bir vücut yapısı ya da belli bir ölçüde vücut yapısına sahip olma toplum içerisinde önemli bir etki yaratmaktadır. Son zamanlarda egzersiz yapma temel amaçlarından uzaklaşmaktadır.

Bununla birlikte hareketsiz bir yaşamın sebep olduğu rahatsızlıklarla başedebilmek ya da ortaya çıkmadan engellemek için bireyler vücudu dengelemek ve fiziksel dayanıklılığı arttırarak sağlıklı yaşamak için egzersiz aktiviteleri yapılmaktadır. Gelişmiş ülkelerde egzersize olan katılım giderek artmaktadır. Yapılan birçok çalışmada düzenli egzersiz yapan bireylerde fizyolojik yararın yanı sıra psikososyal yararların olduğu ortaya konulmuştur (Zorba, 2001).

2.5.1. Egzersiz ve Sağlıklı Yaşam

Egzersiz yapmak, vücutta gereksiz yağ miktarını azaltmak, kandaki oksijen miktarını dengelemek ve kandaki diyabeti düzenleme üzerinde büyük etkiye sahiptir. Kan basıncı rahatsızlığı olan kişilerde de rahatsızlığın giderilmesinde önemli bir etkiye sahiptir. Egzersizin faydalarının genel olarak insan sağlığını organize etmek anlamına geldiğini ve insanı hastalıklardan uzak tuttuğunu ve insanlara sağlıklı bir yaşam kazandırdığı araştırmalarda ortaya konulmuştur (Allegre, Souville, Therme ve Griffiths, 2006, s.641-646). Sağlık bir bütün olarak değerlendirildiğinde bireyin fiziksel psikolojik ve sosyal açılarından dengeli olması durumunu ifade etmektedir. Basit fiziksel egzersiz hareketlerinden belli bir spor dalına kadar yapılan tüm fiziksel aktivitelerin temel amacı

sağlıklı olmak ya da muhtemel gelişecek sağlık problemlerini geciktirmek ya da ortadan kaldırmaktır (İmamoğlu, 1992).

Sağlıklı olma ve kondisyon gelişimi egzersize başlama sebeplerinden en yaygın iki tanesidir. Bununla birlikte egzersizin bireyin sağlığında gerçekleşmesini ve değişmesini beklediği alanlar bulunmaktadır. Vücuttaki yağ oranının uygun seviyeye gelmesi kan basıncı rahatsızlıklarının hafiflemesi, kilo kaybı ile birlikte diyabetik rahatsızlıkların giderilmesi ve fiziksel görünümdeki değişikliklerdir. Egzersize katılım amacı sağlıklı bir yaşam olan bireylerin egzersize başlaması ve süreç içerisindeki değişimin izlenmesi, raporlanması ve bireye sonuçların bildirilmesi önem arz etmektedir (Yeltepe, 2011).

Sağlık açısından egzersizin temel amacı; vücut sağlığının temeli olan fizyolojik kapasitesini arttırmak, hareketsiz bir yaşantının neden olabileceği fiziki bozuklukları engellemek veya ilerlemesini geciktirmek, fiziksel uygunluğu ve vücut sağlığını uzun süre korumaktır. Gelişmiş ülkelerde başlayarak tüm dünya üzerinde egzersize olan ilgi artmaktadır. Bunun nedeni biyolojik bir dengeleme ihtiyacı olarak açıklanır (Zorba ve Kartal, 1995, Montignac, 1997).

2.5.2. Egzersiz ve Genel Kondisyon

“Yapılacak bir işi, yapacak kişinin, yapma derecesine “kondisyon” adı verilmektedir. Bireyler sağlıklı olmak ya da ihtiyaç duyduğu performans için kondisyon gelişimine zaman ayırmaktadır. Kondisyon gelişimine katkısı dolayısıyla egzersiz aktivitelerine katılma bireylerin başlıca tercihleri arasındadır. Gündelik hayatta otobüse yetişmek, asansörün arızalı olduğu durumlarda merdiven çıkmanın zorlaşması, kısa bir mesafede bile yürüyüş aktivitesinde zorlanma, nefes nefese kalma durumu yaşayan bireylerin genel kondisyonu arttırmaya yönelik olarak egzersize başvurduğu bilinmektedir. Bu nedenle egzersiz amaçlarından birisi olarak performans artışı/güç kazanma, dayanıklılık artırılması ve sağlıklı bir nefes kontrolünün sağlanmasıdır. Bu amaçla egzersiz yapmaya başlayanlar için öncelikli bir ön kondisyon testi yapılması ve egzersiz sonrası durum ile karşılaştırılması önemlidir. Bu bireyler için güç kazanımı, dayanıklılığın artması, kardiyovasküler durumunda iyileşme ve kas/iskelet sisteminde esneklik gelişimi egzersizin sürdürülmesinde önemli bir motivasyon kaynağıdır. Yukarıda sayılan durumlarda iyileşme gören bireyler egzersiz devam ederek daha ağır programlar uygulama eğilimindedirler (Yeltepe, 2011).

2.5.3. Egzersiz ve Fiziksel Görünüş

Egzersiz, sağlıklı beslenme ve kilo kontrol programının bir parçası olarak beslenme uzmanları ve doktorlar tarafından önerilmektedir. İştahın kontrol edilmesine yardımcı olur, kendiniz ve vücudunuz hakkında iyi hissetmenizi sağlar ve bu sırada kalori yakar.

Fiziksel görünüşün yanı sıra kilo kontrolünün sağlanması özellikle kadınlar için egzersize başlama sebeplerinin başında gelmektedir. Gerek karşı cins gerekse hemcinsleri tarafından beğenilme arzusu taşıyan kadınlar fiziksel görünümün için uzun süreli diyet ve egzersiz programı uygulama konusunda isteklidirler. Popüler kültürün ve modanın etkisi ile günümüzde kadınlar zayıf ve ince bir fiziğe sahip olma eğiliminde iken erkekler kaslı ve ince bir vücut tipine sahip olma eğilimindedirler (Jacobi ve Cash, 1994). Egzersiz yapma sebepleri konusunda yapılan araştırmalarda “ideal vücut” kavramı ile ilişkili olarak egzersize katılım ve devamlılığını sağlayıcı motivasyon sebepleri arasında dış görünüşün önemi vurgulanmaktadır (Heitmann, 1986). Daha genellenebilir bir örneklem grubunda yapılan araştırmada yine kadınların egzersize kilo kontrolü ve fiziksel görünüm amacıyla katılımının erkeklere oranla daha fazla olduğu sonucuna ulaşılmıştır (McDonald ve Thompson, 1992; Furham ve Greaves, 1994). Silberstein ve arkadaşları (1988) tarafından yapılan araştırmada kadınların erkeklere göre kilo kontrolü ve fiziksel görünüşte iyileşme amacı ile daha fazla egzersize katılım eğilimi gösterdikleri sonucuna ulaşılmıştır.

Bu gibi araştırmaların sonucu olarak günümüz toplumlarında ideal vücut tipine sahip olmanın sosyal statü olarak önemsendiği ve bunun için egzersize katılımın günümüzde arttığı söylenebilir.

2.5.4. Egzersiz ve Zihinsel, Psikolojik Sağlık

Egzersizin zihinsel ve psikolojik sağlık üzerindeki etkisi yukarıda egzersizin faydaları bölümünde açıklanmıştır. Bireyler daha kaliteli bir yaşam sürdürme ve yaşamdan keyif alma amacının bir parçası olarak egzersiz aktivitelerine katılmaktadırlar.

WHO tarafından yapılan zihinsel sağlık tanımında “bireylerin yeteneklerinin farkında olduğu, günlük yaşamdaki normal stresle başa çıkabildiği, üretken ve mutlu bir şekilde çalışabildiği ve yaşadığı topluma katkıda bulunabildiği iyi olma” durumu olarak belirtmiştir.

Faulkner ve Biddle (2001) tarafından yapılan bir araştırmada egzersizin yukarıda açıklanan faydalarına ek olarak şizofreni hastalığının tedavisinde ek tedavi yöntemi olarak uygulanabileceği sonucuna ulaşılmıştır (Faulkner ve Biddle, 2001).

Yine başka bir çalışmada egzersizin özgüven beden algısı öz yeterlilik ve bilişsel süreçler gibi psikolojik özellikler üzerinde de pozitif etkisi olduğu ortaya konulmuştur (Berger ve McLnman, 1993, Rodin 1992).

2.5.5. Egzersiz ve Stres, Kaygı Kontrolü

Günlük yaşama sebep olduğu stres ve stresin bir sonucu olan kaygının kontrol edilmesi ya da azaltılması da egzersize başlamak için önemli sebepler arasında yer almaktadır.

Egzersiz ve stres arasındaki ilişkiyi inceleyen bazı araştırmacılar fiziksel aktivitenin stresi önleyici ve azaltıcı bir etkisi olduğuna dair kanıtlar tespit etmiştir (Buckworth ve Dishman, 2002, Scully, Kremer, Meade, Graham ve Dudgeon, 1998). Stresin sebep olduğu kaygı ve egzersiz yapma arasındaki ilişki ile ilgili ilk çalışmalardan birisi DeVries'in (1981) şiddetli akut egzersizin kas gerginliği üzerindeki etkisini tespit etmek için ileri yaşı yetişkinlerde yaptığı çalışmadır. Bu çalışmaya göre egzersizin "sakinleştirici etkisi" olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Stres ve stresin sebep olduğu kaygı kontrolü sebebiyle egzersiz yapmaya karar veren katılımcıların yaşam tarzlarına ve stres seviyelerini bilmek oldukça önemlidir (Yeltepe, 2011).

2.5.6. Egzersiz ve Sosyalleşme

Egzersiz yapmanın ya da bir spor merkezine giderek egzersiz programına başlamanın sebeplerinden birisi de sosyalleşme ve yeni arkadaşlar edinme ihtiyacıdır. Egzersiz yapmak yeni insanlarla tanışmak ve arkadaş edinmenin en iyi yollarından birisi olduğu gibi egzersizle devamlı sağlamak için de önemli bir motivasyon sebebidir ayrıca egzersiz katılımcılarının neredeyse yüzde doksanının grupta ya da bir eşle egzersiz yapmayı tercih ettiği görülmüştür (Berger ve ark. 2007).

Grupla ya da bir eşle birlikte egzersiz yapmak katılımcılara çok daha eğlenceli gelmekte ve diğer katılımcıların sosyal desteği egzersize katılım ve devamlılığını olumlu olarak etkilemektedir (Willis ve Campell, 1992).

Bireylerin egzersiz yapma amaçları ne olursa olsun bir egzersiz programı planlanırken sağlıklı olma kilo kaybetme ya da daha iyi bir kondisyona sahip olma gibi sebeplerin yanı sıra bireylerin sosyalleşme ve sosyal destek gibi ihtiyaçları da mutlaka göz önünde bulundurulmalıdır (Yeltepe, 2011).

2.6. Egzersiz Türleri

Egzersiz aerobik ve anaerobik olmak üzere 2 çeşittir. Anaerobik egzersiz, kısa sürede daha fazla enerji kullanmayı gerektirir. Bunun için gerekli olan enerji kasın kendi enerji depolarından yani fosfokreatinin veya glikojenden sağlanır. Aerobik egzersiz ise daha az kuvvet harcayarak daha uzun süreli yapılan egzersiz çeşididir. Aerobik egzersizde sadece kastaki depolanmış enerji kullanılmaz, vücudun diğer enerji kaynakları (yağ dokusundaki yağ ve karaciğer glikojeni) da kullanılmaktadır (Mesa, 2006).

2.6.1. Aerobik Egzersiz

Aerobik egzersizler vücuda oksijen kazanımı sağlayan, oksijenin kullanım düzeyini arttıran aktivitelerdir. Kalp atım hızının maksimal %60-90 arasında yapılan uzun vadeli egzersizlere aerobik egzersizler adı verilmektedir (Günay, Tamer ve Cicioğlu, 2006).

İdeal egzersiz şekli, düşük şiddetli, ritmik, geniş kas gruplarının kullanıldığı kesintisiz uygulanan aerobik egzersizlerdir. Düşük şiddetli egzersizlerde vücut aerobik olarak çalışmakta ve enerji üretiminin yarısından fazlasını yağlardan karşılamaktadır. Egzersiz şiddeti arttıkça, karbonhidratlar temel enerji kaynağı olarak metabolizmaya dahil olmaktadır (Kokino, Özdemir ve Zateri, 2006).

Aerobik ve dirençli egzersizler, kas kuvvetini, esnekliği ve aerobik kapasiteyi artırır, fiziksel fonksiyonları düzelterek sakatlığı azaltır. Aerobik egzersizler olarak; yüksek tempolu yürüyüş, hafif ve hızlı tempo koşular, doğa yürüyüşleri, sıçrama, ip atlama, bisiklete binme, dans, step-aerobik çalışmalar, yoğun pilates egzersizleri, yüzme gibi düşük ama devamlı tempoda yapılan egzersizleri sayabiliriz (Özer, 2001).

Aerobik egzersizlerin amacı aerobik gücün yani kardiyovasküler kapasitenin artırılmasıdır. Bir kişinin aerobik gücünün seviyesi çalışan kaslara vücut tarafından taşınan oksijen miktarına ve kasların bu oksijeni kullanma yeteneğine bağlıdır. Aerobik güç ya ad kardiyovasküler dayanıklılık yorgunluk olmadan egzersize devam edebilme yeteneğidir ve birçok spor aktivitesi için önemli bir bileşendir.

Aerobik egzersizleri özellikleri arasında;

- Devamlı olarak en az 15-20 dakika sürdürülmeli,
- Haftada en az 3 gün yapılmalı,
- %50-60 arası yüklenmede yapılması gerektiğini söyleyebiliriz (Özer, 2001).

Düzenli aerobik egzersiz yapmanın yararları ise şunlardır;

- Kalp-dolaşım sistemi aracılığı ile yüksek tansiyon, şeker hastalığı, aşırı kilo alımını, kolesterol ve hareketsizlik sonucu oluşabilecek birçok risk faktörlerini önler.
- Kişide zihin açıklığını sağlar, ruhsal durumu dengeler ve enerji seviyesini geliştirip insanın stresten uzaklaşmasına ve bunun sonucunda oluşabilecek rahatsızlıkların önlenmesine katkıda bulunur.
- Kalp hastalıklarını ve hücre yenilenmesine katkı sağladığı için kanseri önler.
- Romatizmal hastalıklara yakalanma süresini geciktirir. Kemik ve kaslarda olumlu etki sağlar. Yaşlanmaya karşı vücudu daha güçlü hale getirir. Kan basıncını düşürür ve vücutta oluşan toksinlerin vücuttan dışarı atılmasına katkıda bulunur (Müftüoğlu, 2003).

Bunların dışında sistemli ve düzenli bir şekilde yapılan aerobik egzersizlerin, uyku bozukluğunda düzelme, özgüvensizlik duygusunda azalma, negatif düşünceden uzaklaşım pozitif bakış açısı kazanma, depresyon riskini azaltma gibi olumlu etkilere sahip olduğu söylenmektedir. Azar, Ball, Salmon ve Cleland'ın 2008 yılında yapmış olduğu bir araştırmaya göre düşük düzey ve devamlı yapılan fiziksel egzersizin kadınlar arasında depresyonu azalttığı görülmüştür (Azar vd.,2008). Bununla beraber depresyon hastaları tarafından yapılan aerobik egzersiz ve yürüyüş programlarının kan dolaşımının hızlanmasına bağlı olarak olumlu şekilde katkı sağladığı görülmüştür (Zorba, 2008).

Roth ve arkadaşlarının 1051 kişilik öğrenci grubunu iki gruba ayırmışlar ve bir gruba aerobik egzersiz diğer bir gruba ise gevşeme eğitimi verilmiştir. Bu gruplara 11 hafta boyunca haftada üç gün yarım saat aerobik egzersiz yaptırılıp gevşeme eğitimleri verilmiştir. Çalışma sonucunda ise aerobik egzersiz yapanların diğer gruba göre depresif belirtilerinde azaltmada daha etkili olduğu söylenmiştir (Roth ve Holmes, 1987).

2.6.2. Anaerobik Egzersiz

Anaerobik kapasite, supramaksimal ve maksimal fiziksel aktivite sırasında iskelete bağlı kasların anaerobik enerji geçiş sistemlerini kullanarak ortaya çıkardığı iş kapasitesine denir. Bu işin birim zamandaki karşılığına ise anaerobik güç denir (kgm/san, kgm/dak,

watt). Aerobik eşik değeri üzerinde bir iş yükü olup, yorgunluk ile ortaya çıkan aynı zamanda patlayıcı gücün ortaya konması anlamına gelen fiziksel aktivite tipi aerobik iş olarak tanımlanır (Jonathan ve Euan, 1997).

2.7. Bağımlılık

Egzersiz bağımlılığının tanımının oluşturulabilmesi için egzersiz ve bağımlılık kavramları birlikte ele alınmalıdır. Yapılan literatür taramasında bağımlılık kavramının değişik bağımlılık türlerinin özelliklerinden yola çıkarak kavramsal olarak “madde bağımlılığı” tanımından yapılmaya çalışıldığı görülmektedir.

Öğel’e göre bağımlılık (1997), “fiziksel ya da psikolojik olarak zarar vermesine rağmen bir nesneye, kişiye ya da varlığa karşı duyulan önlenemez istek” olarak tanımlanmaktadır.

Türk Dil Kurumu ise bağımlılık kavramını “Bağımlı olma durumu, tabiiyet; Bağımlılık bir süre mutlu eder, sonra alışkanlık olur, sonra baskıya dönüşür” şeklinde tanımlamaktadır (TDK, 2018).

Uzday (2009)’a göre bağımlılık; bir nesne, kişi, ya da varlığa ilişkin olarak engellenemez düzeyde istek duyulması durumudur. Başka bir ifade ile bireyin kendinden başka birinin ya da bir nesnenin güdümüne girerek iradesini kaybetme durumudur. İnsanın zihinsel aktiviteleri ile ilgili patolojik bir durumu yansıtmaktadır.

Ercan’a göre (2011), kişinin bir kereden fazla kullandığı maddeyi bırakmak istemesine rağmen bırakamaması, bunun aksine madde kullanım sıklığının ve dozunun giderek arttığı, maddenin bulunmadığı durumlarda birtakım yoksunluk belirtilerinin yaşandığı ve bütün bunlara rağmen madde kullanımının devam ettirilmesinde ısrarlı olunması durumunu yaşayan bireyleri “bağımlı” olarak ifade ederken, bu sürecin tamamını “bağımlılık” olarak tanımlamaktadır.

Kalyoncu (2009), bağımlılığı beyin hastalığı olarak ele almakta ve bağımlılığı olan bir bireyin beyininde yapısal ve nörokimyasal bir değişime bağlı olarak madde kullanımı davranışının zamanla istem dışı bir şekilde zorlamalı olarak madde kullanımına dönüşmesine sebep olan ve sürekli tekrarlayarak kronikleşen bir hastalıktır.

Yeltepe-Ercan (2013), alkol ve uyuşturucu gibi madde alımlarıyla meydana gelen biyolojik bağımlılıkların yanı sıra insanı davranışsal boyutta zorlayan, aşırı ve riskli bir şekilde kumar oynama, internet, televizyon, cep telefonları, video oyunları gibi teknolojik

ürünlerin yarattığı ve bireylerin çalışma, sosyal ve aile hayatını olumsuz yönde etkileyen çeşitli bağımlılık türleri olduğunu ifade etmektedir.

Tarhan'da bağımlılığı bireyin beyindeki kimyasal aktiviteleri etkileyen ve aynı zamanda davranışlarını şekillendiren bir hastalık olarak tanımlamaktadır (Tarhan, 2011). Önceleri bağımlılık denince ilk akla gelen içki ve madde bağımlılığıydı. Son yıllarda bu alanda yapılan çalışmaların bulgularına göre davranışların madde bağımlılığı ya da kimyasal bağımlılıklar üzerinde tetikleyici etkisinin olduğu ortaya konulmuştur. Madde kullanımı sonucunda beyin kimyasallarındaki değişim sonrasında bu kimyasalların eksikliğini hisseden bireylerin tekrar madde kullanımına yönelmesi bağımlılığı tetiklemektedir. Bu sebeple bağımlılık, madde bağımlılığı ve süreç bağımlılıkları olmak üzere iki guruba ayrılır. Son zamanlara kadar davranış ya da aktivite bağımlılığı olarak bilinen bağımlılığın ikinci ana alanı olan süreç bağımlılığı çok fazla ilgi çekmemiştir. Süreç bağımlılıkları madde bağımlılığıyla paralellikler gösterse de madde kullanımını içermez. Süreç bağımlılığını anlamak için bağımlı olunan davranış ya da aktivitenin, madde bağımlılığında maddenin yaptığı gibi, zihinsel acıya karşı bir madde gibi kullanıldığını anlamak önemlidir (Yeltepe-Ercan, 2013).

Yapılan literatür taramasında bağımlılık “Madde Bağımlılığı” ve “Süreç-Davranış Bağımlılığı” olarak iki ana başlık altında değerlendirilmektedir.

2.7.1. Madde Bağımlılığı

Uzby (2003), madde bağımlılığını ilaç niteliğine sahip bir maddenin beyni etkilemesinden kaynaklanan, maddenin keyif verici etkilerini hissetmek veya yokluğunda yaşanan huzursuzluktan sakınmak için, devamlı veya sürekli olarak madde alma isteği ve bazı davranış bozuklukları ile ilişkili bir beyin hastalığı olarak tanımlamaktadır.

Madde bağımlılığı, keyif verici bir maddenin belirgin bir etkiyi elde etmek için alınması sürecinde ortaya çıkan bedensel, ruhsal ya da sosyal sorunlara rağmen madde alımının devam etmesi, maddeyi alma isteğinin durdurulamaması ve madde alınmadığı zaman yoksunluk belirtilerinin ortaya çıkması durumudur. Yani bağımlılık geliştiğinde o madde kişinin ruhsal ve bedensel bir ihtiyacı haline gelir.

Bu durumda bağımlılık gelişmesi için. Kişinin bir maddeye karşı bağımlılığın oluşması için;

- Madde ile bir şekilde karşılaşma, madde ile tanışma gerekir.

- Madde alımının sürdüğü zaman içinde beyin hücrelerinde belli bir uyum oluşması nedeni ile bu hücrelerin işlevlerinde değişimler ortaya çıkar. Yani karşılaşma ve değişim sonucu bağımlılık gelişir (Arıkan, 2012).

Kalyoncu (2009)'ya göre alkol ve uyuşturucu maddeler hayatta kalma dürtülerinden olan yeme, içme ve seks gibi davranışlarla aynı beyin devrelerini harekete geçirme özelliğine sahiptir. Bu maddeler beyin devrelerini harekete geçirme özelliğine sahiptir. Bu maddeler beyinden salgılanan dopamin seviyesinin yükselmesine ve sonuç olarak kullanılan maddeden zevk alınmasına sebep olur. Alkol ve uyuşturucu madde etkisi ilk yaşandığında vücuttaki ileticilerin seviyesi beş katına çıkar. Daha sonra beyin bu hissettiği zevki hafızasında tutup tekrarlamasını ister. Nasıl yemek yaşantının devamı için gerekli ise alkol ya da uyuşturucu maddeleri kullanmakta alkol ya da uyuşturucu madde kullanmakta bağımlı kişiler için giderek aynı anlama gelmeye başlar. Bununla birlikte bir süre sonra tekrarlayan kullanımlarda aynı zevke ulaşamaz çünkü beyin kendi savunma mekanizmasını yaratmak zorunda kalır ve dopamin miktarını düşürür. Bu da zevk devrelerini güçsüzleştirir. Beyin, uyuşturucu ile ulaşılan zevk zirvesinin yaşamdaki en gerekli şey olduğu konusunda aldatılmıştır. Bu noktadan sonra bağımlı, alkol ya da uyuşturucu maddeyi zevk almak için değil “normal” hissetmek için almak zorunda kalır çünkü uyuşturucu kullanımı ile artan dopamin artık beyinde çok az ya da hiç salgılanmıyordur.

Bilimsel çalışmalar, beyin mekanizmaları içinde ödül ceza sistemine dayalı davranışların beyindeki ortak haz ve zevk alanlarının kimyasal bir salgı ile harekete geçtiğini ortaya koymuştur. Bu kimyasalın adı dopamindir. Dopamin salgısı arttığında kişi yaptığı herhangi bir işten dolayı zevk almaktadır (Tarhan ve Nurmedov, 2011). Merkezi sinir sisteminin hormon aktivitelerini düzenleyen bir kimyasal olan dopamin kişinin depresif olma durumunu da dengede tutmaktadır.

Depresyon bireyin yaşam enerjisi ve arzusunu kaybetmesine sebep olan ciddi bir rahatsızlıktır. Beyindeki dopamin salgısı kişinin depresyon halinde azalma eğilimindedir. Haz/mutluluk duygusu ile bağlantılı olan serotonin ile dopamin arasında bir ilişki bulunmaktadır. Dopamin eksikliği ödül eksikliği anlamına da gelmektedir. Kişinin edinmiş olduğu alışkanlıklarının ve bağımlılıklarının sürdürülmesi için eylemde bulunma sonrası yaşanan haz dopamin seviyesini arttırmaktadır. Madde bağımlıları madde kullanımını sürdürdükleri sürece dopamin seviyesi aşırı derecede artmaktadır. Kullanılmadığında ise normal düzeyde bir dopamin salgılanmakta ve kişi kendini huzursuz hissetmektedir.

Madde kullanımı ile kişinin hormon dengesinin bozulması ve maddeye bağımlı olarak yanıltıcı bir durumun oluşması sonucu beyin bu durumu bir alarm sistemi ile önlemeye çalışır ve madde kullanımı sonrası kişi bağımlılık sebebiyle tekrar huzursuzluğa kapılır. Dopamin alıcılarının devreden çıktığı bu yeni durumda kişi madde kullanımını arttırarak dopamin seviyesini yeniden eski haline çevirmeye çalışmaktadır. Böylece madde bağımlılığı ikinci aşamaya doğru ilerlemektedir Bu duruma tolerans gelişimi adı verilmektedir (Tarhan d., 2011).

Amerikan Psikiyatri Birliği (APA), “Mental Bozuklukların Tanısı ve İstatistik El Kitabı IV” da (DSM-IV-TR), bağımlılığın klinik tanısı için yedi maddelik bir liste oluşturmuştur. Buna göre kişinin bağımlı sayılabilmesi için son 12 ay içerisinde yedi kriterden en az üç ve daha fazlasının belirtilerini göstermesi gerekmektedir. Kriterler ise;

1. Tolerans; kullanıcının aynı miktarda alkol ya da madde alması durumunda giderek etkinin azalması ya da istenilen etkiyi sağlamak için artan miktarlarda madde alma gereği hissetmedir.
2. Yoksunluk belirtileri; alkol ya da madde kullanmaya son verildiğinde fiziksel ya da psikolojik bulguların ortaya çıkması ya da bu bulgular ortaya çıkmasını diye aynı maddenin alınmasına devam etmektir.
3. Aşırı tüketim; madde sıklıkla planlanan dozdan daha fazla ya da daha uzun süre kullanılır.
4. Kontrol kaybı; madde kullanımını kontrol etmek ya da bırakmak için istek ve başarısızlıkla sonuçlanmış çaba söz konusudur.
5. Sürekli madde temini ile meşgul olmak; alkol ya da madde kullanmak ya da elde etmek için aşırı zaman harcamak.
6. Madde kullanım sebebiyle sosyal, ailevi ve iş ile ilgili sorumluluklarını aksatmak.
7. Devam eden ya da tekrarlayan fizyolojik ve psikolojik problemin varlığına rağmen bağımlılık yapıcı maddenin kullanımına devam etmek.

Dünya Sağlık Örgütü'nün (World Health Organization, WHO) “Hastalıkların Uluslar arası Sınıflandırılması” (International Classification of Diseases-10, ICD-10) sistemine göre bağımlılığın klinik tanısının konulabilmesi için altı belirtiden üç ve daha fazlasının (5 ve 6 birlikte tek bir belirti) hep birlikte bir ay içinde görülmesi, eğer bir aydan kısa bir süre ise, 12 aylık periyotta tekrarlaması gerekmektedir (Kalsi, Precott, Kendler ve Riley, 2008).

2.7.2. Süreç Bağımlılığı-Davranışsal Bağımlılık

Birçok kişi için bağımlılık kavramı genel anlamda uyuşturucu, alkol, kokain, esrar, eroin gibi kimyasal madde kullanımını içermekte fakat kumar bağımlılığı, seks bağımlılığı, yeme bağımlılığı, insan bağımlılığı gibi kimyasal olmayan davranışsal bağımlılıklar da söz konusudur. Bağımlılık hem beyni hem de davranışı etkilemektedir (Tarhan ve Nurmedov, 2011). Önceleri bağımlılık denince ilk akla gelen içki ve madde bağımlılığıydı.

Son yıllarda beyin ve beyin işlevi üzerine yapılan çalışmalarda birçok davranışın kimyasal bağımlılığa yol açtığı görülmüştür. Bu sebeple bağımlılık, madde bağımlılığı ve süreç bağımlılıkları olmak üzere iki guruba ayrılır. Süreç bağımlılıkları madde bağımlılıklarıyla paralellikler gösterse de madde kullanımını içermez. Süreç bağımlılığını anlamak için bağımlı olunan davranış ya da aktivitenin, madde bağımlılığında maddenin yaptığı gibi, zihinsel acıya karşı bir çare gibi kullanıldığını anlamak önemlidir (Yeltepe-Ercan, 2013).

Davranış bağımlılıklarını da içine alacak şekilde yeniden tanımlayacak olursak bağımlılık, bir kişinin bağımlı olduğu nesne ya da davranıştan uzak kalamaması ve bu nesneye ulaşamadığında yoksunluk belirtileri göstermesi ve arama davranışı içine girmesi olarak tanımlanabilir. Hayatta her nesne bağımlılığa yol açabilir. Alkol ve uyuşturucuların vücuda alınması ile oluşan biyolojik bağımlılıkların yanında insanı davranışsal boyutta çok zorlayan, aşırı ve riskli bir şekilde kumar oynama, internet, televizyon, cep telefonları, video oyunları gibi teknolojik ürünler, egzersiz yapmak, iş ve bazı insanlar bile alkol ve madde bağımlılıklarında olduğu gibi temelinde benzer biyolojik mekanizmaların yattığı düşünülen davranışsal bir bağımlılığa doğru sürükleyebilir (Yeltepe-Ercan, 2013).

Davranışsal bağımlılıklar da tıpkı alkol-madde bağımlılıklarında olduğu gibi bağımlılığın ana bileşenleri olan fiziksel ve psikolojik bağımlılık belirtilerini (zihinsel meşguliyet, duygu durum değişkenliği, tolerans, yoksunluk, kişilerarası çatışma ve tekrarlama) gösterirler (Arısoy, 2009).

Griffiths'e (1999) göre davranışsal bağımlılıklar şu kriterlere göre belirlenmektedir;

Göz Önünde Olma: Bireyin gerçekleştirdiği eylemler bazen yaşamın bir parçası haline gelmektedir. Bireyin duygu, düşünce ve davranışlarını da şekillendirmeye başlayan bu eylem günlük yaşam içinde sürekli olarak ön plandadır ve bir plan yapılacak ise planın baş aktörü konumundadır. Sürekli bilgisayar başında vakit geçiren bir birey bilgisayardan

uzaklaştığında tekrar bilgisayar ile ilişki kurabileceği bir zaman aralığı oluşturma eğiliminde olmaktadır.

Ruh Halinde Değişiklik: Bireyin bağımlılığı olduğu eylem ve davranışı gerçekleştirdiğinde hissedilebilir düzeyde bir iyileşme ve canlanmanın gerçekleşmesi ve yapmama durumunda ortaya çıkan huzursuzluk durumudur.

Dayanma Gücü: Tekrarlayan eylemden zevk alan kişinin aldığı zevk miktarını arttıracak düşüncesinden hareketle daha fazla tekrarlama durumudur.

Yoksunluk: Bağımlılığı bulunan bireylerde bağımlı olduğu davranışı gerçekleştirilmeme durumunda oluşan huzursuzluk durumunu ifade etmektedir. Şarjı biten bir telefon kullanıcısının telefonu şarj etmek için büyük çaba sarfetmesi ve şarj olmama durumunda büyük bir çöküntü yaşaması sosyal medya bağımlılığı ölçütlerinden biridir.

Çatışma: Bağımlı bireyler hem kendi iç dünyasında bağımlılığa sebep olan eylem ve davranışlar yüzünden çatışma eğiliminde hem de sosyal çevre ile ilişkilerinde sürekli bir çatışma durumu oluşmaktadır.

Nüks Etme/Tekrarlama: Belirli bir süre bağımlılık durumunda kurtulma durumunda olan bireylerin ufak bir ateşleme ile tekrar bağımlılığa kavuşma durumudur. Kontrollü bir şekilde bağımlılıktan uzaklaşma çabası veren bireyin sürekli olarak kendini huzursuz hissetmesi durumunda bir kereden bir şey olmaz düşüncesine sahip olma durumu sonucu ortaya çıkmaktadır.

Süreç bağımlılığının belirtileri diğer bağımlılık belirtileri üzerinden değerlendirilerek belirlenmiştir. Bağımlılığın hangi aşamalardan geçerek olumsuz bir davranış olarak niteleneceği benzer tanı kriterleri ile ele alınmaktadır.

Alan yazında süreç bağımlılığı ya da davranışsal bağımlılık kategorisinde değerlendirilen internet bağımlılığının belirtileri şu şekilde ifade edilmektedir (Griffiths, 1991, 1999; McIlwraith ve ark, 1991);

- Gün içerisinde gereğinden fazla bilgisayar başında kalınması ve geçen zamanın farkında olunmaması,
- Uzun süre bilgisayar başında kaldığını inkar etme,
- Sosyal ilişkilerinde ev adresi ya da telefon yerine öncelikli olarak mail adresi, kullanıcı adı veya profil sayfasını paylaşmak,

- İnternet ve bilgisayarla gerçekleştirilecek işlerin alternatiflerinden kaçınmak (bankaya gitmemek, ihtiyaçların neredeyse tümünü internette sipariş vermek),
- Sosyal ilişkilerin sanal arkadaşlıklarla sürdürülmesi ve çevreden uzaklaşma,
- Yalnızlık hissi,
- Uykusuz kalma ve sonrasında bedensel yorgunluğun giderilmemesi,
- Ailesel ilişkilerin zayıflaması,

Yukarıda sayılan belirtilere ek olarak Young (2007), internet bağımlılığı ölçütlerini;

- Sürekli olarak internette yapacağı şeyleri düşünme durumu,
- Bağımlılığa karşı mücadele veren bireylerde huzursuzluk, tedirginlik durumu,
- Belli bir plana uygun olarak internete girmeye niyetli olan kişinin sürekli olarak bu planın dışına çıkma ve daha fazla internette kalma durumu,
- Günlük hayatta ve sosyal ilişkilerdeki huzursuzluktan internete sığınma durumudur.

Young yukarıda sayılan sekiz maddeye ek olarak bu durumları yaşayan bireylerin internet bağımlısı olarak değerlendirilebileceğini ifade etmektedir.

Süreç bağımlılığı olarak ifade edilen yukarıda da açıklanan davranış bağımlılığı, belli davranışların fazlaca sergilenmesi ve bireyin tüm yaşamı içerisinde gerçekleştirdiği diğer her şeye oranla bağımlı olan davranışın sürekli olarak tekrarlanması ve bireyin toplumsal yapıdan soyutlanması ve fiziksel ve bedensel sağlığın bozulmasına sebep olmaktadır (Karaman ve Kurtoğlu, 2009).

2.8. Bağımlılık Nedenleri

Bağımlılık bir ihtiyacın sonunda ortaya çıkmaktadır. Bağımlılık oluşumunda bireyin kendi kişiliği ile beraber, anne, baba, akraba, oturduğu mahalle ve arkadaşları yakından ilişkilidir. Birey, kendi gücünün değiştirmeye yetmediği durumlarda, hayatta karşılaştığı olumsuz durumları yok edemediği zaman hayatın gerçeklerinden uzaklaşmak istemektedir.

Madde bağımlılığına yol açan bazı sebepler şu şekilde sıralanabilir;

- Bireysel sebepler,
- Aile ve ebeveyn etkisi,
- Arkadaş etkisi,
- Sosyal çevre etkisi.

Türkiye Yeşilay Cemiyetinin “Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Eğitim Programı” kapsamında hazırlanmış olduğu broşürde teknoloji bağımlılığının sebepleri arasında şunlar gösterilmiştir:

- Kontrolsüz ve ölçsüz kullanımın ne olduğuna dair bilgi eksikliği,
- Bağımlılığın sonuçlarını bilmemekten veya önemsememek,
- Merak duygusunu kontrol edememek,
- Bağımlı arkadaş çevresinin içerisinde bulunmak,
- Can sıkıntısından ve yapacak daha iyi bir şey bulamamak,
- Dışlanma korkusuyla arkadaşlarının her istediğini kabul etmek,
- Problemleri nasıl çözeceğini bilmemekten ve sorunları çözmek yerine teknoloji bağımlılığına yönelmek,
- Kişinin dürtülerini kontrol etmekte zorlanması,
- Aşırı içe kapanıklık,
- Çevre tarafından beğenilmeme korkusu,
- Karamsar düşünce yapısı,
- Kişinin hayatta doğru bir hedef bulamaması,
- Öz güven duygusunun eksikliğinin,
- Hayatı sevmemek,
- Kişinin sosyal ilişki kuramaması,
- Kişinin kendini tanımamasından ve gerçek hayatta yapabileceklerini bilmemesi,
- Gerçek dünyada elde edilemeyen başarıyı sanal dünyada elde etmeye çalışması.

Literatür incelendiği zaman bağımlılığın türleri çeşitli olmakla birlikte nedenleri genel olarak aynı ya da benzerdir. Bu bağlamda egzersiz bağımlılığının oluşmasında ortaya çıkan nedenlerin de diğer bağımlılık oluşturan nedenlerden çok farklı olmayacağı aşikârdır.

2.9. Egzersiz Bağımlılığı

Egzersiz bağımlılığı; egzersiz sıklığının bireyin kontrolünden çıkması, istenen etkiyi sağlanmak için egzersiz süresinin, sıklığının ve şiddetinin sürekli olarak artırılması, kişinin sosyal çevresine egzersiz yapmaktan vazgeçmemesi nedeniyle vakit ayıramaması, sosyal aktivitelere katılmak yerine egzersiz yapmayı ve yaşamı egzersiz alışkanlığı çerçevesinde düzenlemesidir (Adam, 2002).

Egzersiz kişiler üzerinde fizyolojik ve psikolojik birçok faydasının olduğunu kanıtlayan çeşitli deneysel çalışmalar yapılmıştır. Yapılan çalışmalarda egzersizin türü net olarak açıklanmasa da özgüven ve beden algısı, stresle başa çıkma gibi birçok psikolojik rahatsızlıkta iyileştirici etkisi olduğu dile getirilmiştir (Zmijewski, 2003; Adiloğulları, Ulucan ve Bingöl, 2012; Mor ve ark. 2009).

Egzersiz kronik kas ağrısı, kronik sırt ağrısı gibi ağrılarınızı azaltabilir, kilo kontrolü, kalp hastalığı, yüksek kan basıncı, felç ve diyabet gibi hastalıkların önlenmesini sağlar (Edward, 2003; Brownell, 1980; Biçer, Yükaşır, Yalçın, ve Kaya 2009). Yürüyüş egzersizleri ile kalp hastalığına yakalanma riski azalır, kemikler güçlenerek osteoporozaya yakalanma riskini azaltır, eklemlerin iyileşmesinde faydalı olur (Oktik, 2014). Son zamanlarda bilim insanları egzersizin faydaları ile birlikte zararlarının da olabileceği düşüncesi üzerine çalışmalar yapmışlardır (Hausenblas, 2002). Bu düşünce ile yola çıkan bilim adamları egzersiz aşırı yapılması sonucu bağımlılık oluşturabileceği üzerinde durmuşlardır (Hausenblas, 2002; Adams, 2001).

Egzersiz bağımlılığı, engellere rağmen kontrolsüzce aşırı egzersiz yapmaya istekli olma olarak tanımlanmaktadır (Hausenblas ve Downs, 2002). Egzersiz bağımlılığı evreleri; 4 fazda incelenmektedir; birinci fazda kişiyi egzersize iten sebep sadece formda kalmak ve eğlenmektir, ikinci fazda ise risk başlar, kişi egzersiz esnasında kendini iyi hissettiğini fark eder ve hayatındaki problemlerden uzaklaşmak için egzersiz yapar. Üçüncü fazda, kişi artık hayatını katı egzersiz planına göre düzenlemeye başlar, bu fazda sosyal problemler ve yaralanmalar olabilir. Dördüncü fazda ise kişi artık egzersiz bağımlısıdır, hayatı egzersiz üzerine kuruludur, kontrolsüzce ve tüm olumsuz sonuçlarına rağmen egzersize devam etmektedir (Uzby, 1996).

Litaratürde bu bağımlılık türü için; “kompulsif”, “aşırı”, ya da “zorunlu” egzersiz; “fazla egzersiz”; “egzersiz bağımlılığı”; “pozitif” ya da “negatif egzersiz düşkünlüğü”; “adanmış koşucular” “koşma düşkünlüğü” gibi egzersiz terimleri kullanılmıştır (Szabo, 2000).

Farklı adlandırmalar ışığında bilim insanları egzersiz bağımlılığı ve egzersiz düşkünlüğü üzerinde uzun süre durmuşlardır. Düşkünlük ve bağımlılık kavramları ile ilgili geniş bir kaynak alanı mevcuttur ve kısa sürede görülmektedir ki “düşkünlük” ve “bağımlılık” kavramları hangisinin kullanılması gerektiği ve sonrasında hangi belirli aktivitelerin düşkünlük ve bağımlılık olarak değerlendirileceği konusunda geniş çaplı bir anlaşmazlık bulunmaktadır.

Brown (1997) ve Orford'un (2001) araştırmaları, özellikle bazı tatmin edici çözümler getirme çabasında işe yarar niteliktedir. İki de düşkünlük alanının geçtiğimiz yıllarda kumar gibi açık bir psikolojik temeli olmayan aktiviteleri içerecek şekilde kimyasal bağımlılık ya da madde kullanımının ötesine geçtiği konusunda hem fikirdir.

Brown (1997), sadece gerçekten düşkünlük yaratan ve yaratmayan tutumlar arasındaki sınırları açığa kavuşturmayı istemekle yetinmemiş, daha geniş ve esnek bir “düşkünlük” konseptini tercih ederek bağımlılığın medikal tıbbi model konseptini de reddetmek istemiş ve bu konsepti kendi teorik davranışsal düşkünlük modeli ile birleştirmiştir.

Orford'da (2001) düşkünlük alanında çalışanların “maddelere” odaklanmasından ve “düşkünlük” ve “bağımlılık” terimlerinin büyük ölçüde uyuşturucularla bir tutulmasından endişelenmiştir. “Bağımlılık” terimi ile ilgili geleneksel anlayışın ötesine geçme çabası olarak “düşkünlük” teriminin hala uygun olduğunu ancak “aşırı arzu” teriminin daha doğru olabileceğini öne sürmüştür.

Hausenblas ve Giacobbi (2003) egzersiz bağımlılığını “aşırı egzersizle neticelenen ve negatif fizyolojik ve psikolojik semptomlar (örneğin egzersiz yapılamadığında yaşanan negatif etki (Hausenblas ve Symons Downs, 2002a); yaratan arzu” olarak tanımlarlar.

Bu iki tanımlama oldukça benzerdir, fakat daha ileri bir ayırım, kendi kendine ortaya çıkan egzersiz bağımlılığı ile yeme bozukluğuyla bağlantılı olarak oluşan egzersiz bağımlılığı arasında yapılmıştır. Veale (1995) bu ayrımı önemli bulmuş ve birincisini “birincil egzersiz bağımlılığı” sonrakini ise “ikincil egzersiz bağımlılığı” olarak adlandırmıştır. Klinik deneyler sonucunda ikincil egzersiz bağımlılığının birincilden çok daha yaygın olduğunu ortaya çıkarmıştır. Birincil egzersiz bağımlılığı için bazı işlevsel kriterler sunmuştur.

Bunlar;

- Kalıplaşmış ve rutin hale gelmiş egzersizle ilgili kaygı.
- Egzersiz yokluğunda belirgin yoksunluk semptomları (örneğin çalkantılı ruh hali, asabiyet, uykusuzluk).
- Kaygı, klinik olarak belirgin acıya ya da fiziksel, sosyal, mesleki ya da diğer önemli fonksiyonel alanlarda bozulmaya yol açar.
- Egzersiz kaygısı, başka bir ruhsal düzensizlik ile daha iyi açıklanamaz (Bir yeme bozukluğu durumunda, kilo verme ya da kalori alımını kontrol etme aracı olarak) (Veale, 1995).

Egzersiz olumsuz etkileri üzerine yapılan araştırmalarda aşırı egzersiz yapma durumu sonucunda bağımlılığın ortaya çıkacağı hipotezinden yola çıkılarak birçok çalışma türemiştir (Hausenblas ve Downs, 2002; Hausenblas ve Giacobbi, 2003; Blaydon, Koenraad ve Kerr, 2002; Adams, 2001). Aşırı egzersiz durumunda vücutta dopamin seviyesinin arttığı ve kişinin bu durumdan haz duyduğu vücudun zinde ve ruhsal durumun iyileştiği ayrıca endorfin üretiminin artışı ile kişinin egzersize yönelik bağımlılığının oluştuğu ileri sürülmüştür (Kagan ve Squires, 1985; De Coverly Veale 1987) bazı araştırmacılar aşırı egzersizin psikolojik karakteristiklerini göstermesi sebebiyle bağımlılığın bir formu olabileceği görüşü desteklemişlerdir (De Coverly Veale 1987; Morgan 1979; Morris vd.,1990).

Aşırı egzersiz konusunda yapılan araştırmalar sonucunda “aşırı egzersiz yapma” farklı isimlerle adlandırılmıştır “negatif bağımlılık” (Morgan, 1979), “pozitif bağımlılık” (Glasser, 1976), “egzersiz ya da koşu bağımlılığı” (Sachs ve Pargman, 1979), “kompulsif egzersiz” (Pasman ve Thompson, 1987; Lynos ve Crome, 1989), “bağımlılık” (Carmack ve Martens, 1979), “egzersiz bağımlılığı” (De Coverly Veale, 1987; Lynos ve Crome, 1989) ve “zorunlu koşu” (Yates, Leehey ve Shisslak, 1983) terimleri aşırı sıklıkta sürede ve şiddette yapılan fiziksel aktiviteyi tanımlamak için kullanılan terimlerdir (Zmijewski ve Howard, 2003, Gulker, Laskis ve Kuba, 2001, Weinberg ve Gould, 2003).

Ayrıca koşu ve egzersize yoğun olarak devam eden bireyler, “devamlı koşucular” (Weinberg ve Gould, 2003), “koşu bağımlıları” (Sachs ve Pargman , 1979), “fitness fanatikleri” (Little, 1979) ya da “aşırı egzersiz yapanlar” (De Benedette, 1990) olarak tanımlanmıştır (Zmijewski ve Howard, 2003). Birey aşırı egzersiz yaparken yaralansa dahi aktiviteyi sürdürmeye devam etmektedir. Sosyal çevre ve aile ilişkileri egzersize zaman ayırmasını engelleyecek ise sosyal ve ailesel ilişkileri askıya alma eğilimindedirler. Bu durumun obsesif-kompulsif bir davranışın oluşmasına sebep olduğu araştırmalarda ortaya konulmuştur. (Blaydon, Kornraad ve Kerr, 2002). Pierce (1998), egzersiz bağımlılığını bireyin çeşitli engelleri rağmen egzersiz yapmaya zorlayan ve egzersiz yapılmadığından fizyolojik ve psikolojik semptomların yaşanmasına sebep olan süreç olarak tanımlamıştır. Hausenblas ve Downs (2002) ise fizyolojik ve psikolojik belirtilerin görülmesine sebep olan kontrol edilemeyen ve aşırı egzersiz yapma alışkanlığı ile sonuçlanan ve fiziksel aktivite yapmak için şiddetle arzu duyulması olarak tanımlamışlardır. Sach (1979), egzersiz yapılmadan geçirilen 24-36 saat sonra egzersiz yoksunluğu belirtileri ile karakterize edilen psikolojik ve fizyolojik olarak egzersize bağımlı olma diye

tanımlamaktadır (Aidman ve Woollard, 2003; Weinberg ve Gould, 2003). Adams ve Kirkbly (2002)'e göre egzersiz yoksunluğu belirtileri kaygı, yerinde duramama, egzersiz yapamamaktan kaynaklanan suçluluk duygusu, sinirlilik, gerginlik, tembellik, iştah kaybı, uykusuzluk ve baş ağrısı olarak sıralanmaktadır.

Egzersiz bağımlılığının görünmesi için bireyin her zaman amatör ya da profesyonel bir sporcu olması gerekmemektedir. Egzersiz bağımlılığı performans spor yapan sporcular arasında görüldüğü gibi herhangi bir spor ile uğraşmayan sağlıklı bir yaşam amacı ile diyet programına uyumlu bir egzersiz programı uygulayan kişilerde de görülmektedir (Yeltepe-Ercan,2013). Bağımlılığın tespit edildiği bireyler üzerinde uygulanan çalışmalarda katılımcıların hayatlarının depresif dönemlerinde egzersize yoğunlaştıkları ve bu sayede zorlukların üstesinden gelmede ya da sorunlarla başedebilmede yardımcı olduğunu belirtmişlerdir. Egzersizin bu faydası zamanla aşırı egzersiz yapmaya doğru ilerlemiştir. Bu ifadelerden anlaşılacağı gibi yaşıntı içerisinde karşılaşılan zorluklar ile yüzleşmek ve başa çıkmak için bireyler aşırı egzersiz yapmakta ve bu durumun bir süre sonra bağımlılık geliştirmesine sebep olduğu öne sürülmektedir (Yeltepe-Ercan, 2013). Daha da ilerlemiş olan vakalar incelendiğinde egzersizin istekli ve gönüllü olarak programlanmadığı bir takıntı haline geldiği ve bireylerin egzersize tahakküm oldukları anlaşılmıştır. Egzersiz yapmayan aşırı bağımlı bireylerin daha da huzursuz olduğu görülmüştür (Hausenblas ve Downs, 2002a, Weinberg ve Gloud, 2003).

Bir başka tanımda egzersiz programının bireyin kontrolünden çıktığı, egzersiz süresi, egzersiz yoğunluğu ve şiddetinin sürekli olarak bilinçsizce arttırıldığı ve sosyal ilişkilerinde bozulmaların yaşandığı günün önemli bir bölümünün egzersiz programına ayrıldığı bir durumun ortaya çıkması olarak görülmektedir (Adams ve Kirkby, 2002; Zmijewski ve Howard, 2003). Fiziksel bir aktivitenin bağımlılık olarak değerlendirilmesinde Weinberg ve Gould tarafından 6 kriter belirlenmiştir. Bunlar;

- Günde en az bir saatlik bir egzersiz yapılmalıdır,
- Beceri, zihinsel ve fiziksel zorluk içermemeli ve belli bir amacı olmamalıdır,
- Genelde grupsal bir etkinlik olmayıp yalnız yapılmalı,
- Birey yaptığı egzersizi eleştirmez,
- Birey yaptığı fiziksel aktivitenin değerli olduğu inancına sahiptir,
- Bu durumun sürdürülmesinin kendini geliştireceğine inanır (Weinberg ve Gould, 2003);

Delatorre (1995) egzersiz bağımlılarını şu şekilde sınıflandırmaktadır;

- Sağlıklı bağımlılar, yaşamlarını daha sağlıklı hale getirmek için egzersiz yaparlar,
- Kompulsif bağımlılar; manevi bir kontrol hissi yaşamak ve zorunlu olarak gördüğü egzersizi tamamlamak üzere egzersiz yaparlar,

Egzersiz puanlarını Amerikan Psikiyatri Derneği Rehberinde zihinsel bozuklukları tanımlamak ve teşhis kriterlerini sağlamak için yayınlanan DSM- IV kitapçığı (APA 1994) ve bu kitapçığının son versiyonu olan DSM IV-TR (Diagnostic ve Statistical Manual Of Mental Diasordes- Fourt Edition- Text Version; APA,2000) tarafından henüz zihinsel bir bozukluk olarak tanımlanmamıştır. DSM-IV-TR Kitapçığında aşırı egzersizin aşağıdaki özelliklerden en az birinin olması durumunda söz konusu olduğunda tanımlanabileceğini bildirilmiştir (APA, 2000):

- Egzersiz, iş, okul vb. aktiviteleri sınırlandırıyor,
- Egzersiz uygun olmayan zaman ve mekanlarda tekrarlanıyor,
- Egzersiz, sağlığı tehdit edecek bir duruma ulaşsa bile sürdürülüyor,

Pozitif bağımlılık egzersiz bağımlılığı ilk başlarda, sağladığı psikolojik ve fizyolojik yararlar sebebiyle “ pozitif bağımlılık” olarak kabul edilmiştir (Glasser, 1976). Glasser’e göre (1976) egzersiz bağımlılığı kişinin sorunlarını çözmede ona yardım ettiği düzenli egzersiz yapması sonucunda fizyolojik gelişime sebep olduğu ve bu girişim kişinin kendisini daha iyi hissetmesini ve sağladığı için pozitif bir durumdur ve ciddi bir sorun teşkil etmemektedir. Suçluluk duygusu ya da ağrı gibi yoksunluk belirtileri sadece egzersiz yapılmadığından ortaya çıkar çünkü birey zevk aldığı duygu durumundan mahrum kalmıştır.

Egzersiz bağımlısı olduğu tespit edilen bireyler yapılan görüşmelerde hayatlarının en zor dönemlerinde daha aşırı egzersiz yaptıklarını bu zor dönemi ve sorunlarını egzersiz yapmaları sayesinde daha kolay atlattıklarını bu dönemde ne olursa olsun tüm engel ve zorlukları rağmen egzersiz yapmayı asla bırakmadıklarını ifade etmişlerdir. Bu ifadelerden de anlaşılacağı gibi pozitif bağımlılık ile ilgili görüş pozitif bir bağımlılığın bireylerin hayatlarını kontrol etmediği ve sonuçları da kimyasal bağımlılıktaki zararına kıyasla daha az olduğu için yararlı olduğu yönündedir. Bireyin yaşantısı içerisinde karşılaştığı zorluklarla başa çıkmak için aşırı egzersiz yapması araştırmacılar tarafından kimyasal maddeye bağımlılık geliştirmesinden daha pozitif bir durum olarak görülmektedir.

Egzersiz bağımlılığına ilişkin bir diğer konuda egzersize ilişkin negatif bağımlılıktır. Pozitif egzersiz bağımlılığının aksine Morgan (1976) koşu egzersizini “mucize ilaç (wonder drug)” olarak tanımlamış ve egzersiz bağımlılığını negatif bağımlılık üzerinden ele almıştır. Bireyin egzersiz bağımlılığına sahip olup olmamasını iki kriterle belirleyen Morgan bireyin sorunlarla yüzleşmek için egzersiz yapma ihtiyacı duyması ve egzersiz yapmadığı durumda kaygı, depresyon ve asabiyet yaşıyor ise egzersiz bağımlılığına sahip olduğunu ortaya koymuştur (Morgan, 1975)

Morgan egzersiz bağımlılığını alkol ve uyuşturucu bağımlılığına benzetmiştir. Tolerans ve yoksunluk terimleri tıpkı kimyasal bağımlılıkta olduğu gibidir. Egzersiz yapılmadığında tıpkı alkolik birinin alkol almadığı zamanlarda yaşadığı sinirlilik ve depresyon halini yaşamaktadır. Mutlu olmak için sürekli olarak egzersiz miktarını arttırmak isteyen birey sağlık problemleri yaşasa da egzersize devam etmektedir (Allegra vd., 2006).

Egzersiz bağımlılığı üzerine yapılan çalışmaların geneline baktığımızda iki tür bağımlılığın söz konusu olduğu görülmektedir. Bunlar birincil ve ikincil egzersiz bağımlılığı olarak sınıflandırılmaktadır. Birincil bağımlılık tamamen egzersizin kendine bağlı olarak ortaya çıkarken ikincil egzersiz bağımlılığı egzersiz dışında olan aktivite, olay ve olgulardan kaynaklanmaktadır. Dolaylı olarak egzersiz bağımlılığına sebep olmaktadır. Aşağıda bu bağımsızlık türleri incelenmiştir.

2.9.1. Birincil Egzersiz Bağımlılığı

De Coverley Veale (1987) tarafından yapılan çalışmalar ile Blaydon, Kornraad ve Kerr (2002) tarafından yapılan çalışmalar sonucunda iki tür egzersiz bağımlılığı ortaya konulmuştur. Yukarıda da bahsedildiği üzere birincil türdeki egzersiz bağımlılığının tamamen egzersiz yoğunluğu ve şiddetine bağlı olarak geliştirdiği ortaya konulmuştur. Yeme bozukluğu sonrası bireyin kilo kontrolü amacıyla egzersize yönelmesi ve bunun sonucunda oluşan egzersiz bağımlılığı türlerinden farklı olarak birincil egzersiz bağımlılığı diğer tüm değişkenlerden bağımsız olarak gelişen bir bağımlılık türüdür. Bu bağımlılık türünde psikolojik bir durumla karşı karşıya kalma durumunda bu durumun üstesinden gelmek, kadınların adet dönemindeki sendromlarını bertaraf etme vücut ve ruh dengesi ile özgüven üzerindeki olumlu etkisi üzerine yapılan egzersizlerin olumlu etkilerinden yararlanmak için giderek egzersizin şiddetinin, sıklığının ve süresinin artırılması sonucunda tamamen egzersize bağımlı olma söz konusudur (Zmijewski ve Howard, 2003).

De Coverley Veale'ye göre, birincil egzersiz bağımlılığının bireyde “Anoreksiya Nevroza” ve “Bulimiya Nevroza” durumlarının olmadığı durumlarda teşhis edilmektedir (De Coverley Veale, 1987; Allegre vd., 2006).De Coverley Veale (1987) birinci egzersiz bağımlılığını teşhis etmek için aşağıdaki kriterleri tanımlamıştır:

- Günde 1-2 kez egzersiz yapma isteği ve bu isteğin karşılanmasında diğer aktivitelerin azaltılması ve önceliğin egzersiz aktivitelerinde olması,
- Zaman içerisinde artan bir eğimle egzersiz toleransında artış,
- Egzersize devam etme kararını olumsuz duygu durumunu düzeltmek üzere almak,
- Kompulsif egzersiz davranışının farkında olduğu halde sürdürmek,
- Egzersiz yapmadığında kendini kötü hissetme.

Egzersiz bağımlılık konusunda fikir belirten Yates (1991)'e göre “birincil egzersiz bağımlıları ego-sintonik'tir. Ego-sintonikler egzersiz yapmaktan hoşlanırlar ve egzersiz yapmayı bırakmak istemediklerini belirttiler. Çünkü bu davranışları egonun istekleri ile uyum içinde ve ego tarafından onaylanan davranışlardır.

2.9.2. İkincil Egzersiz Bağımlılığı

İkinci egzersiz bağımlılığı yeme bozukluğuna sahip olan aşırı kilolu bireylerin egzersizi kilo kontrolü amacıyla yapmasıyla başlamıştır.

Anoreksiya nevroz ve bulimiya nevroz türü hastalıklarla başlayan bu süreç bireyi egzersiz bağımlılığına sürüklemektedir. Egzersizi kilo kontrolünün bir parçası olarak görmekte ve diğer çabalarının yetersiz olduğu durumlarda aşırı yapılan egzersizler sonucunda ikincil egzersiz bağımlılığına yakalanmaktadır (Blaydon vd.; Hausenblas ve Giacobbi, 2003). Yapılan çalışmalar neticesinde “Anorexia Athletica” ve “Activity Anorexia” terimleri kilo kontrolü ve egzersiz aktiviteleri ile başlayan süreç sonunda kendini aç bırakma durumuyla karşı karşıya bırakan bireyleri tanımlamak için kullanılmıştır (Zmijewski ve Howard, 2003). Gulker, Laskis ve Kuba (2001) tarafından yürütülen çalışmalar sonucunda yeme bozukluğu ve ikincil egzersiz bağımlılığı arasında pozitif bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Yine Davis ve Fox (1993), tarafından yapılan çalışmada anoreksiya nervoza ve bulimiya nervoza yakalanmış hastalarda egzersiz ve diğer fiziksel aktivite düzeylerinin yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Davis ve Fox, 1993).

Bamber, Cockerill ve Carrol (2000), birincil ve ikincil egzersiz bağımlılığı arasındaki farkı araştırmak üzere yeme bozukluğu olan katılımcılar ve sorunu olmayan diğer grup ile

yaptığı araştırma sonucunda ikincil egzersiz bağımlılığı olan grubun egzersiz yapmama durumunda aşırı endişeli olduğu atılganlık ve özsaygı düzeylerinin düşük olduğu sonucuna ulaşmıştır (Bamber, Cockerill ve Carrol, 2000).

2.10. Egzersiz Bağımlılığı İle İlişkili Faktörler

Yapılan araştırmalarda egzersiz bağımlılığının çeşidi çeşitli faktörler ile ilişkili olduğu bulunmuştur bu faktörler kişilik özellikleri psikolojik faktörler fizyolojik faktörler egzersiz tipi cinsiyet ve cinsiyete katılım yılıdır.

2.10.1. Kişilik Özellikleri

Araştırmacılar; bağımlılık (Conboy 1994; Crossman ve ark. 1987; Davis, 1990; Greenberg ve ark, 1999; Morris vd.,1990; Szabo ve Parkin, 2001), aşırı zorlama (Chapman ve Decastro,1990; Davis vd., 1993; Gulker vd., 2001), mükemmeliyetçilik (Davis; Gulker vd., Hausenblaus ve Downs, 2002) ve endişe (Chapman ve Decastro; Frederick ve Morrison, 1996; Hausenblaus ve Fallon, 2002) gibi bazı kişilik özellikleri ile aşırı egzersiz davranışı arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır.

Egzersiz bağımlılığı ile ilgili yapılan araştırmalarda bağımlılık eğilimi (Kağan,1987; Conboy, 1994; Davis,1990), obsesif kompulsiflik (Chapman ve DeCastro, 1990; Davis ve fox, 1993), mükemmeliyetçilik (Hausenblas ve Giacobbi, 2003; Davis,1990), içe dönüklük dışa dönüklük (Burgess ve Pargman,1977; Mathers ve Walker, 1999) ile egzersiz bağımlılığı arasında ilişki bulunmuştur. Bağımlılık eğilimi Sarch ve Pargman (1979), tarafından egzersiz yapmadan geçirilen 24-36 saatler sonrasında ortaya çıkan yoksunluk belirtileri ile karakterize edilmiştir.

DSM-IV (APA, 2001) obsesyonu, “ısrarcı fikirler, dürtü ya da görüntüler” ve kompolsiyonu da “ zevk ya da tatmin sağlamayan kaygı ve stresi azaltma amaçlı tekrarlayan davranış ya da zihinsel aktiviteler” olarak tanımlamaktadır. Obsesyon ya da ısrarcı düşünceler, kilo kontrolü ya da yarışma başarısı için fiziksel aktiviteye katılan egzersiz bağımlısı bireyi, kompolsiyon ya da aktivitenin kendisi olarak kabul edilir (Adams, 2001; Gulker, Laskis ve Kuba, 2001). Gulker ve arkadaşları (2001) yaptıkları bir araştırmada koşucularda obsesif eğilim olduğunu ve aşırı egzersiz yapanların obsesif-kompulsif belirtilerinin, egzersiz yapmayanlardan belirgin olarak yüksek olduğunu tespit etmişlerdir.

Hausenblas ve Downs (2002), egzersiz bağımlılığı ve mükemmeliyetçilik alt ölçeğinin egzersiz bağımlısı olmayan gruptan daha yüksek çıktığını tespit etmişlerdir.

İçe dönüklük-dışa dönüklük ve egzersiz bağımlılığı arasındaki ilgiyi araştıran çalışmalarında Mathers ve Walker (1999), egzersiz bağımlıları ve egzersiz bağımlısı olmayan arasında dışa dönüklükte anlamlı bir fark bulamamışlar ama egzersiz yapanlarda dışa dönüklüğün yapmayanlardan daha fazla görüldüğünü tespit etmişlerdir.

2.10.2. Psikolojik Faktörler

Psikolojik faktörler ile egzersiz bağımlılığı ilişkilerini ortaya koyan çalışmalarda genelde egzersizin bireylerin psikolojik durumuna olumlu etki yaptığı ve öforiye (bir kişinin içinde bulunduğu durumdan memnun olması olayı) sebep olduğu ortaya konulmuştur. Egzersiz bağımlılığına yakalanan bireylerde egzersizden yoksun olma durumunda asabiyet, kaygı ve stres bozukluklarının yaşandığı depresyon ve iştah kaybı gibi sorunlara sebep olduğu tespit edilmiştir (Morgan, 1979; Zaitz, 1989; Zerbe, 1988; Anshel, 1991; Mondin vd.,1996).

2.10.3. Fizyolojik Faktörler

Egzersiz puanlarını etkileyen fizyolojik faktörler arasındaki ilişkinin açıklanmasında hipotez öne sürmüştür: egzersize bağlı sempatik sinir sisteminin uyarılması hipotezi, endojenik opiate hipotezi ve endorfin hipotezi.

Thompson ve Blanton (1987), egzersizin sempatik uyarılmayı artırdığı ve bunun da aktivite sırasında hormonların değişmesiyle bireyin egzersiz yaparken ve sonrasında istediği egzersiz süre ve şiddetinin artırılmasına sebep olduğunu öne sürmüşlerdir. Fiziksel aktivite sırasında vücuttaki hormon salgılarında artma olduğu bilinmektedir. Fiziksel aktivite sonrasında artan enerji seviyesi, katekolaminler ve yükselen uyarılma seviyesi normale döner ve bu kişiyi yeniden egzersiz yapma ihtiyacına iter. Bu hipotez, madde bağımlılığındaki üç sayfadan oluşan karşı-süreç bağımlılık modeline benzer ilaç alımı sonucu oluşan “high” ise daha sonraki etkisi ve ilacın etkisi geçince yaşanıyor yoksunluk belirtileri (Adams, 2001).

İkinci hipotez, opiate madde kullanımı sonucunda oluşan “high” durumundaki hislere benzer duyguların egzersize bağlı olarak egzersiz sonrasında yaşanmasıdır. İnsan vücudu endorfin, enkephalins ve dynorphins gibi doğal opitealar salgılar (Adams ve Kirkby, 2002). Egzersiz bir uyarıcı olarak bu doğal hormonların salgılanmasına ve beyinde fizyolojik

uyarılmaya, kısa süreli mizaç değişikliğine ve “runner’s high” olarak adlandırılan öfori haline sebep olur (Adams, 2001).

Diğer hipotez de endorfin hipotezidir. Opiate ilaç ve opioid peptidlerin analezik, öforik ve bağımlılık yapıcı etkileri olduğunu bilinmektedir (Pargman ve Baker, 1980; Pierce, Eastman, Tripathi, Olson, ve Dewey, 1993). Bu ilaçlara benzer bir şekilde egzersizde acıya toleransın arttırılabileceği, öforik etki ve bağımlılık eğilimi yaratabileceği öne sürülmüştür. Egzersizin, beta-endorfin gibi endojenik opioidlerin plazma seviyesini artırmasına sebep olmasıyla açıklanabilir (Steinberg ve Sykes, 1985; Thoren vd.,1990).

Alkol ve İlaç kullanan bireylerin yaşadıklarını belirttiklerin tolerans etkisinin, egzersiz yapan bireylerde de bilimsel olarak desteklenmiştir (Adams, 2001). Bireylerin istedikleri etkiye ulaşmak için sürekli olarak egzersiz süre ve şiddetini arttırmalarının altında yatan en önemli etki tolerans etkisidir.

Egzersiz bağımlılığında, egzersiz yapamama durumunda ortaya çıkan yoksunluk belirtileri kaslarda yorgunluk uykusuzluk artan galvalik deri etkisi ve gastro intestinal problemler (Pierce, 1994), alkol ve ilaç bağımlısı bireylerin yaşadıkları uykusuzluk, bulantı, kusma (APA, 2001), ani kaygı, ellerde titreme gibi yoksunluk belirtileri ile benzerlik göstermektedir.

2.10.4. Egzersiz Tipi

Dansçılar da (Pierce ve ark.1993), haltercilerde (Pasma ve Thompson, 1988), yüzücülerde, hamilelerde (Adams ve Kirkby, 2002), kürekçilerde (Zerbe, 1988) ve bisikletçilerde (Lewis, 1984) egzersiz bağımlılığı tespiti ile ilgili çalışmalar yapılmış olmasına rağmen yapılan çalışmalar egzersiz bağımlılığının farklı spor branşlarında görülme sıklığını ortaya koyacak kadar yeterli değildir.

Literatür taraması sonucunda egzersiz bağımlılığı ile ilgili araştırmaların çoğunluğunun koşu ağırlıklı aerobik aktiviteler olduğu gözlenmiştir. Bu veriler ışığında egzersiz bağımlılığının koşuya özgü olup olmadığı sorusu akla gelmektedir. Bu durumun tespiti için farklı spor branşlarıyla egzersiz bağımlılığı arasındaki ilişkiyi araştıran yeni çalışmalara ihtiyaç olduğu görülmüştür.

2.10.5. Cinsiyet

Egzersiz bağımlılığı ve cinsiyet ilişkilerini ortaya koyan çalışmaların bir kısmı cinsiyet değişkeni ile bağımlılık arasında anlamlı farklılık ortaya koyarken bir kısım araştırmalarda farklılık gözlenmemiştir.

Carmack ve Martens (1979), maraton koşucuları üzerinde eğitim ve egzersiz bağımlılığı arasındaki ilişkiyi tespit etmeye yönelik olarak yaptığı çalışmada cinsiyet değişkeni düzeyinde anlamlı farklılıklar tespit etmiştir. Egzersiz bağımlılığı sebebiyle egzersiz yapmadığı durumlarda tedirginlik hissini en çok kadınların yaşadığı belirlenmiştir. Kadınlar ve erkekler arasında antrenman mesafeleri, antrenman süreleri, yarışı bitirme veya antrenman saatleri açısından fark olmamasına rağmen egzersiz bağımlılığı konusunda anlamlı farklılıklar ortaya çıkmıştır (Carmack ve Martens (1979'den akt., Pierce, Rohaly ve Fritchley, 1997).

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

Furstve Germone (1993) tarafından yapılan çalışmada egzersiz bağımlılığı puanları ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Hausenblaus ve Downs (2002) tarafından yapılan çalışmada ise anlamlı farklılık ortaya konulmuştur.

Bununla birlikte yeme bozukluğuna bağlı egzersiz bağımlılığı ile ilgili yapılan bazı araştırmalar, yeme bozukluğuna bağlı egzersiz bağımlılığının sıklıkla kadınlarda görüldüğü gözlenmiştir.

Cinsiyet ve egzersiz bağımlılığı araştırmalarının sonucunda egzersiz bağımlılığının cinsiyetler arasında farklılık göstermediğinden söz edilebilir. Bununla birlikte cinsiyet ve egzersiz alanı hakkında bilimsel kanıtlar sunabilmesi için daha fazla araştırma yapılması gerektiği gözlenmiştir.

2.10.6. Egzersize Katılım Yılı

Master ve Lambert (1989)'in yaptığı çalışmada uzun yıllar egzersiz yapmış bireylerin egzersiz bağımlılığı puanları arasında ilişki bulunmuştur.

Hailey ve Bailey (1982) ve Furst ve Germone (1993) negatif bağımlılık ölçeğini (Davis ve Fox, 1993) kullanarak yaptığı çalışmalarda uzun süreli fiziksel aktiviteye sahip katılımcılarda egzersiz bağımlılığı puanları üzerinde yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Furst ve Germone, aynı yaş grubundaki 188 koşucu ile yaptıkları çalışmada 6 grubu ayırarak benzer sonuçlar bulmuşlardır. Çalışmada olumsuz bağımlılık puanları ile fiziksel aktivite yaşı arasında anlamlı bir fark olduğunu sonucuna ulaşmıştır (Davis ve Fox, 1993).

2.11. Egzersiz Bağımlılığı Kriterleri

DSM-IV diğer madde bağımlılığı kriterler baz alınarak hazırlanmış kriterler mevcuttur. Egzersiz bağımlılığı ölçeği 21'in kullanılması sonucunda bireyin egzersiz bağımlısı olma riski taşıyan bağımlı olmayan semptomatik bağımlı olmayan asemptomatik olduğunun belirlenmesi için değerlendirilen kriterler aşağıdaki gibidir.

Egzersizin birçok faydasından dolayı egzersiz yapılması önerilmektedir. Gençlerde ve yararını bireylerde egzersiz yapma durumlarının egzersiz bağımlılığından ayrılmasının çeşitli zorlukları bulunmaktadır. Bu nedenle bağımlılık üzerinde yapılan çalışmalarda belirlenen kriterlerden yola çıkılarak egzersiz bağımlılığının ölçümünde kullanılmak üzere bazı kriterler belirlenmiştir. DSM-IV kriterleri ile uyumlu olarak geliştirilen bu kriterler; tolerans, egzersizi bırakma etkisi, amaç, kontrol eksikliği, zaman, süreklilik, diğer aktivitelerde azalma olarak 7 kriterden oluşmaktadır.

- *Tolerans:* Egzersiz bağımlılığı olan bireylerde egzersizden maksimum keyif almak için egzersiz şiddetinin, sıklığının ve süresinin artırılması gerekmektedir. Süre, sıklık veya şiddeti arttırılmayan bir egzersiz beklenen etkiyi gerçekleştirmede yetersiz kalmaktadır (Aidman ve Woollard, 2003; Hausenblas ve Down, 2002).
- *Egzersiz Bırakma Etkisi:* Bağımlılığı olan bireyin egzersizi bıraktığında kendini boşlukta hissetmesi, endişeye ve mutsuzluğa kapılması durumudur. Birey tekrar eski durumuna dönmek için egzersiz yapma eğilimindedir (Hausenblas ve Down, 2002). Çeşitli semptomları olan bu durumda olan bireylerde uykusuzluk, sinirlilik, iştahsızlık, halsizlik, gerginlik ve baş ağrısı gibi rahatsızlıklar ortaya çıkabilir. Bu süre uzadığında ise semptomların şiddeti artma eğilimindedir. Bu belirtilerde bağımlılığın belirlenmesinde kriter olarak kullanılmaktadır (Sachs ve Pargman, 1979; Thaxton, 1982; Aidman ve Woollard, 2003).

- *Amaç/Niyet Etkisi:* Egzersiz yapan birey egzersize başlamadan önce belirlediği programın dışına çıkma daha şiddetli ve daha uzun süre egzersiz yapma eğilimindedir (Hausenblas ve Down, 2002).
- *Kontrol Kaybı:* Bağımlılığı olan bireylerin egzersizi bırakma isteme niyeti olmasına rağmen egzersiz yapmaya devam etmesi ve her bırakma isteğinin başarısızlıkla sonuçlanması durumudur (Hausenblas ve Down, 2002; Bamber vd.,2003).
- *Zaman:* Diğer sosyal aktivitelere ayıracağı bir zamanı olmaz iken egzersize sürekli olarak daha fazla zaman ayırması ve planlanandan fazla egzersiz yapma durumudur (Hausenblas ve Down, 2002).
- *Diğer Aktiviteleri Azaltma:* Egzersiz yapabilmek için bir çok sosyal aktiviteden vazgeçme eğiliminde bulunan kişilerde bağımlılıktan söz edebilmek mümkündür. (Hausenblas ve Down, 2002). Egzersizi bir yaşam biçimi haline getirme durumudur.
- *Devamlılık:* Doktor veya bir uzman tarafından egzersiz yapmaması konusunda uyarılmasına rağmen egzersiz yapmaya devam etme durumudur (Hausenblas ve Down, 2002).

2.12. Egzersiz Bağımlılığı Ölçüm Yöntemleri

Egzersiz bağımlılığı ölçüm yöntemleri Tek Boyutlu Ölçümler ve Çift Boyutlu Ölçümler olmak üzere ikiye ayrılmaktadır.

2.12.1. Tek Boyutlu Ölçümler

İlk olarak antrenmana (koşuya) bağlılık ölçekli kişisel rapor (öz bildirim) adlı anketi geliştirmiştir (Carmack ve Martens, 1979). Bu ölçümde egzersiz hakkında bilgi almak için 12 madde den oluşan 5’li likert tipi ölçek kullanılmıştır. Bu ölçümlerin, yoğun olarak egzersiz bağımlılığının psikolojik yönlerini negatif bağımlılık ölçek türünde belirlemeyi içeren diğer tek boyutlu ölçümlerden daha güvenilir olduğu düşünülmektedir (Hailey ve Bailey, 1982). Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği egzersiz bağımlılığı ve egzersiz yapma isteği arasındaki ayırt ediciliği daha fazla ortaya koymakla birlikte (Rudy ve Estok, 1989), 17 maddelik likert ölçeği ve egzersiz bağımlılığı önlemlerini içermektedir (Chapman ve DeCastro, 1990). Aynı zamanda egzersiz isteği ve etkilerinin azalması gibi kavramların negatif bağımlılık ölçeği üzerinde belirlenmesini geliştirmiştir. Bu anket 5’li likert tipi ve 18 maddeden oluşur. Ayrıca zorunlu antrenman anketi ile benzer güvenilirliktedir (Blumenthal, O’toole ve Chang, 1984, s.520-523). Zorunlu antrenmanın psikolojik

yönlerini ölçen anket doğru/yanlış biçiminde 21 maddeden oluşur. Yalnız bu ölçek türü karar vermede tam güvenilir olmadığından Pasma ve Thompson, (1988) “zorunlu egzersiz” adlı anketi geliştirmişlerdir. Bu anket “ilk aşırı egzersiz ölçüm ölçeği” olarak adlandırmışlardır. Bu ölçek türü, egzersiz bağımlılığı üzerindeki araştırmaların gelişmesi için önemli olmasına rağmen, tek boyutlu ölçümlerde önceki ölçekler de dikkate alınmıştır. Çünkü bu ölçekte egzersiz bağımlılığı yalnız bir yönüyle değerlendirilmiştir (Pasma ve Thompson, 1988). Bu yüzden son zamanlarda tek boyutlu ölçümler üzerindeki kritikler sayesinde, egzersiz bağımlılığının ölçüm yapılarında daha fazla veriye erişmek için çok boyutlu yaklaşımlar geliştirilmiştir Hausenblas ve Downs, 2002).

2.12.2. Çok Boyutlu Ölçümler

Egzersiz bağımlılığında çok boyutlu ölçümler iki tane ölçek içerir. Bu ölçekler egzersize bağlılık (Davis, Brewer ve Ratusny, 1993) ve egzersiz bağımlılığı ölçeğidir (Hausenblas ve Downs, 2002). Egzersiz bağımlılığı belirtilerinde çok boyutlu ölçek bireysel olarak 3 kategoriye ayrılır:

1. Risk altında,
2. Belirti var,
3. Egzersiz bağımlılığı için belirti yok (Hausenblas ve Downs,2002).

Bu ölçek 5’li likert tipinde 21 maddeyi içerir ve iyi bir iç tutarlılığa sahiptir ($\alpha=.95$). Aynı zamanda 7 gün test- tekrar test güvenilirliği yeterlilik göstermiştir. ($r=.92$, $p<.001$). Bu ölçeğin aksine egzersize bağımlılık ölçeği, yalnız egzersiz bağımlılık iç tutarlılığı 77. ve 8 maddeden oluşmaktadır. Ayrıca 7’li likert tipi üzerinde 29 madde kullanılarak güvenilirliği artırılmasına rağmen; egzersiz bağımlılığından ziyade egzersiz için sebep olabilmesi mümkün olan kesin maddeler belirlenmiştir.

Buradan hareketle, bütün tek boyutlu ve çok boyutlu ölçekler, değişkenlerle (yaş, cinsiyet, kişilik vb.) davranışlarla (yeme bozuklukları, sıklık/egzersiz yoğunluğu vb.) ve egzersiz motivasyonu karşılaştırılarak, egzersiz bağımlılığı üzerinde uygulanmalı sonucuna varılmıştır (Davis, Brewer, Ratusny, 1993).

2.13. Egzersiz Bağımlılığı ve İlgili Davranışlar

2.13.1. Yeme Bozuklukları ve Kilo Kaygısı

Yeme bozuklukları ya da kilo kaygısının egzersiz bağımlılığına neden olabileceği iddia edilebilir. Ancak birçok yazar bu davranışların birbirinden bağımsız olduğunu düşünmektedir. Derinlemesine (geniş kapsamlı) görüşmeler ile Yates ve arkadaşları anoreksiya nevroza ile koşunun (krosun) zorunluluğunu karşılaştırmıştır (Yates vd.,1992). Her iki grupta da egzersiz aktiviteleri ya da diyet seçiminde sosyo-kültürel etkileri belirleyerek varsayımda bulunmuşlardır. Haftada en az 15 km koşan erkek ve kadın toplam 77 kros koşucusunu belirlemişlerdir. Ancak 11'i yeme bozukluğu tespit edildiği için çalışmadan çıkarılmıştır. Geri kalan 66 katılımcı 20 koşucu olmayan erkek (sedanter), 10 koşucu erkek, 19 koşucu olmayan kadın (sedanter) ve 17 koşucu kadın şeklinde sınıflandırılmıştır. Ek olarak görüşmelerle birlikte katılımcıların duygusal durumunun belirlenmesi için depresyon, yeme alışkanlıkları, kişilik gibi birçok değerlendirme ile çalışma tamamlanmıştır. Yeme alışkanlıkları testi üzerinde (Garner ve Garfinkel, 1979) grup ortalamalarında anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Ancak 5 kadın ve 2 erkek 30'un üzerinde puanlanmıştır. Bu durum yeme bozukluğunun bir göstergesi olabilmektedir. Aynı zamanda egzersizi zorunluluk haline getiren koşucuların daha çok yalnız koşma isteği ve egzersizde değişmez sert kurallar, kısıtlayıcı diyetler ve fiziki görünümde kaygı gibi duygusal durumu da etkileyen davranışlara sahip olduğu belirlenmiştir.

Blumenthal ve arkadaşları anoreksiya nervoza' nın koşucularda olup olmadığını test etmek için çalışma tasarlamışlardır (Blumenthal vd.,1984). Örneklemlerini 24'ü anorektik hastalar (2 erkek, 22 kadın) ve 43 profesyonel koşucular (22 erkek, 21 kadın) olmak üzere toplam 67 kişi oluşturmaktadır. Bütün koşucular Minnesota çok yönlü kişilik envanteri (Hathaway ve McKinley, 1948) ve zorunlu egzersiz anketini tamamlamışlardır. Zorunlu egzersiz anketinde koşucular için yapılan puanlamayla karşılaştırma yapıldığında tesadüfen seçilen 20 gönüllünün oluşturduğu kontrol grubundan elde edilen verilere göre daha yüksek anlamlılık olduğu saptanmıştır, $F(1,65)=90,0$ $p<,0001$. Çok yönlü kişilik envanterinde ise kadın ve erkek koşucularda hiç bir farklılık görülmemiştir. Çok yönlü kişilik envanteri profilleri incelendiğinde hiçbir erkek ya da kadında normal aralığının ötesinde bir puanlama elde edilmediği görülmüştür. Ancak 24 anorektik hastadan 5'i bu envanterde normal sınırlarda bir profil oluşturmuştur. Bu yüzden yazarlar zorunlu koşucuların anorektik hastalar gibi aynı derecede psikopatolojik sınırlara sahip

olamayacağı sonucuna varmışlardır. Çünkü anorektik hastalar ile koşucular patolojik sonuçlara göre karşılaştırıldığında hemen hemen 4 katı bir orana sahiptirler. Bu yüzden anorektik kişilerde koşu, yüzme ve egzersiz yapmak olmasına rağmen, egzersiz sadece kilo verme anlamına gelmektedir. Wheeler ve arkadaşları bağımlı koşucularda; kişilik ve yeme durumları envanteri kullanarak yeme alışkanlıklarını gözlemlemiştir (Wheeler ve ark.,1986). Çalışmaya; uzun mesafe koşucuları (haftada 40 km den fazla) ve kısa mesafe koşucuları olarak 2'ye ayrılmış toplam 67 koşucu gönüllü olarak katılmıştır. 18 sedanter erkek kontrol grubu (fiziksel egzersizi içermeyen), olarak görevlendirilmiştir. Koşucularda yeme alışkanlıkları puanlarında daha yüksek anlamlılık görülmüştür. Ancak kontrol grubu ve bireysel koşucu gruplarında bir farklılık gözlemlenmemiştir (uzun mesafe koşucularda: $9,6 \pm 0,8$ kısa mesafe koşucularda: $10,4 \pm 1,3$, kontrol grubu: $7,4 \pm 1,2$). Anoreksiya nevroza olarak tanımlanan her iki grupta da 30 puan'a ulaşan olmamıştır. Bu yüzden yazarlar bütün koşucularda anoreksiya nevrozanın belirleyicisi olan kriterler için bunun bir kanıt olamayacağı sonucuna varmışlardır. Aynı zamanda Morgan (1979) tarafından yapılan anektodal kanıtların aksine onlar koşucuların düzenli olarak aile sorumlulukları ve işlerin ihmal edildiğini ve bu yüzden de bu tür sporcular için yüksek yüzdelerinin bir kanıt olarak gösterilmemesi gerektiğini önerirler.

Koşucularda bağımlılık anketinde (Pasman ve Thompson, 1988), Gulker ve arkadaşları (2001) zayıflık (ince vücut yapısı) ve vücut memnuniyetsizliğini ölçmek için koşuculardaki durumları gözlemlemiştir (Pasman ve Thompson, 1988 Gulker ve arkadaşları, 2001). Sonucunda da aşırı egzersiz yapan bireylerin vücut memnuniyet durumlarının aşırı egzersize yapmayanlara göre daha yüksek anlamlılık düzeyinde olduğu belirlenmiştir $F(4,167)=.357, p<001$.

Hausenblaus ve Fallon (2002) zayıflık (ince beden yapısı) için yeme bozuklukları envanteri-2 (Garner, 1991) altölçeğini kullanarak kilo kaygısı durumunu gözlemlemiştir. Ancak bu çalışmada yapılan ölçümlerle ikincil egzersiz bağımlılığının (orta dereceli) yıkıcı etkilerini ortadan kaldırmak amacıyla risk grubu aralığında görülen katılımcıları elemiştir.

514 kişinin katıldığı araştırmada zayıflık alt ölçeği üzerinde yüksek puanlanma oluşması nedeniyle 7 erkek ve 28 kadın katılımcı analiz dışında bırakılmıştır. Hausenblaus ve Downs (2002) aynı zamanda egzersiz bağımlılığı için, kilo memnuniyetsizliğini 862 katılımcıyla, risk grubu ($n=27$), bağımsız semptomatik ($n=490$) ya da bağımsız

asemptomatik (n=345) şeklinde sınıflandırma yaparak gözlemlemiştir. Katılımcılar tarafından 'ideal kilonun gerçek kilolarının altında olması' 'kilo memnuniyetsizliği' olarak belirlenmiştir.

2.13.2. Egzersiz Sıklığı/Yoğunluğu

Chapman ve De Castro (1990) koşucu bağımlılığı ölçeği ve koşucu ölçeğinin gerekliliklerine göre katılımcıların ortalama antrenman süresi ve sıklığını karşılaştırmışlardır. Uygulanan koşucu bağımlılığı ölçeği ile elde edilen verilere göre hem kadın hem de erkeklerde antrenman süresi ve antrenman sıklığının birbiri ile ilişkili olduğu saptanmıştır ($p<.05$). Hausenblaus and Downs (2002b) Serbest-zaman egzersiz anketi (Leisure-Time Exercise Questionnaire) (LTEQ; Godin vd.,1986) ve egzersiz bağımlılığı ölçeği ile fiziksel aktivite gözlemleyerek iki çalışma yayınlamışlardır. İlk çalışmalarında katılımcılarda serbest-zaman egzersiz anketi puanlamasının (LTEQ) sonuçlarına göre, egzersiz bağımlılığı belirtileri için önemli pozitif bir belirleyici olduğu bulunmuştur ($p<.001$).

İkinci çalışmalarında da aynı sonuç elde edilmiştir ancak seçilecek olan çeşitli egzersiz bağımlısı gruplar arasında daha fazla ayırım yapmışlardır.Yapılan serbest zaman egzersiz anketi sonucuna göre risk grubu tüm bağımsız guruplarla birlikte karşılaştırıldığında, risk grubu puanlarının yüksek anlamlılık düzeyinde olduğu görülmüştür ($p<.001$). Buna ek olarak yapılan birçok ölçüm üzerinde bağımsız semptomatik gurup puanlarının bağımsız asemptomatik guruptan daha yüksek anlamlılık düzeyine sahip olduğu bulunmuştur ($p<.001$). Bu sonuçlara göre egzersiz bağımlılığı olan bireylerin, bağımsız olan diğer akranlarına ya da arkadaşlarına oranla daha yoğun ve daha sık antrenman (egzersiz) yaptıklarını söyleyebiliriz. Fakat bağımlı olmayan bireylerinde bağımlı bireylerden fazla egzersiz yapabilmesi mümkündür. Çünkü egzersiz bağımlılığı bireyin egzersizi, egzersizin çeşitliğini ve bir çok diğer faktörü (antrenmanı kaçırmaması, koşuyu sevmesi ya da sevmemesi, sürekli ağırlık kaldırması vb.) nasıl gördüğü ile ilişkilidir. Bu yüzden egzersiz bağımlılığı fiziksel aktivitenin düzeyinden ziyade bireysel egzersiz motivasyonunun ne olduğu ile daha fazla ilişkilendirilebilir.

2.14. Metaforun Tanımı ve Türleri ve İşlevleri

2.14.1. Tanımı

Kelime köküne bakıldığında metafor, Grekçe “Metapherin” kelimesinden türetilerek meta (değiştirmek) ve pherein (taşımak) kelimelerinin birleşiminden meydana gelmiştir (Levine, 2005). Arslan ve Bayrakçı (2006) metaforu bireylere kendi zihinlerini anlamak ve haritalamakta yardım eden güçlü bir modelleme mekanizması olarak açıklamıştır. Metaforlar; (benzetmeler, eğretilmeler, istiareler, mecazlar) kavramlar, olaylar ve durumlar hakkında kişisel algılarımızı ortaya koyan, yön veren ve ortaya çıkaran zihinsel yapılarıdır (Saban, 2004).

Metafor; olguları, durumları ve kavramları başka kavramlara benzeterek dolaylı anlatmaktır. Bireyler kendi duygu ve düşüncelerini ortaya koyarken metaforlardan yararlanırlar; böylece bireyler kendilerini ve evreni algılama şekillerini ortaya çıkarır (Girmen, 2007). Metafor olarak ortaya konulan kavramlar canlı cansız, soyut, somut, olumlu veya olumsuz olabilir. Bunun yanında anlaşılması güç olan kavramlarla ilgili bilgi toplama aracı olarak metaforlar kullanılabilir (Saban, 2004; Semerci, 2007). Metaforlar sanat, eğitim, felsefe gibi birçok disiplinde yaygın olarak kullanılmaktadır (Saban, 2004; Groth ve Bergner, 2005; Aydın, 2006; Alpaslan, 2007; Yılmaz, 2007).

Metaforlar, öğretmen adaylarının öğretmen eğitimi esnasında, belli olgulara ilişkin sahip oldukları zihinsel imgeleri açığa çıkarmada, anlamada ve değiştirmede güçlü bir “pedagojik araç” olarak kullanılabilir (Saban, 2008).

Metaforlar kendimizi, yaşadığımız çevreyi, olayları ve olguları anlamamız için yol gösterir. Metaforlar bireyi hayal gücünü kullanarak farklı açılardan düşünmeye ve dilin zenginliklerini keşfetmeye sevk eder böylelikle yaratıcı düşünmenin önündeki engelleri kaldırmış olur (Girmen, 2007).

Metaforların, günlük yaşamda kullanılan dili süslemek anlama derinlik kazandırmak üzere kullanılan bir söz sanatından ibaret olmayıp soyut, kuramsal ve karmaşık olguların açıklanmasında kullanılan zihinsel araçlardan biridir (Semerci, 2007).

Bilinen gerçeklerden yıla çıkılarak soyut bir durumu ifade etmeye yarayan metaforların özellikleri aşağıdaki gibidir (Lakoff ve Johnson, 2005);

- Metafor kavramsal bir araçtır.

- Yalnızca bir dil ögesi olmayıp, insan düşüncesinin ve yaratıcılığının bir ürünüdür.
- Düşünme süreci içerisinde önemli bir yeri olan metaforların oğu bilinçdışı olarak ortaya çıkmaktadır.
- Soyut olan kavramların somutlaştırılması amacıyla kullanılır.
- Anlama derinlik katarlar
- Metaforların kullanılmadığı dilde anlam zorlaşmaktadır.
- Kavramsal düzeyde olan metaforların çoğu gündelik dilin bir parçasıdır.

Yukarıda sayılan bu özellikler metafor kullanımına ihtiyacı ortaya koymaktadır. İnsanoğlu iletişim kurmaya başladığı andan itibaren karşısındakilere bir şeyler anlatma aktarma amacı ile metafora başvurmaktadır. Bu nedenle metaforlar dilin ayrılmaz parçaları haline gelmiştir.

Eğitim çalışmalarında metafor kavramının ilk olarak kullanımı 1980'li yıllarda Lakoff ve Johnson tarafından yapılan çalışmalara dayanmaktadır. Lakoff ve Johnson metaforu dilde kullanılan bir benzetme aracı olarak tanımlamışlardır (Akkaya ve Özdemir, 2013; Yalçın ve Enginer, 2012). Zihinsel bir araç olarak kullanılan metaforlar karşılaştığımız bir olayın oluşlu, gelişimi ve sürdürülmesi ile ilgili zihnimize oluşan yargıların kavramlaştırılmasıdır (Saban, 2004).

Metafor kullanımında önemli olan iletişim esnasında anlatılmak istenen bilgi, olay ve olguları doğru bir şekilde karşı tarafa sunulmasıdır. Bu yapılırken farklı kavramlar benzetim yoluyla anlatılmak istenen kavrama uyarlanmaktadır (Gedikli, 2014). Metaforları tecrübeler dili olarak niteleyen Miller'e metaforlar yalnızca dili süslemek üzere kullanılmamalı iki kavramı birbirleriyle bağ kurarak soyut anlamı somutlaştırmaya yardımcı bir dil ögesi olarak kullanılmalıdır (Saban, 2002).

Metafor aşağıda Şekil 1'de görüldüğü üzere üç temel öğeden oluşmaktadır.



Şekil 1. Metafor ilişkisinde yer alan üç temel öğe

Bu özelliklerden yola çıkarak metaforun kaynağı, metaforun konusuna farklı bir bakış açısıyla bakmaya yol açmaktadır (Saban, 2004). Örneğin ‘‘tarih bir pencere gibidir, çünkü pencereyi açıp dışarıyı görebiliyorsak tarihi de açıp geçmişi görebiliriz’’ metaforunda metaforun konusu ‘tarih’ iken, metaforun kaynağı ise ‘penceredir’. Ayrıca konu ile kaynak arasında kurulan bağ da açıkça görülmektedir (Kılıç, 2010).

Türkçede metaforun anlamını en doğru karşılayan kelime ‘‘eğretileme’’ kelimesidir. Eğretileme ‘‘benzerlik ilişkisinden yararlanarak anlamı aktarma’’ olarak tanımlanmaktadır (Evcim, 2008). Birbirinden bağımsız iki olgu ya da olay hakkında karşılaştırma yapma imkanı sunan ve benzerlikler üzerinden bir diğerinin açıklanmasını sağlayan anlam zenginliği yaratan dil unsurlarıdır (Coşkun, 2010). Metafor ile anlatılmak istenen olay ve olgu daha sade bir şekilde anlatılmaktadır (Aydın, 2010). Daha önce bilinen bir kavram üzerinden anlatımın sağladığı bu kısa anlatış deneyimi iki kişinin aynı tecrübelere sahip olduğu durumlarda dilde büyük bir kolaylık sağlarken bazı teknik konularda farklı tecrübeye sahip kişiler arasında iletişim eksikliğine de sebep olabilmektedir. Yaşam boyunca tüm alanlarda karşımıza çıkan metaforlar karmaşık anlam kümelerini, olay ve olguları basit bir dille anlatmak amacıyla kullanılabilir. Metaforların belli başlı iki amacı bulunmaktadır. Bunlar; ‘‘bir durumun betimlenmesi ve resmedilmesi iken diğer bir amacı ise bir süreci hızlandırmada ve iyileştirmede kullanılmasıdır’’ (Yıldırım ve Şimşek, 2016).

2.14.2. Metaforun İşlevleri ve Türleri

2.14.2.1. İşlevleri

Metaforlar, bir topluma ait kültürün tanınmasında rol oynarlar. Bireylerin içerisinde yaşadıkları toplumlar, onların oluşturacakları metaforları doğrudan etkilemektedir, çünkü birey içinde bulunduğu ortama ve koşullara göre kavramlara anlam yükler. Kişiler metaforik algılarının oluşmaları için doğrudan çaba içine girmezler, çünkü tecrübeler ve yaşantılar metaforu oluşturan en önemli öğedirler. Metaforlar bireyin dünyayı anlamasında ve anlamlandırmasında hayati önem taşımaktadır. Çünkü birey çevresinin anladığı ve anlamlandırdığı kadar var olur. Yapılan araştırmalar sonucunda metaforun işlevlerinden yola çıkarak şu şekilde belirtecek olursak;



Şekil 2. Metafor'un İşlevleri

Adlandırma: Metaforlar, adlandırma işlevleri ile kavramlara uygun sözcükler bulunmasında yardımcı olmaktadır. Kavramları karşılayacak tam uygun sözcükler bulunmadığında yeni anlamlar üretilmektedir.

Soyut kavramların oluşturulması: Zihinsel haritalarımızı ortaya koyan metaforlar, soyut düşüncelerimizin ifade edilmesinde en önemli unsurdur.

Yönlendirme: Metaforların oluşturmuş olduğu kalıplar bireylerin davranışlarını ve düşüncelerini yönlendirmede bire bir etkilidir.

Yeni bilginin üretimi: Metaforlar sayesinde bilinenlerden hareketle bilinmeyenler algılanmaktadır.

Psikolojik tesir: Metaforlar, ifadelerin anlamlarını kavramada psikolojik tesir yaratırlar.

Paradigmalarının çeşitlendirilmesi: Yaşantılardan beslenen metaforlar, tecrübelerimize farklı bir bakış açısı sunmaktadır. Böylece de yeni kavramların oluşumuna yol açarlar.

İletişimsel ve eğitsel işlevi: Metaforlar, hayatımızda iletişimlerin daha kolay ve güçlü hale gelmesinde yardımcı olmaktadır. Farklı insanlara farklı kavramlar aktarabilmenin en önemli yolu metaforlardan geçmektedir (Kelleci, 2014).

2.14.2.2. Türleri

Alan yazında metaforların farklı biçimlerde sınıflandırıldığı görülmektedir. Lakoff ve Johnson' ın ortaya koyduğu çağdaş metafor teorisine bağlı olarak yapılan sınıflandırmaya göre temelde üç tür metafor vardır: Kavramsal metafor, varlıksal metafor, yön metaforudur.

2.14.2.2.1. Kavramsal Metafor

Girmen (2007)'e göre bir kavramı farklı bir yapıya kavuşturan metaforlara kavramsal metaforlar denir. Kavramsal metaforlar dilin soyut sistemi içinde yayılmış haldedir ve bu dil sistemini kullanan insanların dünyayı anlamlandırma biçimleriyle ilişkilidir. Kavramsal metaforlar, kaynak kavram alanı ve hedef kavram alanı olmak üzere iki kavram alanından oluşur. Hedef kavram alanı, kaynak kavram alanı ile anlaşılır ve açıklanır. Kaynak kavram alanı somut olabilirken hedef bilgi alanı soyut veya somut olabilir. Örneğin, “Vakit nakittir” metaforunda kaynak bilgi alanı olan “para” somut bir kavram/nesnedir; hedef kavram alanı ise soyut bir kavram olan “zaman”dır. Kavramsal metaforlar insanların genel tecrübelerinin zihinlerinde biçim almış halidir. Lakoff' a göre kaynak kavram alanı ile hedef kavram alanı arasında sistematik bir ilişki vardır. Buna “aktarım” denir. Aktarımdan kastedilen kaynak kavram alanına ait bilgilerin hedef kavram alanına aktarılmasıdır (Akşehirli, 2008).

2.14.2.2.2. Yön Metaforu

Yön metaforu, kavramların birbirleriyle mekansal olarak ilişki içinde olduğu metafor türüdür. Kavramsal metafor teorisinin temelinde, soyut kavramların somut deneyimler ve duygular aracılığıyla anlaşılması vardır. Bunların içinde en güçlüsü bireyin edindiği doğrudan fiziksel yaşam deneyimleridir. Lakoff ve Johnson'a göre, metaforik yönelimler keyfi değil, fiziksel ve kültürel tecrübelerle oluşmuştur. Doğumdan itibaren birey dış dünyayı algılayarak kendini dış dünyadan ayırt etmeye başlar. Yerçekimi kuvveti ve diğer kuvvetler, uzaklıklar, derinlikler, denge ve simetri gibi kavramları öğrenilir. Soyut fikirler kavramsallaştırılırken görsel tasarımlar kullanılır. Bu işlem, büyük ölçüde aşağı-yukarı,

içeri-dışarı, ön-arka, sığ-derin gibi mekânsal yönelimlere bağlı olan yön metaforlarının kullanımı ile gerçekleşir. Yön metaforlarında özellikle dikey boyutların kullanımı yaygındır. Bu konvensiyonel metaforun birçok örneği hem bireyi, hem de bireyin ilişki halinde olduğu dış dünyadaki tüm nesnelere etkileyen yer çekimi kuvveti nedeniyle meydana gelir. Artık yukarıya doğru metaforu en yaygın olan yön metaforu örneğidir. “Moralim yükseldi” ifadesinde, “moral” kavramı dikey boyutta, aşağı-yukarı yönelimi içinde anlaşılan bir kavramdır; bu nedenle “morali yükselmek” ifadesi bir yön metaforu örneğidir. Bunun gibi “enflasyon düşmeye başladı” ifadesinde enflasyon, “yüksek statü” ifadesinde statü, “ateşi yükselmek” ifadesinde ateş, aşağı-yukarı yönelimi içinde kavranmaktadır (Lakoff ve Johnson, 2005).

Bu metaforların, yönelim olarak adlandırılmasının nedeni, uzay ve mekân kavramlarıyla açıklanabilir olmalarındandır. Yönelim metaforlarının, taşıdıkları özellikleri insanların fiziksel yapılarından almalarından dolayı fiziksel temelleri vardır. Eğilme davranışı, genellikle keder ve depresyonu anlatırken; dik duruş ise, pozitif duygusal bir durumu anlatmaktadır. Ciddi hastalıklar, insanları yatıp uzanmaya zorlar ve öldüklerinde fiziksel olarak toprağın altına girerler. Örneğin:

Mutlu olan yukarıda, kederli olan aşağıdadır.

- Bu, moralimi yükseltti.
- Ne zaman onu düşünsem ayaklarım yerden kesilir.
- Dozer altında kalmış gibiyim.
- Ruhun dibe vurdum.

Sağlık ve hayat yukarıda, hastalık ve ölüm aşağıdadır.

- Sağlığının zirvesindeydi.
- Sağlığının doruğundaydı.
- Ölümün pençesine düştü.

Yönelim metaforlarının fiziksel temelini yanında sosyal temeli de bulunmaktadır. Örneğin:

Yüksek statü yukarıda, düşük statü aşağıdadır.

- Yüksek bir konuma sahip.
- Zirveye yükselecek.
- Mesleğinin doruğunda.

- Basamakları tırmanıyor.
- Statüsü düştü.
- Sosyal hiyerarşinin dibinde.

Bu örnekler göz önünde bulundurulduğunda yönelim metaforlarına ilişkin şu sonuçlara ulaşılabilir (Lakoff ve Johnson, 2003):

1. Bireyin sahip olduğu temel kavramların bir çoğu, bir ya da daha fazla uzay mekan yönelimli metaforlara göre düzenlenmektedir.
2. Uzay-mekan yönelimli metaforların temeli fiziksel ve kültürel tecrübelerle dayanmaktadır.
3. Bazı durumlarda uzay ve mekân metaforları, kavramın yaşamsal bir parçası haline gelmiştir. Kavramı, metaforsuz biçimde yapıya kavuşturmak olanaksız görünmektedir.
4. Bilimsel terminolojideki kavramlar genellikle, fiziksel ya da kültürel temele sahip metaforlara dayanmaktadır. “Yüksek enerji parçacıkları” buna örnek olarak gösterilebilir.

2.14.2.2.3. *Ontolojik/ Varlıksal Metaforlar*

Ontolojik metaforlar, bireyin yaşantılarındaki soyut kavramları, somut biçime dönüştürmek için kullanılan metaforlardır. Birey; soyut kavramları, somut nesnelere dönüştürerek onlar hakkında tanımlamalar yapabilir, sınıflandırabilir ve bütün bunların sonucunda, onlar hakkında düşünebilir duruma gelir. Akşehirli (2008), fiziksel olmayan bir varlığı fiziksel bir varlık ya da madde olarak gösteren metaforları ontolojik metaforlar olarak tanımlamıştır. Ontoloji felsefede, oluşun doğası ve ilişkileri ile ilgilenen metafizik dalı ya da oluşun doğası ve varlık türleri ile ilgili özel bir teoridir. Varlıksal metaforlarda kavramlar maddi veya fiziksel başka kavramlara dönüşürler. Örneğin, “zihnim çok dolu” cümlesinde “zihin” içinde bir şeyler bulunabilen maddi bir varlığa dönüşmüştür. Varlıksal metaforlar sayesinde insanlar manevi ve soyut kavramlarla ilgili konuşma imkanı bulurlar. Bu yönüyle varlıksal metaforlar dilin vazgeçilmezlerindedir. Ontolojik metaforlar, farklı nesne türlerini belirler. Soyut bir kavram olan zihnin, ne olduğuna dair farklı metaforik modeller oluşturur. Somutlama aracı olarak kullanılan “zihin makinedir” metaforu, zihinsel yaşantının farklı boyutları üzerinde odaklanılmasını sağlar. Makine metaforu, açık-kapalı olabilen bir üretim kapasitesine ve iç mekanizmaya sahip, bir enerji kaynağı ve işleyen durum olarak zihin anlayışını oluşturur. Ontolojik metaforlar, yaşamda ve düşünce biçiminde sürekli bulunmaktadır. Bu da onları alışlagelmiş kılar ve metafor olarak

algılanmasını engeller (Lakoff ve Johnson, 2003). Ontolojik metaforlar, olayları, eylemleri, durumları kavramak için kullanılmaktadır. Soyut kavramlar metaforlarla anlamlandırılır. Örneğin; büyü, cazibe, delilik vb. metaforlar olmaksızın “aşk” tanımlanamaz. Bu nedenle, ontolojik metaforların, yaşam içinde yaşam bulduğu ve kullanılmasının kaçınılmaz olduğu söylenebilir. Kişileştirme ve metonomi, ontolojik metaforlar kapsamı içinde yerini almaktadır.

Kişileştirme

Ontolojik metaforların insan dışı olgulara imgeleme yoluyla insan özellikleri kazandıran türüne kişileştirme adı verilmektedir. Kişileştirme metaforlarına şu örnekler verilebilir: Hayat beni aldattı.

Hastalık onu yiyip bitiriyor.

Bu durumların her birinde, insan dışı bir varlığın ya da olgunun insani özellikler kazandığı görülmektedir.

Kişileştirmeler, seçilen insanların niteliklerine göre değişmektedir. Örneğin:

Enflasyon ekonomimizin temellerini dinamitledi.

Enflasyon bizi duvara çiviledi.

Enflasyon birikimlerimi çaldı.

Burada enflasyon kişileştirilmiştir; fakat, metafor yalnızca “enflasyonun bir kişi olması” değildir. Bu ontolojik metafor çok daha derin özelliğe sahiptir. Başka bir deyişle, bu kişileştirmelerde, “enflasyon bir düşmandır” çıkarımı bulunmaktadır. Bu yaklaşım insanlara yalnızca enflasyon hakkında özellikli düşünme biçimi değil, aynı zamanda ona direnme tarzı da sağlamaktadır (Lakoff ve Johnson, 2003).

Metonomi

Metonomi temelde bir referans işlevine sahiptir. Başka bir deyişle, bir şeyin, diğerinin yerine geçecek biçimde kullanılmasına olanak sağlayan metafordur. Referans aracı olma özelliğinin yanı sıra, metonominin, aynı zamanda anlamı sağlama amacı da bulunmaktadır. Bu nedenle, metonomi, metaforunkiyle aynı amaçların kimilerine hemen hemen aynı biçimde hizmet etmektedir; ancak, atıfta bulunulan varlığın kimi niteliklerine özellikle odaklanılmasını sağlamaktadır. Metonomik kavramlar, gündelik konuşmalar kadar,

gündelik düşünme ve eylemde bulunma biçiminin de birer parçasıdır. Kavram sisteminde “bütün yerine parça metonomisi” özel bir konuma sahiptir (Lakoff ve Johnson, 2003).

Örneğin:

izleyiciler arasında korkunç yüzler vardı.

Bu işte yeni yüzlere gereksinimimiz var.

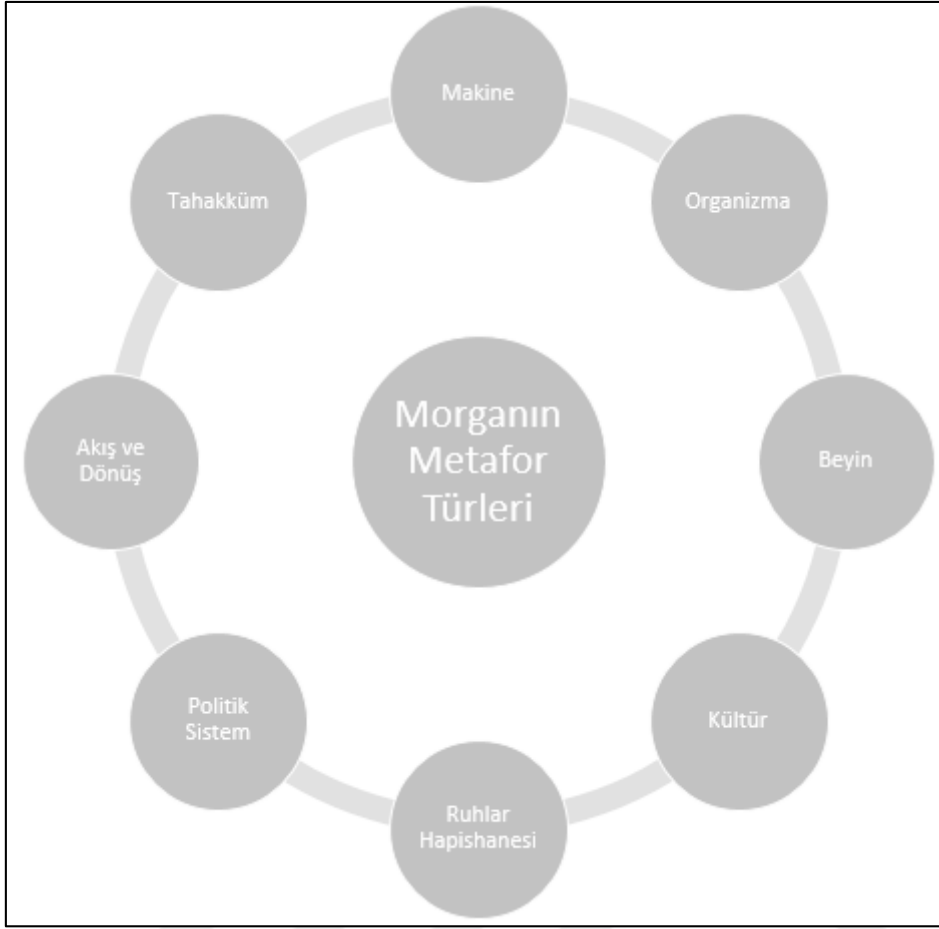
Bütün yerine parça metonomisine en çok resim ve fotoğraf sanatında rastlanmaktadır. Bireyin sadece vesikalık fotoğrafına bakılarak o birey fiziksel olarak görülmüü sayılır; ancak, bireyin yüzünün olmadığı bir fotoğrafa bakıldığında, birey fiziksel olarak görünümü sayılmaz. Birçok kültürde bireyin nasıl biri olduğu konusunda temel bilgilere ulaşmak için hal ve hareketlerinden çok yüzüne bakılmaktadır. Bu bağlamda, bireyin sadece yüzüne bakılarak nasıl biri olduğu hakkında kestirimde bulunulduğunda, metonomiye göre algılanmış olmaktadır (Lodge, 2003). Metonomi için şu örnekler verilebilir:

Ford aldı. (araba yerine)

Selpak var mı? (kağıt mendil yerine)

Jack London okumayı severim. (kitapları yerine)

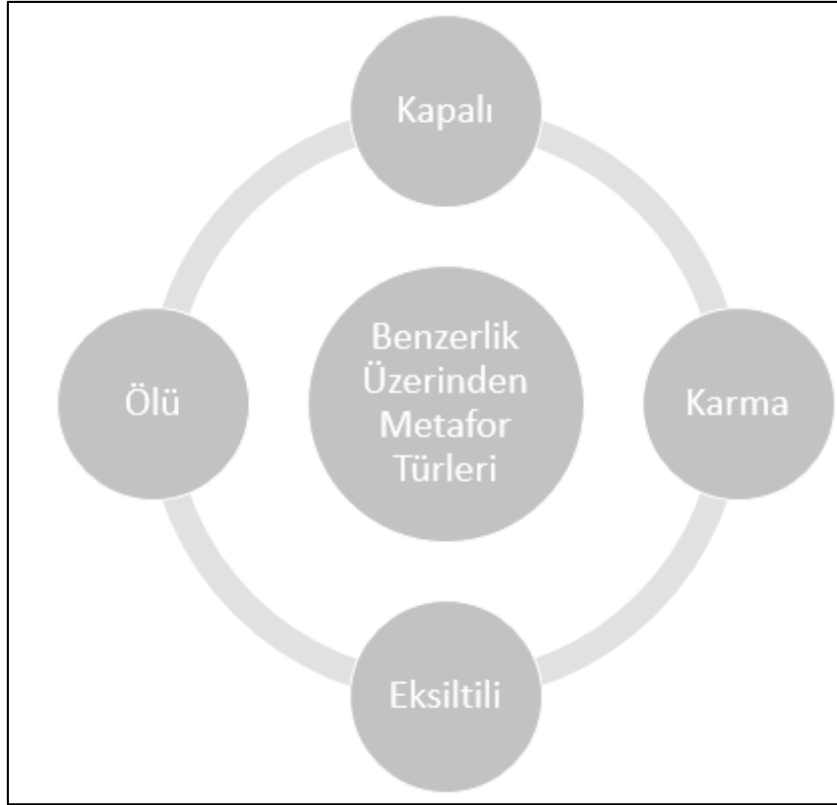
Alanyazında çokça başvurulan bir başka sınıflandırma da Morgan tarafından yapılan sınıflandırmadır. Örgütsel davranış çalışmaları üzerinde yoğunlaşan Morgan yaptığı çalışmalarda örgütlerin doğasını anlamada sekiz farklı metafordan yararlanmışır. Bu sekiz farklı metafor Morganın sınıflandırmasını oluşturmaktadır (Saban vd., 2006).



Şekil 3. Morgan'a göre metaforların sınıflandırılması

- Makine tipi örgüt metaforunda örgütlerin bürokratik yapısı ortaya konulmaktadır.
- Organizma ya da canlı sistem metaforunda ortam ve şartlara uyum sağlama kabiliyetine sahip örgüt tipleri belirtilir.
- Beyin metaforunda öğrenen örgüt türlerini belirtmek için kullanılır.
- Kùltür metaforunda örgütlerde var olan değerlerin ve örgüt kurallarının örgütü ortak bir amaç doğrultusunda yönlendirmesini anlatmak için kullanılır.
- Politik sistem farklı çıkar gruplarının ve örgüt içindeki çatışmaların örgütü etkilemesine ilişkin olguları açıklamakta kullanılan metafordur.
- Ruhların hapishanesi metaforunda örgüt içerisinde tükenmişlik yaşayan insan tiplerinin durumlarını ortaya koymak için kullanılır.
- Akış ve dönüşüm metaforunda örgütlerin ve modern toplumların oluşumundaki diyalektiği ortaya koymak için kullanılır.
- Tahakküm metaforunda örgütlerin amaçları etrafında çalışanlarının tahakkümünü ortaya koymak için kullanılır.

Alanyazında yer bulan başka bir metafor sınıflandırması da benzerlikler üzerinden yapılan bir sınıflandırma olup benzeyen ve benzetilen arasındaki ilişkiyi açıklamasına bakımından sınıflandırılmıştır. Üstü açık ya da kapalı bir anlatımı içermesi bu sınıflandırmasının temelini oluşturmaktadır. Şekil-4'te yer alan sınıflandırma benzerlikler üzerinden yapılan sınıflandırmadır.



Şekil 4. Benzeyenle benzetilenin üstü kapalı ya da açık bağlantı kurulması açısından metafor türleri

1. Kapalı metafor: Benzetilenin ön planda olduğu benzeyenin ise tam olarak ifade edilmediği örtülü bir anlatımı bulunan metafordur.
2. Karma metafor: Birden fazla metaforun bir arada bulunduğu birden fazla benzeyen ya da benzetilenin bir arada kullanıldığı metafor türüdür.
3. Ölü metafor: Yaratıcılığı kalmamış ve yaygın kullanımı sonrası anlamını ve etkililiğini yitirmiş metafor türüdür.
4. Eksilteli metafor: Eğretilmeler ile benzetmelerin aynı anlamı ifade ettiği aralarında anlam benzerliği bulunan metafordur (Yüceli, 2015).

2.15. İlgili Araştırmalar

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

2.15.1. Egzersiz Bağımlılığına İlişkin Yapılan Çalışmalar

Aşırı egzersiz iddiası ilk olarak koşucularda gözlemlenmiştir (Glasser 1976). Bazı koşuculardaki davranışları tanımlamak için ise pozitif bağımlılık terimi kullanılmıştır. Glasser, davranışların bireyin kendisine zarar verici hale gelmesinin aksine bu davranışların ödüllendirilmesi ve onun için çabalanması gerektiğini vurgulamıştır. Ayrıca koşma ya da meditasyonla bile pozitif bağımlılığa ulaşılabileceğini belirtmiştir. Buna karşın ilk olarak Morgan, pozitif bağımlılıkla ilgili farklı bir eleştiri yapmıştır (Morgan, 1979). Yeni bir bakış açısı olarak negatif bağımlılık terimini tanıtmış ve bunun da iki temel kriteri olduğunu ortaya koymuştur. İlk olarak bağımlı insanların her gün egzersiz yapmaları gerektiğine ve günlük egzersiz olmaksızın yaşanamayacağına inandıklarını belirtmiştir. İkinci olarak kişi egzersiz yapmadığında bazı belirtilerden belirgin bir şekilde uzaklaştığını gözlemlemiştir. Morgan sigara ya da alkol bağımlılığı gibi diğer bağımlılık konularıyla egzersiz bağımlılığını karşılaştırmıştır. Bu karşılaştırmaya göre; ‘ilk olarak uyarılar zararlı olarak algılanır, ancak zamanla tolerans oluşturup mutluluk verici hale gelir, daha sonra hissedilen mutluluk başka şeylerden daha çok önemli hale gelir ve devam etmek için doz artışı gerekmektedir’ görüşünü ortaya çıkarmıştır. Aynı şekilde egzersiz bağımlılığında egzersiz süresi ve yoğunluğunun da artırılması söz konusudur. Jacops egzersiz bağımlılığı ile ilgili genel teorisini buna benzer şekilde tanımlamıştır (Jacops, 1989). Jacops kumarbaz, alkolik ve yeme bağımlılığı sergileyen kişilerde ortak psikolojik rahatsızlıklar olduğunu söylemektedir. Glasser bu durumu koşucular üzerinde de tespit etmiştir ve egzersiz bağımlılığının zihinsel bir trans etkisi yarattığını belirtmiştir (Glasser 1976).

Özet olarak Glasser ve Morgan ilk olarak pozitif ve negatif bağımlılık tanımları arasında farklılığı tespit etmek için sırasıyla, ilk olarak fiziksel ve psikolojik iyi olma durumunun belirlenmesinin ikinci olarak bağımlılığın saptanmasının gerekliliğini vurgulamışlardır. Morgan çalışmanın/egzersizin uygulamada aniden sonlanması yerine egzersizin kendi kendine sonlandırılmasını önermiştir (Morgan, 1979). Diğer bir ifade ile egzersize odaklanma ya da sonlandırma, hem fiziksel sağlık hem de psikolojik sağlık düşünüldüğünde kişi üzerinde pozitif başarı sağladığı düşünülmektedir. Rozin ve Stoess’e göre bütün bağımlılık yapan davranışlar patolojik ve negatiftir. Bu yüzden, Glasser sigara, içki, ilaç gibi diğer bağımlılıkların negatif etkilerinin aksine pozitif bağımlılıkla birlikte fiziksel aktivitenin yararlarından bahsetmiştir (Szabo, 2000). Carmack ve Martens, egzersiz yapma zorunluluğu ve egzersiz bağımlılığının, bağımsız olarak da nitelenebileceği

fikrini tanıtmış ve fiziksel aktivite yapma isteğini pozitif bağımlılık olarak tanımlamıştır (Carmack ve Martens, 1979).

Bavlı, Kozanoğlu ve Doğanay (2011) tarafından egzersiz bağımlılığı üzerine hazırlanan çalışmada, düzenli egzersiz yapan bireylerde de egzersiz bağımlısı semptomunu gösteren grubun % 7,1 oranında olduğunu Vardar, Vardar, Toksöz ve Süt (2012) ise bu oranın %12 olduğunu tespit etmişlerdir.

Yapılan bir başka çalışma sonucunda ise düzenli fiziksel aktivite yapan bireylerin %4,8'inin egzersiz bağımlısı, %44,53'ünün de bağımlı olmayan ancak egzersiz bağımlılığı belirtisi gösteren bağımlılık riskli, grup içerisinde yer aldıkları belirlenmiştir (Bavlı ve ark, 2011; Polat ve Şimşek, 2015; Vardar ve ark, 2012).

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

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

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

Bingöl (2015) tarafından yapılan “Farklı Branşlardaki Sporcuların Egzersiz Bağımlılık Ve Psikolojik Sağlık Düzeylerinin İncelenmesi” adlı yüksek lisans tez çalışmasında Hausenblas ve Downs (2002) tarafından geliştirilen Yeltepe ve İkizler (2007) tarafından Türkçeye uyarlanan “Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği-21” ve Block ve Kremen (1996) tarafından geliştirilen, Kararımak (2007) tarafından Türkçe’ye uyarlaması yapılan “Ego Sağlık Ölçeği” kullanılmıştır. Çalışmada elde edilen verilere göre cinsiyet değişkenine göre egzersiz bağımlılık ve psikolojik sağlık düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır. Spor branşlarına göre örnek bireylerin egzersiz bağımlılık düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunurken, psikolojik sağlık toplam puanları arasında farklılığa rastlanmamıştır. Bireysel ve takım sporu yapma durumlarına göre örnek bireylerin egzersiz bağımlılık düzeylerinde bireysel sporlar lehine anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Dayanıklılık ve siklet sporlarının takım sporlarına göre daha fazla egzersiz bağımlılık riskini taşıdığı sonucuna varılmıştır.

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

2.15.2. Metafor İlgili Araştırmalar

Kaya, Tekkurşun-Demir ve Cicioğlu (2018)’nin üniversite öğrencilerinin spora yönelik tutum ve metaforik algılarını belirlemeye yönelik 481 (241 kadın, 240 erkek) katılımcı ile yaptıkları çalışmada yaşam kaynağı, fayda sağlayıcı, değer, gıda, keyif-haz verici, mesleki çağrışım, doğa, bağımlılık, zaruriyet olmak üzere toplam 9 kategorileri elde edilmiştir. Karma modelin benimsendiği çalışmada üniversite öğrencilerinin spora yönelik metaforik algılarının orta düzeyde olduğu tespit edilmiştir.

Karatut (2018), ortaokul öğrencilerinin beden eğitimi ve spor dersi ile ilişkilendirdikleri görsel metaforları incelediği çalışmasında ortaokul 5, 6, 7 ve 8 sınıf öğrencilerine “beden eğitimi ve spor sizin için ne ifade ediyor ?” sorusuna cevap olarak resim çizmeleri istenmiş ve elde edilen çizimleri branşlara kategorileştirdiğinde 5. sınıf öğrencilerinin çizimlerinin büyük bir çoğunluğunu futbol, oyun ve etkinlik ile voleybol branşlarına yönelik, 6. sınıf öğrencilerinin çizimleri oyun ve etkinlikten daha çok takım sporlarına yönelik, 7. sınıf öğrencilerinin oyun ve etkinlikten daha çok takım sporları ve bireysel

sporlara yönelik, 8. sınıf öğrencilerinin çizimlerinde ise en popüler sporların çiziminin yanı sıra imkânlar doğrultusunda öğrendikleri masa tenisi gibi branşlara yönelik olduğunu saptamıştır.

Durmuşoğlu-Sofi (2015), ortaokul öğrencilerinin beden eğitimi ile ilgili algılarının metaforik değerlendirilmesini 6. 7. ve 8. sınıflarından öğrenim gören 554 öğrenci ile yaptığı çalışmada 482 metafor elde etmiştir. Buna göre ortaokul öğrencilerinin “*Beden Eğitimi*” kavramı için oluşturdukları metaforların sıklık değerine bakıldığında spor (59), hayat (52), su (32), oyun (31), sağlık (19), eğlence (17), ağaç (14), boş ders (14), çiçek (13), koşu (9) sık tekrar edilen metaforlar olduğu tespit edilmiştir.

Karşahinoğlu (2015),Ortaokul öğrencilerinin Beden Eğitimi Öğretmenine İlişkin Metaforik Algılarını belirlemeye yönelik 547 ortaokul öğrencisi yaptığı çalışmada “beden eğitimi öğretmeni benzer; çünkü” cümlesini tamamlamaları ve beden eğitimi öğretmeni kavramına ilişkin düşüncelerini yansıtan bir resim çizmeleri yoluyla özelliklerine göre 24 kategori elde edilmiştir. Buna göre; üretilen metaforların ait olduğu kavramsal kategoriler incelendiğinde, öğrencilerin en çok “sinirli bir insan olarak beden eğitimi öğretmeni” (f=74, %15,81), “sportif bir insan olarak beden eğitimi öğretmeni” (f=50, %10,68), “iyi bir insan olarak beden eğitimi öğretmeni” (f=43, %9,19) ve “fiziksel güç unsuru olarak beden eğitimi öğretmeni” (f=37, %7,91) kategorilerine ait metafor ürettikleri görülmüştür. Yapılan çizimlerin kavramsal kategorileri incelendiğinde ise, öğrencilerin en çok “sinirli bir insan olarak beden eğitimi öğretmeni” (f=54, %10,87), “öğretici olarak beden eğitimi öğretmeni” (f=51, %10,26), “sevgi unsuru olarak beden eğitimi öğretmeni” (f=44, %8,85) ve “olumsuzluk unsuru olarak beden eğitimi öğretmeni” (f=37, %7,44) kategorilerine ait çizimler yaptıkları görülmüştür. Öğrencilerin beden eğitimi öğretmeni algıları ile araştırma kapsamında incelenen değişkenler arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

Namlı, Temel ve Güllü (2016), Ortaokul Öğrencilerinin Beden Eğitimi Dersine İlişkin Ürettikleri Metaforları incelendiği çalışmada 173 kız, 194 erkek toplam 367 ortaokul öğrencisine “Beden Eğitimi Dersi..... gibidir, çünkü.....” cümlesi yer alan yapılandırılmış görüşme formu ile veriler elde edilmiştir. Araştırma bulgularına göre elde edilen metaforların “ders içeriği, geliştirici, rahatlama, neşe verici, sevgi, bakış açısı, aktivite sağlayıcı, keşfedici” başlıklarında ve toplam sekiz kategoride toplandığı görülmüştür. Yapılan araştırma sonucunda ortaokul öğrencilerinin buldukları sınıf

düzeyleri değişmesine rağmen beden eğitimi dersine ilişkin geliştirdikleri metaforların fazlaca bir değişiklik göstermediği belirlenmiştir.

Koç, Murathan, Yetiş ve Murathan (2015), İlköğretim 7. Sınıf Öğrencilerinin Spor Kavramına İlişkin Algılarının incelendiği çalışmada 17 erkek 26 kız olmak üzere toplam 43 öğrencinin katılımıyla yapılan çalışmada sağlıklı yaşam, değer verme, sosyalleşme kategorileri olmak üzere 3 kategori elde edilmiştir. Buna göre, araştırmaya katılan öğrencilerin büyük bir çoğunluğunun (%93,07) sporla ilgili olumlu metaforlar geliştirdiği %6,97'sinin ise olumsuz metaforlar geliştirdiği tespit edilmiştir.

Karakaya ve Salici (2016), Isparta'da öğrenim gören 11-13 yaş gurubu öğrencilerin popüler spor branşları hakkındaki metaforik algılarının belirlemeye yönelik 250 öğrenci ile yapılan araştırma da genel olarak en fazla sayıda ürettikleri metaforların “mutluluk, kavga, küfür, şike, faul, arkadaş, kuşak, korku, madalya, let ve dövüşmek” metaforları olduğu belirlenmiştir. Elde edilen bulgular ışığında Taekwondo hariç ”mutluluk” metaforunun diğer branşlarda baskın olduğu Taekwondo branşı içerisinde savunma sanatı ve dövüş teknikleri olmasından kaynaklanan etkisi üzerine mutluluk metaforu yerine “dövüşmek”, “tekme”, “kavga” gibi metaforlar oluşmuştur. Diğer spor branşlarımızda ise “mutluluk”, “madalya” metaforları ön plana çıkmış olup sporun çocuklar üzerinde olumlu algılar bıraktığını göstermektedir.

Kurtipek ve Sönmezoğlu (2018), Spor Yöneticilerinin Spor Kavramına İlişkin Algılarını belirlemeye yönelik toplam 74 spor yöneticisi ile yapılan metafor çalışmasında “temel ihtiyaç olması açısından, psikolojik olarak rahatlatıcı olması açısından, yaşam kalitesini yükseltmesi açısından, bir tutku olması, bireyin doğasında olması açısından ve fiziksel olarak fayda sağlaması açısından” olmak üzere 6 kategori elde edilmiştir. Buna göre, spor yöneticilerinin spor kavramını metaforlar yoluyla oldukça zengin ve farklı bakış açılarıyla ifade ettikleri belirlenmiştir.

Saban (2010), öğretmen adaylarının öğrenci algılarını ortaya koymak amacıyla; 2847 öğretmen adayıyla metafor uygulaması gerçekleştirmiştir. Elde edilen 98 metafor 12 kavramsal kategoriye ayrılmıştır. Hem nitel hem nicel veri analiz tekniklerinin bir arada kullanıldığı çalışmada öğretmen adaylarının öğrenci algısının; cinsiyet ve devam edilen programa göre farklılık gösterdiği bulgusu elde edilmiştir.

Soysal ve Afacan (2012), ilköğretim öğrencilerinin fen ve teknoloji dersi ve fen ve teknoloji öğretmeni kavramlarına yönelik metafor kavramlarını ortaya koymak amacıyla

nitel bir çalışma yürütmüştür. Bir ilköğretim okulunda öğrenim gören 137 öğrencinin katıldığı çalışmada elde edilen bulgular içerik analizi tekniğiyle analiz edilmiştir. Veri analizi neticesinde ilköğretim öğrencilerinin “fen ve teknoloji dersi” kavramına yönelik 69 metafor geliştirdikleri ve kitap (12), insan (8) ve bilgisayar (8) metaforlarının öne çıktığı kaydedilmiştir. “Fen ve teknoloji öğretmeni” kavramına yönelik geliştirilen 70 metafor arasında ise bilim adamı (14), doktor (13) ve kitap (13) metaforları öne çıkmıştır.

Gültekin (2013) yapmış olduğu çalışmada öğretmen adaylarının eğitim programlarına dair kullandıkları metaforları ortaya koymayı amaçlamıştır. Çalışmada katılımcılardan veri toplamak için açık uçlu bir anket formu hazırlanmıştır. Bu formda katılımcılardan “Eğitim programı..... gibidir, çünkü.....” cümlesinin tamamlanması istenmiştir. Katılımcılardan elde edilen veriler içerik analizi ile değerlendirilmiştir.

Koç (2014) sınıf öğretmenleri adaylarının öğretmen ve öğretmenlik mesleğine yönelik metaforik algılarını belirlemek amacıyla yapmış olduğu çalışmasında öğretmen adaylarının öğretmen kavramına ilişkin 53, öğretmenlik mesleği ile ilgili olarak ta 62 geçerli metafor ürettiklerini belirlemiştir. Çalışmanın sonucunda öğretmen adaylarının öğretmen kavramına ilişkin algılarının olumlu olduğu ancak öğretmenlik mesleği ile ilgili bir takım olumsuz metaforlar da ürettikleri görülmektedir.

Meral, Küçük ve Gedik (2016), sosyal bilgiler öğretmen adaylarının çevre kavramına yönelik metaforik algılarını incelemek amacıyla fenomenoloji yöntemiyle nitel bir araştırma gerçekleştirmişlerdir. 357 öğretmen adayının katıldığı çalışmada elde edilen bulgular içerik analiziyle analiz edilmiş ve geçerli olan 58 metafor 11 kategori altında kullanılmıştır. İnsan (21), ev (14), hayat (13), aile (12) ve anne (10) metaforlarının frekans değeri olarak öne çıktığı görülmüştür. Kategori bazında değerlendirildiğinde çeşitlilik (%20,99), yansıtıcılık (%22,65) ve önem (%29,83) kategorilerinin öne çıktığı tespit edilmiştir. Elde edilen metaforların öğretmen adaylarının çevre hakkındaki algılarını ortaya koyduğu ve geleceğin rol-modelleri olarak öğretmen adaylarının bu noktada sahip oldukları tespit edilmiştir.

Örücü (2014), öğretmen adaylarının okul ile ilgili metaforik algılarını incelediği çalışmasında, yarı yapılandırılmış görüşme formu ile veriler toplanmış ve içerik analizi yoluyla analiz edilmiştir. Çalışmanın sonuçlarına göre okul ile ilgili olumlu tutumlara sahip oldukları ancak okul yöneticisi ve sistemi olumsuz algıladıkları belirtilmiştir.



BÖLÜM III

YÖNTEM

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

3.1. Araştırmanın Modeli

Araştırmanın modeli, nitel ve nicel modelin bir arada kullanıldığı karma modeldir. Karma çalışmalar, nitel ve nicel çalışma verileri tek bir çalışmada ele alarak farklı veri kaynaklarını birbirine dönüştürülüp doğrulama imkânı sağlayan çalışmalardır (Creswell, 2003; McMillan, ve Schumacher, 2006). Karma yöntem araştırmalarının temel varsayımı, nitel ve nicel araştırma yöntemlerinin birlikte veya harmanlanarak kullanılmasının araştırma problem ve sorularının bu yöntemlerin ayrı kullanılmasından daha iyi anlaşılmasını sağladığıdır (Creswell, 2008).

3.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın amacına bağlı olarak, üzerinde araştırma yapılabilecek veya genelleme yapılacak tüm bireylerin oluşturduğu gruba evren denir. Amaçlı örnekleme, belirli, sınırlayıcı ve ulaşılması güç bireysel özelliklere sahip bireyler üzerinde yapılması uygun olan bir örnekleme tekniğidir. Burada amaç, ilgili özelliklere sahip bireylere ulaşabilmektir (Erkuş, 2013). Bu kapsamda araştırmanın evrenini, Gazi Üniversitesi eğitim bilimleri ve spor bilimleri fakültelerine bağlı öğretmenlik bölümlerinde öğrenim gören öğretmen adayları oluşturmaktadır.

Örneklem, özellikleri hakkında bilgi toplamak için çalışılan evrenden seçilen onun sınırlı bir parçası; örnekleme ise evrenin özelliklerini belirlemek, tahmin etmek amacıyla onu temsil edecek uygun örnekleri seçme süreci ve bu süreçte gerçekleştirilen tüm işlemleri

tanımlar (Büyüköztürk, Kılıç Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel 2016). Bu kapsamda araştırmanın örneklemini: Ankara İli Gazi Üniversitesi Eğitim Fakülteleri ve Spor Bilimleri Fakültesi öğretmenlik bölümlerinde 1, 2, 3 ve 4 sınıflarda öğrenim gören 475 kadın 231 erkek toplam 706 öğretmen adayı oluşturmaktadır. Araştırmanın amacına uygunluğu doğrultusunda 706 katılımcının arasından düzenli egzersiz yapan 357 (203 kadın, 154 erkek) öğretmen adayı ile araştırmaya devam edilmiştir.

3.3. Veri Toplama Aracı ve Teknikleri

Veri toplama aracı olarak “Kişisel Bilgi Formu”, “Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği (EBÖ)” ve araştırmacıların nitel verileri toplamak üzere hazırladığı “Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu” kullanılmıştır.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu (KBF)

Araştırmacılar tarafından geliştirilen kişisel bilgi formu ile katılımcılar ile ilgili yaş, cinsiyet, bölüm, sınıf, aile gelir düzeyi, anne eğitim düzeyi, baba eğitim düzeyi, düzenli egzersiz yapma durumu hakkında bilgiler toplandı. Kişisel Bilgi Formu Ek 1’ de sunulmuştur.

3.3.2. Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği (EBÖ)

Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği (EBÖ), Tekkurşun Demir, Hazar ve Cicioğlu (2018) tarafından geliştirilmiştir. “Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği” 17 maddeden ve üç alt boyuttan oluşmaktadır. 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 (Tekkurşun-Demir vd., 2018). 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. Egzersiz bağımlılığı ölçeği Ek 2’de sunulmuştur.

Tablo 1
Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği Değerlendirme Çizelgesi

Seçenekler	Puanlar	Puan Aralığı	Ölçek Değerlendirme
Kesinlikle Katılmıyorum	1	1-17	Normal Grup
Kısmen Katılmıyorum	2	18-34	Az Risk Grubu
Orta Düzeyde Katılıyorum	3	35-51	Risk Grubu
Katılıyorum	4	52-69	Bağımlı Grup
Kesinlikle Katılıyorum	5	7-85	Yüksek

Beşli likert tipinde geliştirilen Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği’nin puan aralıkları Tablo 1’de verilmiştir. Buna göre 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” şeklindedir (TekkurşunDemir vd., 2018)

Tablo 2
Egzersiz Bağımlılığı Ölçeğine İlişkin Tamamlayıcı İstatistik Değerleri

Faktörler	N	Minimum	Maximum	Ss	\bar{X}
Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	706	7	35	6	23
Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Erteleme ve Çatışma	706	6	30	6	14
Tolerans Gelişimi ve Tutku	706	4	20	4	10

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı ortalamaları incelendiğinde “Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi” faktörünün ortalamasının (22,17 ± 6,28); “Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Erteleme ve Çatışma” faktörünün ortalamasının (13,96±5,63); “Tolerans Gelişimi ve Tutku” faktörünün ortalamasının (10,09±4,35) olduğu saptanmıştır. Ölçekteki “1-17 normal grup, 18-34 az riskli grup, 35-51 risk grubu, 52-69 bağımlı grup, 70-85 yüksek düzeyde bağımlı grup” olduğu düşünülürse katılımcıların genel ortalamasının risk grubunda olduğu görülmektedir.

3.3.3. Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu

Metaforlar yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılarak elde edilmiştir. Metafor; bir bireyin yüksek düzeyde soyut, karmaşık veya kuramsal bir olguyu anlamada ve açıklamada işe koşabileceği güçlü bir zihinsel araçtır (Saban, 2008). Kavramsal metaforlar dilin soyut sistemi içinde yayılmış haldedir ve bu dil sistemini kullanan insanların dünyayı algılayış biçimleriyle ilişkilidir (Lakoff ve Johnson, 2005)..

Araştırmaya katılan düzenli egzersiz yapan 357 öğretmen adayından egzersiz kavramına yönelik algılarını belirlemek amacıyla “Egzersiz.....gibidir. Çünkü.....cümlesini tamamlamaları ve egzersiz kavramı ile zihinlerinde beliren kelimeyi yazmaları istenmiştir.

3.4. Verilerin Analizi

Elde edilen verilerin çözümlenmesi için SPSS 24.0 paket programı kullanılmıştır. Bunun için tanımlayıcı ve anlam çıkarıcı istatistik yöntemlerine başvurulmuştur. Bu bağlamda verilerin nicel verilere, frekans, aritmetik ortalama, standart sapma; t-testi, ANOVA testi uygulanmıştır.

Araştırmanın nitel model aşamasında “içerik analizi” yapılacaktır. İçerik analizi yöntemi, veriler kullanılarak elde edilen veriler üzerinden yorum imkanı sağlar. İstatistikî verilerin kullanımı, araştırmacının sistematik ve objektif bir yorum yapabilmesini sağlar (Koçak ve Arun, 2006, 24).

Veriler herhangi bir analize tabi tutulmadan önce parametrik testlerin ön şartlarını sağlayıp sağlamadığı tespit edilmiştir. Çarpıklık ve Basıklık (verilerin normal dağılım durumu) değerleri incelenmiş, araştırma kapsamında toplanan verilerin her bir değişkene göre normal bir dağılıma sahip olduğu tespit edilmiştir. Verilerin normal dağılıma sahip olmasından dolayı, verilere parametrik testler uygulanmıştır. Çarpıklık katsayısı + - 1 sınırları içinde kalıyorsa puanların normal dağılımdan önemli bir sapma göstermediği şeklinde yorumlanabilir (Büyüköztürk, 2014). SPSS 23 istatistik paket programı aracılığıyla gerçekleştirilmiştir.

Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği geçerlik ve güvenilirlik testleri yapılmış ve uygun boyut ile değerler elde edildikten sonra verilerin analizinde,

1. Öğretmen adaylarının, kişisel özelliklerini özetlemek amacıyla, yaşı, cinsiyeti, bölümü, sınıfı, gelir düzeyi, anne-babanın eğitim düzeyi, düzenli egzersiz yapma durumuna ilişkin değişkenlerinin frekans ve yüzde dağılımları hesaplanmıştır.
2. Öğretmen adaylarının yaş değişkeni ile egzersiz bağımlılığı düzeyi arasındaki ilişkinin saptanması için Pearson Moment Korelasyon analizi yapılmıştır.
3. Öğretmen adaylarının egzersiz bağımlılığı düzeylerini incelemek amacıyla Egzersiz Bağımlılığı Ölçeğine ilişkin puan ortalaması ve standart sapma (ss) değerleri hesaplanmıştır.

4. Öğretmen adaylarının cinsiyet, düzenli egzersiz yapma durumu ile egzersiz bağımlılığı düzeyi arasında fark olup olmadığını saptamak üzere bağımsız (ilişkisiz) gruplar t-testi uygulanmıştır.
5. Öğretmen adaylarının öğrenim gördükleri öğretmenlik bölümü, sınıfı, gelir düzeyi, anne-babanın eğitim düzeyi ile egzersiz bağımlılığı düzeyi arasında anlamlı farklılık olup olmadığını araştırmak için Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Post-Hoc test istatistikleri (Tukey HSD) testlerinden yararlanılmıştır.

Tüm istatistiksel hesaplamalarda anlamlılık düzeyi ,05 olarak kabul edilmiştir. Anlamlılık değeri ,05'ten küçük ($p < .05$) bulunduğu bağımsız değişkelerin grupları (kategorileri) arasındaki farklılıklar “anlamlı” olarak kabul edilmiş ve sonuçlar buna göre değerlendirilmiştir.

3.4.1. Güvenirlilik Analizi Sonuçları

Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği: Tekkurşun Demir, Hazar ve Cicioğlu (2018) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek 17 madde 3 faktörden oluşmakta ve beşli likert tipinde bir dereceleme sahiptir. Ölçeğin orijinalinde Tekkurşun Demir ve ark. (2018) Cronbach Alpha değerleri için “Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi” faktöründe 0,83; “Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma” faktöründe 0,79; “Tolerans Gelişimi ve Tutku” faktöründe ise 0,77 olarak tespit edilmiştir. Ölçekte ters (olumsuz) madde bulunmamaktadır.

Verilerin değerlendirilmesinde öncelikle öğrencilerin egzersiz bağımlılık düzeylerini ölçmek amacıyla kullanılan Egzersiz Bağımlılığı Ölçeğinin örneklem grubu için güvenilirliği test edilmiştir. Buna göre, ölçek alt boyutların cronbach's alpha değerleri Tablo 1'de verilmiştir. Ölçekte yer alan maddeler için cronbach's alpha iç tutarlılık katsayısı orijinal ölçekle benzer düzeyde olduğu için araştırmada orijinal ölçek formu kullanılmıştır. Daha sonra veri toplama aracı faktör analizine tabii tutulmuştur. Analiz sonuçlarına göre Kaiser-Meyer-Olkin test değeri ,784 olarak hesaplanırken, Bartlett testi sonucunun ise anlamlı olduğu saptanmıştır ($p < 0,01$).

Araştırmada katılımcılardan elde edilen verilere uygulanan analizler sonucunda elde edilen ölçek faktörlerine ilişkin bilgiler aşağıda sunulmuştur (Tablo 3).

Tablo 3
Egzersiz Bağımlılığı Faktör Analizi Sonuçları

Alt boyutlar	Maddeler	α
Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	7 madde	0,71
Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Erteleenmesi ve Çatışma	6 madde	0,67
Tolerans Gelişimi ve Tutku	4 madde	0,63

İç tutarlılığı değerlendirmek için en fazla kullanılan Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısıdır. Cronbach Alpha katsayısı 0,40'dan düşük olması güvenilir olmadığını ve 0,60-0,79 arası oldukça güvenilir olduğunu gösterir (Büyüköztürk, 2014). Buna göre, analiz sonucunda uygulanan ölçeğin oldukça güvenilir olduğu görülmüştür.

BÖLÜM IV

BULGULAR VE YORUMLAR

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

Tablo 4
Düzenli Egzersiz Yapan Öğretmen Adaylarının Cinsiyet Değişkenine Ait Frekans ve Yüzde Değerleri

Cinsiyet	n	Frekans (f)	Yüzde (%)
Kadın	357	203	56.9
Erkek		154	43.1

Tablo 4'te düzenli egzersiz yapan öğretmen adaylarının cinsiyet değişkenlerine ait frekans ve yüzde değerleri verilmiştir. Buna göre öğrencilerin %56.9'unu kadınlar oluştururken %43.1'ini erkekler oluşturmaktadır.

Tablo 5
Düzenli Egzersiz Yapan Öğretmen Adaylarının Yaş Değişkenine Ait Tanımlayıcı Bilgileri

Değişkenler	Min-Maks.	Ort.	S.S.
Yaş	18-36	21.33	2.11

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

Tablo 5'te göre düzenli egzersiz yapan öğretmen adaylarının yaş aralıkları minimum 18 ile maksimum 36 yaş arasında değişirken yaş ortalamaları 21.33 ± 2.11 olarak tespit edilmiştir.

Tablo 6
Düzenli Egzersiz Yapan Öğretmen Adaylarının Öğrenim Gördükleri Öğretmenlik Bölümlerine Göre Frekans ve Yüzde Değerleri

Eğitim Durumu	n	Frekans (f)	Yüzde (%)
Sosyal Bilgiler Öğretmenliği	357	26	7.3
İngilizce Öğretmenliği		28	7.8
Edebiyat Öğretmenliği		18	5.0
Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Öğretmenliği		17	4.8
Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik		20	5.6
Fizik Öğretmenliği		34	9.5

Tablo 6

(devam) *Düzenli Egzersiz Yapan Öğretmen Adaylarının Öğrenim Gördükleri Öğretmenlik Bölümlerine Göre Frekans ve Yüzde Değerleri*

Eğitim Durumu	n	Frekans (f)	Yüzde (%)
Beden Eğitimi Öğretmenliği		55	15.4
Türkçe Öğretmenliği		18	5.0
Sınıf Öğretmenliği		14	3.9
Arapça Öğretmenliği		37	10.4
Biyoloji Öğretmenliği		32	9.0
Almanca Öğretmenliği		21	5.9
Fransızca Öğretmenliği		37	10.4

Tablo 6’da düzenli egzersiz yapan öğretmen adaylarının öğrenim gördükleri öğretmenlik bölümlerine ait frekans ve yüzde değerleri verilmiştir. Buna göre öğrencilerin %15.4’ü Beden Eğitimi Öğretmenliği, %10.4’i ise Fransızca öğretmenliği, 10.4’ü arapça öğretmenliği, % 9.5’i Fizik Öğretmenliği, %9.0’ı biyoloji öğretmenliği, %7.3’ü sosyal bilgiler öğretmenliği bölümünde, %7.8’i İngilizce öğretmenliği, %5.9’u Almanca öğretmenliği, %5.6’sı Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik, %5.0’ı edebiyat öğretmenliği, %5.0’ı Türkçe Öğretmenliği, %4.8’i Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Öğretmenliği, %3.9’u Sınıf Öğretmenliği bölümlerinde öğrenim gördüğü görülmektedir.

Tablo 7

Düzenli Egzersiz Yapan Öğretmen Adaylarının Sınıflarına Ait Frekans ve Yüzde Değerleri

Eğitim Durumu	n	Frekans (f)	Yüzde (%)
1.Sınıf		73	20.4
2.Sınıf	357	88	24.7
3.Sınıf		92	25.8
4.Sınıf		104	29.1

Tablo 7’de düzenli egzersiz yapan öğretmen adaylarının % 29.1’lik kısmını 4.sınıf, %25.8’ini 3.sınıf, % 24.7’sini 2.sınıf, %20.4’lük kısmını 1.sınıfta öğrenim gören öğretmen adayları oluşturmaktadır.

Tablo 8

Düzenli Egzersiz Yapan Öğretmen Adaylarının Anne Eğitim Durumlarına Göre Frekans ve Yüzdeleri

Eğitim Durumu	n	Frekans (f)	Yüzde (%)
Okuryazar değil		10	2.8
İlkokul Mezunu		108	30.3
Ortaokul Mezunu	357	68	19.0
Lise Mezunu		95	26.6
Lisans Mezunu		66	18.5
Lisansüstü Mezunu		10	2.8

Tablo 8’de düzenli egzersiz yapan öğretmen adaylarının anne eğitim durumunu gösteren frekans ve yüzde değerleri verilmiştir. Buna göre annelerin %2.8’inin okuryazar olmadığı

görülmektedir. %30.3'lük kısmının ilkokul, %19.0'lik kısmının ortaokul, %26.6'lık kısmının lise, %18.5'lik kısmının lisans ve % 2.8'lik kısmının lisansüstü eğitim derecesine sahip oldukları görülmektedir.

Tablo 9

Düzenli Egzersiz Yapan Öğretmen Adaylarının Baba Eğitim Durumlarına Göre Frekans ve Yüzdeleri

Eğitim Durumu	n	Frekans (f)	Yüzde (%)
Okuryazar değil		4	1.1
İlkokul Mezunu		45	12.6
Ortaokul Mezunu	357	53	14.9
Lise Mezunu		119	33.3
Lisans Mezunu		116	32.5
Lisansüstü Mezunu		20	5.6

Tablo 9'da düzenli egzersiz yapan öğretmen adaylarının baba eğitim durumlarına ait frekans ve yüzde değerleri verilmiştir. Buna göre %1.1'lik kısmın okuryazar olmadığı görülmektedir. %12.6'sı ilkokul mezunu, %14.9'u ortaokul, %33.3'ü lise, %32.5'i lisans ve %5.6'lık kısmının lisansüstü eğitime sahip olduğu görülmektedir.

Tablo 10

Düzenli Egzersiz Yapan Öğretmen Adaylarının Aile Gelirlerine Ait Frekans ve Yüzde Değerleri

Aile Gelir Durumu	n	Frekans (f)	Yüzde (%)
800-1499 TL		36	10.1
1500-2999 TL	357	131	36.7
3000 TL ve üstü		190	53.2

Tablo 10'da düzenli egzersiz yapan öğretmen adaylarının ailelerinin gelirlerine ait frekans ve yüzde değerleri incelendiğinde öğrencilerin ailelerinin %10.1'lik kısmı 800-1499 TL arası kazanırken, %36.7'lik kısmı 1500-2999 TL, %48.7'lik kısmı ise 3000 TL üzeri gelir elde etmektedir.

Tablo 11

Düzenli Egzersiz Yapan Öğretmen Adaylarının Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği Toplam ve Alt Boyut Puan Ortalamalarının Cinsiyet Değişkeni Bakımından Karşılaştırılması

Ölçek	Cinsiyet	n	Ort.	SS	t	p
Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	Kadın	203	24.62	6.13	-0.656	0.512
	Erkek	154	25.03	5.28		
Bireysel-Sosyal İhtiyaçların İrtelenmesi ve Çatışma	Kadın	203	15.15	5.87	-1.256	0.210
	Erkek	154	15.91	5.29		
Tolerans Gelişimi ve Tutku	Kadın	203	10.92	4.50	-2.424	0.016*
	Erkek	154	12.05	4.15		
Toplam Puan	Kadın	203	50.69	13.99	-1.598	0.111
	Erkek	154	52.98	12.61		

*p<0.05

Tablo 11’de düzenli egzersiz yapan kadın (\bar{x} =24.62) ve erkek (\bar{x} =25.03) öğretmen adaylarına ait ölçek alt boyut ve toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel anlamda farklılık sadece tolerans gelişimi ve tutku alt boyutunda tespit edilmiş olup bu farklılık istatistiksel anlamda erkek öğretmen adaylarının lehine olurken ($p<0.05$), diğer alt boyutlar ve ölçek toplam puan ortalamaları bakımından yine erkeklerin lehine olmasına rağmen istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p>0.05$). Tabloya göre tolerans gelişimi ve tutku alt boyutunda her iki cinsiyetteki öğrencilerin normal grupta oldukları tespit edilmiştir. Ayrıca düzenli egzersiz yapan kadın öğretmen adayların ölçek toplam puanlarına göre risk grubunda yer alırken erkek öğretmen adaylarının ise bağımlı grupta yer aldıkları saptanmıştır.

Tablo 12

Düzenli Egzersiz Yapan Öğretmen Adaylarının Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği Alt Boyutları ve Toplam Puanları İle Yaş Değişkeni Arasındaki İlişki

Değişken	Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma	Tolerans Gelişimi ve Tutku	Toplam Puan
Yaş	r	0.084	0.051	0.010
	p	0.114	0.337	0.849
				0.061
				0.253

Tablo 12’de düzenli egzersiz yapan öğretmen adaylarının ait yaş değişkeni ile egzersiz bağımlılığı ölçeği alt boyutları ve ölçek toplam puanları arasındaki ilişki verilmiştir. Buna göre öğrencilerin yaşı ile toplam ölçek puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki saptanmamıştır ($p>0.05$).

Tablo 13

Düzenli Egzersiz Yapan Öğretmen Adaylarının Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği Toplam ve Alt Boyut Puan Ortalamalarının Bölüm Değişkeni Bakımından Karşılaştırılması

Ölçek	Eğitim	n	Ort.	V.K.	K.T.	s.d.	K.O.	F	p	A.F.
Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	Sosyal Bilg. Öğrt.	2	24.73	Gruplar Arası	604.789	12	50.399	1.537	0.109	-
	İngilizce Öğrt.	6	24.00							
	Edebiyat Öğrt.	2	27.11							
	Bilgisayar Öğrt.	8	24.82							
	Pdr	1	24.55							
	Fizik Öğrt.	8	25.03							
	Beden Eğt. Öğrt.	7	26.89							
	Türkçe Öğrt.	0	22.22	Grup içi	11283.284	344	32.800			
	Sınıf Öğrt.	3	25.14							
	Arapça Öğrt.	4	23.05							
	Biyoloji Öğrt.	7	24.34							
	Almanca Öğrt.	3	24.29							
	Fransızca Öğrt.	2	24.65							

Tablo 13

(devam) *Düzenli Egzersiz Yapan Öğretmen Adaylarının Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği Toplam ve Alt Boyut Puan Ortalamalarının Bölüm Değişkeni Bakımından Karşılaştırılması*

Ölçek	Eğitim	n	Ort.	V.K.	K.T.	s.d.	K.O.	F	p	A.F.						
Bireysel Sosyal İhtiyaçların Erteleenmesi ve Çatışma	Sosyal Öğrt.	5	13.73	Gruplar Arası	1305.431	12	108.786	3.737	0.000**							
	İngilizce Öğrt.	3														
	Edebiyat Öğrt.	2	13.29													
	Bilgisayar Öğrt.	5	16.33													
	Pdr	3	16.18													
	Fizik Öğrt.	4	13.05	Grup içi	10013.662	344	29.109									
	Beden Öğrt.	5	16.74													
	Türkçe Öğrt.	6	19.04													
	Sınıf Öğrt.	4	14.21													
	Arapça Öğrt.	6	15.03													
	Biyoloji Öğrt.	9	14.00	Grup içi	6416.835	344	18.654									
	Almanca Öğrt.	6	15.05													
	Fransızca Öğrt.	1	16.03													
	Sosyal Öğrt.	6	10.58					Gruplar Arası			441.081	12	36.757	1.970		
	İngilizce Öğrt.	6	11.43													
Edebiyat Öğrt.	53	10.94														
Bilgisayar Öğrt.	34	11.88														
Pdr	51	10.05														
Tolerans Gelişimi ve Tutku	Fizik Öğrt.	63	11.97	Grup içi	6416.835	344	18.654	0.026*	5-7							
	Beden Eğt. Öğrt.	48	13.56													
	Türkçe Öğrt.	46	9.39													
	Sınıf Bilg. Öğrt.	46	11.21													
	Arapça Öğrt.	59	10.70													
	Biyoloji Öğrt.	61	10.97	Gruplar Arası	5818.750	12	484.896			2.849						
	Almanca Öğrt.	60	10.62													
	Fransızca Öğrt.	60	11.54													
	Sosyal Öğrt.	53	49.04								Grup içi	58545.206	344	170.190	0.001*	2-7
	İngilizce Öğrt.	62	48.71													
Edebiyat Öğrt.	53	54.39														
Bilgisayar Öğrt.	34	52.88														
Pdr	51	47.65														
Toplam Puan	Fizik Öğrt.	63	53.74	Grup içi	58545.206	344	170.190	0.001*	5-7							
	Beden Eğt. Öğrt.	48	59.49													
	Türkçe Öğrt.	46	44.89													
	Sınıf Öğrt.	46	50.57													
	Arapça Öğrt.	59	48.78													
	Biyoloji Öğrt.	61	49.31	Gruplar Arası	5818.750	12	484.896			2.849						
	Almanca Öğrt.	60	49.95													
	Fransızca Öğrt.	60	52.22													
	Sosyal Öğrt.	53	49.04								Grup içi	58545.206	344	170.190	0.001*	10-7
	İngilizce Öğrt.	62	48.71													
Edebiyat Öğrt.	53	54.39														
Bilgisayar Öğrt.	34	52.88														
Pdr	51	47.65														

*p<0.05, **p<0.001, K.T.:Kareler toplamı, K.O.: Kareler ortalaması, A.F.:Anlamlı fark, V.K.:Varyans kaynağı, Post-hoc Games Howell testi

Tablo 13'te düzenli egzersiz yapan öğretmen adaylarının bölüm değişkeni bakımından ölçek alt boyut ve toplam puanlarının karşılaştırılmıştır. Buna göre Aşırı Odaklanma Ve Duygu Değişimi alt boyutunda anlamlı farklılık tespit edilmezken; Bireysel Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma alt boyutu ile Tolerans Gelişimi Ve Tutku alt boyutu ve ölçek toplam puanlarında istatistiksel açıdan bölümler arası farklılık tespit edilmiştir ($p<0.05$, $p<0.001$). Bireysel sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma alt boyutunda $p<0.001$ anlamlılık düzeyinde, Tolerans gelişim ve tutku alt boyutu ve ölçek toplam puanlarında $p<0.05$ anlamlılık düzeyinde farklılık tespit edilmiştir. Farklılığın hangi bölümler arasında olduğunu belirlemek için yapılan Post-Hoc Games Howell testi sonuçlarına göre; bireysel sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma alt boyutunda Sosyal Bilgiler Öğretmenliği ($\bar{X}=13.73$), Beden Eğitimi Öğretmenliği ($\bar{X}=19.04$), İngilizce Öğretmenliği ($\bar{X}=13.29$) Beden Eğitimi Öğretmenliği ($\bar{X}=19.04$), Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik ($\bar{X}=13.05$) Beden Eğitimi Öğretmenliği ($\bar{X}=19.04$), Türkçe Öğretmenliği ($\bar{X}=13.28$), Beden Eğitimi Öğretmenliği ($\bar{X}=19.04$), Biyoloji Öğretmenliği ($\bar{X}=14.00$), Beden Eğitimi Öğretmenliği ($\bar{X}=19.04$), Almanca Öğretmenliği ($\bar{X}=15.05$), Beden Eğitimi Öğretmenliği ($\bar{X}=19.04$) bölümleri arasında tespit edilmiş olup farkın Beden Eğitimi Öğretmenliği bölümü okuyan öğrenciler lehine olduğu tespit edilmiştir. Tolerans gelişimi ve tutku alt boyutunda ise sadece Psikolojik Danışma ve Rehberlik ($\bar{x}=10.05$) ve Beden Eğitimi Öğretmenliği ($\bar{x}=13.56$) bölümleri arasında farklılık tespit edilmiş ($p<0.05$) ve bu farklılığın yine Beden Eğitimi Öğretmenliği bölümünün lehine olduğu görülmüştür. Ölçek toplam puanlarında ise İngilizce Öğretmenliği ($\bar{x}=48.71$) Beden Eğitimi Öğretmenliği ($\bar{x}=59.49$), psikolojik ($\bar{x}=47.65$) Beden Eğitimi Öğretmenliği ($\bar{x}=59.49$) ve Arapça Öğretmenliği ($\bar{x}=48.78$) Beden Eğitimi Öğretmenliği ($\bar{x}=59.49$) bölümleri arasında farklılık tespit edilmiştir ($p<0.05$). Farklılığın Beden Eğitimi Öğretmenliği bölümü okuyan öğrenciler lehine olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 14

Düzenli Egzersiz Yapan Öğretmen Adaylarının Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği Toplam ve Alt Boyut Puan Ortalamalarının Sınıf Değişkeni Bakımından Analizi

Ölçek	Sınıf	n	Ort.	Varyans Kaynağı	K.T.	s.d.	K.O.	F	p	A.F.
Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	1.	73	25.49	Gruplar Arası	91.156	3	30.385	0.909	0.437	-
	2.	88	24.02							
	3.	92	24.98							
	4.	10 4	24.80	Grup içi	11796.917	35 3	33.419			
Bireysel Sosyal İhtiyaçların Erişilmesi ve Cansızlık	1.	73	16.78	Gruplar Arası	185.106	3	61.702	1.956	0.120	-
	2.	88	14.68							
	3.	92	15.47							
	4.	10 4	15.25	Grup içi	11133.986	35 3	31.541			
Tolerans Gelişimi ve Tutku	1.	73	13.10	Gruplar Arası	273.024	3	91.008	4.879	0.002*	1-2 1-3 1-4
	2.	88	10.92							
	3.	92	11.23							
	4.	10 4	10.78	Grup içi	6584.892	35 3	18.654			
Toplam Puan	1.	73	55.37	Gruplar Arası	1441.214	3	480.405	2.695	0.046*	1-2
	2.	88	49.63							
	3.	92	51.67							
	4.	10 4	50.83	Grup içi	62922.741	35 3	178.251			

* $p < 0.05$, K.T.: Kareler toplamı, K.O.: Kareler ortalaması, A.F.: Anlamlı fark, V.K.: Varyans kaynağı, Post-hoc Hochberg testi

Tablo 14'te düzenli egzersiz yapan öğretmen adaylarının sınıf değişkeni toplam puan ve Tolerans Gelişimi Ve Tutku alt boyutunda istatistiksel anlamda fark bulunmuştur ($p < 0.05$). Post-hoc Hochberg test analizi sonucunda bu farkın 1.sınıf ($\bar{x} = 13.10$) ile 2.sınıf ($\bar{x} = 10.92$), 1.sınıf ($\bar{x} = 13.10$) ile 3.sınıf ($\bar{x} = 11.23$) ve 1.sınıf ($\bar{x} = 13.10$) ile 4.sınıf ($\bar{x} = 10.78$) arasında olduğu tespit edilmiş olup oluşan farkın 1.sınıf öğrenciler lehine olduğu saptanmıştır. Ayrıca ölçek toplam puanı ortalamalarında yine istatistiksel açıdan önemli farklılık tespit edilmiştir ($p < 0.05$). Oluşan bu fark 1.sınıf ($\bar{x} = 55.37$) ile 2.sınıf ($\bar{x} = 49.63$) arasında tespit edilmiş olup farkın yine 1.sınıf lehine olduğu saptanmıştır.

Tablo 15

Düzenli Egzersiz Yapan Öğretmen Adaylarına Ait Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği Toplam ve Alt Boyut Puan Ortalamalarının Anne Eğitim Durumlarına Göre Analizleri

Ölçek	Eğitim	n	Ort.	Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	s.d.	Kareler Ortalaması	F	p
Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	Okuryazar değil(1)	10	25.00	Gruplar Arası	212.472	5	42.494	1.277	0.273
	İlkokul(2)	108	24.47						
	Ortaokul(3)	68	25.10						
	Lise(4)	95	25.51	Grup içi	11675.601	351	33.264		
	Lisans(5)	66	23.61						
	Lisansüstü(6)	10	27.10						
Bireysel Sosyal İhtiyaçların Erişilmesi ve Karanlık	Okuryazar değil(1)	10	17.00	Gruplar Arası	250.348	5	50.070	1.588	0.163
	İlkokul(2)	108	15.15						
	Ortaokul(3)	68	15.22						
	Lise(4)	95	15.93	Grup içi	11068.744	351	31.535		
	Lisans(5)	66	14.80						
	Lisansüstü(6)	10	19.50						
Tolerans Gelişimi ve Tutku	Okuryazar değil(1)	10	14.30	Gruplar Arası	176.334	5	35.267	1.853	0.102
	İlkokul(2)	108	10.98						
	Ortaokul(3)	68	11.15						
	Lise(4)	95	11.96	Grup içi	6681.582	351	19.036		
	Lisans(5)	66	10.89						
	Lisansüstü(6)	10	12.90						
Toplam Puan	Okuryazar değil(1)	10	56.30	Gruplar Arası	1604.006	5	320.801	1.794	0.113
	İlkokul(2)	108	50.60						
	Ortaokul(3)	68	51.47						
	Lise(4)	95	53.39	Grup içi	62759.950	351	178.803		
	Lisans(5)	66	49.30						
	Lisansüstü(6)	10	59.50						

s.d.:serbestlik derecesi

Tablo 15’te düzenli egzersiz yapan öğretmen adaylarının egzersiz bağımlılığı ölçek toplam puan ve alt boyut puan ortalamaları anne eğitim durumu değişkeni bakımından karşılaştırılmıştır. Buna göre düzenli egzersiz yapan öğretmen adaylarının anne eğitim durumu değişkenleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir. ($p>0.05$).

Tablo 16

Düzenli Egzersiz Yapan Öğretmen Adaylarına Ait Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği Toplam ve Alt Boyut Puan Ortalamalarının Baba Eğitim Durumlarına Göre Analizleri

Ölçek	Eğitim	N	Ort.	Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	s.d.	Kareler Ortalaması	F	p
Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	Okuryazar değil(1)	4	18.50	Gruplar Arası	236.648	5	47.330	1.426	0.214
	İlkokul(2)	45	25.82						
	Ortaokul(3)	53	24.98						
	Lise(4)	119	24.97	Grup içi	11651.425	351	33.195		
	Lisans(5)	116	24.49						
	Lisansüstü(6)	20	23.95						
Bireysel Sosyal İhtiyaçların Erlelenmesi ve Çatışma	Okuryazar değil(1)	4	14.00	Gruplar Arası	170.281	5	34.056	1.072	0.375
	İlkokul(2)	45	16.31						
	Ortaokul(3)	53	16.26						
	Lise(4)	119	15.19	Grup içi	11148.811	351	31.763		
	Lisans(5)	116	14.88						
	Lisansüstü(6)	20	17.00						
Tolerans Gelişimi ve Tutku	Okuryazar değil(1)	4	9.25	Gruplar Arası	57.210	5	11.442	0.591	0.707
	İlkokul(2)	45	11.76						
	Ortaokul(3)	53	11.62						
	Lise(4)	119	11.46	Grup içi	6800.706	351	19.375		
	Lisans(5)	116	11.03						
	Lisansüstü(6)	20	12.25						
Toplam Puan	Okuryazar değil(1)	4	41.75	Gruplar Arası	923.797	5	184.759	1.022	0.404
	İlkokul(2)	45	53.89						
	Ortaokul(3)	53	52.87						
	Lise(4)	119	51.63	Grup içi	63440.158	351	180.741		
	Lisans(5)	116	50.41						
	Lisansüstü(6)	20	53.20						

Ort.:ortalama, s.d.:serbestlik derecesi

Tablo 16’da ise egzersiz bağımlılığı ölçek toplam puan ve alt boyut puan ortalamaları baba eğitim durumu değişkeni bakımından karşılaştırılmıştır. Buna göre düzenli egzersiz yapan öğretmen adaylarının baba eğitim durumu değişkenleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. ($p>0.05$).

Tablo 17

Düzenli Egzersiz Yapan Öğretmen Adaylarının Aile Gelir Düzeylerinin Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği Toplam ve Alt Boyut Puan Ortalamalarının Bakımından Karşılaştırılması

Ölçek	Aile Gelir	n	Ort.	V.K.	K.T.	s.d.	K.O.	F	p	A.F.
Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	800-1499TL	36	23.89	Gruplar Arası	44.108	2	22.054	0.659	0.518	-
	1500-2999	131	25.12							
	3000TL ve üstü	190	24.74	Grup içi	11843.965	354	33.458			

Tablo 17

(devam) *Düzenli Egzersiz Yapan Öğretmen Adaylarına Aile Gelir Düzeylerinin Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği Toplam ve Alt Boyut Puan Ortalamalarının Bakımından Karşılaştırılması*

Ölçek	Aile Gelir	n	Ort.	V.K.	K.T.	s.d.	K.O.	F	p	A.F.
Bireysel Sosyal İhtiyaçların Ertelemesi ve Çözümü	800-1499TL	36	16.03	Gruplar Arası	83.282	2	41.641	1.312	0.271	-
	1500-2999	131	15.98							
	3000TL ve üstü	190	15.03	Grup içi	11235.810	354	31.740			
Tolerans Gelişimi ve Tutku	800-1499TL	36	12.69	Gruplar Arası	123.134	2	61.567	3.236	0.040*	1-3
	1500-2999TL	131	11.76							
	3000TL ve üstü	190	10.91	Grup içi	6734.782	354	19.025			
Toplam Puan	800-1499TL	36	52.61	Gruplar Arası	407.190	2	203.595	1.127	0.325	-
	1500-2999TL	131	52.87							
	3000TL ve üstü	190	50.68	Grup içi	63956.765	354	180.669			

* $p < 0.05$, K.T.:Kareler toplamı, K.O.: Kareler ortalaması, A.F.:Anlamlı fark, V.K.:Varyans kaynağı, Gabriel testi

Tablo 17’de düzenli egzersiz yapan öğretmen adaylarına ait egzersiz bağımlılığı ölçek toplam puan ve alt boyut puan ortalamaları aile gelir değişkeni bakımından karşılaştırılmıştır. Buna göre sadece tolerans gelişimi ve tutku ölçek alt boyutuna ait aile gelirleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p < 0.05$). Farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için yapılan post-hoc Gabriel testi sonucuna göre bu farklılık 800-1499 TL alan grup ile 3000TL ve üstü alan grupta tespit edilmiş olup ve oluşan farkın 800-1499TL alan grup lehine olduğu tespit edilmiştir ($p = 0.048$, $p < 0.05$).

Tablo 18

Düzenli Egzersiz Yapan Öğretmen Adaylarının Egzersiz Bağımlılığı Ölçeğinden Elde Ettikleri Toplam Puanların Dağılımı

Puan Aralıkları	Düzye	f	%
1-17 Puan Aralığı	Normal Grup	1	,3
18-34 Puan Aralığı	Az Riskli Grup	30	8,4
35-51 Puan Aralığı	Risk Grubu	155	43,4
52-69 Puan Aralığı	Bağımlı Grup	139	38,9
70-85 Puan Aralığı	Yüksek Düzeyde Bağımlı Grup	32	9,0

Tablo 18 incelendiğinde 1 (%3) katılımcının toplam puanının 1-17 aralığında olduğu ve normal grupta yer aldığı; 30 (%8,4) katılımcının toplam puanının 18-34 aralığında olduğu ve az riskli grupta yer aldığı; 155 (%43,4) katılımcının toplam puanının 35-51 aralığında olduğu ve risk grubunda yer aldığı; 139 (%38,9) katılımcının toplam puanının 52-69 aralığında olduğu ve bağımlı grupta yer aldığı; 32 (%9) katılımcının toplam puanının 70-

85 aralığında olduğu ve yüksek düzeyde bağımlı grupta yer aldığı görülmektedir. Buna göre, araştırmaya katılan ve düzenli egzersiz yaptığını belirten öğretmen adaylarının önemli bir kısmının (%38,9) egzersiz bağımlısı olduğu ve önemli bir kısmının da (%43,4) risk grubunda yer aldığı söylenebilir.

Tablo 19

Düzenli Egzersiz Yapan Öğretmen Adaylarının Egzersiz Kavramına İlişkin Metaforları

Tema	Metafor	f	Metafor kaynağı
Yaşam Kaynağı	Su (20), nefes almak (19),yaşam (12), uyumak(7), yemek (6),ihtiyaç (2),ışık(2), nefes (2), tutku (1),uyumak (1),güneş(1),hayat(1).	74	“.....su gibidir. Çünkü zamanın nasıl geçtiğini anlayamazsın(K98).” “.....nefes almak gibidir. Çünkü hayat kaynağıdır (K45).” “...yaşam gibidir. Çünkü anlam katar(K10).”
Rahatlatıcı Tema	İlaç(12), sağlık(10), bisiklet(8), gülmek (7), motor (5), yara bandı (5),düşünmek (4),kalem (3), farkındalık (2), sanat(2), hayat(1), nefes almak(1), özgüven(1), balon(1), sağlık(1), stres topu(1), işleyen demir(1), vitamin(1), bağımlılık(1), heykeltraş(1).	69	“....ilaç gibidir.Çünkü hastalıkları tedavi eden bir yönü vardır(K18).” “....ilaç gibidir. Çünkü iyileştirir (K78).” “.....bisiklet gibidir.Çünkü ilerletir(K14).”
Duyuşsal Tema	Heyecan (11), enerji (10),alışkanlık (8), endorfin (7), yemek yemek (7), motivasyon (5), ilkbahar (3), ağaç (2), mutluluk (1), merdiven (1), yaşam felsefesi (1).	57	“.....heyecan gibidir. Çünkü kalp ritmini değiştirir (K42).” “.....enerji gibidir. Çünkü sarj olurum(K70).” “.....alışkanlık gibidir. Çünkü yapmazsam rahat edemem(K65).”
Gereksinim Teması	Yemek (20), ekmek (17), sağlık (7), ruh sağlığı (3), para (2), bakım (1), ihtiyaç (1), su(1).	52	“....yemek gibidir. Çünkü yapmazsam kendimi eksik hissedirim (K60).” “.....ekmek gibidir. Çünkü yemek yemeyi anlamlı hale getirir (K76).” “... sağlık gibidir. Çünkü vücudum için gereklidir (K11).”
Olumsuzluk	Eziyet (22), hastalık (8), zulüm (4), ödev (2), ders (2), iş (2), kedi (2), kahvaltı (1), yoğurt (1).	44	“... eziyet gibidir. Çünkü zor gelir (K28).” “... hastalık gibidir. Çünkü hasta olmak istemediğim gibi egzersizde yapmak istemem (K92).” “...zulüm gibidir. Çünkü her yerimi ağrıtır (K13).”
Değer Teması	Arkadaş (11), mutluluk (9), anne (5), piyano (2),aşk (2), özgürlük (1), kaliteli yaşam (1), hayat(1).	32	“...arkadaş gibidir. Çünkü bana dertlerimi unutturur (K28).” “.....mutluluk gibidir. Çünkü hayatta en önemli şey mutlu olmaktır (K92).” “.....anne gibidir. Çünkü hep iyiliğini ister (K13).”
Besin Teması	şeker (6), tatlı (5), bitter çikolata (2), fıstık(2),çikolata(2),kebab(1) yemek(1).	19	“.....şeker gibidir. Çünkü beni mutlu eder, severim(K18).” “....tatlı gibidir.çünkü mutluluk kaynağımdır (K59).” “.....bitter çikolata gibidir. Çünkü, acı ve serttir(K31).”
Güzellik Teması	Manken(4),ayna(3), pudra(1),tarak(1), lastik (1).	10	“.....manken gibidir. Çünkü formumu korumamı sağlar(K62).” “.....ayna gibidir. Çünkü güzel gösterir(K34).” “.....pudra gibidir. Çünkü kusurları kapatır(K68).”

Tablo 19’de öğretmen adaylarının egzersize yönelik ürettikleri metaforlar ve bu metaforlara ait kategoriler yer almaktadır. Egzersize yönelik oluşturulan metaforların kategorileştirilmesinde, benzer kategorilerin (Arpa, 2014; Bek, 2008; Cudd, 2007; Deniz Çeliker ve Akar, 2015; Fişek, 1998; Karakaya ve Salici, 2016; Kesici ve Muhiç, 2013; Koç, Murathan, Yetiş ve Murathan, 2015; Kurtipek ve Sönmezoğlu, 2018; Küçük ve Koç 2004; Namlı, Temel ve Güllü, 2016; Sevinç ve Ergenç, 2007; Özsoy, 2011; Segrave, 2000; Yalçın ve Enginer, 2012; Yetim, 2015; Zorba, 2012) ve farklı kategorilerin (Segrave, 2000) yer aldığı araştırmalardan yararlanılmıştır. Katılımcıların ürettikleri metaforların analizi sonucunda 8 kategori elde edilmiştir. Bu kategorilerin 7 tanesinin olumlu, 1 tanesinin ise olumsuz metaforlardan oluştuğu tespit edilmiştir. Olumlu metaforlardan oluşan ve en yüksek frekansa sahip olan kategoriler sırasıyla Yaşam Kaynağı (F=74), Rahatlatıcı Tema (F=58), Duyuşsal Tema (F=53), Gereksinim Teması (F=27), Olumsuzluk (F=22), Değer Teması (F=20), Besin Teması (F=19), Güzellik Teması (F=10) şeklindedir. Olumsuz metaforları içeren tek kategori ise Olumsuzluk (f=22)’tir.

Katılımcıların egzersize yönelik algılarının en yüksek olduğu kategorinin “yaşam kaynağı”dır. Bu kategoride egzersiz “*Su, nefes almak, yaşam, uyumak, yemek, ihtiyaç, ışık, nefes, tutku, uyumak, güneş, hayat*” metaforları ile açıklanmıştır. Tablo 20’de görüldüğü gibi, K9 kodlu katılımcı egzersizi vücudun temel ihtiyaçlarından biri olan suya benzetmiştir ve “Egzersiz, su gibidir. Çünkü zamanın nasıl geçtiğini anlayamazsın(K98).” şeklinde ifade etmiştir. Öğretmen adaylarının egzersize yönelik algılarının en yüksek olduğu diğer kategori “rahatlatıcı tema”dır. Bu kategoride egzersiz “*İlaç, sağlık, bisiklet, gülmek, motor, yara bandı, düşünmek, kalem, farkındalık, sanat, hayat, nefes almak, özgüven, balon, sağlık, stres topu, işleyen demir, vitamin, bağımlılık, heykeltıraş.*” metaforları ile açıklanmıştır. Bu kategoriye ait metaforlar “Egzersiz, ilaç gibidir. Çünkü hastalıkları tedavi eden bir yönü vardır(K18).” şeklindedir. “duyuşsal tema” kategorisinde katılımcıların egzersizi mutluluk ile ilişkili metaforlar ile ilişkilendirdiği saptanmıştır. Bu bağlamda egzersiz “*Heyecan, enerji, alışkanlık, endorfin, yemek yemek, motivasyon, ilkbahar, ağaç, mutluluk, merdiven, yaşam felsefesi.*” metaforları ile açıklanmıştır. Öğretmen Adaylarının egzersiz yönelik algılarının “gereksinim teması” kategorisi altında egzersiz “*Yemek, ekmek, sağlık, ruh sağlığı, para, bakım, ihtiyaç, su*” metaforları ile açıklanmıştır. Metaforlar “Egzersiz, .yemek gibidir. Çünkü yapmazsam kendimi eksik hissederim (K60).” şeklindedir. Araştırmada tek olumsuz kategori olarak ele alınan “olumsuzluk teması” kategorisinin; “*Eziyet, hastalık, zulüm, ödev, ders, iş, kedi, kahvaltı, yoğurt.*” metaforlarından oluştuğu ve “Egzersiz, eziyet gibidir. Çünkü zor gelir (K28)” şeklinde ifade edildiği Tablo 21’de görülmektedir. Öğretmen Adaylarının egzersiz yönelik algılarının “Değer”

kategorisi altında toplandığı saptanmıştır. Bu kategoride egzersiz “*arkadaş, mutluluk, anne, piyano, aşk, özgürlük, kaliteli yaşam, hayat, sürpriz, yaşam stili*” metaforları ile açıklanmıştır. Metaforlar “Egzersiz, arkadaş gibidir. Çünkü bana dertlerimi unutturur (K28)” şeklindedir. “besin teması” kategorisinde besin maddelerine yönelik metaforları yer almaktadır. Buna göre egzersizi gıda maddelerine benzettikleri metaforlar “*şeker, tatlı, bitter çikolata, fıstık, çikolata, kebab yemek*” şeklindedir. Bu metaforları: “egzersiz, şeker gibidir. Çünkü beni mutlu eder, severim(K18).” şeklinde açıkladıkları Tablo 20’de görölmektedir. “güzellik teması” kategorisinde katılımcıların egzersizi “*Manken, ayna, pudra, tarak, lastik*” metaforları ile açıklanmıştır. Bu metaforları: “egzersiz, manken gibidir. Çünkü formumu korumamı sağlar(K62).” şeklinde açıkladıkları görölmektedir.



BÖLÜM V

TARTIŞMA-SONUÇ VE ÖNERİLER

5.1. Tartışma ve Sonuç

Egzersiz birçok faydasının bilimsel araştırmada ifade edilmiştir. Fakat aşırı egzersizin zararının olabileceği tartışma konusudur. Bu bağlamda yapılan araştırmada, eğitim bilimleri fakültesi ve spor bilimleri fakültesine bağlı öğretmenlik bölümlerinde öğrenim gören öğretmen adaylarının egzersiz bağımlılık düzeyleri ve egzersiz kavramına yönelik metaforik algılarının belirlenmesi amaçlanmıştır. Bu bağlamda, öğretmen adaylarının egzersiz bağımlılık düzeyleri yaş, cinsiyet, öğrenim gördükleri bölüm, sınıf düzeyi, düzenli egzersiz yapma durumları gibi değişkenler açısından incelenmiş ve egzersiz kavramına yönelik metaforik algıları belirlenmiştir.

Araştırmanın ilk bulgusunda düzenli egzersiz yapan öğretmen adaylarının cinsiyet değişkeni ile toplam puan ortalamaları ile egzersiz bağımlılık düzeyleri arasındaki ilişkinin araştırılması sonucunda cinsiyet ile kadın katılımcıların sayısının erkeklere oranla daha fazla olmasına rağmen “Tolerans Gelişimi ve Tutku” ortalamalarının erkek öğretmen adaylarının lehine olurken diğer alt boyutlar ve ölçek toplam puan ortalamaları bakımından yine erkeklerin lehine olmasına rağmen istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Bu duruma neden olarak erkeklerin egzersizi hayatlarının vazgeçilmez bir unsuru olarak gördükleri, egzersize katılmak için temel ihtiyaçlarını dahi erteledikleri ve bunun yanı sıra sosyal ihtiyaçlarını da kadınlara göre daha fazla ertelemeye eğilimli oldukları, egzersiz süresini uzatmaktan kendilerini alıkoyamadıkları, egzersiz için sebatlı davranamadıkları söylenebilir.

Çakır (2019)'ın Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu ve Sağlık Meslek Yüksekokulu Öğrencilerinden 140 katılımcı ile yaptığı çalışmada Cinsiyet

değişkenine yapılan bağımsız grup t testi sonuçları incelenecek olursa bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma alt boyutlarında anlamlılık göstermiştir.

Polat ve şimşek (2015) 'in Eskişehir ilinde bulunan spor merkezlerinde bir yıldan fazla süredir düzenli olarak egzersiz yapan 242 bireyin egzersiz bağımlılığı düzeylerinin incelendiği çalışmada cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık saptanmıştır.

Yıldırım, Ersöz, Işık, Saraçlı, Karagöz ve Yağmur (2016)'un Afyonkarahisar ilinde 375 gönüllü birey ile Egzersiz Bağımlılığı Yeme Tutum Davranışları ilişkisine yönelik çalışmasında Cinsiyet değişkenine göre yeme tutum davranışlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu, kadınların erkeklerden yeme tutum davranışları puanlarının daha yüksek olduğu saptandı.

Literatürde egzersiz bağımlılığı ile cinsiyet değişkeninin karşılaştırıldığı bir araştırmada, 313 kadın katılımcının 60'ı, 464 erkek katılımcının 61'inin egzersiz bağımlılığı riski taşıdığı tespit edilmiştir. Kadınlar sayı bakımından erkeklerden az olmasına rağmen egzersiz bağımlılık riski taşıyanların sayısının erkeklere yakın olduğu görülmektedir. Yapılan araştırmalarda cinsiyet değişkenine göre egzersiz bağımlılığında değişkenlik görülmektedir. Bu çalışmaların bir kısmında erkeklerin bir kısmında ise kadınların bağımlılık riski taşıdığı belirtilmiştir (Davis, 1990; Diekhoff, 1984).

Yeltepe (2005) ve Vardar (2012) tarafından yapılan çalışmalarda, egzersiz bağımlılık düzeylerinin cinsiyet bakımından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediğini elde etmişlerdir.

Bingöl (2015) Muğla ili ve çevre illerde Boks, Muay Thai, Güreş, Taekwondo, Voleybol, Basketbol, Hentbol ve Futbol branşlarında en az 5 yıl düzenli olarak spor yapan 777 lisanslı sporcuların egzersiz bağımlılık ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin incelediği çalışmada bireylerin egzersiz bağımlılık düzeyleri ile cinsiyet değişkeni arasında istatistiksel bakımdan anlamlı farklılık tespit edilmemiştir.

Araştırmada, öğretmen adaylarının yaş değişkeni ile egzersiz bağımlılık düzeyleri arasında anlamlı ilişki tespit edilmemiştir. Katılımcıların yaş değişkeni ile ölçek toplam puanları arasındaki ilişkiye bakıldığında ise, istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Bu duruma neden olarak, katılımcıların benzer yaş grubuna ait olmalarından kaynaklandığı söylenebilir.

Çalışmaya paralel olarak Uz (2015)'un fitness merkezlerinde en az 2 yıl düzenli spor yapan bireylerde egzersiz bağımlılıklarına yönelik çalışmada Çanakkale, Ankara ve İstanbul illerinde toplam 139 bireyin katılımıyla gerçekleştirdiği çalışmasında egzersiz yaşı ile egzersiz bağımlılığı arasında istatistiksel olarak anlamda bir farklılık olmadığı belirlenmiştir.

Sadıq (2018) ve Bootan (2018) tarafından yapılan araştırmalarda, çeşitli branşlardaki sporcuların yaşları ile egzersiz bağımlılık düzeyi arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir.

Çalışmadan farklı olarak Bavlı ve arkadaşlarının (2011) Düzenli Egzersize Katılımın Egzersiz Bağımlılığı Üzerine Etkisini en az 2 yıldır düzenli olarak spor merkezlerine giden 140 (40 bayan 100 erkek) katılımcı ile incelediği çalışmasında Bağımlı gruba giren bireylerin egzersiz yaşı, bakımından istatistiksel anlamda farklılaştığı belirlenmiştir. Kaan (2008), tarafından hazırlanan çalışma sonucunda; egzersiz yaşı yüksek olanların, egzersiz puanlarının da yüksek olduğunu belirlemiştir.

Farklı sonuç olarak Cicioğlu ve ark. (2019) Elit Düzeyde Sporcular ile Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Egzersiz Bağımlılığı Düzeylerini belirlemeye yönelik yapmış olduğu çalışmada katılımcıların yaş değişkenine göre egzersiz bağımlılığı düzeyinin değerlendirmesinde spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin yaşlarına göre egzersiz bağımlılık düzeylerinde anlamlı ilişki saptanmazken; elit sporcuların yaşları ile egzersiz bağımlılığı düzeyleri arasında orta düzeyde pozitif yönde anlamlı ilişki saptanmıştır.

Bir başka çalışmada ise Çakır (2019)'ın Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu ve Sağlık Meslek Yüksekokulu hemşirelik, ebelik, ilk acil yardım, tıbbi dökümantasyon, radyoterapi, engelli bakım ve rehabilitasyon, anestezi ve yaşlı bakım bölümünde okuyan 103 kadın 37 erkek olmak üzere toplam 140 katılımcının egzersiz bağımlılığı düzeylerine yönelik çalışmasında Cinsiyet ile bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur.

Araştırmanın diğer bir bulgusunda düzenli egzersiz yapan öğretmen adaylarının öğrenim gördükleri öğretmenlik bölümü ile “Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi”, alt boyutunda anlamlı farklılık tespit edilmezken “Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma” ve “Tolerans Gelişimi ve Tutku” alt boyutlarının istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Buna neden olarak beden eğitimi öğretmenliği bölümü öğrencilerinin, zihinsel süreçlerinde egzersize daha fazla yer vermeleri, egzersizden diğer bölümlerdeki

öğrencilere kıyasla daha çok haz almaları, egzersiz ile iç içe bulunmalarından ve egzersizin önemi ve gelişim boyutlarına katkıları hakkında eğitim almalarından kaynaklandığı söylenebilir.

Literatürde yapılan çalışmalar incelendiğinde Tekkurşun-Demir ve Türkeli (2019)'nin spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin egzersiz bağımlılığı düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından 248 katılımcı ile incelediği araştırmasında öğrenim gördükleri bölüm ile egzersiz bağımlılığı arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir.

Sivrikaya (2015) “Üniversite öğrencilerinin düzenli egzersiz yapmaya yönelik davranış değiştirme istekleri ile taraftarlık seviyeleri arasındaki ilişki” isimli doktora tezinde de bölüm ile egzersiz bağımlılığı arasındaki ilişkiye rastlanmamıştır.

Araştırmanın bir diğer bulgusunda düzenli egzersiz yapan öğretmen adaylarının sınıf değişkeni bakımından toplam puan ile Tolerans Gelişimi ve Tutku alt boyutunda istatistiksel anlamda farklılık tespit edilmiştir. Buna neden olarak üniversite hayatının ilk yıllarında öğrencilerin kendilerini ruhsal olarak kötü hissettiği zamanlarda egzersiz ile rahatlamaları, egzersizden keyif-haz almaları ve mutlu olmaları egzersiz bağımlılığı riskinin arttırdığından kaynaklandığı söylenebilir. Bunun ile birlikte, üniversitenin ilk yıllarında şehir değiştirme, içine girdikleri sosyal çevreye adapte olmaya çalışma gibi durumlar öğrencilerin egzersize yönelmesi ve bu nedenle egzersiz bağımlılığı düzeyinin yüksek olması beklenebilir.

Tekkurşun-Demir ve Türkeli (2019) spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin egzersiz bağımlılığı düzeylerinin incelediği çalışmasında 1. sınıfların 2. sınıflara göre “aşırı odaklanma ve duygu değişimi” puanının anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Çalışmadan farklı olarak Çelik (2017)'in “Üniversite öğrencilerinde egzersiz ve biofeedback uygulamalarının depresyon, kaygı ve stres üzerine etkisi” isimli doktora tezinde de egzersiz bağımlılığında cinsiyet düzeyinde farklılık görülmekteyken, sınıf düzeylerinde farklılıklara rastlanmamıştır.

Araştırmanın bir diğer bulgusunda düzenli egzersiz yapan öğretmen adaylarının toplam puan ve alt boyut puan ortalamaları aile gelirleri düzeylerine göre, “Tolerans Gelişimi Ve Tutku” alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Bu duruma neden olarak öğretmen adaylarının aile gelir düzeylerinin egzersizi hayatlarına yerleştirmede, zaman ayırmada etkili olmasından kaynaklandığı söylenebilir.

Çalışmaya paralel sonuç olarak Bingöl (2015) farklı branşlardaki sporcuların egzersiz bağımlılık düzeylerini incelediği çalışmada katılımcıların yaklaşık olarak % 19,3' ü 500-1000 tl, %26,9'u 1001-1500 tl, %29,3'ü 1501-2000 tl, %24,5'i ise 2001 tl ve üstünde gelire sahip oldukları tespit edilmiştir.

Çalışmamızdan farklı olarak Tekkurşun-Demir ve Türkeli (2019)'nin spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin egzersiz bağımlılığı düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından 248 katılımcı ile incelediği araştırmasında katılımcıların aylık gelirlerine göre, egzersiz bağımlılığına yönelik yapılan analiz sonucunda anlamlı farklılık tespit edilmemiştir.

Araştırmanın bir diğer bulgusunda öğretmen adaylarının anne eğitim durumu ile egzersiz bağımlılığı toplam puan ve alt boyut puan ortalamaları anne eğitim durumu değişkeni bakımından anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Burada anne eğitim durumunun öğretmen adaylarının egzersiz bağımlılığına etkisinin olmadığı söylenebilir. Yapılan literatürde taramasında benzer bulguya rastlanmamıştır.

Araştırmanın bir diğer bulgusu olan düzenli egzersiz yapan öğretmen adaylarının baba eğitim durumu ile egzersiz bağımlılığı puanlarına yönelik ölçek toplam puan ve alt boyut puan ortalamaları baba eğitim durumu açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Bu bağlamda öğretmen adaylarının baba eğitim durumlarının, egzersiz bağımlılığına bir etkisinin olmadığı şeklinde yorumlanabilir. Yapılan literatürde taramasında benzer bulguya rastlanmamıştır.

Araştırmanın diğer bulgusunda, öğretmen adaylarının düzenli egzersiz yaptığını belirtenlerin egzersiz bağımlılığı düzeyinin üç alt boyuttada farklılaştığı saptanmıştır. Bu bağlamda “Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi”, “Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma” ve “Tolerans Gelişimi ve Tutku” alt boyutlarında anlamlı farklılık saptanmıştır. Egzersiz bağımlılığı ile düzenli egzersiz yapmak birbirlerinden farklıdır. Egzersizi gündelik hayatlarına yerleştiren bireylerin zamanını aile, arkadaşlık, sosyal aktivite, iş yaşantılarında yer ayırması beklenir. Bu sebep ile düzenli spor yapma durumunun süresi sınırlıdır. Fakat egzersiz bağımlılığı olan bireyler sosyalleşmek yerine egzersiz sıklığını artırır, egzersize katılım süresini ise her geçen gün uzartır. Çünkü egzersiz bağımlılarının, tüm olumsuzluklara rağmen egzersizden kendini alamama (Adams vd., 2003; Adams, 2009; Hausenblas ve Downs, 2002), sürekli olarak egzersizi düşünme ve her fırsatta egzersiz yapma, egzersiz yapmak için çevre ile iletişimini azaltması ve

egzersizde düzensiz bir aşırılık olması beklenir (Adams ve Kirkby, 2002; Hausenblas ve Downs, 2002; Zmijewski ve Howar, 2003). Bu durum, düzenli egzersiz yapanların egzersiz bağımlılık düzeylerinin, yapmayanlara kıyasla düşük olmasının nedeni olarak gösterilebilir. Araştırmalarda egzersiz bağımlılığı düzeyi yüksek olanların egzersiz yapma nedenlerine bakıldığında düzenli fizyolojik sorunlar, görünüm memnuniyetsizliği veya daha iyi bir fiziksel uygunluğa sahip olabilmek için egzersiz seviyesinin artırıldığını bildirmiştir (Ef, Ka ve Fritchley, 1997; Uz ve Bavlı, 2016). Buda egzersiz bağımlılığı düzeyindeki artış ile fiziksel görünüm arasında bir bağ olabileceğinin kanıtları arasında görülebilir.

Çalışmayı destekler nitelikte Sadıq (2018) ve Bootan (2018) tarafından yapılan araştırmalarda, çeşitli branşlarda 141 katılımcının egzersiz bağımlılık düzeylerinin incelediği çalışmada egzersiz bağımlılık düzeyleri ile düzenli egzersiz yapma durumları arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir.

Çakır (2019), üniversite öğrencilerinin egzersiz bağımlılık düzeylerini incelediği araştırmasında düzenli egzersizin egzersiz bağımlılığını etkileceği sonucuna ulaşmıştır. Çalışmanın bulgularına paralel olarak Cicioğlu ve ark. (2019) Elit Düzeyde Sporcular ile Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Egzersiz Bağımlılığı Düzeylerini belirlemeye yönelik yapmış olduğu çalışmada da düzenli egzersizin egzersiz bağımlılığını etkilediği sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırmadan farklı sonuç olarak Gün (2018)'in 305 katılımcı ile oluşan beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin egzersiz bağımlılık durumlarına göre fiziksel aktivite ve vücut kitle indekslerinin karşılaştırılmasının yapıldığı araştırmada düzenli egzersiz yapan öğretmen adaylarının hem vücut kitle indeksleri hem de fiziksel aktivite düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı, bağımlı olmayıp düzenli egzersiz yapanların vücut kitle indeks değerlerinin düzenli egzersiz yapmayanlardan anlamlı olarak düşük olduğu, ayrıca tüm gruplarda düzenli egzersiz yapanların fiziksel aktivite düzeylerinin ise düzenli egzersiz yapmayanlardan anlamlı derecede yüksek olduğu bulunmuştur.

Araştırmanın diğer bulgusunda, düzenli egzersiz yapan öğretmen adaylarının egzersiz bağımlılığı ölçeğinden elde ettikleri toplam puanlar incelendiğinde araştırmaya katılan öğretmen adaylarının önemli bir kısmının (%38,9) egzersiz bağımlısı olduğu ve önemli bir kısmının da (% 43,4) risk grubunda yer aldığı söylenebilir. Bu duruma neden olarak egzersiz bağımlısı ve risk grubunda yer alan kişilerin egzersiz yaparken duydukları hazzın,

zamanın nasıl geçtiğinin farkına varmamaları ve artırmalı olarak egzersiz yapmaları aile ve iş yaşamlarını ötemelerine ve sosyal ilişkilerinin önüne geçmesi zamanla yapılan bu egzersizlerin bağımlılığa dönüştüğü söylenebilir.

Yapılan literatür taramasında Cicioğlu ve ark. (2019) Elit Düzeyde Sporcular ile Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Egzersiz Bağımlılığı Düzeylerini belirlemeye yönelik yapmış olduğu çalışmada katılımcılardan elde edilen sonuçta elit sporcuların “bağımlı grup”, spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin “az riskli grup”ta yer aldığı sonucuna varılmıştır.

Bavlı ve ark. (2015) egzersiz bağımlılığı üzerine yaptığı çalışmada düzenli spor yapan bireylerde egzersiz bağımlılığı semptomunu gösteren grubun %7,1 oranında olduğunu tespit etmişlerdir. Yapılan çalışmalar çerçevesinde, egzersiz bağımlılığı semptomunun toplumda görülme sıklığının, egzersiz bağımlılığı tanı kriterlerinin çeşitliliği ile birlikte %10-%35 arasında olduğu belirtilirken (Vardar, 2012), egzersiz bağımlılığı ölçekleri ile yapılan araştırma sonuçlarında ise bu oranın %3-%5 arasında olduğu belirtilmektedir (Berczik K, Szabó A, Griffiths MD, Kurimay T, Kun B, Urbán R ve Demetrovics Z., 2012). Araştırmalarda egzersiz bağımlılığı düzeyi yüksek olanların egzersiz yapma nedenlerinde fizyolojik sorunlar, görünüm memnuniyetsizliği veya daha iyi bir fiziksel kavuşmak için egzersiz seviyesinin artırıldığını bildirmiştir (40, 42). Bu durumdan egzersiz bağımlılığı düzeyindeki artış ile fiziksel görünüm arasında bir bağ olabileceğini düşünülmektedir (Uz, ve Bavlı, 2016; Ef, ve ark., 1997).

Araştırmanın nitel basamağında düzenli egzersiz yapan öğretmen adaylarının egzersiz kavramına yönelik ürettikleri metaforların analizi sonucunda, 7 olumlu, 1 olumsuz kategori elde edilmiştir. Buna göre, Yaşam Kaynağı Teması, Rahatlatıcı Tema, Duyuşsal Tema, Gereksinim Teması, Besin Teması, Güzellik kategorileri olumlu metaforları, “Olumsuzluk Teması” kategorisi ise olumsuz metaforları kapsamaktadır. Buna göre;

Katılımcılar yaşam kaynağı kategorisinde; Su, nefes almak, yaşam, uyumak, yemek, ihtiyaç, ışık, nefes, tutku, uyumak, güneş, hayat” metaforlarını kullanmışlardır. Bu duruma neden olarak katılımcıların egzersizi, sosyal-fiziksel-zihinsel-psikolojik gelişimlerin destekleyicisi, sağlıklı yaşam anahtarı ve eğlence aracı ve egzersiz yaptıklarında mutlu olmaları sonucunda yaşam kalitelerini artırmasından kaynaklandığı söylenebilir. Nitekim Yetim (2015) insanların yaşamlarını sağlıklı olarak sürdürmeleri, fiziksel ve ruhsal gelişimlerini sağlamalarında egzersizin önemli bir yeri olduğunu belirtmiştir. Fişek (1998),

kişilerin ruh ve beden sağlıklarını egzersiz yoluyla güvence altına alabileceklerini belirtmiştir.

Yapılan literatür araştırmasında benzer temalar oluşturularak spor kavramına yönelik çalışmalar yer almaktadır. Sevinç ve Ergenç'in (2017) üniversite öğrencilerinin spor hakkındaki metaforlarını öğrenmeye yönelik yapmış oldukları çalışmaya bakıldığında, öğrencilerin "Spor ... gibidir, çünkü ..." ifadesine karşılık olarak "Spor" hakkında 18 kategoride, 104 farklı metafor belirttikleri görülmektedir. Bu çalışmada elde edilen metaforlar şu kategoriler altında sunulmuştur; "huzur-mutluluk verici bir unsur olarak spor (50 metafor), sağlık verici (39 metafor), zorunlu görülen (38 metafor), pozitif katkı sağlayıcı (13 metafor), ilgi gösterilmesi, emek verilmesi gereken (13 metafor) bir unsur olarak spor". Çalışmada 11 öğrenci tarafından en fazla tekrar edilen "hayat" (f=11) metaforu olmuştur.

Kaya, Tekkurşun-Demir, Cicioğlu (2018), yaptığı çalışmada ise çeşitli fakültelerde öğrenim gören 481 üniversite öğrencilerinin spor hakkındaki metaforlarını belirlemeye yönelik yapılan çalışmada ise, katılımcıların "Spor ...gibidir, çünkü ..." ifadesine karşılık olarak oluşturulan temalar Yaşam Kaynağı (68), Fayda Sağlayıcı (62), Değer imgesi (59), Gıda (55), Keyif-haz verici (53), Mesleki çağrışım (50) Doğa imgesi (48), Bağımlılık (46), Zaruriyet (40) temalarıdır. Yapılan çalışmada benzer kategorinin oluşturulduğu yaşam kaynağı kategorisidir. Bu kategoride spor "gülmek, motor, yara bandı, düşünmek, kalem, farkındalık" metaforları ile açıklanmıştır.

Rahatlatıcı Tema kategorisini ise; sağlık, ilaç, hayat, yaşam tarzı, çiftçilik, işleyen demir, düzen, gülmek, motor, yara bandı, düşünmek, kalem, farkındalık metaforları ile ilişkilendirdikleri görülmektedir. Bu duruma neden olarak katılımcıların egzersizin organizmaya katkı ve faydalarının günlük yaşamda görmelerinden kaynaklandığı söylenebilir (Bek, 2008; Fişek, 1998; Yetim, 2015; Zorba, 2012).

Yetim ve Kalfa'nın (2019) Diş Hekimliği Fakültesinde 1. Sınıfta öğrenim gören 51'i kadın ve 55'i erkek olmak üzere toplam 106 üniversite öğrencisinin spor kavramıyla ilgili metaforik algılarını beş temel kategori altında toplanmıştır. Bu kategoriler: Hareket ve Sağlık (%34); Sportif Terim ya da Kişiler (%26); Olumlu Özellikler, Duygu ve Deneyimler (%26); Olumsuz Deneyim ve Duygular (%6) ve Sosyal Çevre (%6) kategorisidir. İkinci maddede öğrenciler 94 metafor üretmişlerdir. Üretilen metaforlara göre sekiz kategori oluşturulmuştur. Bu kategoriler: Rahatlama (%26); Hayat (%21);

Faydalı ve Öğretici (%17); Vazgeçilmez (%9); Duruma Göre Farklı Etkileri Olan (%9); Sağlık (%8); Arkadaş (%5); Gereksiz ve Yorucu (%2) kategorisidir. Üçüncü maddede öğrenciler 105 metafor üretmişlerdir. Üretilen metaforlara göre 3 kategori oluşturulmuştur. Bu kategoriler: Olumlu duygular (%91); Olumsuz Duygular (%7); Değişkenlik (%1) kategorisidir. Oluşturulan kategorilerde “Rahatlama” kategorisi çalışmada yer alan “Rahatlatıcı Tema” ile benzerlik göstermektedir.

Yapılan literatür taramasında beden eğitimi dersine yönelik çalışma yer almaktadır. Namlı ve ark.’nın (2017) yapmış olduğu bir çalışmada ise, ortaokuldaki öğrencilerin beden eğitimi dersine yönelik metaforları, “Beden Eğitimi Dersi.....gibidir, çünkü.....” ifadesiyle elde edilmeye çalışılmıştır. Bu çalışmanın sonucunda elde edilen metaforlar “ders içeriği, geliştirici, rahatlama, neşe verici, sevgi, bakış açısı, aktivite sağlayıcı, keşfedici” olarak sekiz kategori altında ifade edilmiştir. Bu çalışma sonucunda elde edilen metaforlardan, öğrencilerin beden eğitimi dersiyile ilgili olumlu algılara sahip oldukları görülmüştür.

Duyuşsal Tema kategorisinde; Heyecan, enerji,alışkanlık, endorfin, yemek yemek, motivasyon, ilkbahar, ağaç, mutluluk, merdiven, yaşam felsefesi metaforları yer almaktadır. Bu duruma neden olarak egzersizin katılımcılar için pozitif etkileri çağrıştırdığı, mutluluk sağladığı söylenebilir.

Sevinç ve Ergenç’in (2017) üniversite öğrencilerinin spor hakkındaki metaforlarını öğrenmeye yönelik yapmış oldukları çalışmaya bakıldığında elde edilen; “huzur-mutluluk verici bir unsur olarak spor (50 metafor), çalışmada yer alan “Duyuşsal Tema” ile paralellik göstermektedir.

Literatürde benzer kategoriler ile oluşturulmuş çalışmalar yer almaktadır. Isparta’da öğrenim gören 11-13 yaş gurubu öğrencilerin popüler spor branşları hakkındaki metaforik algılarını belirlenmesidir. Araştırmaya 2014-2015 öğretim yılı Isparta il merkezinde bulunan 3 ortaöğretim okulu 5 ve 6 sınıf ve yaş ortalamaları $11,5 \pm 1.29$ olan toplam 250 öğrenci katılmıştır. Araştırma, aynı katılımcı gruptan 2 defa veri toplanarak gerçekleştirilmiştir. I. uygulamada toplanan veriler içerik analizi yöntemi ile analiz edilmiş ve II. uygulamada bu analize bağlı olarak geliştirilmiş Mutluluk, Kavga, Küfür, Faul, Şike, Can Simidi, Hakem, Kulvar, Kuşak, Dövüş, Tekme metaforları öğrencilerin seçimine sunulmuştur. Çalışmamız ile paralellik göstere Mutluluk metaforunun Futbol branşında

beklenenin çok üstünde kullanıldığı Taekwondo branşında ise hiç kullanılmadığı bulunmuştur.

Gereksinim Teması kategorisinde; yemek, ekmek, sağlık, ruh sağlığı, para, bakım, ihtiyaç su metaforları yer almaktadır. Bu duruma neden olarak sporun kitlelerin yaşam kalitelerini artıran, fiziksel ve ruhsal yönden fayda sağlayan ve onları hayatın farkında oldukları söylenebilir.

Kaya, Tekkurşun-Demir ve Cicioğlu (2018), yaptığı çalışmada ise çeşitli fakültelerde öğrenim gören 481 üniversite öğrencilerinin spor hakkındaki metaforlarını belirlemeye yönelik yapılan çalışmada ise, katılımcıların "Spor ...gibidir, çünkü ..." ifadesine karşılık olarak oluşturulan temalar Yaşam Kaynağı (68), Fayda Sağlayıcı (62), Değer imgesi (59), Gıda (55), Keyif-haz verici (53), Mesleki çağrışım (50) Doğa imgesi (48), Bağımlılık (46), Zaruriyet (40) temalarıdır. Yapılan çalışmada benzer kategorinin oluşturulduğu zaruriyet kategorisidir. Bu kategoride spor "ders, disiplin, erken kalkmak, para, uyku, okul, sınav, gereklilik" metaforları ile açıklanmıştır.

Araştırmada tek olumsuz kategori olan Olumsuzluk Teması kategorisinde katılımcıların sporu; Eziyet, hastalık, zulüm, ödev, ders, iş, kedi, kahvaltı, yoğurt şeklinde açıkladığı saptanmıştır. Bu duruma neden olarak katılımcıların egzersizi yapılması gerekli, mecburiyet duyulan fakat çok sevilmeyen bir unsur olarak görmelerinden kaynaklandığı düşünülebilir.

İlhan (2017), "Egzersiz katılımcılarının psikolojik dayanıklılık, optimal performans duygu durumu ve güdülenme ilişkisi" isimli doktora tezinde araştırmaya 2015-2016 eğitim ve öğretim yılında Pamukkale Üniversitesi'nin farklı fakülte ve yüksekokullarında öğrenim görmekte olan 149 kadın ve 151 erkek olmak üzere toplam 300 öğrenci katılmıştır. Araştırma sonuçlarında katılımcıların bazılarının egzersizi "Egzersiz yapma konusunda arkadaşlarımla / ailemin baskını hissediyorum." "Egzersiz yapmanın gerekliliğini anlamış değilim" ifadeleriyle egzersizi olumsuz buldukları sonucuna ulaşılmıştır.

Katılımcılar değer temasını; arkadaş, mutluluk, anne, piyano, aşk, özgürlük, kaliteli yaşam, hayat, sürpriz, yaşam stili metaforları ile açıklamıştır. Buna neden olarak, egzersizin tüm gelişim evrelerine her yaşta olumlu katkıları ve egzersize ilgi duymalarından kaynaklandığı söylenebilir.

Literatürde Sevinç ve Ergenç'in (2017) üniversite öğrencilerinin spor hakkındaki metaforlarını öğrenmeye yönelik yapmış oldukları çalışmaya bakıldığında, öğrencilerin "Spor ... gibidir, çünkü ..." ifadesine karşılık olarak "Spor" hakkında 18 kategoride, 104 farklı metafor belirttikleri görülmektedir. ilgi gösterilmesi, emek verilmesi gereken (13 metafor) bir unsur olarak spor" kategorisi çalışmada yer alan "Değer Teması" ile paralellik göstermektedir.

Besin temasında ise; şeker, tatlı, bitter çikolata, fıstık, çikolata, kebab yemek metaforları yer almaktadır. Bu duruma neden olarak katılımcıların egzersizsiz yaşamın temel ihtiyacı olan beslenme ile ilişkilendirdikleri ve yiyeceklerin acı-tatlı yönleriyle ifade ettikleri söylenebilir.

Altıntop (2015) "15-16 yaş arası genç kızlarda egzersizsiz obezite ve bazı motorik parametreler üzerindeki etkisi" isimli yüksek lisans tezinde araştırmanın örneklemini de 2013-2014 eğitim öğretim yılında Aksaray İli'nde yaşayan ve araştırmaya katılmayı gönüllü olarak kabul eden 19 adet denek 15-16 yaş obez genç kız ile 18 adet kontrol grubu 15-16 yaş genç obez kız oluşturmaktadır. Çalışmanın sonucunda katılımcıların egzersizsiz beslenme ile kuvvetli yönde ilişkilendirdikleri tespit edilmiştir.

Güzellik temasında ise; Manken, ayna, pudra, tarak, lastik metaforları yer almaktadır. Bu duruma neden olarak katılımcıların egzersizsiz yaşamın temel ihtiyacı olan beslenme ile ilişkilendirdikleri ve yiyeceklerin acı-tatlı yönleriyle ifade ettikleri söylenebilir.

Kolsallayan (2017) "Egzersiz katılımcılarının fiziksel görünüş mükemmeliyetçiliği ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin egzersizsiz katılım güdüsüne etkisi" isimli yüksek lisans tezinin araştırma sonuçlarına göre katılımcıların egzersizsiz güzellik, fiziksel görünüm ile ilişkilendirdikleri tespit edilmiştir.

Doğaner (2017) "Düzenli egzersiz programının bireylerin stres, mutluluk ve serbest zaman doyum düzeylerine etkisi" isimli doktora tezinde Düzenli egzersiz programına katılan ve katılmayan kişilerin "Estetik" ve "Fiziksel" algı düzeyinde anlamlı bir fark bulunmuştur.

Sonuç olarak, düzenli egzersiz yapan öğretmen adaylarının Demir ve ark. (2018)'nin geliştirdiği 'Egzersiz Bağımlılık Ölçeği' kullanarak yapılan analizde, egzersiz bağımlılığı ölçeği alt boyutları toplam puanlarına bakıldığında öğretmen adaylarının önemli bir kısmının (%38,9) egzersiz bağımlısı olduğu ve önemli bir kısmının da (%43,4) risk grubunda yer aldıkları görülmektedir. Cinsiyet değişkenine ait alt boyutları

incelediğimizde; düzenli egzersiz yapan öğretmen adaylarının egzersiz bağımlılığı alt boyutları puanlarına baktığımızda anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Egzersiz bağımlılığı alt boyutları ile yaş değişkeni ölçek toplam puan ortalamalarına bakıldığında anlamlı ilişki tespit edilmemiştir. Bu duruma neden olarak, katılımcıların benzer yaş grubuna ait olmalarından kaynaklandığı söylenebilir. Egzersiz bağımlılığını etkileyen bir diğer değişken düzenli egzersiz yapan öğretmen adayların öğrenim gördükleri öğretmenlik bölümlerini incelediğimizde; ölçek alt boyut ve toplam puanlarına göre Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi alt boyutunda anlamlı farklılık tespit edilmezken; Bireysel Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma alt boyutu ile Tolerans Gelişimi Ve Tutku alt boyutu ve ölçek toplam puanlarında istatistiksel açıdan bölümler arası farklılık tespit edilmiştir. Bu duruma sebep olarak, beden eğitimi öğretmenliği bölümü öğrencilerinin, zihinsel süreçlerinde egzersize daha fazla yer vermeleri, egzersizden diğer bölümlerdeki öğrencilere kıyasla daha çok haz almaları, egzersiz ile iç içe bulunmalarından ve egzersizin önemi ve gelişim boyutlarına katkıları hakkında eğitim almalarından kaynaklandığı söylenebilir. Sınıf değişkeninin, düzenli egzersiz yapan öğretmen adaylarının, egzersiz bağımlılığı üzerine olan etkisini incelediğimizde; toplam puan ile Tolerans Gelişimi ve Tutku alt boyutunda istatistiksel anlamda farklılık tespit edilmiştir. Buna neden olarak üniversite hayatının ilk yıllarında öğrencilerin kendilerini ruhsal olarak kötü hissettiği zamanlarda egzersiz ile rahatlamaları, egzersizden keyif-haz almaları ve mutlu olmaları egzersiz bağımlılığı riskinin arttırdığından kaynaklandığı söylenebilir. Bunun ile birlikte, üniversitenin ilk yıllarında şehir değiştirme, içine girdikleri sosyal çevreye adapte olmaya çalışma gibi durumlar öğrencilerin egzersize yönelmesi ve bu nedenle egzersiz bağımlılığı düzeyinin yüksek olması beklenebilir. Aile gelir durumu değişkeninin, düzenli egzersiz yapan öğretmen adaylarının egzersiz bağımlılığı üzerine olan etkisini incelediğimizde; alt boyutlar ile “Tolerans Gelişimi Ve Tutku” alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Bu duruma neden olarak öğretmen adaylarının aile gelir düzeylerinin egzersizi hayatlarına yerleştirmede, zaman ayırmada etkili olmasından kaynaklandığı söylenebilir.

Araştırmanın bir diğer bulgusunda öğretmen adaylarının anne eğitim durumu ile egzersiz bağımlılığı toplam puan ve alt boyut puan ortalamaları anne eğitim durumu değişkeni bakımından anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Burada anne eğitim durumunun öğretmen adaylarının egzersiz bağımlılığına etkisinin olmadığı söylenebilir. Yapılan literatürde taramasında benzer bulguya rastlanmamıştır.

Araştırmanın bir diğer bulgusu olan düzenli egzersiz yapan öğretmen adaylarının baba eğitim durumu ile egzersiz bağımlılığı puanlarına yönelik ölçek toplam puan ve alt boyut puan ortalamaları baba eğitim durumu açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Bu bağlamda öğretmen adaylarının baba eğitim durumlarının, egzersiz bağımlılığına bir etkisinin olmadığı şeklinde yorumlanabilir. Yapılan literatürde taramasında benzer bulguya rastlanmamıştır.

Anne eğitim durumu değişkeninin; düzenli egzersiz yapan öğretmen adayların, egzersiz bağımlılığı üzerine olan etkisini incelediğimizde; anne eğitim durumu ile egzersiz anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Bu sonuca neden olarak anne eğitim durumunun düzenli egzersiz yapan öğretmen adaylarının egzersiz bağımlılığına etkisinin olmadığı söylenebilir. Son değişken olan, baba eğitim durumunun, düzenli egzersiz yapan öğretmen adaylarının egzersiz bağımlılığı üzerine etkisini incelediğimizde; baba eğitim durumu ile egzersiz bağımlılığı alt boyutları arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Buna sebep olarak; baba eğitim durumunun düzenli egzersiz yapan öğretmen adaylarının egzersize yönelmelerinde etken olmadığı söylenebilir.

Araştırmanın nitel basamağında düzenli egzersiz yapan katılımcıların egzersiz kavramına yönelik ürettikleri metaforların analizi sonucunda, 7 olumlu, 1 olumsuz kategori elde edilmiştir. Buna göre, Yaşam Kaynağı Teması, Rahatlatıcı Tema, Duyuşsal Tema, Gereksinim Teması, Besin Teması, Güzellik kategorileri olumlu metaforları, “Olumsuzluk Teması” kategorisi ise olumsuz metaforları kapsamaktadır. Yaşam kaynağı kategorisinde; Su, nefes almak, yaşam, uyumak, yemek, ihtiyaç, ışık, nefes, tutku, uyumak, güneş, hayat” metaforlarını kullanmışlardır. Bu duruma neden olarak katılımcıların egzersizi, sosyal-fiziksel-zihinsel-psikolojik gelişimlerin destekleyicisi, sağlıklı yaşam anahtarı ve eğlence aracı ve egzersiz yaptıklarında mutlu olmaları sonucunda yaşam kalitelerini artırmasından kaynaklandığı söylenebilir. Rahatlatıcı Tema kategorisini ise; sağlık, ilaç, hayat, yaşam tarzı, çiftçilik, işleyen demir, düzen, gülmek, motor, yara bandı, düşünmek, kalem, farkındalık metaforları ile ilişkilendirdikleri görülmektedir. Bu duruma neden olarak katılımcıların egzersizin organizmaya katkı ve faydalarının günlük yaşamda görmelerinden kaynaklandığı söylenebilir (Bek, 2008; Fişek, 1998; Yetim, 2015; Zorba, 2012). Duyuşsal Tema kategorisinde; Heyecan, enerji, alışkanlık, endorfin, yemek yemek, motivasyon, ilkbahar, ağaç, mutluluk, merdiven, yaşam felsefesi metaforları yer almaktadır. Bu duruma neden olarak egzersizin katılımcılar için pozitif etkileri çağrıştırdığı, mutluluk sağladığı söylenebilir. Gereksinim Teması kategorisinde; yemek, ekmek, sağlık, ruh sağlığı, para,

bakım, ihtiyaç su metaforları yer almaktadır. Bu duruma neden olarak sporun kitlelerin yaşam kalitelerini artıran, fiziksel ve ruhsal yönden fayda sağlayan ve onları hayatın farkında oldukları söylenebilir. Araştırmada tek olumsuz kategori olan Olumsuzluk Teması kategorisinde katılımcıların sporu; Eziyet, hastalık, zulüm, ödev, ders, iş, kedi, kahvaltı, yoğurt şeklinde açıkladığı saptanmıştır. Bu duruma neden olarak katılımcıların egzersizi yapılması gerekli, mecburiyet duyulan fakat çok sevilmeyen bir unsur olarak görmelerinden kaynaklandığı düşünülebilir. Değer temasını; arkadaş, mutluluk, anne, piyano, aşk, özgürlük, kaliteli yaşam, hayat, sürpriz, yaşam stili metaforları ile açıklamıştır. Buna neden olarak, egzersizin tüm gelişim evrelerine her yaşta olumlu katkıları ve egzersize ilgi duymalarından kaynaklandığı söylenebilir. Besin temasında ise; şeker, tatlı, bitter çikolata, fıstık, çikolata, kebab yemek metaforları yer almaktadır. Bu duruma neden olarak katılımcıların egzersizi yaşamın temel ihtiyacı olan beslenme ile ilişkilendirdikleri ve yiyeceklerin acı-tatlı yönleriyle ifade ettikleri söylenebilir. Güzellik temasında ise; Manken, ayna, pudra, tarak, lastik metaforları yer almaktadır. Bu duruma neden olarak katılımcıların egzersizi yaşamın temel ihtiyacı olan beslenme ile ilişkilendirdikleri ve yiyeceklerin acı-tatlı yönleriyle ifade ettikleri söylenebilir

Tüm bu sonuçlar doğrultusunda araştırmanın nicel oyutunda, farklı öğretmenlik bölümlerinde öğrenim gören ve yaşamlarına egzersizi düzenli olarak yerleştirmiş öğretmen adaylarının egzersiz bağımlılığı ölçeği alt boyutları ve toplam puanlarına bakıldığında öğretmen adaylarının önemli bir kısmının (%38,9) egzersiz bağımlısı olduğu ve önemli bir kısmının da (%43,4) risk grubunda yer aldıkları görülmektedir. Araştırmanın nitel boyutunda ise düzeli egzersiz yapan öğretmen adaylarının egzersize yönelik metaforik algılarının orta düzeyde olduğu ve ürettiklerin metaforların genel olarak olumlu yönde olduğu görülmüştür.

5.2. Öneriler

Son yıllarda sağlık alanında ortaya konulan çalışmalarda obezite konusu ön plandadır. Teknolojik gelişmelerinde etkisi ile daha konforlu bir yaşam alanına sahip olan insanoğlu gerek iş yaşamında gerekse gündelik diğer aktiviteleri esnasında hareketsiz kalmaktadır. Bu nedenle spora yönlendirme amacıyla kamu spotları yayınlanmakta ve bu konuda bilgilendirici çalışmalar düzenli olarak yapılmaktadır. Ancak egzersiz her ne kadar sağlıklı yaşamın gereklerinden biri olsa da aşırı yapılması durumunda bazı fiziksel ve psikolojik

rahatsızlıklara yol açabilmektedir. Bu nedenle egzersiz bağımlılığı konusunda yapılan çalışmalar için şu önerilerde bulunulabilir;

- Üniversitelerde egzersiz bağımlılığı üzerine yapılan çalışmalar yeterli değildir. Yapılan bu çalışmada sınıf ve bölüm düzeyinde karşılaştırma yapılacak çalışma bulunmamıştır. Bu alanda yapılan çalışmalar sınıf ve bölüm örnekleminde derinleştirilmelidir.
- Yine anne baba eğitim durumlarının dikkate alındığı bir çalışma bulunmamaktadır. Spor yapan bireylerin anne baba eğitim durumları ve anne babanın spor yapma alışkanlıkları bireyleri etkilemektedir. Bu nedenle yapılan çalışmalarda anne baba eğitim durumları ve spor yapma durumları da çalışmalarda değişken olarak ele alınmalıdır.
- Çalışma nitel alanda yapılacak diğer çalışmalarla desteklenmelidir.
- Egzersiz bağımlılığının olumsuz sağlık problemlerine yol açtığı bilindiğinden bu olumsuz durumu ortadan kaldıracak çalışmalar arttırılmalıdır.
- Egzersiz bağımlılığına ilişkin olarak her bir sporcunun belli bir riske maruz kaldığı görülmektedir. Kilo kontrolü amaçlı yapılan egzersizlerin bağımlılık düzeyinde gerçekleşmemesi adına sağlıklı yaşam, dengeli beslenme ve egzersiz durumu dengeli bir şekilde gerçekleştirilmelidir.
- Bağımlılığı olan bireylerin egzersizi bir anda bırakmasının farklı psikolojik etkilerinden kaçınmak amacıyla egzersiz belli bir zaman aralığında azaltılmalıdır.
- Literatür taraması sonucunda egzersiz bağımlılığı ile ilgili araştırmaların çoğunluğunun koşu ağırlıklı aerobik aktiviteler olduğu gözlenmiştir. Bu veriler ışığında egzersiz bağımlılığının koşuya özgü olup olmadığı sorusu akla gelmektedir. Bu durumun tespiti için farklı spor branşlarıyla egzersiz bağımlılığı arasındaki ilişkiyi araştıran yeni çalışmalara ihtiyaç olduğu görülmüştür.
- Egzersiz bağımlılığı yeni bir kavramdır. Bağımlığın genel ölçütleri içinde değerlendirilmektedir. Tanı, ayırıcı tanı, tedavi seçenekleri hekim tarafından kavranması önemlidir. Özellikle sporcular arasında bu bozukluğun gizli kalma eğilimi ve tanı sorunları olduğu unutulmamalıdır. Bu konudaki bilgilerin kanıt düzeyinin artması için klinik araştırmalar yapılmasına ihtiyaç vardır.



KAYNAKLAR

- Adams, J. & Kirkby, R.J. (2002). Excessive exercise as an addiction: A review. *Addiction Research and Theory*, 10, 415-437.
- Adams, J.M.M. (2001). *Examining exercise dependence: The development, validation and administration of the exercise behavior survey with runners, walkers, swimmers and cyclists*. Master Thesis, University of Kentucky.
- Aidman, E.V. & Woollard, S. (2003). The influence of self-reported addiction on acute emotion and physiological responses to brief exercise deprivation. *Psychology of Sport and Exercise*, 4, 225-236.
- Akgün, N. (1986). *Egzersiz fizyolojisi*. İzmir: Ege Üniversitesi.
- Akkaya, E. & Özdemir, S. (2013). Genel lise öğrenci ve öğretmenlerinin okul ve ideal okul algılarının metafor yoluyla analizi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi Dergisi*, 19(2), 295-322.
- Akşehirli, S. (2008). *Edebiyat öğretiminde terim sorunu*. Doktora Tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Allegre, B., Souville, M., Therme, P. & Griffiths, M. (2006). Definitions and measures of exercise dependence. *Addiction Research & Theory*, 14(6), 631-646.
- Alpaslan, S. (2007). *Sanayi ve bilgi toplumu yönetim metaforlarının karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Altıntop, M. (2015). *15-16 yaş arası genç kızlarda egzersizin obezite ve bazı motorik parametreler üzerindeki etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Niğde Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Niğde.
- American Psychiatric Association. (2001). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders-IV tanı ölçütleri*. İstanbul: Hekimler Yayın Birliği.

- Anshel, M.H. (1991). A psycho-behavioral analysis of addicted versus non-addicted male and female exercisers. *Journal of Sport Behavior*, 14, 145-154.
- Ardıç, F. (2014). Egzersizin sağlık yararları. *Türk Fizyoterapi Tıp Rehabilitasyon Dergisi*, 60 (2), 9-14.
- Arıkan, Z. (2012). *Madde bağımlılığı, düzelme (remisyon), nüks (relaps) ve önlenmesi. Madde bağımlılığı tanı ve tedavi kılavuzu el kitabı*. Ankara: T.C Sağlık Bakanlığı Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü.
- Arısoy, Ö. (2009). İnternet bağımlılığı ve tedavisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar- Current Approaches In Psychiatry*, 1(3), 55-67.
- Arpa, D. K. (2014). *Ortaöğretimdeki erkek sporcuların karate ve taekwondo branşına yönelme nedenleri ve beklentileri*. Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Arslan, M. & Bayrakçı, M. (2006). Metaforik düşünme ve öğrenme yaklaşımının eğitim-öğretim açısından incelenmesi. *Millî Eğitim Dergisi*, 171, 100-108.
- Aydın, İ. H. (2006). Bir felsefî metafor “yolda olmak”. *Din Bilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 6(4), 9-22.
- Aydın, F. (2010). Ortaöğretim öğrencilerinin coğrafya kavramına ilişkin sahip oldukları metaforlar. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 10(3).
- Azar, D., Ball, K., Salmon, J. & Cleland, V.J. (2008). The association between physical activity and depressive symptoms in young women: A review. *Mental Health and Physical Activity*, 1, 82-8.
- Baekland, F. (1970). Exercise deprivation: Sleep and psychological reactions. *Archives of General Psychiatry*, 22, 365-369.
- Bamber, D.J., Cockeril, I.M., Rodgers, S. & Carroll, D. (2003). *Diagnostic criteria for exercise dependence in women*. British Medical Association.
- Berger, B., Pargman, D. & Weinberg, R. (2007). *Foundations of exercise psychology*. (2nd ed.). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- Berger, B.G. & McInman, A. (1993). *Exercise and quality of life*. In (Eds. Singer, R.N., Murphey, M. & Tenant, L.K.). *Handbook of research on sport psychology*. New York: Macmillan, 729-760.

- Bingöl, E. (2015). *Farklı branşlardaki sporcuların egzersiz bağımlılık ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Muğla.
- Blaydon, M.B., Koenraad, J.L. & Kerr, J.H. (2002). Metamovitional characteristics of eating disordered and exercise dependence and eating disorder in highly active amateur sport participants. *Personality and Individual Differences*, 33(3), 223-236.
- Blaydon, M.B., Koenraad, J.L. & Kerr, J.H. (2003). Metamovitional characteristics of eating disordered and exercise dependence and eating disorder in highly active amateur sport participants. *Personality and Individual Differences*, 36(6), 1419-1432.
- Blumenthal, J. A., O'toole, L. C. & Chang, J. L. (1984). Is running an analogue of anorexia nervosa?: An empirical study of obligatory running and anorexia nervosa. *Jama*, 252(4), 520-523.
- Bozhüyük, A., Özcan, S., Kurdak, H., Akpınar, E., Saatçı, E. & Bozdemir, N. (2012). Sağlıklı yaşam biçimi ve aile hekimliği. *TJFMPC*, 4, 6-21.
- Brownell, K.D. & Satunkadr A.J. (1980). *Exercise in the development and control of obesity*. In (Ed. Stunkard, A.J.) *Obesity*. Philadelphia, PA: Saunders, 300-324.
- Buckworth, J. & Dishman, R.K. (2002). *Exercise psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Burgess, S.S. & Pargman, D. (1977). *Stimuulus-seeking, extraversion and neuroticism in regular, occasional and non-exercisers*. Annual Meeting of North American Society for the Psychology of Sport and Physical Activity.
- Burton, N.W. & Turrell, G. (2000). Occupation, hours worked and leisure-time physical activity. *Preventive Medicine*, 31(6), 673-681.
- Büyüköztürk, Ş. (2014). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Ankara: Pegem Akademi.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç-Çakmak, E., Akgün, Ö.E., Karadeniz, Ş. & Demirel, F. (2016). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi.
- Carmack, M.A. & Martens, R. (1979). Measuring commitment to running: A survey of runners attitude and mental states. *Journal of Sport Psychology*, 1, 25-42.

- Caspersen, C.J., Powell, K.E. & Christenson, G.M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: Definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, 100(2), 126-131.
- Chapman, C.L. & Decastro, J.M. (1990). Running addiction: Measurement and associated psychological characteristics. *The Journal Of Medicine and Physical Fitness*, 30, 283- 290.
- Cicioğlu, H. İ., Demir, G. T., Bulđay, C. & Çetin, E. (2019). Elit düzeyde sporcular ile spor bilimleri fakóltesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı düzeylerinin incelenmesi. *Bağımlılık Dergisi*, 20(1), 1-5.
- Cicioğlu, H. İ., Tekkurşun-Demir, G., Bulđay, C. & Çetin, E. (2019). Elit düzeyde sporcular ile spor bilimleri fakóltesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı düzeyleri. *Bağımlılık Dergisi – Journal of Dependence*, 20(1), 12-20.
- Conboy, J.K. (1994). The effects of exercisers with drawal on mood states in runners. *Journal of Sport Behavior*, 17, 188-203.
- Coşkun, M. (2010). Metaphors(mental images) of high school students about “climate” concept. *Turkish Studies International Periodical for the Languages, Lit. History Turk*, 5(3), 919-940.
- Çakır, B., Toprak, İ. & Yüksel, B. (2002). *Saha personeli için toplum beslenme programı eğitim materyali*. Ankara: Onur.
- Çakır, E. (2019). The examination of exercise addiction levels of university students stunding in helath field. *Journal Of Eduction and Traning Studies*, 7(3), 1-5.
- Çelik, N. (2017). *Üniversite öğrencilerinde egzersiz ve biofeedback uygulamalarının depresyon, kaygı ve stres üzerine etkisi*. Doktora Tezi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Çolakoğlu, F. (2003). Bayanlarda fizyolojik, motorik ve somatotip değerleri üzerine etkisi. *Gazi Eğitim Fakóltesi Dergisi*, 23(3), 275-290.
- Davis, C. (1990). Weight and diet preoception and addictiveness: The role of exercise. *Personality and Individual Differences*, 11, 823-827.

- Davis, C., Brewer, H. & Ratusny, D. (1993). Behavioral frequency and psychological commitment: Necessary concepts in the study of excessive exercising. *Journal of Behavioral Medicine*, 16(6), 611-628.
- De Coverly-Veale, D. (1987). Exercise dependence. *British Journal of Addiction*, 7, 117-140.
- De-Benedette, V. (1990). Are you patients exercising too much? *The Physician And Sport Medicine*, 18, 1119-122.
- DeVries, H.A. (1981). Tranquiliser effects of exercise: A critical review. *The Physician and Sports Medicine*, 9, 46-55.
- Diekhoff, G.M. (1984). Running amok: Injuries in compulsive runners. *Journal of Sport Behavior*, 7(3), 120-129.
- DiNubile, N. A. (1993). Youth fitness-problems and solutions. *Preventive medicine*, 22(4), 589-594.
- Doğaner, S. (2017). *Düzenli egzersiz programının bireylerin stres, mutluluk ve serbest zaman doyum düzeylerine etkisi*. Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Ef, P., Rohaly, K.A. & Fritchley, B. (1997). Sex differences on exercise dependence for men and women in a marathon road race. *Percept Mot Skills*, 84(3), 991-994.
- Ercan, Z. (2011). *Uyşturucunun harman yeri*. İstanbul: Nemesis.
- Erkan, N. (1998). *Yaşam boyu spor*. Ankara: Altın kitaplar
- Erkuş, A. (2013). *Davranış bilimleri için bilimsel araştırma süreci*. Ankara: Seçkin.
- Eroğlu, E. (2006). *Spor merkezlerinde üyelik yöntemlerini etkileyen faktörlerin araştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Evcim, U. (2008). *Örgüt kültürünün algılanmasında metaforların rolü*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Farrell, L. & Shields, M.A. (2002). Investigating the economic and demographic determinants of sporting participation in England. *Journal of the Royal Statistical Society: Series A (Statistics in Society)*, 165, 335-348.

- Faulkner, G. & Biddle, S. (2001). Exercise and mental health: It's not psychology! *Journal of Sport Sciences*, 19, 183-200.
- Fişek, K. (1985). *100 soruda Türkiye spor tarihi*. İstanbul: Gerçek.
- Fişek, K. (1998). *Devlet politikası ve toplumsal yapıyla ilişkileri açısından spor yönetimi: Dünyada-Türkiye'de*. Ankara: Bağırhan.
- Frontera, W.R., Dawson, D.M. & Slovik, D.M. (1999). *Exercise in rehabilitation medicine*. USA: Human Kinetics.
- Furham, A. & Greaves, N. (1994). Ender and locus of control correlates of body image dissatisfaction. *European Journal of Personality*, 8, 183-200.
- Furst, D.M. & Germone, K. (1993). Negative addiction in male and female runners and exercisers. *Perceptual and Motor Skills*, 77, 192-194.
- Gedikli, Ö. (2014). *Ortaokul 2, 3 ve 4. sınıf öğrencilerinin Türkçe öğretmenini algılayışının metaforlar aracılığıyla belirlenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Trabzon
- Girmen, P. (2007). *İlköğretim öğrencilerinin konuşma ve yazma sürecinde metaforlardan yararlanma durumları*. Yüksek Lisans Tezi, Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Glasser, W. (1976). *Positive addiction*. New York: Harper and Row.
- Griffiths, M. (1999). Internet addiction. *The Psychologist*, 12, 246-251.
- Groth, R. E. & Bergner, J. A. (2005). Pre-service elementary school teachers' metaphors for the concept of statistical sample. *Statistics Education Research Journal*, 4(2), 27-42.
- Gulker, M.G., Laskis, T.A. & Kuba, S.A. (2001). Do excessive exerciser have a hinger rate of obsessive-compulsive symptomatology?. *Psychology, Health and Medicine*, 6, 387-398.
- Guthold, R., Ono, T., Strong, K.I., Chatteerji, S. & Morabia, A.M. (2008). Worldwide variability in physical inactivity: A 51- country survey. *American Journal of Preventive Medicine*, 34(6), 486-494.

- Gün, A. (2018). *Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin egzersiz bağımlılık durumlarına göre fiziksel aktivite ve vücut kitle indekslerinin karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Erzincan.
- Günay, M., Tamer, K. & Cicioğlu, İ. (2006). *Sporfiziyojisi ve performans ölçümü*. Ankara: Gazi.
- Hailey, B.J. & Bailey, L.A. (1982). Negative addiction in runners: A quantitative approach. *Journal of sport Behavior*, 5, 150-154.
- Hausenblas, H.A. & Downs, D.S. (2002). Exercise dependence: A systematic review. *Psychology Sport and Exercise*, 3, 89-123.
- Hausenblas, H.A. & Downs, D.S. (2002). How much is too much? The development and validation of the exercise dependence scale. *Psychology and Health*, 17, 387-404.
- Hausenblas, H.A. & Giacobbi, P.R. (2003). Relationship between exercise dependence symptoms and personality. *Personality and Individual Differences*, 36(6), 1265-1273.
- Heitmann, H.M. (1986). *Motives of older adults for participating in physical activity programs*. In (Ed. McPherson, B.D.) *Sport and aging*. Şehir: Yayınevi ????, 199-204.
- Horner, S. & Swarbrooke, J. (2005). *Leisure marketing: A global perspective (paperback)* (1st ed.). Oxford: Elsevier Butterworth-Heinemann, Linacre House, Jordan Hill.
- Hünük, D. (2006). *Ankara ili merkez ilçelerindeki ilköğretim ikinci kademe öğrencilerinin beden eğitimi dersine ilişkin tutumlarının sınıf düzeyi, öğrenci cinsiyeti, öğretmen cinsiyeti ve spora aktif katılımları açısından karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- İlhan, A. (2017). *Egzersiz katılımcılarının psikolojik dayanıklılık, optimal performans duygu durumu ve güdülenme ilişkisi*. Doktora Tezi, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü İzmir.
- İmamoğlu, O. (1992). Spor-sağlık ilişkisi. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (7), 63-66.

- Jacobi, L. & Cash, T.F. (1994). In pursuit of the perfect appearance: Discrepancies among self-ideal percepts of multiple physical attributes. *Journal of Applied Social Psychology, 24*, 379-396.
- Jonathan, M. & Euan, A. (1997). A perspective on exercise, lactate, and the anaerobic threshold. *Chest, 111*, 787-795.
- Kagan, D.M. & Squires, R.L. (1985). Addictive aspects of physical exercise. *Journal Of Sport Medicine, 15*, 227-237.
- Kagan, D.M. (1987). Addictive personality factors. *Journal of Sport Medicine, 121*, 553-538.
- Kalsi, G., Prescott, C.A., Kendler, K.S. & Riley, B.P. (2008). Unraveling the molecular mechanisms of alcohol dependence. *Trends in Genetics, 25*(1), 49-55.
- Kalyoncu, A. (2009). *Plastik düşler-bağımlılık hakkındaki gerçekler, yeni bilgiler, yeni tedaviler, yeni umutlar*. İstanbul: Kapital.
- Karakaya, E. D. & Salici, O. (2016). Isparta'da öğrenim gören 11-13 yaş gurubu öğrencilerin popüler spor branşları hakkındaki metaforik algılarının belirlenmesi. *International Journal of Social Sciences and Education Research, 2*(3), 1059-1076.
- Karaman, K. & Kurtoğlu, M. (2009). *Öğretmen adaylarının internet bağımlılığı hakkındaki görüşleri*. Akademik Bilişim'09 - XI. Akademik Bilişim Konferansı Bildirileri, Harran Üniversitesi, Şanlıurfa.
- Karavaşinoğlu, T. (2015). *Ortaokullarda beden eğitimi öğretmenine ilişkin metaforik algılar*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Karatut, A. (2018). *Ortaokul öğrencilerinin beden eğitimi ve spor dersi ile ilişkilendirdikleri görsel metaforların incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü, Muğla.
- Kesici, D. & Muhic, E. (2013). Sports in metaphor and metaphor in sports. *Sport Logia, 9*(1), 28-33.
- Koç, M., Murathan, F. Yetiş, Ü. & Murathan, T. (2015). İlköğretim 7. sınıf öğrencilerinin spor kavramına ilişkin algıları. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi, 3*(9), 294-303.

- Kokino, S., Özdemir, F. & Zateri, C. (2006). Obezite ve fizikel tıp yöntemleri. *Trakya Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 23(1), 47-54.
- Kolsallayan, A. (2017). *Egzersiz katılımcılarının fiziksel görünüş mükemmeliyetçiliği ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin egzersiz katılım güdüsüne etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Kurtipek, S. & Sönmezoğlu, U. (2018). Determination of the perceptions of sports managers about sport concept: A metaphor analysis study. *International Journal of Higher Education*, 7(4), 17-25.
- Küçük, V. & Koç, H. (2004). Psikososyal gelişim süreci içerisinde insan ve spor ilişkisi. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 10, 131-141.
- Lakoff, G. & Johnson, M. (2005). *Metaforlar hayat, anlam ve dil*. (Çev: Demir, G.Y.). İstanbul: Paradigma.
- Lee, I. M., Shiroma, E. J., Lobelo, F., Puska, P., Blair, S. N. & Katzmarzyk, P. T. (2012). Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: An analysis of burden of disease and life expectancy. *Lancet*, 380, 219-29.
- Levine, P. M. (2005). Metaphors and images of classrooms. *Kappa Delta Pi Record*, 41(4), 172-175.
- Little, J.C. (1979). Neurotic illness in fitness fanatics. *Psychiatric Annuals*, 9, 49-56.
- Lynos, H.A. & Crome, R. (1989). Case report-compulsive jogging: Exercise dependence and associated disorder of eating. *Ulster Medical Journal*, 58, 100-102.
- Mathers, S. & Walker, M.B. (1999). Extraversion and exercise addiction. *Journal of Sport Psychology*, 133(1), 125-128.
- McDonald, K. & Thompson J.K. (1992). Eating disturbance, body image dissatisfaction and reasons for exercising: Gender differences and correlational findings. *International Journal of Eating Disorders*, 11, 289-292.
- Mesa, J. L., Ruiz, J. R., Ortega, F. B., Wärnberg, J., González-Lamuno, D., Moreno, L. A. & Castillo, M. J. (2006). Aerobic physical fitness in relation to blood lipids and fasting glycaemia in adolescents: Influence of weight status. *Nutrition, Metabolism and Cardiovascular Diseases*, 16(4), 285-293.

- Mondin, G.W., Morgan, W.P., Peiring, P.N., Stegner, A.J., Stotesbery, C.L., Trine, M.R. & Wu, M. (1996). Psychological consequences of exercise deprivation in habitual exercisers. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 28, 1199-1203.
- Montignac, M. (1997). *Kadınlara özel*. 1. Baskı. (Çev. Guimbreticre, Ü.A.). *Physical measures of human form in health and disease*. Springer Science Business Media, 1919-35.
- Morgan, W.P. (1979). Negative addiction in runners. *The Physician and Sports Medicine*, 7, 57-70.
- Morris, M., Steinberg, H., Sykes, E.A. & Salmon, P. (1990). Effects of temporary withdrawal from regular running. *Journal of Clinical Psychology*, 56, 699-710.
- Mota, J. & Silva, G. (1999). Adolescent's physical activity: Association with socioeconomic status and parental participation among a portuguese sample. *Sport, Education and Society*, 4(2), 193-199.
- Müftüoğlu, O. (2003). *Yaşasın hayat*. 13.Baskı. İstanbul: Remzi.
- Mülazımoğlu, B. Ö. & Aşçı, F. H. (2004). *Düzenli fiziksel aktivite programına katılan ve katılmayan bireylerin bedenlerine yönelik algıları*. The 10th ICHPER.SD Europe Congress ve TSSA 8th International Sports Science Congress, Antalya, Türkiye.
- Ögel, K. (1997). *Cep üniversitesi*. İstanbul: İletişim.
- Özbakır, İ. (2006). *Sivas ili özel ve devlet ilköğretim okullarında okuyan öğrencilerin beden eğitimi dersine bakış açıları ve beklentilerinin karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Cumhuriyet Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sivas.
- Özer, K. (1993). *Antropometri, sporda morfolojik planlama*. İstanbul: Özer.
- Özer, K. (2001). *Fiziksel uygunluk*. Ankara: Nobel.
- Özkan, A., Aşçı, A. & Açıkkada, C. (2007). *Determination of the optimal load for the wingate anaerobic test*. IV. International Mediterranean Sport Sciences Congress, Antalya, 108.
- Özsoy, S. (2011). Spor gazetelerinin başlıklarında militarist ve şiddet içerikli metaforlar. *Gümüşhane Üniversitesi İletişim Fakültesi Elektronik Dergisi*, 1, 88-114.

- Pargman, D. & Baker, M.C. (1980). Running high: Enkephalin indicted. *Journal of Drugs Issues, 1*, 42-349.
- Pasman, L. & Thompson, J. K. (1988). Body image and eating disturbance in obligatory runners, obligatory weightlifters, and sedentary individuals. *International Journal of Eating Disorders, 7*(6), 759-769.
- Pate, R. R., Pratt, M., Blair, S. N., Haskell, W. L., Macera, C. A., Bouchard, C. & Kriska, A. (1995). Physical activity and public health: A recommendation from the Centers for Disease Control and Prevention and the American College of Sports Medicine. *Jama, 273*(5), 402-407.
- Pierce, E. F. (1994). Exercise dependence syndrome in runners. *Sports Medicine, 18*(3), 149-155.
- Pierce, E.F., Eastman, N.W., Tripathi, H.L., Olson, K.G. & Dewey, W.L. (1993). Betaendorphin response to endurance exercise dependence. *Perceptual and Motor Skills, 77*, 767-770.
- Pierce, E.F., Rohaly, K.A. & Fritchley, B. (1997). Sex differences of exercise dependence for men and women in a marathon road race. *Perceptual and Motor Skills, 84*, 991-994.
- Polat, C. & Şimşek, K.Y. (2015). Hayat boyu öğrenme konusunda yayımlanan tez ve makalelere ilişkin bir içerik analizi: 2000-2015. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi, 3*(15), 354-369
- Powell, K.E., Thompson, P.D. & Kendrick, J.S. (1987) Physical activity and the incidence pf coronary heart disease. *Annual Rewiew of Publica Heart, 8*, 253-287.
- Robinson, J. & Miller, W. C. (2004). Exercise, physical activity, weight and health. *Healthat Every Size, 18*(4), 49-50.
- Rodin, J. (1992). *Body Traps. Breaking the binds that keep you from feeling good abaout your body*. New York: Quill.
- Roth, D. L. & Holmes, D. S. (1987). Influence of aerobic exercise training and relaxation training on physical and psychologic health fllo wingstress fullive events. *Psychosomatic Medicine, 49*, 355-6.

- Rudy, E. B. & Estok, P. J. (1989). Measurement and significance of negative addiction in runners. *Western Journal of Nursing Research*, 11(5), 548-558.
- Saban, A. (2004). Giriş düzeyindeki sınıf öğretmeni adaylarının “öğretmen” kavramına ilişkin ileri sürdükleri metaforlar. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2(2), 131-155.
- Saban, A., Koçbeker, B. N. & Saban, A. (2005). Öğretmen adaylarının öğretmen kavramına ilişkin sahip oldukları metaforlar. *XIV. Ulusal Eğitim Bilimleri Kongresi*, 1, 540-546.
- Sachs, M.L. & Pargman, D. (1979). Running addiction: A dept interview examination. *Journal of Sport Beahvior*, 2, 143-155.
- Scully, D., Kremer, J., Meade, M.M., Graham, R. & Dudgeon, K. (1998). Physcial exercise and psychological well-being: A critical rewiew. *British Journal of Sports Medicine*, 32, 111-120.
- Semerci, Ç. (2007). Program geliştirme kavramına ilişkin metaforlarla yeni ilköğretim programlarına farklı bir bakış. *Cumhuriyet Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 31(2), 125-140.
- Sevinç, Ö. & Ergenç, M. (2017). Düzce üniversitesi'nin bazı fakültelerinde öğrenim görmekte olan lisans öğrencilerinin “spor” hakkındaki metaforları. *Düzce Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(2), 106-131.
- Silberstein, L. R., Striegel-Moore, R. H., Timko, C. & Rodin, J. (1988). Behavioral and psychological implications of body dissatisfaction: Do men and women differ?. *Sex Roles*, 19(3-4), 219-232.
- Sivrikaya, M. H. (2015). *Üniversite öğrencilerinin düzenli egzersiz yapmaya yönelik davranış değiştirme istekleri ile taraftarlık seviyeleri arasındaki ilişki*. Doktora Tezi, Atatürk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Sofi, G. D. (2015). *Ortaokul öğrencilerinin beden eğitimi ile ilgili algılarının metaforik değerlendirilmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Kırıkkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kırıkkale.
- Steinberg, H. & Sykes, E. A. (1985). Introduction to symposium on endorphins and behaviorual processes: Review of the literature on endorphins and exercise, pharmacology. *Biochemisty and Behavior*, 23, 857-862.

- Steptoe, A.S. & Butler, N. (1996). Sports participation and emotional wellbeing in adolescents. *The Lancet*, 347(9018), 1789-1792.
- Szabo, A. (1995). The impact of exercise deprivation on well-being of habitual exercisers. *The Australian Journal of Science and Medicine in Sport*, 21, 68-75.
- Tarhan, N. & Nurmedov, S. (2011). *Bağımlılık-sanal veya gerçek*. İstanbul: Timaş.
- Taşmektepligil, Y., Yılmaz, Ç., İmamoğlu, O. & Kılıçgil, E. (2006). İlköğretim okullarında beden eğitimi ders hedeflerinin gerçekleşme düzeyi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, IV(4), 139- 147.
- Thompson, J.K. & Blanton, P. (1987). Energy conservation and exercise dependence: A sympathetic arousal hypothesis. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 19, 91-99.
- Thompson, W., Gordon, N. & Pescatello, L.S. (2009). *ACSM's guidelines for exercise testing and prescription*. (8th ed.). Baltimore, MD: Lippincott Williamsve Wilkins.
- Türk Dil Kurumu. (2018). *Bağımlılık*. http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_bts, sayfasından erişilmiştir.
- Uz, İ. & Bavlı, Ö. (2016). Do regular exercises cause exercise dependence symptom on sedentaries?. *International Journal of Science Culture and Sport (IntJSCS)*, 4(1), 68-75.
- Uz, İ. (2015). *Fitness merkezlerine düzenli katılan bireylerde egzersiz bağımlılığının incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Çanakkale.
- Uzbay İ.T. & Yüksel, N. (2003). *Madde kötüye kullanımı ve bağımlılığı. Psikofarmakoloji*. (Ed. Yüksel, N.). 2. Baskı. Ankara: Çizgi Tıp.
- Vardar, E. (2012). Egzersiz bağımlılığı. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, 21(3), 163-173.
- Weinberg, S.R. & Gould, D. (2003). *Foundation of sport and exercise psychology*. (3rd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Willis, J.D. & Campell, L.F. (1992). *Exercise psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Wilmore, J.H. & Costill, D.L. (1994). *Physiology of sports and exercise*. Champaign, IL: Human Kinetics, 309-440.

- World Health Organisation. (2010). *Global status report on noncommunicable diseases*. http://www.who.int/nmh/publications/ncd_report_full_en.pdf, sayfasından erişilmiştir
- Yalçın, M. & Enginer, A. (2012). İlköğretim okullarında okul müdürüne ilişkin metaforik algılar. *Öğretmen Eğitimi ve Eğitimcileri Dergisi*, 1(2), 229-256.
- Yates, A. (1991). Compulsive exercise and the eating disorders. *Behaviour Search and Theraphy*, 31(8), 800.
- Yates, A., Leehey, K. & Shisslak, C.M. (1983). Running – an analoug of anorexia? *New England Journal of Medicine*, 308, 251-255.
- Yeltepe, H. (2005). *Egzersiz bağımlılığının tanımlanması ve "egzersiz bağımlılığı ölçeği-21" in geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasının yapılması*. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Yeltepe-Ercan, H. (2011). *Egzersiz psikolojisi ve zihinsel sağlık*. Ankara: Nobel.
- Yeltepe-Ercan, H. (2013). *Bağımlılık tedavisinde egzersiz tedavisi*. Ankara: Nobel.
- Yenal, T., Çamlıyer, H. & Saracaloğlu, A. (1999). İlköğretim ikinci devre çocuklarında beden eğitimi ve spor etkinliklerinin motor beceri ve yetenekler üzerine etkisi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(3), 15-16.
- Yetim, A. (2015). *Sosyoloji ve spor*. Ankara: Berikan.
- Yıldırım, A. & Şimşek, H. (2016). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*. Ankara: Seçkin.
- Yıldırım, Y. (2012). *Farklı sosyo ekonomik düzeydeki lise öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Yılmaz, A. (2007). *İlköğretim müfettişlerinin mesleki görevlerini yerine getirme durumları ile tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişki*. Yüksek Lisans Tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bolu.
- Young, K. S. (2007). Cognitive behaviour therapy with internet addicts: Treatment outcomes and implications. *CyberPsychology ve Behavior*, 10, 671-679.
- Zaitz, D. (1989). Are you exercise addict? *Idea Today*, 1, 41-44.

Zerbe, K. (1988). Compulsive in athletes. *American Rowing*, 20, 22-25.

Zırhlıoğlu, G. (2011). *Egzersiz bağımlılığının egzersiz davranış parametrelerine göre incelenmesi: Van il rneği*. Van e-Journal of New World Sciences Academy.

Zmijewski, C.F. & Howard, M.O. (2003). Exercise dependence and attitudes toward eating among young adults. *Eating Behaviors*, 4, 181-195.

Zorba, E. & Kartal, R. (1995). *Sağlığınız ve egzersiz*. Ankara: Turuncu Kitapevi

Zorba, E. (2001). *Fiziksel uygunluk*. Muğla: Başak.

Zorba, E. (2008). Yaşam ve egzersiz. *Gazi Haber Dergisi*, 1, 44-47.

Zorba, E. (2012). *Herkes için yaşam boyu spor*. Ankara: Neyir.



EKLER



Ek-1. Kişisel Bilgi Formu

Değerli katılımcılar; sizlere uygulanan bu ölçekle, sizlerin egzersize yönelik davranışınızı ölçmek amaçlamaktadır. Bu yönüyle aşağıdaki ifadeler ile ilgili değerlendirmeleriniz alanımız için önemlidir.

Katılımınız için teşekkürler.

Spor Bilimleri Fakültesi

ÖZNUR KAYA

Egzersiz..... gibidir.Çünkü

Yaşınız:.....

Cinsiyetiniz: KadınErkek

Öğrenim Gördüğünüz Öğretmenlik Bölümü:.....

Sınıf: 1.sınıf2.sınıf3.sınıf4.sınıf

Aile Gelir Düzeyi: 800-14991500-29993000 ve Üzeri

Anne Eğitim Düzeyi:Okuryazar değilİlkokul Ortaokul Lise Lisans Lisansüstü

Baba Eğitim Düzeyi:Okuryazar değil İlkokul Ortaokul Lise Lisans Lisansüstü

Düzenli Egzersiz Yapıyor musunuz? Evet Hayır

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



Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği (EBÖ): Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması
Exercise Addiction Scale (EAS): A Study of Validity and Reliability

Gönül TEKKURŞUN DEMİR^a, Zekihan HAZAR^b, Halil İbrahim CİCİOĞLU^a

^aGazi Üniversitesi, Eğitimi Bilimleri Enstitüsü, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği, Ankara, Türkiye.

^bÖmer Halisdemir Üniversitesi, Eğitimi Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği, Niğde, Türkiye.

Öz

Bu çalışmanın amacı, egzersiz bağımlılığını belirlemede kullanılacak geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı geliştirmektir. Karma (mixed) modelde desenlenen araştırmaya, 2016-2017 eğitim öğretim yılında Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi (n=80) ve Selçuk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nden (n=98) aktif olarak spor yapmakta olan toplam 178 beden eğitimi ve spor öğretmeni adayı katılmıştır. Ölçeğin geçerlilik ve güvenilirlik çalışmalarında SPSS 23 paket program kullanılmıştır. Ayrıca doğrulayıcı faktör analizi sürecinde Lisrel 8.80 kullanılmıştır. Bu bağlamda, ölçeğe madde analizi kapsamında madde toplam test korelasyonu ve % 27'lik alt-üst grup toplam puan değerlendirmeleri yapılmıştır. Ölçeğin geneli için Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı 0,88 bulunurken, birinci boyut için 0,83; ikinci boyut için 0,79; üçüncü boyut için 0,77 olarak bulunmuştur. Ölçeğin yapı geçerliliği için açılmalı (AFA) ve doğrulayıcı faktör analizi (DFA) uygulanmıştır. AFA sonucunda ölçek, 17 maddeden oluşmakta ve üç alt faktörlü bir yapı göstermektedir. Faktörlerin toplam açıkladığı varyans oranı % 54,61'dir. Buna göre, Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği (EBÖ)'nin geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu söylenebilir.

Anahtar Kelime

egzersiz
bağımlılık
davranış bağımlılığı
egzersiz bağımlılığı
egzersiz bağımlılığı ölçeği

Keywords

exercise
addiction
behavioral addiction
exercise addiction
exercise addiction scale

Abstract

This study aims to develop a valid and reliable measurement tool that can be used to determine exercise addiction. The research, designed in mixed model, consists of a total of 178 physical education and sport teacher candidates playing actively sports and study at Faculty of Sports Sciences of Gazi University (n = 80) and Faculty of Sports Sciences of Selçuk University (n = 98) in the academic year 2016-2017. SPSS 23 package program was used for validity and reliability studies of the scale. Lisrel 8.80 was also used in the confirmatory factor analysis process. Validity and reliability studies of scale were carried out. In this context, item total test correlation and 27% upper and lower group total point evaluations were made within the scale item analysis. Cronbach Alpha reliability coefficient for general of the scale was found 0,88; it was 0,83 for the first sub-factor; it was 0,79 for the second sub-factor; it was 0,77 for the third sub-factor. An exploratory (EFA) and confirmatory factor analysis (CFA) was applied for the construct validity of scale. As a result of EFA, the scale consists of 17 items and has a three factor structure. The total variance ratio that factors explained is 54.61%. Accordingly, it can be said that the Exercise Addiction Scale (EAS) is a valid and reliable measurement tool.

Extended Abstract

Exercise is one of the most important activities that ensure healthy individuals, especially physical health, from mental, emotional and social aspects. However, when exercise is the most important activity in an individual's life, and when it reaches a point where it causes individual-social problems, unlike the expected benefit from exercise, it can lead to some negative consequences. So much so that it can go to "exercise dependency" which is a sub-dimension of process-behavior addiction.

The purpose of this study is to develop a valid and reliable measurement tool that can be used to determine exercise dependence. Firstly, a questionnaire pool consisting of 80 items was created by using domestic and foreign field literatures for sub-dimensions of addiction and addiction and using the developed scales related to addiction in the field. The scale of the test was presented to the expert group of five experts for evaluation of the scope validity, language and expression validity. The necessary corrections have been made as a result of evaluations from experts.

According to this result, 28 items were removed from the scale and 52 items remained. Statistical analyzes were performed using SPSS 20 package program and Lisrel 8.80. A total of 178 students in physical education and sport teaching departments were actively engaged in sports in the Gazi University Sports Sciences Faculty (n = 80) and Selçuk University Sports Sciences Faculty (n = 98) in the academic year 2016-2017. An exploratory (AFA) and confirmatory factor analysis (DFA) was applied to construct validity of the scale. An exploratory (AFA) and confirmatory factor analysis (DFA) was applied to construct validity of the scale. According to the exploratory factor analysis, the scale consists of 17 items and shows a structure with three sub-factors. First sub-factor; Excessive Focus and Emotion Change (11,10,9,21,16,33,28 items). Second sub-factor; Postponement of Individual-Social Needs and Conflict (30, 32, 31, 13, 15, 17 items). Third Sub Factor; Tolerance Development and Passion (3,1,2,19 items). The total variance ratio explained by the factors is 54.61%. In order to determine the discriminative power of the scale, item total test correlation and 27% upper and lower group evaluations were performed.

The results show that they distinguish between dependent and non-dependent individuals at a very reliable level. As a result of the confirmatory factor analysis, it is seen that the compliance indices meet the standard compliance indices and are in accordance with the existing structure of the scale. The reliability of the instrument was tested by Cronbach Alpha internal consistency coefficient and test-retest method. It can be said that the Exercise Addiction Scale is a valid and reliable measurement tool. The fact that the participants in the study consisted of individuals who continued to active sports life was an important contribution to the research, but it is a significant limitation of researching the participants only in the physical education and sports teacher departments.

1. Giriş

Bağımlılık davranışını tanımlamak genel olarak karmaşıktır. Bağımlılığın tanımı geçmişte uyuşturucu madde ve alkol kullanımı ile sınırlandırılmış durumdaydı. Ancak günümüzde egzersiz, seks, kumar, video oyunu oynamak ve internet kullanımı gibi birçok davranış potansiyel bağımlılık davranışı olarak değerlendirilmektedir. Aslında faydalı olan davranışlar takıntı haline geldiğinde birçok olumsuz sonucun doğmasına neden olabilmektedir (Terry, Szabo ve Griffiths, 2004). Eysenck'e göre bağımlılık (1997), bireyin normal dışı ve zararlı sonuçları olabilecek bazı davranış tiplerine yatkınlığını ifade eden bir kavramdır. Bu davranış tipleri alkol ve uyuşturucu madde kullanımı olabileceği gibi seks, spor, seyahat veya iş olabilir. Bağımlılık kavramı geçmiş yıllarda alkol, madde ve nikotin gibi maddelerle birlikte kullanılmıştır. Son yıllarda beyin ve beyinin işlevi üzerine yapılan çalışmalarda birçok davranışın kimyasal bağımlılığa yol açtığı bulunmuştur. Bu sebeple bağımlılık, madde bağımlılığı ve süreç bağımlılıkları olmak üzere iki guruba ayrılır. Son zamanlara kadar davranış ya da aktivite bağımlılığı olarak ta bilinen bağımlılığın ikinci ana alanı olan süreç bağımlılığı çok fazla ilgi çekmemiştir. Süreç bağımlılıkları madde bağımlılığıyla paralellikler gösterse de madde kullanımını içermez. Süreç bağımlılığını anlamak için bağımlı olunan davranış ya da aktivitenin, madde bağımlılığında maddenin yaptığı gibi, zihinsel acıya karşı bir madde gibi kullanıldığını anlamak önemlidir (Khantzain'den akt. Yeltepe Ercan, 2013). Evrensel olarak sağlıklı bir alışkanlık kabul edilmesine rağmen, egzersiz davranışının insanlar üzerinde takıntılı ve zararlı bir davranışa dönüşme potansiyeline sahip olduğu kabul edilmektedir (Szabo ve Griffiths, 2007). Egzersiz; planlı ve programlı olarak gerçekleştirilen, fiziksel uygunluğu korumaya veya geliştirmeye yönelik olarak yapılan fiziksel aktivitelerdir (Taylor, 2000). Düzenli fiziksel aktivite, sağlığın sürdürülmesinde ve hastalıkların önlenmesinde önemli rol oynar. Bununla birlikte aşırı egzersiz, fiziksel ve psikolojik sağlığa ters etki yapma potansiyeline sahiptir (Berczik, vd. 2012). Diğer bağımlılık davranışları gibi aşırı egzersiz de teorisyenler tarafından sıklıkla zorlayıcı olarak tanımlanır (Freimuth, Sandy ve Kim, 2011).

Yapılan alan yazın incelemesinde bağımlılığın, bilim insanları tarafından temelde iki başlık altında ele alındığı görülmektedir. Belirtileri ve sonuçları açısından benzerlik gösteren bu bağımlılık türleri temelde "Madde Bağımlılığı" ve "Süreç-Davranış Bağımlılığı" olarak iki başlık altında değerlendirilmektedir.

Madde Bağımlılığı

Madde bağımlılığı, keyif verici bir maddenin belirgin bir etkiyi elde etmek için alınması sürecinde ortaya çıkan bedensel, ruhsal ya da sosyal sorunlara rağmen madde kullanımının devam etmesi, maddeyi alma isteğinin durdurulamaması ve madde alınmadığı zaman yoksunluk belirtilerinin ortaya çıkması durumudur. Yani bağımlılık geliştiğinde o madde kişinin ruhsal ve bedensel bir ihtiyacı haline gelir (Arıkan, 2012). Bu maddelerin kullanımı beyindeki normal algı, duygu ve motivasyon süreçlerini etkilemektedir. Nöroloji araştırmaları, madde bağımlılığının biyolojik ve genetik temeli olan, kronik, tekrarlayan bir bozukluk olduğunu göstermektedir (Yeltepe Ercan, 2013).

Amerikan Psikiyatri Birliği (APA), "Mental Bozuklukların Tanısı ve İstatistik El Kitabı IV" te (DSM-IV-TR), bağımlılığın klinik teşhisinin konulabilmesi için yedi maddelik bir bağımlılık kriter listesi belirlemiştir ve bir kişinin bağımlı sayılabilmesi için son 12 ay içerisinde bu yedi kriterden en az üç ve daha fazlasının belirtilerini sergilemesi gerekmektedir. Bu kriterler şu şekilde ifade edilmektedir;

1. Tolerans; kullanıcının aynı miktarda alkol ya da madde alması durumunda giderek etkinin azalması ya da istenilen etkiyi sağlamak için artan miktarlarda madde alma gereği hissetmedir.
2. Yoksunluk belirtileri; alkol ya da madde kullanmaya son verildiğinde fiziksel ya da psikolojik bulguların ortaya çıkması ya da bu bulgular ortaya çıkmasını diye aynı maddenin alınmasına devam etmektir.
3. Aşırı tüketim; madde sıklıkla planlanan dozdan daha fazla ya da daha uzun süre kullanılır.
4. Kontrol kaybı; madde kullanımını kontrol etmek ya da bırakmak için istek ve başarısızlıkla sonuçlanmış çaba söz konusudur.
5. Sürekli madde temini ile meşgul olmak; alkol ya da madde kullanmak ya da elde etmek için aşırı zaman harcamak.
6. Madde kullanım sebebiyle sosyal, ailevi ve iş ile ilgili sorumluluklarını aksatmak.
7. Devam eden ya da tekrarlayan fizyolojik ve psikolojik problemin varlığına rağmen bağımlılık yapıcı maddenin kullanımına devam etmek.

Dünya Sağlık Örgütü'nün (World Health Organization, WHO) "Hastalıkların Uluslararası Sınıflandırılması" (International Classification of Diseases-10, ICD-10) sistemine göre de bağımlılığın klinik tanısının konulabilmesi için altı belirtiden üç ve daha fazlasının (5 ve 6 birlikte tek bir belirti) hep birlikte bir ay içinde görülmesi, eğer bir aydan kısa bir süre ise, 12 aylık periyotta tekrarlanması gerekmektedir (Koroğlu, 2001).

Süreç Bağımlılığı-Davranışsal Bağımlılık

Bir davranışa bağımlılık, belirli bir davranışın, normal dışı düzen ve sıklıkla sergilenmesi sonucu bireyin bedensel,

psikolojik ve toplumsal yapı ve işlevlerinde dengesini yitirmesi, düzeninin bozulması ve ortama uyum sağlayamaması şeklinde tanımlanabilecek bağımlılık türüdür (Karaman ve Kurtoglu, 2009). Yapılan araştırmalarda içki ve sigara bağımlılığı dışında kumar, alışveriş, spor, siber seks ve teknolojinin de beyinde bağımlılık oluşturduğuna dair veriler bulunmuştur (Tarhan ve Nurmedov, 2011). Davranışsal bağımlılıklar da tıpkı alkol-madde bağımlılıklarında olduğu gibi bağımlılığın ana bileşenleri olan fiziksel ve psikolojik bağımlılık belirtilerini (zihinsel meşguliyet, duygu durum değişkenliği, tolerans, yoksunluk, kişilerarası çatışma ve tekrarlama [relaps]) gösterirler (Arısoy, 2009).

Griffiths (2009) davranış bağımlılıklarını tanımlamada, madde bağımlılığına benzer tanı ölçütleri kullanmaktadır ve bu tanı ölçütleri; Belirginlik (Salience), Durum Değişimi (Mood Modification), Tolerans Gelişimi (Tolerance), Geri Çekilme (Withdrawal Symptoms), Çatışma (Conflict) ve Nüksetme (Relapse) olmak üzere altı maddeden oluşmaktadır.

Egzersiz Bağımlılığı

Egzersiz bağımlılığının tanısı için DSM-IV’ te yer alan madde bağımlılığı ölçütlerinden hareket eden Veale, bu kriterleri egzersiz bağımlılığı için geliştirmiştir. 12 aylık bir dönem içinde aşağıdaki belirtilerden en az 3 tanesinin bulunması ve klinik olarak bir sıkıntıya ve bozulmaya yol açması gerekmektedir. Bu durumda tanı için geçerli ölçütler şunlardır:

1. Tolerans: istenilen etkiye ulaşmak için egzersiz miktarının artırılması ya da aynı miktarda egzersiz yapmaya devam etme sonucunda etkilerin azalması.
2. Egzersizin Kesilmesi Etkileri: egzersiz yapamama sonucunda ortaya çıkan egzersizin kesilmesi semptom karakteristikleri [örn. endişe, yorgunluk] ya da egzersizin kesilmesi semptomlarından sakınmak ve rahatlama sağlamak için aynı miktarda [ya da buna yakın] egzersiz yapılması.
3. Niyet Etkisi: egzersiz sıklıkla düşünülenden daha fazla miktarda ya da daha uzun süre de yapılır.
4. Kontrol Kaybı: şiddetli egzersiz yapma isteği ya da egzersizi kontrol etme ya da bırakma isteğinde başarısızlık.
5. Zaman: egzersiz yapmak için çok fazla zaman harcama.
6. Diğer Aktiviteleri Azaltma: egzersiz yapabilmek için sosyal, işle ilgili ya da rekreatif aktiviteleri azaltmak ya da terk etmek.
7. Devamlılık: fiziksel ya da fizyolojik olarak devam eden bir problemin varlığından haberdar olmaya rağmen egzersize devam etme [sakatlığa rağmen koşmaya devam etmek gibi] (Vardar, 2012).

Egzersiz bağımlılığı ölçeğinin geliştirilmesi sürecinde, Amerikan Psikiyatri Birliği’nin (APA), “Mental Bozuklukların Tanısı ve İstatistik El Kitabı IV” te (DSM-IV-TR) yer alan bağımlılık tanı kriterleri temel olarak alınmış ve aynı zamanda alan yazında yer alan diğer araştırmalardan da yararlanılmıştır. (Griffiths, 1996; Griffiths, 1999; Köroğlu, 2001; Szabo ve Griffiths, 2007; Vardar, 2012; Berczik, vd. 2012)

Bireylerin bedensel, zihinsel, duygusal ve sosyal yönden sağlıklı olabilmeleri açısından önemli bir rolü olan sporun-egzersizin aşırı düzeyde ve kontrolsüz bir şekilde yapılması, beklenen fayda yerine bağımlılık gibi olumsuz sonuçlar doğurabilmektedir. Bu sorunun tespitine yönelik geliştirilecek olan “Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği”nin bu konuda yaşanan sorunların çözümüne önemli katkılar sağlayacağı düşünülmektedir.

Araştırmanın Amacı

Egzersiz bağımlılığının tüm boyutları ile ölçülebilmesine ilişkin bir veri toplama aracının geliştirilmesi, yaşanan bu sorunun çözümü için, büyük önem taşımaktadır. Buna göre bu araştırmanın amacı, bireylerin yaptıkları egzersizin bağımlılık düzeyine ulaşip ulaşmadığını geçerli ve güvenilir şekilde ölçebilen bir veri toplama aracı geliştirmektir.

2. Yöntem

Bu bölümde, araştırmada kullanılan model, çalışma grubu, ölçme aracının geliştirilme süreci, verilerin analizine ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

Araştırmanın Modeli

Bu çalışmada araştırma modellerinden karma model (mixed model) kullanılmıştır. Karma çalışmalar, nitel ve nicel çalışma verilerinin tek bir çalışmada ele alınarak farklı veri kaynaklarının birbirine dönüştürülüp doğrulandığı çalışmalardır (Creswell, 2003; McMillan, J.H. ve Schumacher, S., 2006).

Çalışma Grubu

Araştırma, Gazi ve Selçuk Üniversitelerinde öğrenim gören Beden Eğitimi ve Spor Öğretmen adayları üzerinde yürütülmüştür. Araştırmada, derinlemesine araştırma imkanı sağlayan ve sıklıkla kullanılan amaçlı örnekleme yöntemlerinden (Patton, 2014), ölçüt örnekleme kullanılmıştır. Ölçüt örneklemede, araştırmacı önceden belirlenmiş bir dizi özelliği karşılayan ölçüt veya ölçütler oluşturabilmektedir (Yıldırım ve Şimşek, 2011). Araştırmadaki katılımcılar için en az bir yıl spor geçmişi olmak ve düzenli olarak spor yapmak kriterleri esas alınmıştır. Bu bağlamda araştırmaya, Gazi Üniversitesi

Spor Bilimleri Fakültesi (n=80) ve Selçuk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde (n=98) 2016-2017 eğitim öğretim döneminde öğrenim görmekte olan 178 öğrenci katılmıştır. Bazı araştırmacılar (Tavşancıl, 2014; Tezbaşaran, 2008; Balcı, 2005; Pett, Lackey ve Sullivan, 2003; Büyüköztürk, Kılıç-Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2012), çalışma grubu büyüklüğünün ölçekteki madde sayısının en az beş (5) katı kadar olması gerektiğini ifade etmektedirler. Buna göre çalışma grubuna 34 maddelik denemelik ölçek uygulandığı düşünülürse, yapılan istatistik işlemler için yeterli sayıda katılımcıya ulaşıldığı söylenebilir. Bu doğrultuda, araştırmaya 178 kişi katılmıştır. Katılımcıların % 39'u (n=69) kadın ve % 62'si (n=109) erkektir.

Ölçme Aracının Geliştirilme Süreci

İlk olarak bağımlılık ve bağımlılığın alt boyutlarına yönelik yerli ve yabancı alan yazın taraması yapılmış ve alan yazında bağımlılık ile ilgili geliştirilmiş ölçeklerden de yararlanılarak 80 maddelik soru havuzu oluşturulmuştur. Tavşancıl (2014)'a göre, yazılan madde sayısının 100 civarı olması gerekmektedir. Bu bağlamda, mevcut araştırmada literatür ve diğer kuramsal bilgilerden yola çıkılarak araştırmacılar tarafından 80 maddeden oluşan kapsamlı bir madde havuzu oluşturulmuştur. Hazırlanan havuzdan seçilen maddelerle oluşturulan denemelik ölçek kapsam geçerliği ve dil-ifade geçerliğinin değerlendirilmesi için beş kişilik uzman bir grubun (Beden Eğitimi ve Spor alanından iki, Ölçme ve Değerlendirme alanından iki ve Türk Dili ve Edebiyatı alanından bir kişi) görüşüne sunulmuştur. Uzmanlardan gelen değerlendirmeler sonucunda anlaşılabilirlik, açık, akıcı ve amaca uygun olması kriterlerine göre 28 madde ölçekten çıkarılmış geriye 52 madde kalmıştır. Uzman görüşleri doğrultusunda uygulanması düşünülen gruba benzer 18 sporcuya ölçme aracı doğrudan uygulanıp maddelerin açık ve anlaşılabilirliği, uygulama süresi ve katılımcıların egzersiz bağımlılığını keşfetmeye ilişkin yeterliliği sınanmıştır.

Verilerin Analizi

Oluşturulan ölçek 178 beden eğitimi ve spor öğretmen adayına uygulanmıştır. Elde edilen verilerin, geçerlik ve güvenilirliğini ispatlamak amacıyla, SPSS 23 ile Lisrel 8.8 programında analiz edilmiş ve madde analizleri değerlendirilmiştir. Verilerin temel bileşenler analizine uygunluğunu tespit etmek için, Kaiser-Meyer Olkin (KMO) katsayısı ve Barlett Sphericity testi; güvenilirliğe kanıt sağlamak amacıyla test-tekrar test ve Cronbach güvenirlilikleri; yapı geçerliğine kanıt sağlamak için Açıklayıcı Faktör Analizi (AFA) ve Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA); madde analizlerine ispatlamak için de madde test korelasyonları hesaplanmıştır. Yapılan analizler sonucunda, 52 maddelik olan denemelik ölçekten, kriterlere uymayan; birden fazla maddeye yük veren veya ölçeğin yapısına uymayan 35 madde çıkarılmıştır. Yapılan analiz sonuçlarına göre; "Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği" 17 maddeden ve üç alt boyuttan oluşmaktadır. Madde 11,10, 9, 21,16, 33, 28 Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi boyutunu; madde 30, 32, 31, 13, 15, 17 Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertilenmesi ve Çatışma boyutunu, madde 3, 1, 2, 19 ise Tolerans Gelişimi ve Tutku boyutunu ölçmektedir. Bu bağlamda ölçek, 5'li likert tipi formatında düzenlenmiştir. Çünkü kategori sayısı 5'ten aşağı düşüldükçe ölçek düzeyi açısından bilgi kaybı oluşmakta, yükseldikçe kategoriler arasında belirgin farklılıklar sağlanamamaktadır (Erkuş, 2014).

3. Bulgular

Egzersiz Bağımlılığı Ölçeğinin geçerlik ve güvenilirliğine ilişkin yapılan analizler ve elde edilen bulgular aşağıda verilmiştir.

Geçerlilik

Yapı Geçerliği

Ölçme aracının ölçmeye çalıştığı teorik yapıyı ölçebilme derecesi olarak tanımlanan yapı geçerliği, ölçekte yer alan her bir maddenin birbiri ile olan ilişkisini ortaya koyar (Seçer, 2015).

Tablo 1. KMO Bartlett's Küresellik Testi Tablosu

Kaiser-Meyer-Olkin Örnekleme Yeterlilik Ölçümü	.891
Yaklaşık Ki-kare	1085,010
Bartlett's Küresellik Testi	Serbestlik derecesi 136
Anlamlılık	.000

* $p < 0.001$

Araştırmada kullanılan veri setinin açıklayıcı faktör analizi yapılmasına uygun olup olmadığını belirlemek amacıyla Kaiser-Meyer-Olkin Örnekleme Yeterlilik Ölçümü ve Bartlett's Küresellik Testi sonuçları incelenmiştir. Verilerin faktör analizi için uygunluğu Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) katsayısı ve Bartlett küresellik (sphericity) testi ile incelenebilir (Çokluk, Şekercioğlu & Büyüköztürk, 2012). Faktörleşebilirlik (factorability) için KMO'nun .60'tan yüksek çıkması beklenir.

Bartlett testi, değişkenler arasında ilişki olup olmadığını kısmi korelasyonlar temelinde inceler. Hesaplanan ki-kare istatistiğinin anlamlı çıkması veri matrisinin uygun olduğunun göstergesidir. KMO katsayısı 1'e yaklaştıkça verilerin analize uygun olduğu, 1 olmasında ise mükemmel bir uyum olduğu anlamına gelir (Büyüköztürk, 2014). Analiz sonuçları veri setinin açılıcı faktör analizi yapmaya uygun olduğunu göstermektedir.

Açılıcı Faktör Analizi

Ölçme aracının yapı geçerliliği, aracın ölçülmek istenen davranış bağlamında soyut bir kavramı (faktörü) doğru bir şekilde ölçebilme derecesini göstermektedir (Tavşancıl, 2002). Ölçme aracının yapı geçerliliğinde kullanılan yol faktör analizidir (Büyüköztürk, 2003). Ölçeğin yapı geçerliliğini incelemek için öncelikle açılıcı faktör analizi uygulanmış, ardından elde edilen faktör yapısının uygunluğu doğrulayıcı faktör analizi ile sınanmıştır. Açılıcı faktör analizinin amacı, gözlenen değişkenler arasındaki ilişkileri betimlemek, çok sayıda gözlenen değişkenlerin (maddelerin) sayısını indirgeyerek bu değişkenlerin birlikte açıklayabildikleri az sayıda tanımlanabilen anlamlı yapılara ulaşmaktır (Büyüköztürk, 2002; Tabachnick ve Fidell, 2007). Açılıcı faktör analizi ile aracı geliştiren kişi ölçekte istenilen faktörü ölçmeyen veya aynı anda birden çok faktörü ölçen maddeleri kolayca ayırt edebilmektedir (Worthington ve Whittaker, 2006). Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği'ni oluşturan faktörlerin açılıcı faktör analizi için, dik döndürme yaklaşımlarından en sık tercih edilen Varimax temel bileşenler faktör analizi (Akbulut, 2010; Özdamar, 2004; Tavşancıl, 2005) tekniği kullanılmıştır. Varimax rotasyonu sonunda elde edilen faktör yükleri kabaca, "0,32-0,44 arası=kötü", "0,45-0,54 arası=normal", "0,55-0,62 arası=iyi", "0,63-0,70 arası=çok iyi" ve "0,70 ve üzeri=mükemmel" olarak kabul edilmektedir (Comrey ve Lee, 1992). Bu çalışmada açılıcı faktör analizinde madde seçme ve maddenin uygunluğuna ilişkin karar vermeye dayanak sağlayan kriter faktör yük değerinin 0.40 ve üzeri, madde öz değerinin 1 ve üzeri, maddelerin tek bir faktörde yer almasına ve iki faktörde yer alan maddelerin faktör yük değerleri arasında ise en az 0.10 fark olmasına dikkat edilmiştir (Büyüköztürk, 2014; Tavşancıl, 2005, Yavuz, 2005). Tabachnick ve Fidell'de (2007) temel bir kural olarak her bir değişkeninin yük değerinin 0.32 ve daha üzerinde değerlendirilmesi gerektiğini belirtmektedirler. Araştırmada varimax rotasyonunda, faktör yüklerinin alt kesim noktası olarak 0,45 faktör yüküne sahip maddeler işleme alınmıştır. Bu da ölçekte yer alan maddelerin buldukları boyutu güçlü şekilde temsil ettiklerine kanıt olarak görülebilir. Açılıcı faktör analizinin ilk sonuçları incelendiğinde, bazı maddelerin faktör yük değerlerinin 0.45'in altında kaldığı, bazı maddelerin ise birden fazla faktörde yüksek faktör yük değerine sahip oldukları saptanmıştır. Bu gerekçelerle ölçeğin deneme formunda yer alan bu sorunlu maddeler ölçekten çıkarılmış ve analizler tekrarlanmıştır. Analiz sonucunda toplam 17 madde ve 3 boyuttan oluşan nihai ölçme aracı elde edilmiştir.

Tablo 2. Açılıcı Faktör Analizi Sonuçları

Faktörler	Madde no	Maddeler	Döndürülmüş Faktör Yük Değerleri			\bar{X}	Ss
			1. Faktör	2. Faktör	3. Faktör		
Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	m11	Kendimi kötü hissettiğimde egzersiz yapmak beni rahatlatır.	.784			3.98	1.21
	m10	Egzersiz yapmak bende heyecan ve coşku uyandırır.	.760			4.21	1.00
	m9	Egzersiz yaptığımda mutlu olurum.	.732			4.25	1.06
	m21	Tükenmiş hissettiğimde egzersiz yapmak bana iyi gelir.	.637			3.98	1.12
	m16	Egzersiz yaptığım da zamanın nasıl geçtiğinin farkına varmam.	.641			3.52	1.27
	m33	Egzersiz araçlarına gereğinden fazla para harcadığımı düşünüyorum.	.609			3.71	1.26
	m28	Egzersiz yapmadığım bir hayat düşünemiyorum.	.541			3.49	1.23
Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma	m30	Egzersiz yapmadığım zaman kendimi yorgun/enerjisiz hissederim.		.765		2.69	1.25
	m32	Egzersiz yapmak için okulumu/işimi aksattığım zamanlar olur.		.725		2.84	1.31
	m31	Egzersize çok fazla zaman ayırdığım için diğer sosyal faaliyetlere (kültürel, sanatsal, vb.) zamanım kalmaz.		.690		2.82	1.29
	m13	Arkadaşlarımla/ailemle zaman geçirmek mi yoksa egzersiz yapmak mı noktasında çatışma yaşıyorum.		.671		2.68	1.24
	m15	Egzersiz yaparken beslenme ihtiyacımı ertelemeye çalışırım.		.669		2.87	1.28
m17	Sakatlandığım durumlarda bile egzersiz yapmayı sürdürürüm.		.473		2.76	1.32	
Tolerans Gelişimi ve Tutku	m3	Planladığımdan daha uzun süre egzersiz yapmaktan kendimi alamıyorum.			.735	3.34	1.20
	m1	Egzersiz yapacağım zamanın gelmesini sabırsızlıkla beklerim.			.702	3.93	1.18
	m2	Egzersiz yapmadığım zamanlarda bile egzersiz yapmayı hayal ederim.			.696	3.41	1.10
	m19	Her defasında aynı sürede egzersiz yapmak beni tatmin etmez.			.648	3.41	1.13

Faktörler	Madde no	Maddeler	Döndürülmüş Faktör Yük Değerleri			\bar{X}	Ss
			1. Faktör	2. Faktör	3. Faktör		
		Öz değerler	5.93	2.22	2.13		
		Açıklanan varyans	%34.89	%13.06	%6.65		
		Açıklanan toplam varyans		%54,61			

* $p < ,05$

Tablo 2’de nihai ölçekte 3 faktörlü bir yapı elde edilmiştir. Ölçek varyansın % 54,61’ini açıklamaktadır. Faktörler incelendiğinde, birinci faktörün “Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi” adı altında 7 maddeden (11,10, 9, 21, 16, 33, 28) oluştuğu saptanmıştır. Tek başına bu faktör, ölçekteki egzersiz bağımlılığı değişkeninin % 34,89’unu açıklamaktadır. İkinci faktör olan “Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Erteleenmesi ve Çatışma”nın 6 maddeden (30, 32, 31, 13, 15, 17) oluştuğu tespit edilmiştir. Tek başına bu faktör, ölçekteki egzersiz bağımlılığı değişkeninin % 13,06’sını açıklamaktadır. Üçüncü faktörün ise “Tolerans Gelişimi ve Tutku” adı altında 4 maddeden (3, 1, 2, 19) oluştuğu ve tek başına üçüncü faktörün ölçekteki egzersiz bağımlılığı değişkeninin % 6,65’ini açıkladığı saptanmıştır.

3.1.3. Madde Analizi

Ölçekte yer alan her bir maddenin, ölçmek istediği özelliği ölçüp ölçmediği ve ölçtükleri özellik açısından kişileri ayırt etmede ne kadar yeterli olduklarının belirlenmesi amacıyla, ilk olarak madde-toplam test korelasyonları hesaplanmıştır (Büyüköztürk ve ark., 2012). Bu bağlamda, Beden Eğitimi Öğretmen Adaylarında Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği’nden elde edilen verilerin madde toplam test korelasyonları, madde analizleri, % 27 alt-üst grupları karşılaştırılarak analiz edilmiştir. Madde analizine ilişkin bulgular Tablo 3’te sunulmuştur.

Çok boyutlu yapı gösteren ölçeklerde, alt-üst grupların her bir boyut için tanımlanması ve o boyutta yer alan madde puanlarının karşılaştırılması gerekir (Büyüköztürk, 2014). Tablo 3’te toplam puana göre üst % 27 ve alt % 27’lik grupların madde puanları arasındaki farkın anlamlılığı t-testi ile hesaplanmaktadır (Kılıç Çakmak, Çebi ve Kan, 2014). Bu bağlamda, Tablo 3 incelendiğinde, t değerlerinin 5,8 (sd: 77, $p < 0.001$) ile 10,5 (sd: 77, $p < 0.001$) arasında değiştiği görülmektedir. Ölçekte, % 27’lik alt ve üst gruplar arasındaki toplam puana ilişkin anlamlı farklılık görülmüştür. Bu durum, alt ve üst grup arasındaki farkın anlamlı olması maddenin ayırt ediciliği için bir kanıt olarak değerlendirilmektedir (Erkuş, 2014). Uzmanlar madde-toplam korelasyonu 0.30 ve daha yüksek olan maddelerin iyi derecede ayırt edicilik özelliği sahip olduğunu belirtmektedir (Büyüköztürk, 2014). Tablo 3 incelendiğinde, madde toplam test korelasyon değerlerinin 0.60 ile 0.76 arasında değiştiği görülmektedir.

Tablo 3. Madde Analizi Sonuçları

Faktörler	Madde No	Taslak No	Alt % 27 Grup n= 82		Üst %27 Grup n= 82		t	p	Madde Toplam Test Korelasyon Değerleri
			x	ss	x	ss			
Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	1	m11	2,93	1,39	4,58	0,84	7,0	,00	,72(*)
	2	m10	3,33	0,99	4,77	0,66	8,3	,00	,76(*)
	3	m9	3,47	1,33	4,81	0,44	6,5	,00	,79(*)
	4	m16	3,06	1,27	4,70	0,58	8,1	,00	,71(*)
	5	m21	2,62	1,12	4,37	0,95	8,2	,00	,66(*)
	6	m33	2,62	1,26	4,56	0,76	9,0	,00	,67(*)
	7	m28	2,50	1,22	4,39	0,67	9,4	,00	,69(*)
Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Erteleenmesi ve Çatışma	8	m30	1,95	0,96	3,52	1,16	7,1	,00	,61(*)
	9	m32	1,97	1,10	3,58	1,18	6,8	,00	,62(*)
	10	m31	1,77	0,88	3,70	1,12	9,3	,00	,60(*)
	11	m13	2,04	1,12	3,43	1,20	5,8	,00	,65(*)
	12	m15	1,97	1,12	3,85	1,12	8,1	,00	,62(*)
	13	m17	1,83	0,90	3,93	1,03	10,5	,00	,61(*)
Tolerans Gelişimi ve Tutku	14	m3	2,45	1,20	4,33	0,80	8,9	,00	,65(*)
	15	m1	2,97	1,12	4,70	0,74	8,9	,00	,70(*)
	16	m2	2,50	0,96	4,22	0,96	9,5	,00	,69(*)
	17	m19	2,77	1,09	4,10	0,92	6,4	,00	,68(*)

* $p < 0.001$; sd: 77

Doğrulayıcı Faktör Analizi

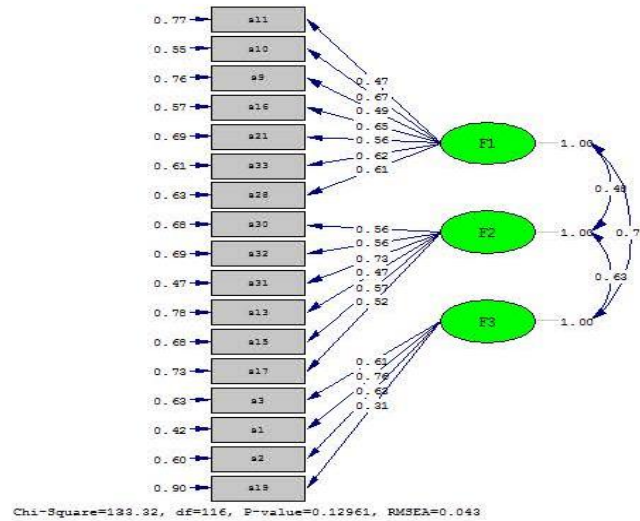
Araştırmada AFA sonucunda elde edilen faktör yapısının uygunluğu, doğrulayıcı faktör analizi ile sınanmıştır. Erkuş (2014)'a göre açımlayıcı faktör analizi ve doğrulayıcı faktör analizi, ölçek geliştirme sürecinde birbirinin tamamlayıcı olarak birlikte kullanılabilirler. Doğrulayıcı faktör analizi (DFA), değişkenler arası ilişkilere bağlı olacak şekilde faktör ya da faktörleri keşfetmeyi amaçlamaktadır (Tabachnick ve Fidell, 2007). Doğrulayıcı Faktör Analizi yapılarak, beklenen model ile gözlenen modelin ne derecede uyumlu olduğunu veya geliştirilen modelin doğrulanıp doğrulanmadığını tespit etmeye çalışmışlardır. Bu açıdan doğrulayıcı faktör analizi, kuramsal bilginin sınanması veya doğrulanması için kullanılmaktadır (Şencan, 2005). Doğrulayıcı faktör analizi uygulamaları sonuçları değerlendirilirken birden fazla uyum indeksinden yararlanılmaktadır (Kline, 2005; Sümer, 2000; Tabachnick ve Fidell, 2007). Bu bağlamda DFA sonucunda elde edilen uyum indeksleri Tablo 4'te sunulmuştur.

Tablo 4. Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği'nin Uyum İndeksleri

Model Uyum İndeksleri	İyi Varsayılan Aralık	Kabul Edilebilir Aralık	EBÖ
χ^2 / sd	$0 < \chi^2 / sd < 2$	$2 < \chi^2 / sd < 3$	1,14
RMSEA	$0.00 < RMSEA < 0.05$	$0.05 < RMSEA < 0.10$	0,43
PGFI	$0.95 < PGFI < 1.00$	$0.50 < PGFI < 0.95$	0,63
PNFI	$0.95 < PNFI < 1.00$	$0.50 < PNFI < 0.95$	0,70
GFI	$0.85 < GFI < 1.00$	$0.90 < GFI < 0.95$	0,90
AGFI	$0.90 < AGFI < 1.00$	$0.85 < AGFI < 0.90$	0,87
IFI	$0.95 < IFI < 1.00$	$0.90 < IFI < 0.95$	0,96
NFI	$0.95 < NFI < 1.00$	$0.90 < NFI < 0.95$	0,91
CFI	$0.95 < CFI < 1.00$	$0.90 < CFI < 0.95$	0,96

*Sümer, 2000; Schermelleh-Engel ve Moosbrugger, 2003; Kline, 2005; Tabachnick ve Fidell, 2007; Thompson, 2004; Jöreskog ve Sörbom, 1996 Akt: Çelik ve Yılmaz, 2013.

Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği'nin doğrulayıcı faktör analizi sonucunda uyum indeksleri; $\chi^2/sd=1.94$, $RMSEA=0.43$, $PGFI=0.63$, $PNFI=0.70$, $GFI=0.90$, $AGFI=0.87$, $IFI=0.96$, $NFI=0.91$ ve $CFI=0.96$ olarak bulunmuştur. İyi varyans aralığı ve kabul edilebilir varyans aralığına göre, Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği'nin doğrulayıcı faktör analizinden elde edilen 3 alt boyutun yeterli uyum endeks değerlerine sahip olduğu görülmektedir. F1=Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi, F2= Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma, F3=Tolerans Gelişimi ve Tutku boyutlarını temsil etmektedir.



Şekil1- DFA sonuçlarına göre Egzersiz Bağımlılığı Modeli

Güvenirlilik Çalışması

Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği'nin güvenirliliğini sağlamak amacıyla iki güvenirlilik analizi yapılmıştır. Birincisi, ölçeğin iç tutarlılığının bir ölçüsü olan ve likert tipi ölçekler için öncelikle kullanılan Cronbach Alpha güvenirlilik katsayısının hesaplanması; ikincisi ise testin tekrarı yöntemiyle elde edilen güvenirlilik katsayısıdır (Tezbaşaran, 2008). Cronbach Alfa Güvenirlilik Katsayısı: Yapılan analizler sonucunda Cronbach Alfa güvenirlilik katsayısı "Aşırı Odaklanma ve Duygu

Değişimi” faktöründe 0,83; “Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Erteleenmesi ve Çatışma” boyutunda 0,79; “Tolerans Gelişimi ve Tutku” faktöründe ise 0,77; Cronbach Alpha Toplam 0,88 olarak hesaplanmıştır. Uzmanlara göre Cronbach Alpha katsayısı 0,80 ile 1 arasında ise ölçek yüksek güvenilirliğe sahiptir (Tavşancıl, 2014; Alpar, 2001; Büyüköztürk, 2014). Test-Tekrar Test Güvenirlik Katsayısı: Madde analizinden sonra yeni hali ile ölçek 2016 Ekim ayı içinde iki hafta ara ile beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümünden 70 kişiye uygulanmış ve SPSS 23 paket programında Pearson çarpım-moment korelasyonu hesaplanmıştır. Bu bağlamda ölçeğin test-tekrar test güvenirlilik katsayısı .90 ($p < .01$) olarak bulunmuştur. Güvenirlilik analizi sonucunda ortaya çıkan bulgular, ölçeğin yüksek düzeyde güvenilir olduğunu göstermektedir.

4. Sonuç

Bu çalışmada egzersiz bağımlılığını ölçmek amacıyla geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı geliştirilmiştir. Ölçeğin yapı geçerliliğini sağlamak için Açıklayıcı Faktör Analizi (AFA) ve Doğrulamalı Faktör Analizi (DFA) uygulanmıştır. AFA uygulaması yapılmadan önce katılımcılardan toplanan verilerin faktörleşmeye uygun olup olmadığı değerlendirilmiş, bu kapsamda toplanan veriler Kaiser-Mayer-Olkin (KMO) katsayısı ve Bartlett testi ile sınanmıştır. Bu araştırma kapsamında KMO örneklem uygunluk değeri 0.89 ve Bartlett-Sphericity testi ki kare değeri 1085,010 ($p < .001$) olarak bulunmuştur. Toplanan verilerin faktörleşmeye uygun olduğu kanıtlandıktan sonra AFA uygulanmış ve AFA sonucunda 17 maddeli 3 faktörlü bir yapı elde edilmiştir. Faktörlere giren maddeler incelendiğinde, birinci faktöre ait öz değer 5.93; ikinci faktöre ait öz değeri 2.22 olduğu ve üçüncü faktörün öz değerinin ise 1.13 olduğu tespit edilmiştir. AFA sonucunda elde edilen teorik yapının doğrulanma sürecinde DFA uygulanmıştır. Beden Eğitimi Öğretmen Adaylarında Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği'nin doğrulamalı faktör analizi sonucunda uyum indeksleri; $\chi^2/sd=1.94$, RMSEA=0,43, PGFI=0,63, PNFI=0,70, GFI=0,90, AGFI=0,87, IFI=0,96, NFI=0,91 ve CFI=0,96 olarak bulunmuştur. İyi varyans aralığı ve kabul edilebilir varyans aralığına göre, Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği'nin doğrulamalı faktör analizinden elde edilen 3 alt boyutun yeterli uyum endeks değerlerine sahip olduğu görülmektedir. Elde edilen 3 faktörün ölçeğin toplam varyansının % 54,61'ini açıkladığı görülmüştür. Sosyal bilimlerde yapılan analizlerde % 40 ile % 60 arasında değişen varyans oranlarının yeterli kabul edildiği (Tavşancıl, 2014) dikkate alındığında, açıklanan varyans miktarının yeterli düzeyde olduğu söylenebilir. Birinci faktör tek başına ölçekteki egzersiz bağımlılığı değişkeninin toplam varyansının % 34,89'unu; ikinci faktörün açıkladığı varyansın 13,06 olduğu; üçüncü faktörün ise toplam varyansın % 6,65'ini açıklamaktadır. Ölçme aracının güvenilirliği, Cronbach Alfa güvenirlilik katsayısı ve test-tekrar test yöntemi ile hesaplanmıştır. Bu doğrultuda, Cronbach Alfa güvenirlilik katsayıları “Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi” faktöründe 0,83; “Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Erteleenmesi ve Çatışma” boyutunda 0,79; “Tolerans Gelişimi ve Tutku” faktöründe ise 0,77; Cronbach Alpha Toplam ,88 olarak tespit edilmiştir. Uzmanlara göre Cronbach Alpha katsayısı 0,80 ile 1 arasında ise ölçek yüksek güvenilirliğe sahiptir (Tavşancıl, 2014; Alpar, 2001; Büyüköztürk, 2014). Ölçeğin test-tekrar test güvenirlilik katsayısı ise .90 ($p < .01$) olarak hesaplanmıştır. Elde edilen bu bulgular ışığında Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği'nin geçerli ve güvenilir ölçümler yapabilen bir veri toplama aracı olduğu söylenebilir.

Ölçeğin puanlanması; Dereceleme, “1=Kesinlikle Katılmıyorum”, “2=Kısmen Katılmıyorum”, “3=Orta Düzeyde Katılıyorum”, “4=Katılıyorum”, “5=Kesinlikle Katılıyorum” şeklinde puanlanmaktadır. Puan aralıkları “1-17 normal grup, 18-34 az riskli grup, 35-51 risk grubu, 52-69 bağımlı grup, 70-85 yüksek düzeyde bağımlı grup” olarak değerlendirilmektedir.

5. Kaynaklar

- Alpar, R. (2001). Spor Bilimlerinde Uygulamalı İstatistik. Gsgm Yayınları. Ankara.
- Arıkan, Z. (2012). Madde Bağımlılığı, Düzeltme (Remisyon), Nüks (Relaps) ve Önlenmesi. Madde Bağımlılığı Tanı ve Tedavi Kılavuzu El Kitabı. T.C Sağlık Bakanlığı Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü.
- Arısoy, Ö. (2009). İnternet Bağımlılığı ve Tedavisi. Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar- Current Approaches In Psychiatry, 1(3), 55-67.
- Balci, A. (2005). Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntem, Teknik ve İlkeler (5. Baskı). Ankara: Pegem Yayınları.
- Berczik, K., Szabo, A., Griffiths, M., Kurimay, T., Kun, B., Urbán, R., Demetrovics, Z. (2012). Exercise Addiction: Symptoms, Diagnosis, Epidemiology, and Etiology. Substance Use ve Misuse, 47:403–417. Doi: 10.3109/10826084.2011.639120.
- Büyüköztürk, Ş. (2002). Faktör Analizi: Temel Kavramlar ve Ölçek Geliştirmede Kullanımı. Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi, 32, 470-483.
- Büyüköztürk, Ş. (2014). Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı. Ankara: Pegem Akademi.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç-Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., ve Demirel, F. (2012). Bilimsel Araştırma Yöntemleri (Geliştirilmiş 11.Baskı). Ankara: Pegem Yayınları.
- Comrey, A.L ve Lee, H.L.(1992). A First Course In Factor Analysis, Hillsdale, New Jersey: Erlbaum.
- Creswell, J. W. (2003). Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches (2. Baskı). Thousand Oaks: Sage Publications.

- Çelik, H. E., ve Yılmaz, V. (2013). Lisrel 9.1 İle Yapısal Eşitlik Modellemesi: Temel Kavramlar Uygulamalar-Programlama (Yenilenmiş 2. Baskı). Ankara: Anı Yayıncılık.
- Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G. ve Büyüköztürk, Ş. (2012). Sosyal Bilimler İçin Çok Değişkenli İstatistik SPSS ve Lirsal Uygulamaları (2. Baskı). Ankara: Pegem Yayınları.
- Erkuş, A. (2014). Psikolojide Ölçme ve Ölçek Geliştirme-I: Temel Kavramlar ve İşlemler (2. Baskı). Ankara: Pegem Yayınları.
- Eysenck, H. J. (1997). Addiction, Personality and Motivation. *Human Psychopharmacology*, 12(2), 79– 87.
- Freimuth, M., Moniz, S. ve Kim, S. (2011). Clarifying Exercise Addiction: Differential Diagnosis, Co-Occurring Disorders, and Phases of Addiction. *International Journal of Environmental Research And Public Health*, 8, 4069-4081; Doi:10.3390/Ijerp8104069
- Griffiths, M. D. ve Meredith, A. (2009). Videogame Addiction and Its Treatment. *Journal Contemp Psychother*, 9(39), 247-253.
- Karaman, K. ve Kurtoğlu, M. (2009). Öğretmen Adaylarının İnternet Bağımlılığı Hakkındaki Görüşleri. Akademik Bilişim - XI. Akademik Bilişim Konferansı Bildirileri. Harran Üniversitesi, Şanlıurfa.
- Kılıç Çakmak, E., Çebi, A. ve Kan, A. (2014). E-Öğrenme Ortamlarına Yönelik “Sosyal Bulunusluk Ölçeği” Geliştirme Çalışması, Kuram Ve Uygulamada Eğitim Bilimleri, 14(2), 755-768.
- Kline, P. (2005). An Essay Guide To Factor Analysis. New York: Routledge.
- Koroğlu, E. (2001). Amerikan Psikiyatri Birliği: Psikiyatride Hastalıkların Tanımlanması ve Sınıflandırılması El Kitabı, Yeniden Gözden Geçirilmiş 4. Baskı (Dsm-İv-Tr). (Koroğlu, E, Çev.). Ankara: Hekimler.
- Mcmillan, J.H. ve Schumacher, S. (2006). Research İn Education: Evidence-Based Inquiry (Sixth Edition), Pearson, London.
- Özdamar, K. (2004). Paket Programlar İle İstatistiksel Veri Analizi-1: Minitab-Ncss-Spss (Genişletilmiş 5. Baskı). Eskişehir: Kaan Kitabevi.
- Patton, M. Q. (2014). Nitel Çalışma Ve Değerlendirme Yöntemleri, (Üçüncü Baskıdan Çeviri). Ankara: Pegem Yayıncılık.
- Pett, M., Lackey, N., ve Sullivan, J. (2003). Making Sense of Factor Analysis. Thousand Oaks: Sagepublications, Inc.
- Schermelleh-Engel, K., ve Moosbrugger, H. (2003). Evaluating The Fit Of Structural Equation Models: Tests of Significance and Descriptive Goodness Of Fit Measurement. *Methods Of Psychological Research Online*, 8(2), 23-74.
- Seçer, İ. (2015). SPSS ve Lisrel İle Pratik Veri Analizi: Analiz ve Raporlaştırma. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Sümer, N. (2000). Yapısal Eşitlik Modelleri. İstanbul: Türk Psikoloji Yayınları.
- Szabo, A., Griffiths, M. (2007). Exercise Addiction İn British Sport Science Students. *Int J Ment Health Addiction*. 5:25–28. Doi 10.1007/S11469-006-9050-8.
- Tabachnick, B. G., ve Fidell, L. S. (2007). Using Multivariate Statistics (5. Ed.). Boston: Allyn And Bacon.
- Tarhan, N. ve Numedov, S. (2011). Bağımlılık- Sanal Veya Gerçek. İstanbul: Timaş.
- Tavşancıl, E. (2002), Tutumların Ölçülmesi ve Spss İle Veri Analizi, Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Tavşancıl, E. (2014). Tutumların Ölçülmesi ve Spss İle Veri Analizi (5. Baskı). Ankara: Nobel Yayınevi.
- Terry, A., Szabo, A. ve Griffiths, M. (2004). The Exercise Addiction Inventory: A New Brief Screening Tool. *Addiction Research And Theory*. Vol. 12, No. 5, Pp. 489-499.
- Taylor, A., H. (2000). Physical activity, anxiety and stress. In: Physical activity and psychological well-being. SJH Biddle, KR Fox, H Boucher (Eds), London, Routledge.
- Tezbaşaran, A. A. (2008). Likert Tipi Ölçek Geliştirme Kılavuzu (3. Baskı). Ankara: Türk Psikologlarıderneği Yayınları.
- Thompson, B. (2004). Exploratory and Confirmatory Factor Analysis: Understanding Concepts And Applications. Washington, Dc, Us: American Psychological Association.
- Vardar, E. (2012). Egzersiz Bağımlılığı. Arşiv Kaynak Tarama Dergisi-Archives Medical Review Journal, 21(3), 163-173.
- Worthington, L. R., ve Whittaker, A. T. (2006). Scale Development Research: A Content Analysis and Recommendations For Best Practices. *The Counseling Psychologist*, 34 (6), 806-838.
- Yavuz, S. (2005), Developing A Technology Attitude Scale For Pre-Service Chemistry Teachers, *The Turkish Online Journal Of Educational Technology*, 4(1).
- Yeltepe-Ercan, H. (2013). Bağımlılık Tedavisinde Egzersiz Tedavisi. Ankara: Nobel.
- Yıldırım, A. ve Şimşek, H. (2011). Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri. (8. Baskı). Ankara: Seçkin Yayınları.



GAZİLİ OLMAK AYRICALIKTIR..