



**PSİKOLOJİK BİR RAHATSIZLIK OLAN
EGZERSİZ BAĞIMLILIĞININ
ÖZ YETERLİLİK İLE İLİŞKİSİNİN
İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Cumhur YILDIZÇİÇEK

Kütahya - 2019

**T.C.
KÜTAHYA DUMLUPINAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI**

Yüksek Lisans Tezi

**PSİKOLOJİK BİR RAHATSIZLIK OLAN EGZERSİZ
BAĞIMLILIĞININ ÖZ YETERLİLİK İLE İLİŞKİSİNİN
İNCELENMESİ**

**Danışman:
Prof. Dr. Adnan ERSOY**

**Hazırlayan:
Cumhur YILDIZÇİÇEK**

Kütahya – 2019

Kabul ve Onay

Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğüne,

Bu çalışma, jürimiz tarafından
Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalında YÜKSEK LİSANS TEZİ ÇALIŞMA
RAPORU olarak kabul edilmiştir.

Danışman Prof. Dr. Adnan ERSOY

Üye Doç. Dr. Hanifi ÜZÜM

Üye Dr. Öğr.Üyesi Osman GÜMÜŞGÜL

Onay

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylıyorum.

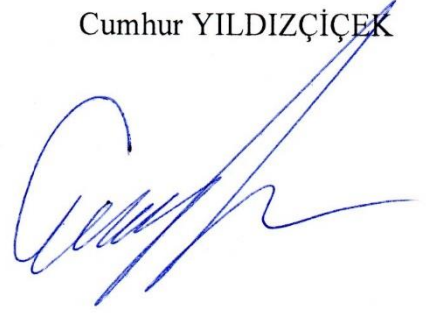
Doç. Dr. Ayhan KAHRAMAN
Enstitü Müdürü

Bilimsel Etik Bildirim

Yüksek Lisans Tezi Olarak Hazırladığım “Psikolojik Bir Rahatsızlık Olan Egzersiz Bağımlılığının Öz Yeterlilik İle İlişkisinin İncelenmesi” adlı çalışmanın öneri aşamasından sonuçlandığı aşamaya kadar geçen süreçte bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle uyduğumu, tez içindeki tüm bilgileri bilimsel ahlak ve gelenek çerçevesinde elde ettiğimi, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırladığımı, bu çalışmamda doğrudan veya dolaylı olarak yaptığım her alıntıya kaynak gösterdiğimi ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu beyan ederim.

04/07/2019

Cumhur YILDIZÇİÇEK



ÖZET

PSİKOLOJİK BİR RAHATSIZLIK OLAN EGZERSİZ BAĞIMLILIĞININ ÖZ YETERLİLİK İLE İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

YILDIZÇİÇEK, Cumhur
Yüksek Lisans Tezi, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı
Tez Danışman: Prof. Dr. Adnan ERSOY
Haziran, 2019, 109 Sayfa

Bu çalışmanın amacı düzenli bir şekilde fitness merkezlerine giden bireylerin egzersiz bağımlılığı ile genel öz yeterlilik arasındaki ilişkisinin incelenmesidir. Bu çalışmada, 30 yaş üstü Eskişehir Bilecik illerindeki ve ilçelerindeki fitness merkezlerinde spor yapan toplam 476 kişiyi kapsamaktadır. Çalışma kapsamında veri toplama aracı olarak üç bölümden oluşan anket formu kullanılmıştır. Anketin ilk bölümünü demografik sorular oluşturmaktadır. Egzersiz bağımlılığı ile genel öz yeterliliği tespit edebilmek için Demir, Hazar ve Cicioğlu (2018) tarafından geliştirilen 17 maddelik Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği ile Yıldırım ve İlhan (2010) tarafından geliştirilen 17 maddelik Genel Öz Yeterlilik Ölçeği kullanılmıştır. Elde edilen veriler SPSS 21 istatistik programında yöntem olarak anlamlı farklılıkların ($p < 0.05$) belirlenmesi için t -testi, bağımsız örneklem, korelasyon ve ANOVA analizi yöntemleri kullanılmıştır. Araştırmada 17 adet hipotez bulunmaktadır ve bulgulara göre 17 hipotezin tamamı kabul edilmiştir. ANOVA ve t-testi sonuçlarına göre egzersiz bağımlılığının cinsiyete, medeni duruma, yaşa, genel öz yeterlilik seviyesinin ise egzersiz yaşına, medeni durumuna ve gelir durumuna göre anlamlı farklılıkları olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yapılan korelasyon analizi sonucunda bireylerin egzersiz bağımlılığı ile öz yeterlilik seviyeleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır. Araştırmada elde edilen bulgulara göre egzersiz bağımlısı olan kişinin genel öz yeterlilik seviyesinin yüksek olduğunu söyleyebiliriz. Yapılan bu çalışma bulguları literatürdeki diğer çalışmaları destekler niteliktedir. Bununla birlikte özgün daha fazla çalışma yapılarak bu alanda yapılacak çalışmaların teşvik edilmesi gerekmektedir

Anahtar sözcükler: Egzersiz Bağımlılığı, Egzersiz Bağımlılığı, Fiziksel Egzersiz, Öz Yeterlilik.

ABSTRACT**INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN EXERCISE
DEPENDENT AND SELF EFFICACY WITH A PSYCHOLOGICAL
DISABILITY****YILDIZÇIÇEK, Cumhuri****Master Thesis, Department of Physical Education and Sport****Thesis Supervisor: Prof. Dr. Adnan ERSOY****June, 2019, 109 pages.**

The purpose of this study is to regularly examine the relationship between exercise dependence and general self-efficacy in fitness centers. In this study, a total of 476 people engaged in sports at the fitness centers in Eskişehir and Bilecik provinces and districts over 30 years of age. As a data collection tool, a three-part questionnaire was used. The first part of the survey is demographic questions. 17-item Exercise Dependence Scale developed by Demir, Hazar and Cicioğlu (2018) and the 17-item General Self-Efficacy Scale developed by Yıldırım and İlhan (2010) were used to determine general self-efficacy with exercise dependence. In order to determine the meaningful differences ($p < 0.05$) in SPSS 21 statistical program, t-test, independent sample, correlation and ANOVA analysis methods were used. There are 17 hypotheses and 17 hypotheses were accepted. According to the results of ANOVA and t-test, it was concluded that exercise dependence has significant differences according to gender, marital status, age, general self-efficacy level, exercise age, marital status and income level. As a result of the correlation analysis, it was concluded that there was a significant correlation between exercise dependence and self-efficacy levels. According to the findings of the study, we can say that the general self-efficacy level of the person addicted to exercise is high. The findings of this study support other studies in the literature. However, further studies should be carried out in this area.

Key words: Exercise Commitment, Exercise Dependent, Physical Exercise, Self-Efficacy.

Teşekkür

Tezimin her aşamasında yardımını esirgemeyen, bilgi, deneyim ve görüşleriyle her zaman destek olan değerli danışmanım Prof. Dr. Adnan ERSOY' a teşekkürlerimi sunarım.

Lisans eğitimim ve akademik kariyerim süresince bilgi deneyim ve tecrübeleriyle beni destekleyen Dumlupınar Üniversitesi beden eğitimi ve spor yüksekokulu akademik kadrosuna saygılarımı sunarım.

Hayatımın her anında olduğu gibi, yüksek lisans öğrenimimde de benden maddi manevi desteklerini esirgemeyen, daima yanımda olan, zorlukları aşmamda destekçim olan aileme ve hayat arkadaşım sevgili eşime teşekkürlerimi sunarım.

Cumhur YILDIZÇİÇEK - 2019

İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	iv
ABSTRACT	v
TABLolar LİSTESİ.....	x
GİRİŞ	1
1. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ	3
2. ARAŞTIRMANIN AMACI	3
3. PROBLEM CÜMLESİ	3
1.3.1 Alt Problemler	4
1.3.2 Hipotezler	5
4. ARAŞTIRMANIN VARSAYIMLARI	7
5. ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI.....	7

BİRİNCİ BÖLÜM

EGZERSİZ KAVRAMINA İLİŞKİN GENEL BİLGİLER

1.1. EGZERSİZİN TANIMI	9
1.2. EGZERSİZİN FAYDALARI.....	10
1.2.1. Sosyolojik ve Psikolojik Faydalar	10
1.2.2. Fizyolojik ve Motorik Faydalar	11
1.2.2.1. Artan Değerler.....	11
1.2.2.2. Azalan Değerler	11
1.3. BAĞIMLILIK	12
1.3.1. Bağımlılık Sebepleri	13
1.4. EGZERSİZ BAĞLILIĞI.....	14
1.4.1. Egzersiz Bağlılığını Etkileyen Faktörler.....	15
1.4.1.1. Bireysel Ayrıtlıklar	16
1.4.1.2. Psikolojik Etmenler.....	17
1.4.1.3. Sosyal Etmenler	17
1.4.1.4. Program Etmenler	17
1.5. EGZERSİZ BAĞIMLILIĞININ TARİHÇESİ.....	17
1.6. EGZERSİZ BAĞIMLILIĞI	18
1.7. EGZERSİZ BAĞIMLILIĞI VE PSİKOLOJİK FAKTÖRLER ARASINDA BULUNAN İLİŞKİ	20
1.8. EGZERSİZ BAĞIMLILIĞI KRİTERLERİ.....	21

İKİNCİ BÖLÜM

ÖZ YETERLİK KAVRAMINA İLİŞKİN GENEL BİLGİLER

2.1. ÖZYETERLİLİK KAVRAMI	23
2.2. ÖZ YETERLİK GELİŞİMİ	24
2.3. ÖZ YETERLİK ÇEŞİTLERİ.....	25
2.3.1. Duruma Göre Öz Yeterlik	25
2.3.2. Genel Öz Yeterlik.....	26
2.4. ÖZ YETERLİK İNANCININ BELİRLEMEKTE OLAN BİLGİ KAYNAKLARI	26
2.4.1. Temel Yaşantılar.....	27
2.4.2. Dolaylı Deneyimler.....	28
2.4.3. Sözel İkna	29
2.4.4. Fiziksel ve Psikolojik Durumlar	30
2.5. ÖZ YETERLİĞİ HAREKETE GEÇİREN SÜREÇLER.....	30
2.5.1. Bilişsel Süreç	31
2.5.2. Motivasyonel Süreç	32
2.5.3. Duygusal Süreçler	32
2.5.4. Seçim Süreci	33
2.6. ÖZ YETERLİĞİ ETKİLEYEN FAKTÖRLER.....	33

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

GEREÇ VE YÖNTEM

3.1. GENEL PROTOKOL	36
3.2. ARAŞTIRMANIN EVRENİ.....	36
3.3 ARAŞTIRMA GRUBU	36
3.4. VERİ TOPLAMA ARACI	37
3.5. EGZERSİZ BAĞIMLILIĞI ÖLÇEĞİ	37
3.6. GENEL ÖZ YETERLİLİK ÖLÇEĞİ	37
3.7. İSTATİSTİKSEL YÖNTEM	38

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

4.1. ARAŞTIRMANIN İSTATİSTİKSEL BULGULARI	40
--	-----------

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

5.1. TARTIŞMA	68
5.2. SONUÇ	73
5.3. ÖNERİLER.....	75
EKLER.....	76
Ek 1: BİLİMSEL ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİĞİ KURULU İZİN BAŞVURULARI	77
Ek 2: BİLGİ FORMU	78
Ek 3: TAAHHÜT FORMU	79
Ek 4: KURUL DEĞERLENDİRME FORMU	80
EK 5. ETİK KURUL KARARI VE YAZISI	81
Ek 6. EGZERSİZ BAĞIMLILIĞI ÖLÇEĞİ (EBÖ) ANKET FORMU	83
EK 7. GENEL ÖZ YETERLİLİK ÖLÇEĞİ	84
KAYNAKÇA.....	85
DİZİN	95

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 4.1: Araştırmaya Katılan Kişilerin Cinsiyete Göre Dağılımı	40
Tablo 4.2: Araştırmaya Katılan Kişilerin Yaş Aralığına Göre Dağılımı	40
Tablo 4.3: Araştırmaya Katılan Kişilerin Medeni Duruma Göre Dağılımı.....	40
Tablo 4.4: Araştırmaya Katılan Kişilerin Gelir Düzeylerine Göre Dağılımı	41
Tablo 4.5: Araştırmaya Katılan Kişilerin Eğitim Durumuna Göre Dağılımı	41
Tablo 4.6: Araştırmaya Katılan Kişilerin Egzersiz Yaş Aralığına Göre Dağılımı.....	42
Tablo 4.7: Araştırmaya Katılan Kişilerin Haftada Kaç Gün Antrenman Yaptıklarına Göre Dağılımı.....	42
Tablo 4.8: Araştırmaya Katılan Kişilerin Spor Geçmişlerine Göre Dağılımı	43
Tablo 4.9: Araştırmaya Katılan Kişilerin Ailelerinde Spor Yapan veya Yapmayan Kişilerin Dağılımı.....	43
Tablo 4.10: Kendimi kötü hissettiğimde egzersiz yapmak beni rahatlatır	43
Tablo 4.11: Egzersiz yapmak bende heyecan ve coşku uyandırır	44
Tablo 4.12: Egzersiz yaptığımda mutlu olurum	44
Tablo 4.13: Tükenmiş hissettiğimde egzersiz yapmak bana iyi gelir.....	45
Tablo 4.14: Egzersiz yaptığımda zamanın nasıl geçtiğinin farkına varmam	45
Tablo 4.15: Egzersiz araçlarına gereğinden fazla para harcadığımı düşünüyorum.....	45
Tablo 4.16: Egzersiz yapmadığım bir hayat düşünemiyorum.....	46
Tablo 4.17: Egzersiz yapmadığım zaman kendimi yorgun/enerjisiz hissedirim	46
Tablo 4.18: Egzersiz yapmak için okulumu/işimi aksattığım zamanlar olur	47
Tablo 4.19: Egzersize çok fazla zaman ayırdığım için diğer sosyal faaliyetlere (kültürel, sanatsal, vb..) zamanım kalmaz.....	47
Tablo 4.20: Arkadaşlarımla/ailemle zaman geçirmek mi yoksa egzersiz yapmak mı noktasında çatışma yaşarım.....	48
Tablo 4.21: Egzersiz yaparken beslenme ihtiyacımı ertelemeye çalışırım	48
Tablo 4.22: Sakatlandığım durumlarda bile egzersiz yapmayı sürdürürüm.....	49
Tablo 4.23: Planladığımdan daha uzun süre egzersiz yapmaktan kendimi alamıyorum	49
Tablo 4.24: Egzersiz yapacağım zamanın gelmesini sabırsızlıkla beklerim.....	50
Tablo 4.25: Egzersiz yapmadığım zamanlarda bile egzersiz yapmayı hayal ederim.....	50
Tablo 4.26: Her defasında aynı sürede egzersiz yapmak beni tatmin etmez.....	51
Tablo 4.27: Planlar yaparken, onları hayata geçirebileceğimden eminimdir	51
Tablo 4.28: Sorunlarımdan biri işe zamanında başlayamamamdır	52
Tablo 4.29: Eğer bir işi ilk denemede yapamazsam başarıya kadar uğraşırım.....	52
Tablo 4.30: Belirlediğim önemli hedeflere ulaşmada, pek başarılı olamam.....	53

Tablo 4.31: Her şeyi yarım bırakırım	53
Tablo 4.32: Zorluklarla yüz yüze gelmekten kaçınırım	53
Tablo 4.33: Eğer bir iş çok karmaşık görünüyorsa onu denemeye bile girişmem	54
Tablo 4.34: Hoşuma gitmeyen bir şey yapmak zorunda kaldığımda onu bitirinceye kadar kendimi zorlarım	54
Tablo 4.35: Hoşuma gitmeyen bir şey yapmak zorunda kaldığımda onu bitirinceye kadar kendimi zorlarım	55
Tablo 4.36: Yeni bir şey denerken başlangıçta başarılı olamazsam çabucak vazgeçerim	55
Tablo 4.37: Beklenmedik sorunlarla karşılaştığımda kolayca onların üstesinden gelemem	56
Tablo 4.38: Bana zor görünen yeni şeyleri öğrenmeye çalışmaktan kaçınırım.....	56
Tablo 4.39: Başarısızlık benim azmimi arttırır.....	57
Tablo 4.40: Yeteneklerime her zaman çok güvenmem	57
Tablo 4.41: Kendine güvenen biriyim.....	57
Tablo 4.42: Kolayca pes ederim.....	58
Tablo 4.43: Hayatta karşıma çıkabilecek sorunların çoğuyla baş edebileceğimi sanmıyorum.....	58
Tablo 4.44: Egzersiz Bağımlılığının Cinsiyet Düzeyine Göre t-testi Sonuçları.....	59
Tablo 4.45: Genel Öz Yeterliliğin Cinsiyet Düzeyine Göre t-testi Sonuçları.....	59
Tablo 4.46: Egzersiz Bağımlılığının Medeni Duruma Göre t-testi Sonuçları.....	59
Tablo 4.47: Genel Öz Yeterliliğin Medeni Duruma Göre t-testi Sonuçları.....	60
Tablo 4.48: Egzersiz Bağımlılığının Sporcu Geçmişine Göre t-testi Sonuçları.....	60
Tablo 4.49: Genel Öz Yeterliliğin Sporcu Geçmişine Göre t-testi Sonuçları.....	60
Tablo 4.50: Egzersiz Bağımlılığının Ailede Başka Spor Yapan Kişilerin Var Olup Olmadıklarına Göre t-testi Sonuçları	61
Tablo 4.51: Genel Öz Yeterliliğin Ailede Başka Spor Yapan Kişilerin Var Olup Olmadıklarına Göre t-testi Sonuçları	61
Tablo 4.52: Egzersiz Bağımlılığının Eğitim Düzeyine Göre ANOVA Testi Sonuçları ..	62
Tablo 4.53: Genel Öz Yeterliliğin Eğitim Düzeyine Göre ANOVA Testi Sonuçları	62
Tablo 4.54: Egzersiz Bağımlılığının Gelir Düzeyine Göre ANOVA Testi Sonuçları.....	63
Tablo 4.55: Genel Öz Yeterliliğin Gelir Düzeyine Göre ANOVA Testi Sonuçları.....	63
Tablo 4.56: Egzersiz Bağımlılığının Egzersiz Yaşına Göre ANOVA Testi Sonuçları....	64
Tablo 4.57: Genel Öz Yeterliliğin Egzersiz Yaşına Göre ANOVA Testi Sonuçları.....	64
Tablo 4.58: Egzersiz Bağımlılığının Haftada Kaç Gün Antrenman Yapıldığına Göre ANOVA Testi Sonuçları	65

Tablo 4.59: Genel Öz Yeterliliğin Haftada Kaç Gün Antrenman Yapıldığına Göre ANOVA Testi Sonuçları	65
Tablo 4.60: Egzersiz Bağımlılığı ile Genel Öz Yeterlilik Arasındaki Korelasyon Analizi	66





TEZ METNİ

GİRİŞ

Günümüzde teknolojinin de ilerlemesi ile birlikte sedanter yaşam gün geçtikçe artmakta ve bireyler hareketsizliğe yönlendirilmektedir. Paket servislerin ilerlemesi, internet bankacılığının gün geçtikçe popülerleşmesi, hizmet sektörünün giderek büyümesi, bilgiye ve ürüne ulaşmanın kolaylaşması, yani kısaca; insanların istediklerini oturdukları yerden kolayca elde edebilmeleri, bireyleri hareketsiz yaşama alıştırmış, kiloya bağlı hastalıkların ilerlemesinin yanı sıra bireylerde psikolojik olarak da olumsuz yönde tahribat oluşturmuştur. Bu doğrultuda gerek psikologlar gerek diyetisyenler, gerekse tıbbi alanda uzmanlaşmış yetkililer tarafından bireylere en fazla tavsiye edilen etkinlik hiç şüphesiz egzersizdir.

Egzersiz tanımı yapacak olursak; Egzersiz, fiziksel uygunluğun bir ya da daha fazla bileşenin (kardiyoreseptör dayanıklılık, esneklik, kassal uygunluk) korunmasını ya da geliştirilmesini amaç edinen, düzenli, planlanmış ve tekrar gösteren fiziksel olarak yapılan aktiviteler bütünüdür (Özer, 2013). Bir başka tanımda ise Egzersiz; “planlı ve programlı olarak gerçekleştirilen, fiziksel uygunluğu korumaya veya geliştirmeye yönelik olarak yapılan fiziksel aktivitelerdir” (Taylor, 2000).

Batı toplumlarında sağlık büyüyen bir endişe kaynağıdır. Bu bağlamda, bir fiziksel aktivitenin düzenli olarak uygulanması obezite, diyabet ve koroner kalp hastalığı gibi kardiyovasküler hastalıkların önlenmesi perspektifinde değerlendirilir ve sağlıklı bir vücudun şahidi olarak görülür (Josefson, 2000). Düzenli egzersiz, koroner kalp hastalıklarının veya obezite gibi hastalıkların önlenmesinde fizyolojik faydalara neden olur ve nüfusun çoğunluğu tarafından yaygın olarak kullanılır (Veale, 1987). Düzenli bir şekilde yapılmakta olan egzersizin metabolik, psikolojik ve fizyolojik parametrelerde iyileşme gösterdiği, pek çok erken mortalite ve kronik hastalık olasılığını azalttığını, eklem ve kemik kas sağlığını korumak için yardımcı olduğu, kardiyak durumlardan (enfarktüs, hipertansiyon), tip 2 diyabet ve bazı kanser türlerine karşı koruyucu bir şekilde etkisinin olduğu bilinmektedir. Ayrıca düzenli yapılan egzersizin vücut ağırlık kontrolünü sağlamada da önemli etkisi vardır (Ehrman, vd., 2005; Heyward, 2006; Yıldırım, vd., 2015). Düzenli fiziksel egzersizin sadece fizyolojik olarak değil bunun yanı sıra Adams ve vd., (2003)’e göre bireyde depresyon ve anksiyeteyi azaltma gibi pozitif değişimler

sağlayan psikolojik faydalarının olduğu söylenmektedir. Vardar vd. (2005) yılında yaptıkları çalışmada düzenli fiziksel egzersizin rahatlama sağlama, uykuyu düzene sokma, özgüveni artırma gibi faydalarının da olduğu söylenmektedir. Fiziksel bir biçimde yapılan egzersizlerin, depresyon tedavisi için de kullanılmasını tavsiye edilen çalışmalara literatür içerisinde rastlanılmaktadır (Adams ve diğ.,2003; Klein vd., 2004).

Egzersiz, sağladığı yararları bakıldığında evrensel olarak sağlıklı bir alışkanlık olarak görülmektedir. Birey kronik kalp hastalıklarından, obeziteden ya da psikolojik olarak olumsuz duygulardan kaçmak için egzersize başvurabilir. Peki bir Türk deyimini ile şu soruyu düşünelim. Ya yağmurdan kaçarken, doluya tutulursak?

Szabo ve Griffiths (2007)'e göre egzersiz davranışı insanlar üzerinden takıntılı ve zararlı bir davranışa dönüşme potansiyeline sahiptir. Egzersizin yoğun olarak yapılması, kişilerin sosyal olarak; evliliklerini, yakın çevresiyle olan ilişkilerini ve yaşamlarını negatif bir şekilde etkileyebileceği (Dishman,1985; Benyo vd., 1990), fiziksel olarak, stres kırığı, tendinit, osteokondroz ve psikolojik olarak, yanma sendromu, anksiyete bozuklukları, depresif sendromları (Avril, vd., 2007), birçok somatik komplikasyona (kas yaralanmaları, tendon yaralanmaları veya kemik kırılmaları), psikolojik (depresyon) ve sosyo-profesyonel düşüşler (işyerinde üretkenlikte düşüş, sosyal işleyişin değişmesi) (Petit, 2013) gibi bir çok problem bunlardan sadece birkaçıdır. Yates, 1992 yılında sosyal veya mesleki yaralanmalar, hastalıklar veya engeller gözetmeksizin fiziksel aktiviteye katılma konusunda takıntılı veya zorlayıcı bir eğilim gösterme durumu olarak tanımlanan bu davranışı “Egzersiz bağımlılığı” olarak tanımlamıştır.

Toplum tarafından “Egzersiz” kelimesinin sağlıklı ve yararlı bir ifade olarak bilinmesinin aksine “Bağımlılık” kelimesi de çoğunlukla olumsuz bir ifade olarak karşımıza çıkmaktadır. Bağımlılık davranışını tanımlamak genellikle karmaşık bir haldedir. Bağımlılığın tanımı geçmiş zamanda alkol kullanımı ile uyuşturucu madde kullanımıyla sınırlı hale getirilmiş durumdaydı. Ancak günümüzde seks, egzersiz, kumar ve video oyunları oynamak gibi pek çok davranış bağımlılık davranışı şeklinde değerlendirmeye alınmaktadır. Aslında yararlı olan davranışlar takıntı haline geldiği zaman pek çok negatif sonucun doğmasına sebep olabilmektedir (Terry, vd., 2004).

Eysenck'e göre bağımlılık (1997), bireyin normal dışı ve zararlı neticeleri olabilecek bazı davranış tiplerine yatkınlığını ifade etmekte olan bir kavramdır. Son zamanlarda beyin ve beyinin işlevi üzerine yapılmış olan birçok çalışmada pek çok davranışın kimyasal bağımlılığa sebep olduğu sonucuna varılmıştır. Bu sebeple bağımlılık; süreç bağımlılığı ve madde bağımlılığı şeklinde iki gruba ayrılmaktadır. Egzersiz bağımlılığı da bu noktada süreç bağımlılığının içerisinde karşımıza çıkmaktadır (Tarhan ve Nurmedov, 2011). Egzersiz bağımlılığının ilişkili olduğu birçok alan vardır. Ancak spesifik olarak kesin nedenler belirtilmemiştir.

1. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ

Bu araştırma ile 30 yaş üzeri bireyler egzersiz bağımlılığı kavramını tanıyarak kendilerinin bağımlılık durumlarını belirli bir ölçüde tespit edebilecek, psikolojik destek alma ihtiyacı hisseden bireyler psikologlara yönlendirilebilecektir. Egzersiz bağımlılığının öz yeterlilik ile ilişkisi belirli bir ölçüde ortaya konulabilecek, böylece bu farklı disiplinlerin herhangi birinden skor elde eden bireyler diğer disiplin için de bir fikir sahibi olabileceklerdir.

Bu çalışma Türkçe alan yazınında oldukça az bulunan egzersiz bağımlılığı kavramının tanıtılmasında bir örnek teşkil edecek ve gelecek araştırmalar için bir yol gösterici olacaktır.

2. ARAŞTIRMANIN AMACI

Bu araştırmanın amacı 30 yaş üzeri fiziksel egzersiz yapan bireylerin egzersiz bağımlılığı düzeylerinin ölçülerek, öz yeterlilik düzeyleri ile ilişkisini incelemektir.

3. PROBLEM CÜMLESİ

Çalışmalar, egzersize bağımlı olan kişilerin daha yüksek bir mükemmeliyetçilik düzeyine sahip olduğunu göstermiştir (Hausenblas vd., 2002;) Egzersiz bağımlılığı davranışının insanlar üstünde zararlı ve takıntılı bir davranış şekline dönüşebildiği Szabo ve Griffiths, (2007) tarafından söylenmektedir. Egzersizin yoğun bir biçimde yapılması, kişilerin sosyal açıdan; yakın çevreyle olan ilişkileri, evlilikleri ve yaşamalarını negatif

bir biçimde etkileyebileceği Dishman,(1985) ve Benyo ve diğ., (1990), tarafından belirtilmektedir.

Öz yeterlilik (ÖY), kişideki becerileri ve yetenekleri sonucu meydana gelen bir şey olmamaktadır. Kişinin kendisine verilmiş olan bir işi becerebilme/yapabilme yetisine sahip olması ile ilgilidir. Öz yeterlilik ve Öz yeterlilik inançları kişiye verilen bir iş karşısında; ne düşündükleri ve nasıl hissettikleri, işe ne şekilde motive oldukları ve işe karşı olan hareket etme şekillerini belirlemektedir. Bandura (1994),’ya göre öz yeterlilik seviyesi düşük olan bireylerde; kendine karşı şüphesi olan kişiler, zor görevler almamaktadırlar. Olaylara karşı kararsız ve kuvvetsizdirler. Karşılarına çıkacak olan zorluklar öz yeterliliği düşük olan kişiler için işten vazgeçmeye neden olmaktadır. Daima bakış açıları karamsar olmaktadır. Zorlandıkları olumsuz şartlar içerisinde gayretlerini azaltmaktadırlar hatta çabuk bir biçimde vazgeçmektedirler.

Yetersiz performansı eksik yetenek olarak görürler. Kendilerine olan inançlarını kaybetmek için başarısızlığa gerek yoktur. Stres karşısında kolaylıkla depresyona girebilirler. Tüm bu bilgiler incelendiğinde 2 konunun da birbiri ile ilişkisini inceleyen hiçbir çalışmanın olmaması bu araştırmanın en temel konularından biridir.

Problem Cümlesi ise; 30 yaş üzeri egzersiz yapan bireylerin egzersiz bağımlılığı ve öz yeterlilik düzeyleri arasında bir ilişki var mıdır?

1.3.1 Alt Problemler

- Bireylerin egzersiz bağımlılığı ile öz yeterlilik seviyeleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- Bireylerin egzersiz bağımlılığı seviyesinde cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık var mıdır?
- Bireylerin egzersiz bağımlılığı seviyesinde medeni duruma göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık var mıdır?
- Bireylerin egzersiz bağımlılığı seviyesinde gelir durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık var mıdır?
- Bireylerin egzersiz bağımlılığı seviyesinde eğitim durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık var mıdır?

- Bireylerin egzersiz bağımlılığı seviyesinde egzersiz yaşına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık var mıdır?
- Bireylerin egzersiz bağımlılığı seviyesinde haftada egzersiz yapma sayısına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık var mıdır?
- Bireylerin egzersiz bağımlılığı seviyesi lisanslı spor yapıp yapmama durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
- Ailede spor yapan başkalarının da bulunması durumunun egzersiz bağımlılığı seviyesi üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisi var mıdır?
- Bireylerin öz yeterlilik seviyesinde cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık var mıdır?
- Bireylerin öz yeterlilik seviyesinde medeni duruma göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık var mıdır?
- Bireylerin öz yeterlilik seviyesinde gelir durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık var mıdır?
- Bireylerin öz yeterlilik seviyesinde eğitim durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık var mıdır?
- Bireylerin öz yeterlilik seviyesinde egzersiz yaşına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık var mıdır?
- Bireylerin öz yeterlilik seviyesinde haftada egzersiz yapma sayısına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık var mıdır?
- Bireylerin öz yeterlilik seviyesi lisanslı spor yapıp yapmama durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
- Ailede spor yapan başkalarının da bulunması durumunun öz yeterlilik seviyesi üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisi var mıdır?

1.3.2 Hipotezler

H.1. Bireylerin egzersiz bağımlılığı seviyesinde cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır.

H.2. Bireylerin öz yeterlilik seviyesinde cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır.

H.3. Bireylerin egzersiz bağımlılığı seviyesinde medeni duruma göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır.

H.4. Bireylerin öz yeterlilik seviyesinde medeni duruma göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır.

H.5. Bireylerin egzersiz bağımlılığı seviyesi lisanslı spor yapıp yapmama durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir.

H.6. Bireylerin öz yeterlilik seviyesi lisanslı spor yapıp yapmama durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir.

H.7. Ailede spor yapan başkalarının da bulunması durumunun egzersiz bağımlılığı seviyesi üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisi vardır.

H.8. Ailede spor yapan başkalarının da bulunması durumunun öz yeterlilik seviyesi üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisi vardır.

H.9. Bireylerin egzersiz bağımlılığı seviyesinde eğitim durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır.

H.10. Bireylerin öz yeterlilik seviyesinde eğitim durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır.

H.11. Bireylerin egzersiz bağımlılığı seviyesinde gelir durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır.

H.12. Bireylerin öz yeterlilik seviyesinde gelir durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır.

H.13. Bireylerin egzersiz bağımlılığı seviyesinde egzersiz yaşına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır.

H.14. Bireylerin öz yeterlilik seviyesinde egzersiz yaşına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır.

H.15. Bireylerin egzersiz bağımlılığı seviyesinde haftada egzersiz yapma sayısına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır.

H.16. Bireylerin öz yeterlilik seviyesinde haftada egzersiz yapma sayısına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır.

H.17. Bireylerin egzersiz bağımlılığı ile öz yeterlilik seviyeleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

4. ARAŞTIRMANIN VARSAYIMLARI

Bu araştırmaya katılan tüm katılımcıların kişisel bilgi formu, egzersiz bağımlılığı leği ve genel öz yeterlilik ölçeğini objektif bir Şekilde cevaplandırıdıkları varsayılmıŐtır.

Ölçeklerin ölçmek istediğimiz özellikleri doğru olarak ölçtüğü varsayılmıŐtır.

Őeilen örneklemin araştırmanın evrenini temsil etme özelliğine sahip olduğu temel varsayımlar olarak kabul edilmiştir.

5. ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI

Bu araştırma 30 yaş st Eskişehir, Bilecik ili ve ilçeleri fitness merkezlerinde spor yapan bireyler ile sınırlıdır.

Bu araştırma fitness merkezlerinde düzenli egzersiz yapan bireyler ile sınırlandırılmıŐtır.



BİRİNCİ BÖLÜM
EGZERSİZ KAVRAMINA İLİŞKİN GENEL BİLGİLER

1.1. EGZERSİZİN TANIMI

Sağlıklı bir yaşam için düzenli olarak planlı ve programlı yapılan fiziki uygulamalara egzersiz denmektedir. Egzersizler çeşitli nedenlerle yapılabilmektedir. Egzersizler genel olarak kilo vermek veya kiloyu kontrol altında tutabilmek için, çeşitli hastalıklardan sonra doktorun önerisiyle ya da buna benzer nedenlerden dolayı yapılmaktadır. Günümüzde egzersizin sağlamış olduğu yararları bilmeyenlerin sayısı oldukça azdır ama buna rağmen egzersizi uygulamaya geçiren kişi sayısı oldukça düşüktür. (Çakıroğlu, 2017: 19). Egzersizler genellikle dinamik ve statik olarak sınıflandırılmaktadır (Önal, 2009: 23).

Egzersiz yapmanın kendini kabul düzeyine ve beden imgesi memnuniyetine olan etkisini tespit etmek için yapılmış olan çalışmalar içerisinde araştırmacılar, vücut imgesi ile kendini kabulün, egzersiz ile arasında dolaylı bir ilişki görülebileceğini söylemektedirler (Terzi, 2011: 25). Egzersiz yapmanın ya da egzersiz yapmaya devam edilememesinin sebepleri incelendiği zaman genellikle; çevresel, kişisel ve birey ile çevre arasındaki oluşmakta olan etkileşimlerin sebep olduğu faktörler olarak görülmektedir (Ercan, 2013: 36).

Düzenli yapılan egzersiz vücudun fiziksel olarak uygun hale gelmesine olanak sağlamaktadır. Fiziksel uygunluk yaşam süresinin artışında önemli bir etkidir. Bunun yanı sıra fiziksel uygunluk; kilo kontrolü ve kondisyonun sağlanmasına yardımcı olmaktadır. Bunun sonucunda ise kalp ile ilgili hastalık risklerini azaltmaktadır. Buna ek olarak kişinin fizik kondisyonunun yeterli olması durumunda hastalanma esnasında yararlanabileceği vücut rezervi egzersiz yapmayan kişilere oranla daha fazladır (Genç, vd., 2011: 147).

Birçok kişi gün içerisinde uyanık kaldığı zamanların birçoğunu oturarak geçirmektedir. Bunun sonucunda ise çoğu insanda sağlık sorunu meydana gelebilmektedir. Egzersiz yapmama; diyabet, obezite, metabolik sendrom, derin ventrombozu ve kardiyovasküler hastalıklara neden olmaktadır (Çakıroğlu, 2017: 19). Egzersizin, yoğunluğu, şiddeti, sıklığı, süresi ve yüklenmesi gibi özellikler kişiye göre yapılmalıdır. Hangi çeşit egzersizin, hangi sıklıkta, hangi şiddette ve hangi sürede yapılırsa maksimum fayda sağlar, net bir şekilde ortaya koyulmasa da, egzersizin kaygı,

stresle baş etme ve depresyon üzerinde olumlu etkileri bulunmaktadır. Buna ek olarak egzersizin, özgüven, beden algısı ve ruh haline de olumlu etkileri vardır (Ercan, 2012: 59).

1.2. EGZERSİZİN FAYDALARI

Yapılan birçok araştırma, insanın yaptığı egzersizlerle, sportif hareketlerle ve kuvvet antrenmanlarıyla vücudu zinde tuttuğu ve böylece uzun bir yaşama katkı sağladığını ortaya koymaktadır. Egzersiz yapan kişilerin vücut yapıları hastalıklara karşı direnç göstermektedir. Egzersizin temel amaçları; hareketsizlik sonucunda ortaya çıkabilecek organik ve fiziki bozuntuları önleyerek ya da yavaşlatarak fizyolojik olarak vücut kapasitesinde artış göstermek, fiziksel olarak sağlığı ve fiziki uygunluğu korumaktır. Gelişmiş ülkelerde egzersize yönelik artışın sebebi ise insanın vücut sağlığının korunması şeklindedir (Polat, 2004: 36).

Egzersizin sosyolojik, psikolojik, fizyolojik ve motorik faydaları Gültekin (2018: 23-24) tarafından şu şekilde bahsedilmektedir:

1.2.1. Sosyolojik ve Psikolojik Faydalar

- Çalışmada verimliliği arttırmaktadır.
- İnsanlar kendilerini tembellikten kurtarmakta ve kendilerini daha enerjik hissetmektedirler.
- Egzersiz devamlılık kazandığı zaman insanlar hareketli ve canlı bir egzersiz programı uygulamaktadırlar.
- İnsanların özgüvenleri artmakta ve özsaygıları gelişmektedir.
- Vücut yapısını; ruhsal, psikolojik ve fiziksel sıkıntılardan korumaktadır.
- İnsan hayata daha olumlu yönden bakmaktadır.
- Hiperaktif ve asabi yapıya sahip olan insanların sakinleşmesinde yardımcı olmaktadır.
- İnsan, çevresine daha fazla bağlanmaktadır ve böylece diğer kişilerle olumlu etkileşime girerek yardımlaşma, paylaşma gibi duyguların gelişiminde önemli rol oynamaktadır.

1.2.2. Fizyolojik ve Motorik Faydalar

Bu faydalar artan değerler ve azalan değerler olarak iki başlık altında verilmektedir

1.2.2.1. Artan Değerler

- Genel olarak insanın sağlığında,
- Düzenerli olarak sağlıklı uykuda,
- Çeşitli enfeksiyonlara ve solunumlara karşı vücut direncinin yükselmesinde,
- Soğuk ve sıcak hava ortamına karşı gösterdiği dirençte,
- Oksijen tüketiminin en yüksek seviyede olmasına,
- Kemik yoğunluğu içerisinde,
- Diyabet hastalığı riskinde azalma görünmesinde ve diyabet bulunan kişilerde kan şekerinin kontrol altında tutulmasında,
- Kan akışının deriye hızlandırılmasına,
- Kaslarda ve kanda oluşabilecek laktik asit birikiminin geciktirmekte olup, birikmiş olan asitlerin dağıtılmasında,
- Vücut içerisinde mevcut olan yağların azaltılmasında, kasların kuvvetlendirilmesine ve dayanıklı hale getirilmesinde,

1.2.2.2. Azalan Değerler

- Kalbin çalışmasını düzene sokarak kalp krizi riskini azaltmasında veya önceden kalp krizi geçirmiş kimselerde, tekrar kalp krizi geçirme riskini azaltmasında,
- Meydana gelecek olan hipertansiyon riskini minimuma indirmede,
- Gebelik sonrasında kadınlarda görülen eklem ve kas ağrılarının azaltılmasında,
- Dış etkiler sebebiyle veya nedeni bilinmeyen baş ağrılarında azaltma ve giderilme görölmesiyle,
- Sıkı bir şekilde diyet programı uygulanmadan kilo verilmesinde,

- Düzenli bir şekilde kalp atımının oluşmasında,
- Osteoaritis sebebiyle oluşan eklem bozukluklarının giderilmesinde,
- Prostat, göğüs, kolon kanseri gibi değişik kanser çeşitlerinin oluşmasına engel olmasında,
- Yağlanma ve yağlanmaya bağlı olarak obezitenin önüne geçilmesinde,
- Sırt ve bel ağrılarının azalmasında,
- Kadınlarda görülmekte olan mestural belirtilerin sebep olduğu sorunları minimuma indirmede,
- Spor sonrasında iştahın azalmasında,
- Vücut hücreleri canlı tutularak oluşacak olan yaşlanmayı geciktirmesinde,
- Kanda oluşan kolesterol değerlerinin azaltılmasında egzersizin oldukça önemli faydaları vardır.

1.3. BAĞIMLILIK

Literatürde bağımlılık konusuna bakıldığında zaman genellikle madde bağımlılığı konusuna rastlanılmaktadır. Bir maddeye olan bağlılığı ifade etmekte olan madde bağımlılığının tanımı şu şekilde yapılmaktadır: Bireylerin belirli bir maddeyi ya da hizmeti uzun bir süre almaları neticesinde kendilerini geçici olarak iyi hissetmeleri durumudur (Seferoğlu ve Yıldız, 2013: 32-33). Burada sözü edilmekte olan maddenin: “bağımlılığa ya da kötüye kullanıma yol açabilecek, duygu, durum, biliş gibi beyin işlevlerinde değişikliğe yol açan, farklı yollarla alınabilen her türlü kimyasal” şeklinde tanımı yapılmaktadır (Altuner, vd., 2009: 89-90).

Teknolojinin hayatımıza girmesi sonucunda bağımlılık farklı bir boyut kazanmıştır. Bireylerin sosyal yaşantısını, bedenlerini ve ruhlarını sıkıntıya sokan bağımlılık patolojik bir davranıştır. Günümüzde bağımlılık, teknolojinin olumsuz yönlerinden sebeple toplum içerisindeki en önemli problemlerden biri haline gelmiştir. Teknolojinin yeni geliştiği zamanlarda sadece televizyondan izlediğimiz ve çevreden duyulan bir durum iken, günümüzde ise hayatın her alanında bağımlı insanlara rastlamak mümkündür (Taşkent, 2010: 65). Bağımlılık sadece teknolojik bir ürüne veya bir

maddeye karşı oluşabilen bir durum olmamaktadır. Buna egzersiz bağımlılığı örnek olarak gösterilebilir (Young, 1999: 351-352).

1.3.1. Bağımlılık Sebepleri

Bir gereksinim sonucunda bağımlılık meydana gelmektedir. Bağımlılığın oluşmasında kişinin kendi kişiliğiyle beraber ailesi ve arkadaşlarıyla kısacası çevresiyle yakından etkisi vardır. Kişi, kendi gücünün bir şeyleri değiştirmeye yetmediği zamanlarda hayatın gerçeklerinden kopmak istemektedir (Savcı, 2015:17). Madde bağımlılığına sebep olan etmenler şu şekilde sıralanmaktadır (Gün, 2018: 23):

- Kişisel nedenler,
- Ebeveyn ve ailenin etkisi,
- Arkadaşların etkisi,
- Sosyal çevrenin etkisi.

Teknolojik bağımlılığa sebep olan etmenler şu şekilde sıralanmaktadır (Gün, 2018: 24-25):

- Ölçüsüz ve kontrolsüz kullanım sonucunda ne olacağı hakkında bilgi eksiliğinin olması,
- Bağımlılığın neticesini önemsememek ya da bilmemek,
- Merak duygusunu kontrol altına alamamak,
- Bağımlı olan arkadaşların arasında olmak,
- Can sıkıntısının oluşması ve yapılacak daha iyi bir şeyin bulunamaması,
- Çevrenin her istediğini dışlanma korkusuyla kabul etmek,
- Problemlere nasıl çözüm getirileceğini bilmemek ve sorunları çözmektense teknoloji bağımlılığına doğru yönelmek,
- Bireyin dürtülerini kontrol etmekte zorluk çekmesi,
- Aşırı bir şekilde içe kapanık olunması,
- Çevre tarafından beğenilme isteği,
- Düşünce yapısının karamsar olması,
- Bireyin hayatta bir hedefinin olmaması,
- Öz güven duygusunda eksikliğin görülmesi,

- Hayata karşı sevgi beslememek,
- Bireyin sosyal ilişki içerisinde bulunamaması,
- Bireyin kendini tanıyamaması ve gerçek hayat içerisinde neler yapabileceğini bilememesi,
- Gerçek dünya içerisinde elde edemediği başarıyı sanal dünya içerisinde yakalamaya çalışmasıdır.

Literatüre bakıldığında çeşitli bağımlılık türleri vardır ve bu türlerin sebepleri genellikle benzer veya aynıdır. Bu anlamda egzersiz bağımlılığın meydana gelmesinde sebep olan nedenlerin de diğer bağımlılık oluşturan sebeplerden çok farklı olmadığı görülmektedir.

Egzersiz bağımlılığına sebep olan etmenler ise, arzu edilen tatmin edici unsuru yakalamak için olması gerekenden fazla spor yapmak, spor yapmadığında yorgunluk, stres gibi unsurların oluşması, kontrol kaybı ortaya çıkması, normal yaşantısında yapması gereken sorumluluklardan çok spora zaman ayırması, fiziksel ve psikolojik problemleri olmasına rağmen spor yapmaya devam etmesi sayılabilir (Hausenblas, 2002:183).

1.4. EGZERSİZ BAĞLILIĞI

Egzersiz bağıllılığının tanımı yapılırken bu tanım vazgeçme olgusu ile birlikte ele alınmaktadır. Bağlılık “terk etmemek” ve “sadık kalmak” olarak da kullanılmaktadır. Bunun ek olarak, bazı amaçları karşılayabilmek için belirli davranış kalıplarına uyum göstermektir. Egzersiz bağıllılığı, egzersiz programına katılım göstermenin sıklığı ve derecesidir ve tanımı yüzdelik oran ile yapılmaktadır (Koruç ve Arsan, 2009: 106). Örnek olarak; 20 seans içerisinde on seansa katılan bir kişinin egzersiz bağıllılığı %50’dir (Willis ve Campbell, 1991: 106). Gale vd. (1984: 547) %10’dan az katılım gösteren kişileri “erken terk edenler”, %10 ile %49 arasında katılım gösteren kişileri “bağıllılık göstermeyenler”, %50 ve üzerinde katılım gösteren kişileri “bağıllılık gösterenler” şeklinde sınıflandırmışlardır. Fakat bazı araştırmacılara göre, katılım bağıllılığın kesin bir şekilde ölçüsü olamamaktadır.

Martin ve Dubbert (1982: 1004) “ideal bağıllılık kavramını” öne sürmüşlerdir. İdeal bağıllılık; genel bağıllılık yüzdesi şeklinde tanımı yapılmaktadır. İdeal bağıllılık

içerisindeki başarı, geçmişte tespit edilmiş ölçütleri bulunan kişilerin gözlemlenmiş bağlılığıyla karşılaştırılması yapılarak elde edilmektedir. Buna göre normal standardı hafta içerisinde üç kere şeklinde belirlenmiş kişinin bir hafta içerisinde egzersiz seanslarına katılım gösterme sıklığının oranlanarak hesap edilmektedir. İdeal bağımlılık egzersizin sıklığını, süresini ve yoğunluğunu da kapsamaktadır (Koruç ve Arsan, 2009: 106). Terk etme, belli bir zaman içerisinde aktif bir şekilde egzersize katılım gösterip daha sonra bir ya da pek çok sebeple katılımı terk etmek şeklinde tanımlanmaktadır (Willis ve Campbell, 1991: 109). Egzersiz alanında çalışan insanlar, kişileri egzersiz programına dahil etmekte başarılı olmalarına rağmen, kişilerin katılımının devamlılığını sağlayamamaktadır. Egzersize başlayan kişilerin yarısı, egzersize başladığı tarihten itibaren ilk altı ay içerisinde bırakmaktadır (Willis ve Campbell, 1991: 110).

Sağlıklı kişilerle yapılmış olan çalışmalarda, egzersizden vazgeçme sebebi genellikle zaman sorunu olduğu tespit edilmiştir. Araştırmaya katılan kişiler, egzersiz programlarının aileden ve işten fazla çok zaman aldığını belirtmektedirler. Aile içerisinde meydana gelen hastalıklar, egzersiz programına karşı ilginin olmaması ve egzersizin yapıldığı yere ulaşım, hem maddi kayıp hem de zaman kaygı olarak görülmektedir. Örnek olarak fitness programının bırakma sebepleri; zamanın yetersiz olması, ilginin kaybolması, başka bir yere üye olmak ve kendi kendine devam etmeyi istemek olarak gösterilebilir (Song, vd., 1983: 394). Egzersiz rehabilitasyon programlarına katılım gösteren kalp rahatsızlığı bulunan kişiler de terk etme yanı oranlarında benzerlik bulunmaktadır ve benzer sebeplerden kaynaklanmaktadır (Oldridge, 1984: 169). Psikososyal faktörler; ilgide azalma görülmesi ve ailede oluşan problemler iken, kaçınılmayan nedenler ise işle aynı zamana denk gelmesi, ev ya da iş değişiklikleri ile açıklanabilmektedir (Oldridge, 1984: 170).

1.4.1. Egzersiz Bağlılığını Etkileyen Faktörler

Egzersiz bağlılığını etkileyen faktörler; “bireysel ayrılıklar”, “psikolojik etmenler”, “sosyal etmenler” ve “program etmenler” olarak tespit edilmiştir (Koruç ve Arsan, 2009: 107). İlk olarak egzersiz bağlılığında kişisel ayrılıklar, çocukluk zamanında egzersize katılım gösteren kişilerin yetişkinlik zamanlarında da egzersiz yapmayı sürdürdükleri gözlenmektedir. Okul döneminde spor yapan çocukların, yapmayanlara

göre ileri ki dönemlerinde spor yapma oranları daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Erken öğrenilen tecrübeler, hayat süresince bağlılık gösterebilmek için oldukça önem taşımaktadır (Dishman, 1985: 69). Egzersiz bağlılığında psikolojik etmenler ise düzenli olarak egzersiz yapanların güvenlerinin daha yüksek olduğu, duygusal durumlarının daha durağan olduğu bulunmuştur. Egzersiz yapmayanların ise daha kaygılı, öfkeli ve depresif bir ruh halinde oldukları bulunmuştur. Ayrıca egzersiz yapmayanların daha içe dönük ve endişeli oldukları, spor yapanların ise kendine dışa dönük ve huzurlu bireyler olduğu bulunmuştur. Yapılan araştırmalarda egzersizi bırakan bireyler de hipokondri ve depresyon puanlarının yüksek olduğu saptanmıştır (Stern ve Cleary, 1981: 141). Egzersiz bağlılığında sosyal etmenler ise, sosyal destek egzersiz bağlılığını etkileyen en önemli unsurların başında gelmektedir. Yakın akraba, eş ve arkadaş ortamından gelen sosyal destek, egzersiz programına yönelik olumlu tutumu ve katılımı özendirir. Grup halinde egzersiz yapanların, tek başına egzersiz yapanlara göre bağlılığı daha fazla olduğu bulunmuştur (Wankel, 1985: 56). En son olarak literatüre eklenen egzersiz bağlılığında program etmenleri program hazırlanması ve uygulanması egzersiz bağlılığını etkilemektedir. Programa bağlılıkta tesisin fiziksel özellikleri, zaman ve yerin elverişliliği, programın yoğunluğu etkilemektedir (Willis, 1991: 20). Bu faktörlerin açıklamasını Koroç ve Aslan (2009: 107-108) şu şekilde açıklamaktadır:

1.4.1.1. Bireysel Ayrımlar

Yetişkin kişileri egzersize olan bağlılığına çocuklukta yaşanmış deneyimlerin olduğuna ilişkin literatürde birçok çalışma vardır. Çocukluk zamanında egzersiz katılımı olan kişilerin yetişkinlik zamanlarında da egzersize devam sağladığı görülmektedir. Okul sporlarına katılım gösteren çocukların katılmayan çocuklara göre gelecek zamanda egzersize katılma oranlarının daha yüksek görüldüğü tespit edilmiştir. Deneyimlerin erkenden elde edilmesi, hayat boyunca bağlılık göstermesi açısından oldukça önemli gözükmektedir. Yapılan araştırmalara göre, serbest zamanlarında hareket göstermeyen kişilerin, hareketli olan kişilere göre egzersizden vazgeçme oranının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Buna ek olarak; medeni durum, yaş, sigara kullanımı, sosyo ekonomik faktörler ve eğitim düzeyi egzersize olan bağlılıkta etki göstermektedir.

1.4.1.2. Psikolojik Etmenler

Psikolojik etmenler ve egzersiz bağıllığı ele alındığı zaman kişilik ön plana çıkmaktadır. Egzersizi düzenli bir şekilde yapan kişilerin özgüvenlerinin yüksek olduğu, duygusal durumlarının ise daha durağan olduğu tespit edilmiştir. Egzersizi bırakmış olan kişilerin, egzersizi sürdüren kişilere göre daha depresif, kaygılı ve öfkeli bir ruha halinde oldukları tespit edilmiştir. Bunun yanında egzersiz yapmayı bırakan kişilerin, özgüvenlerinin düşük olduğu tespit edilmiştir ve egzersizi bırakan kişilerin depresyon ve hipokondri puanlarının yüksek olduğu görülmüştür. “Tip A” ve “Tip B” kişilik özelliklerine sahip olan kişilerin de egzersiz bağımlılığı ile ilişkileri hakkında çalışmalar yapılmıştır. Yapılan bu çalışmalara göre “Tip A” kişilik özelliklerini gösteren kişilerin Tip B kişilik özelliklerini gösteren kişilere göre egzersizden vazgeçme oranı daha üst seviyede olduğu gözlemlenmektedir.

1.4.1.3. Sosyal Etmenler

Sosyal etmenlerin egzersiz bağıllığında oldukça önemli etkisi vardır. En önemli etmenlerin başı olarak sosyal destek gelmektedir. Aileden, eşten, arkadaştan gelmekte olan sosyal destek, egzersiz programlarına yönelik olumluluk katılımları tutumları teşvik etmektedir. Egzersize grup olarak katılım gösteren kişilerin, tek başına katılan kişilere göre oldukça fazla egzersiz bağıllığı gösterdikleri gözlemlenmiştir.

1.4.1.4. Program Etmenler

Egzersiz bağıllığını programın nasıl hazırlandığı ve nasıl uygulandığı da etkilemektedir. Programa bağıllıkta yer ve zamanın elverişli olması, tesisin sahip olduğu fiziksel özellikler, programın yoğunluğu, liderin sahip olduğu özellikler ve eğlence faktörleri oldukça önemli yer tutmaktadır.

1.5. EGZERSİZ BAĞIMLILIĞININ TARİHÇESİ

İlk olarak egzersiz bağımlılığı koşucularda tespit edilmiştir (Glaser, 1976). Pozitif bağımlılık terimi bazı koşucuların gösterdiği davranışları tanımlayabilmek için kullanılmıştır. Glaser, davranışların kişinin kendisine zararlı olma haline gelmesinin

tersine bu davranışların ödüllendirilmesi gerektiğini ve bunun için çaba gösterilmesine vurgu yapmıştır. Buna ek olarak meditasyonla veya koşmayla bile pozitif bağımlılığa erişilebileceğini vurgulamıştır (Uz, 2015: 13). Buna karşılık olarak Morgan (1979: 64) negatif bağımlılık terimini ortaya koymuştur ve bu terimin iki temel kriteri bulunduğunu söylemektedir. Bunların ilki egzersize bağımlı olan kişilerin her gün egzersiz yapma gerekliliğine ve günlük egzersiz yapılmadan yaşama olanağının olmayacağına inandıkları belirtilmiştir. İkincisinde ise egzersiz yapılmadığı zamanlarda bazı belirtilerden kişilerin uzaklaştığı görülmüştür. Morgan alkol veya sigara bağımlılığı gibi bağımlılık konularıyla egzersiz bağımlılığı arasında karşılaştırma yapmıştır. Bu karşılaştırmanın sonucunda ise “ilk olarak uyarılar zararlım 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” görüşü meydana gelmektedir (Uz, 2015: 13). Jacops (1989: 292) E Egzersiz bağımlılığıyla ilgili teorisini tanımlarken buna benzer bir tanım kullanmıştır. Jacops’a göre yeme bağımlılığı olan kişiler, kumarbazlar ve alkoliklerde ortak bir şekilde psikolojik rahatsızlıklar mevcuttur. Bu durumu Glasser koşucularında da tespit etmiştir ve buna bağlı olarak Glasser egzersiz bağımlılığının zihinsel olarak bir trans etkisi yarattığını söylemiştir (Uz, 2015: 14). Özetle ilk olarak Morgan ve Glasser negatif ve pozitif bağımlılık tanımları arasındaki farklılığı tespit edebilmek için sırasıyla, ilk olarak psikolojik ve fiziksel iyi olma durumunun tespit edilmesinin ikinci olarak ise bağımlılığın tespit edilmesinin gerekliliğine vurgu yapmışlardır. Morgan egzersizi aniden sonlandırmak yerine egzersizin kendi başına sonlandırılması gerektiğine vurgu yapmıştır Morgan (1979: 73). Egzersizi sonlandırma veya odaklandırma, hem psikolojik sağlık hem de fiziksel sağlık düşünüldüğü zaman birey üzerinde olumlu bir başarı sağladığı görülmektedir. Bağımlılığa neden olan davranışlar negatif ve patolojiktir (Uz, 2015: 14). Carmack ve Martens’e (1979: 34) göre egzersiz bağımlılığı bağımsız olarak da nitelendirilebilir ve fiziksel aktivite yapma isteği pozitif bağımlılık şeklinde görülmektedir.

1.6. EGZERSİZ BAĞIMLILIĞI

Egzersizin kişilerde fizyolojik ve psikolojik olarak birçok yararı olduğunu kanıtlamış olan çeşitli çalışmalar yapılmıştır. Fiziksel aktiviteler ile zamanını geçirmek

için aşırı istek duyan, karşısına engel çıkmasına rağmen kontrolsüz bir şekilde egzersiz yapma, egzersiz bağımlılığının tanımını oluşturmaktadır (Hausenblas ve Downs, 2002: 389). Egzersiz bağımlılığı dört aşamada incelenmektedir. Birinci olarak birey yalnızca formda kalmak ve eğlenebilmek için egzersiz yapmaktadır. İkinci olarak birey egzersiz yaptığında kendini iyi hissetmektedir ve böylece hayatında karşılaşmış olduğu problemlerden uzak durmaktadır. Üçüncü olarak kişi hayatını egzersiz planına göre düzenlemektedir. Bunun sonucunda ise bireyde sosyal sorunlar ve yaralanmalar görülebilmektedir. Son olarak ise birey egzersize artık bağımlı hale gelmiştir, bütün yaşamını egzersiz üzerine kurmuş olmaktadır ve egzersizin bütün olumsuz neticelerine rağmen kontrolsüz bir şekilde egzersiz yapmaya devam etmektedir (Uzday, 1996: 232).

Egzersiz bağımlılığı için bazı kriterler sunulmuştur. Bu kriterler şu şekildedir (Bingöl, 2015: 7):

- Rutin hale gelmiş ve kalıplaşmış olan egzersizle alakalı oluşmuş olan kaygı,
- Egzersiz yapılmadığı zaman kişide belirli bir şekilde görülmekte olan yoksunluk semptomları (Ör: ruh halinin sürekli değişmesi, uykusuzluk görülmesi ve asabi olunması),
- Kaygı klinik şeklinde belirtilmiş bir acıya veya sosyal, mesleki fiziksel veya diğer fonksiyonel yerlerden bozulmaya sebep olmaktadır.
- Başka bir ruhsal düzenin bozulmasıyla egzersiz kaygısı daha iyi bir şekilde açıklanamamaktadır.

Egzersiz bağımlılığı, aşağıda belirtilmiş olan maddelerin üç veya daha fazlası ile ortaya konulmuş olan klinik şeklinde belirgin acıya ve bozulmaya neden olan, egzersizin çok boyutlu olan uyumsuz modeli şeklinde işlevsel biçime getirilebilir (Bingöl, 2015: 7):

- **Tolerans:** İstenilen etkiye ulaşılabilme için belli bir derecede artmakta olan miktarda egzersiz gereksinimini veya aynı miktarda egzersizin sürekli kullanımı neticesinde azalmış olan etkiyi tarif etmektedir.
- **Yoksunluk:** Egzersizin yapılmaması semptomlar (tükenmişlik, anksiyete) ile meydana getirilir veya semptomlara engel olmak ve rahatlamak için aynı miktarlarda egzersiz yapılmaktadır.

- **Hedef Reaksiyonları:** Egzersiz birçok zaman planlanmış olandan çok daha fazla oranda veya daha uzun bir zaman yapılmaktadır.
- **Kontrol Kaybı:** Egzersiz miktarını düşürmek veya kontrol edebilmek için ısrarlı bir şekilde arzu ya da başarısızlığa uğramış olan bir çaba bulunmaktadır.
- **Zaman:** Zamanın önemli bir kısmı egzersiz yapabilmek için ayrılmaktadır.
- **Uyuşmazlık:** Egzersiz yüzünden önemli olan rekreasyonel, mesleki veya sosyal aktiviteler azaltılmış veya bırakılmıştır.
- **Kalıcılık:** Egzersiz, kendisinden kaynaklı veya kendisi sayesinde artış göstermiş ihtimali yüksek olan, tekrar eden ve kalıcı psikolojik ve fiziksel sorunların varlığından haberdar olunması rağmen sürdürülebilmektedir.

1.7. EGZERSİZ BAĞIMLILIĞI VE PSİKOLOJİK FAKTÖRLER ARASINDA BULUNAN İLİŞKİ

Egzersiz bağımlılığının, psikolojik faktörler üzerindeki etkisinin tespit eden araştırmalarda, kişinin kendisini iyi bir şekilde hissetmesine ve stresle baş etmesine neden olduğu görülmektedir (Yeltepe, 2005: 19).

Kişide egzersiz yapmadığı zamanlarda endişeli, sinirli, kaygılı, depresyon, uykusuzluk, iştahta ve enerjide azalma, suçluluk gibi duygular tespit edilmektedir ve bunun sonucunda ise egzersiz bağımlılığının psikolojik faktör ile ilişkisi olduğu ortaya çıkmaktadır (Yeltepe, 2005: 20). Psikolojik ve antropolojik araştırma sonuçlarına göre erken dönem içerisindeki “*Homo*” türünden bu zamanda kadar dayanıklılık koşusunun insan evriminde önemli bir rolü olduğunu ileri sürmüştür (Bramble and Lieberman, 2004: 348). İnsanlarda bulunan dayanıklılık koşusunun anatomik ve psikolojik etmenlerini incelemiş olan araştırmacılar, hem insanların dayanıklılık içeren yarışmalara katılmalarını hem de bu yarışmaların bazısında bağımlı olacak kadar keyif alma nedenlerini açıklamaya çalışmışlardır. Bunun sonucunda ise egzersiz bağımlılığını açıklayabilmek için temelinde yatmakta olan biyolojik ve antropolojik bir ilişki olma ihtimali bulunmaktadır (Kerr, vd., 2007).

1.8. EGZERSİZ BAĞIMLILIĞI KRİTERLERİ

Egzersiz bağımlılığın kriterleri klinik bir şekilde sıkıntıya ve bozukluğa neden olan, çok boyutlu olarak bozulmuş egzersiz davranış modelleri olarak uygulanmakta ve ölçülmektedir. Egzersiz bağımlılığının kriterleri Bingöl (2015: 10) tarafından şu şekilde açıklanmaktadır:

- **Tolerans:** İstenilene ulaşılabilme için egzersizin miktarında artışa gidilmesi veya aynı miktarda egzersiz yapılmaya devam edilmesi neticesinde etkilerde azalma görülmesi.
- **Egzersizin Kesilmesi Etkileri:** Egzersiz yapılmaması durumunda meydana gelen semptomlardan kaçınmak ve rahatlama sağlamak amacıyla eşit miktarlarda egzersizin yapılması.
- **Niyet Etkisi:** Normalde düşünülenenden fazla miktarda egzersizin daha fazla ve daha uzun bir süre içerisinde yapılması.
- **Kontrol Kaybı:** Şiddetli bir şekilde egzersiz yapma isteğinin oluşması, egzersizi kontrol altına alma ya da egzersizi bırakma arzusunda görülen başarısızlık.
- **Zaman:** Egzersize yoğun bir biçimde zaman ayırma.
- **Diğer Aktiviteleri Azaltma:** Egzersiz yapmak için sosyal, iş ve diğer rekreatif aktivitelerde azaltmaya gidilmek veya bunları tamamen bırakmak.
- **Devamlılık:** Fizyolojik ya da fiziksel bir problemin bulunmasına rağmen egzersize devam etmek.



İKİNCİ BÖLÜM

ÖZ YETERLİK KAVRAMINA İLİŞKİN GENEL BİLGİLER

2.1. ÖZYETERLİLİK KAVRAMI

Öz yeterlik, bireyin belli davranışlarını ve tutumlarını yerine getirip getiremeyeceğine dair inançları ve bu göstermiş olduğu davranışlarının neticesine ait beklentilerini yansıtmakta olan bir kavramdır (Henson, vd., 1999: 463). Buna göre öz yeterliğin, bireyin kendisinin yaptıklarını ve yapabileceklerini tecrübe etme kapasitesi şeklinde de tanımı yapılmaktadır (Hutzler, vd., 2005: 312). Kişinin karşılaşılabileceği durumlarla başa çıkabileceği için ihtiyacı olan şeyleri ne kadar iyi bir şekilde yapabileceğine dair kendi öz yargıları biçiminde de öz yeterliğin tanımı yapılmaktadır (Bıkmaz, 2006: 36). Albert Bandura tarafından 1977 senesinde öne sürülmüş olan “Öz Yeterlilik Kuramı” kişinin başarıda beklenti içerisindekinin ileri zamanda kendisinin göstereceği davranışların belirleyeceğini söylemektedir. Bandura’ya göre kişi bir işi yapmak için kendisinde gerekli yeteneği göremiyorsa, o işi yapma davranışından kaçınmaktadır (Enderlin-Lampe, 2002: 141). Kişideki oluşmuş olan başarı beklentisi bir taraftan kişinin seçmiş olacağı davranışı ve bu davranışın yoğunluğunu; öte yandan da kişinin, bir engel ile karşı karşıya geldiğinde, bu engeli geçebilmek için, verecek olacağı mücadeleyi etkilemektedir (Gülşen, 2016: 19 tez 12). Kişilerin, karşılaşma ihtimali oldukları bazı durumlarla nasıl bir şekilde başa çıkabileceklerine ait öz yargılarının olumlu veya olumsuz olmasına ilişkin olarak, kişisel başarı da olumlu veya olumsuz yöne doğru etkilenmektedir (Morgil, vd., 2004: 64). Bazı yapılan araştırmalara göre olumlu tutumlarda artış gözüktükçe öz yeterlik duygusunun da arttığı tespit edilmiştir (Hutzler, vd., 2005: 312). Eğer performans yüksek ise yüksek öz yeterlik inancına, eğer performans düşük ise düşük öz yeterlik inancına sebep olduğu tespit edilmiştir (Chase, 1998: 79).

Öz yeterlik, bireyin sahip olduğu potansiyel, davranışa ve/veya performansa dönüştürüp dönüştürmeyeceği ile alakalı bir kavram olmaktadır. Kişi, bir işte yetenekli olduğunu düşündüğü miktarda veya bir işi yapabilmek için kendine güven duyduğu miktarda yeterli gelebileceğini de düşünmektedir. Bandura’nın öne sürmüş olduğu öz yeterlik kuramında 18 öz yeterliğe sahip olan inancın “geçmişteki performans”, “şimdiki performans”, “durumluk ikna kabiliyeti” ve “fiziksel durum” olarak dört kaynak mevcuttur (Gülşen, 2016: 19). “Geçmişteki performans” kişinin geçmişte kazanmış olduğu başarılarını söylemektedir. Eğer kişi geçmişte bir işi başardıysa gelecekte de o işi başarabileceğini düşünmektedir. “Şimdiki performans” kişinin kendi göstermiş olduğu

performanslarını başkalarının performansları ile kıyaslama yaptığını ifade etmektedir. Kişi çevresinde üstün performans gösteren kişi veya kişileri gördüğü zaman, öz yeterlik inancı artmaktadır ancak çevresinde düşük performans gösteren kişi veya kişileri gördüğü zaman öz yeterlik inancında azalma görülmektedir (Chase, 1998: 79). Yukarıda açıklanmış olan dört adet etmene daha sonraları “duygusal durum” ve “hayali deneyim” olarak iki etmen daha eklenmiştir. “Duygusal durum” kişisel ruh haliyle açıklanabilmektedir. Örnek olarak; kişinin ileride katılacağı bir etkinlikte hissetmiş olacağı korku, hoşnutsuzluk, endişe ve stres vb. duygular öz yeterlik inancını etkileyebilecektir. “Hayali deneyim” ise belli bir etkinlik içerisinde kişinin nasıl bir performans göstereceğine dair hayali olarak yaptığı kurgulamalardır (Gülşen, 2016: 19).

Öz Yeterlilik kavramı ünlü psikolog olan Albert Bandura tarafından ilk kez 1977 senesinde “Bilişsel Davranış Değişimi” kapsamında öne sürülmüştür. Bandura öz yeterlilik kuramının; kişinin kendisine verilmiş olan işi başarabilme ve organize edebilme yeteneği ile alakalı şeklinde tanımını yapmıştır (Gülşen, 2016: 17). Bandura’nın (1997) etkin inançlar adına önerdiği kaynaklar şu şekildedir:

- Kişinin geçmiş performansında elde etmiş olduğu başarılar,
- Temsili tecrübeler,
- Sözel şekilde özendirmelerin yapılması,
- Duygusal ve fizyolojik durumların yorumlanabilmesi.

2.2. ÖZ YETERLİK GELİŞİMİ

Uzmanlar tarafından öz yeterlik kavramının temeli kişinin bebeklik zamanına değin uzandığı söylenilmektedir. Öz yeterlik bebeklerin kendisinde bir davranış gösterdiğinde ailelerinin üstünde etki sağladığının farkına varılması durumunda davranışı arttırmaya doğru bir eğilime gidilmesiyle ve bundan dolayı aynı davranışı tekrar ederek çevresini kontrol etmeye çalışmasına neden olmaktadır. Bebeklerin kendi kapasitelerinin farkında olmalarına ve bilinçlenmelerine ailelerinin verdiği tepkiler neden olabilir. Bu evreden sonra gelişimsel bir şekilde farklılık göstermelerinden dolayı bütün dönemde kişinin öz yeterlik algıları değişmektedir (Tılmaç, 2019: 14). Kişinin gelişim zamanındaki davranışlarını sorgulaması, tekrarlamasına ve öğrenmesine etki edeceğinden dolayı öz

yeterlik seviyesine de etkisi olacaktır (Çubukçu ve Girmen, 2007). Kişiler takip eden yaşlarında kendilerini yetenekli gördükleri alanlarda becerilerini sergileyip gönüllü olarak uğraş vermektedirler ancak kendine güvenmedikleri ya da yetenekli olmadıkları alanlara yönelmek istememektedirler. Öz yeterlik kişilerin inançlarına, duyuşsal olarak verdiği tepkilere ve düşünce şekillerine etki etmektedir (Telef ve Karaca, 2011: 503). Sonuç olarak öz yeterlik algısı kişinin sağlıklı şekilde gelişimini devam ettirebilmesi için ömrünün sonuna dek davranışlarına yön verebilmektedir.

2.3. ÖZ YETERLİK ÇEŞİTLERİ

“Sosyal Bilişsel Teorisi”ne göre öz yeterlik inancı; göreve ve duruma has bir inanç şeklinde kabul gördüğünden dolayı, kişilerin kendi yetkinlikleri hakkındaki yaptığı eleştirileri, belli bir zaman içerisinde ve içerisinde bulunulmakta olan ortama göre incelenmesi yapılmaktadır (Işık, 2001). Belli bir duruma veya göreve has olmayan “genel öz yeterlik” ölçeği Sherer vd. (1982: 668) tarafından geliştirildikten sonra öz yeterlik terimi genel boyut olarak da incelenmeye başlamıştır. Bu nedenden dolayı öz yeterlik inancı çeşitleri “duruma özgü öz yeterlik” ve “genel öz yeterlik” olarak iki şekilde ifade etmektedir. “Duruma özgü öz yeterlik” ve “genel öz yeterlik” Alev (2018: 13) tarafından şu şekilde açıklanmaktadır:

2.3.1. Duruma Göre Öz Yeterlik

Öz yeterlik, kişinin belli bir durumu veya karşılaşılabileceği sorunlar karşısında, başarılı olup olamayacağına veya bu tür durumlar ile nasıl başa çıkabileceğine doğru bireysel inancıdır. Akar (2001: 36) öz yeterliği; “sosyal bilişsel” teorisinin temel kavramı, kişinin kendisinin fark etmesi ve göstermesi gerekmekte olan performansıyla kendi kapasitesini karşılaştırarak meydana gelen duruma göre harekete geçilmesi olarak etmektedir ve öz yeterliğin kişinin sahip olduğu yeteneklerinin bir fonksiyonu olarak değil, yeteneğini kullanarak yapabildikleri şeylere ait yargılarının bir sonucu ve bir ürünü şeklinde açıklama yapmıştır. Duruma özgü öz yeterlik, amaçlanan davranışla ilgili öz yeterlik şeklinde de açıklanmaktadır. Buradan yola çıkarak, duruma özgü öz yeterliği kişinin belirli durumlarda, belirli alanlarda hangi seviyede yeterli olduğuyula ilgili inancı şeklinde tanımlamanın mümkünü var olmaktadır.

2.3.2. Genel Öz Yeterlik

Bandura, öz yeterlik kuramıyla ilgili olarak araştırmasında, öz yeterliği kişinin belirli bir alan içerisinde kendi becerilerine ait sahip olduğu algılarının bir değerlendirmesi olarak ifade etmesine rağmen, aynı zamanda oluşan bu algıların genellenebilir bir biçimde olduğunu belirtmektedir. Genel öz yeterliğin, kişinin başarılı olma, başa çıkma ve başarma ile alakalı yeteneklerine yönelik olarak tahmini, bireyin birden fazla alanda göstereceği davranışlarını yordamaya olanak veren, ölçülebilir bir özellik, durumdan bağımsız olan yetkinlik inancı, kişinin değişik durumlarda gereken performansı göstermesi hususundaki genel yetkinliği veya çeşitli durumlarla karşı karşıya geldiğinde performans gösterme yeteneklerine doğru, tutumları gibi farklı biçimlerde de tanımı yapılmaktadır. Genel z yeterlik, kişinin günlük hayatında karşılaştığı zorlayıcı ya da stresli durumlar ile baş etme yeterliğine olan inancı olarak ifade edilmektedir. Duruma göre öz yeterliğin ise, kişinin belli bir durumla alakalı baş etme yeterliğine olan inancı şeklinde tanımı yapılmaktadır.

z yeterlik, genellikle kişinin farklı alanlarda ya da belirli durumlarda yapacaklarına olan inançlarıdır ancak kişi değişik durumlarla baş etme yöntemleriyle alakalı genel yeteneklerinin neler oldukları hakkında da inanca sahip olmaktadır. Genel z yeterlik algısının kişinin karşılaşmış olduğu zorluklara doğru yönelik durumsal bir öz değerlendirmesi neticesinde ortaya çıktığı kabul görmesine rağmen, öz yeterlik algısı yüksek olan kişiler değişik alanlarda kendilerini “baş edebilir” şeklinde değerlendirdikleri için, genel öz yeterlik kişilik özelliği şeklinde de kabul görmektedir. Kişilerin genel öz yeterlik algısı yaşamının bütün evrelerine yansımakta olup, genel öz yeterlik seviyesi yüksek olan kişiler, amaçlarını belirlemede ve amaçlara ulaşmada daha başarılı olmaktadırlar. Bu amaçlara ulaşmış olan kişiler ise yaşamdan daha fazla tatmin almaktadırlar.

2.4. Z YETERLİK İNANCININ BELİRLEMEKTE OLAN BİLGİ KAYNAKLARI

Kişisel yeterlik beklentileri, dört ana bilgi kaynağından meydana gelmektedir (Bandura, vd., 1977: 128). Yeterlik inancını belirlemede olan bilgi kaynakları, inancın şekline göre tek başına ya da birlikte hareket edebilmektedirler (Bandura, 1997). Bu

kaynaklar; yeterliğe güçlü bir şekilde duyguyu yansıtmanın en etkili yolu olan performans “temel yaşantılar”, başkasının yerine yapılan ve sosyal modeller ile sağlanmakta olan “dolaylı deneyimler”, ne şekilde başaracakları hususunda kişilerin inançlarını güçlendirmekte olan “sosyal ikna” ve “fiziksel ve psikolojik” kaynaklardır (Altıparmak, 2018: 24). Bu dört temel bilgi kaynağı Altıparmak (2018: 24) tarafından şu şekilde aktarılmıştır:

2.4.1. Temel Yaşantılar

Yeterliğin başarılı bir şekilde neticelenen bu kaynağının etkisi oldukça yüksektir. Çünkü bu kaynak bireysel üstünlük tecrübelerine dayanmaktadır. Alınan zaferler ve kazanılmış olan başarılar üstün olma beklentilerini daha üst seviyelere çıkartmaktadır. Oluşan durumlar karşısında aksilikler erken bir zamanda oluşursa, tekrarlanmış olan başarısızlık durumları da bu beklentileri düşürmektedir. Eğer bireyler sadece kolay bir şekilde ulaşılan başarıları elde ederlerse, her zaman kolayca ulaşabilecekleri başarıları elde etmek isterler ve böylece başarısız bir durum ile karşı karşıya kaldıklarında kolay bir şekilde cesaretleri kırılmaya uğramaktadır. Öz yeterliği yüksek olan bireyler, gösterdikleri çabalarının sonucunda zorluklarla ve aksiliklerle başa çıkmaktadırlar. Bunun sonucunda ise bazı aksilikler ve zorlukların üstesinden devamlı bir şekilde çaba gösterilerek gelinmektedir ve bu şekilde başarıya ulaşmaktadırlar. Bu aksilikler ve zorluklar kişiye faydalı olmaktadır. Eğer öz yeterlik duygusu belli bir düzeye ulaşmadan önce başarısızlıklar meydana gelirse bu etkinliği ve duyguyu olumsuz bir şekilde etkilemiş olmaktadır. Eğer kişiler yalnızca kolay başarıları el ederlerse, bunun devamında sonuçları hızlı bir şekilde görülmektedir ve başarısızlığa uğradıkları durumda ise cesaretleri kolay bir şekilde kırılabilmektedir. Eğer birey, sürdürülebilir bir çaba göstererek engelleri geçebileceğini tecrübe etmişse, ilerleyen zamanlarda, sadece azimli bir biçimde göstereceği davranışla başarıya ulaşabileceği bir konu karşısında, başarısızlığa uğraması öz yeterlik seviyesini azaltmamaktadır, tersini sabrı artırabilmektedir. Seyrek bir biçimde yaşanan bu başarısızlıklar öz motive devamlılığını güçlendirebilmektedir. Bundan dolayı, bireysel etkide başarısızlığın neden olduğu etkiler, kısmen olarak zamanlamaya ve başarısızlığın olduğu tecrübelerin toplam bütünlüğüne dayanmaktadır. Kişiler çeşitler tecrübeler edinmektedirler ve bu eylemlerin neticelerini

değerlendirmektedirler. Değerlendirmenin neticelerini, buna benzeyen eylemleri gerçekleştirebilme kapasitesi hususunda bir yeterlik inancına ait olurken kullanılmaktadır ve geliştirilmekte olan bu inanca göre davranılmaktadır.

2.4.2. Dolaylı Deneyimler

Kişiler çevrelerindeki insanların tecrübelerinden yola çıkarak da öz yeterlik inançlarını geliştirebilmektedirler. Ancak aynı sebeple, hemen hemen benzer kapasiteye sahip olduğu algılanan bireylerin yüksek çabalara rağmen başarısızlığının gözlemlenmesi, gözleyen kişinin kendi hakkındaki yeterliklerinin azalmaya gidilmesine ve çabalarını zarara uğratmasına sebep olmaktadır. Dolaylı öğrenme deneyimiyle çoğalmakta olan birçok beklenti bulunmaktadır. Ters neticeler olmaksızın, başkalarından görerek yerine getirmek, beklentiler oluşturmalarına ve çabalarında ısrar etmelerine yol açmaktadır. Eğer bir konuda kişiler performans gösteriyorlarsa ve bu gösterdikleri performanslarının karşılığını olumlu bir şekilde alıyorlarsa, bu kişileri gözlemleyen kişilerde kendilerinin de yapabileceğine inanmaktadırlar ve kendini bu şekilde ikna etmektedirler. Gözlemlenen olumlu bir performans durumu bile kişide küçük bir gelişim göstermeye sebep olabilmektedir. Diğer insanların uğradıkları başarısızlıkları ve yenilgileri fark eden kişilerin bu konulardaki fikirleri değişime uğrayabilmektedir. Gözlemlendiği kişinin başarısızlığa uğraması, kişi de gayretleri baltalayabilir ve isteğinin azalmasına sebep olabilir. Varsayılmakta olan benzerlik ne kadar çok olursa, modelin sahip olduğu başarı ve başarısızlık o derecede inandırıcı olmaktadır. Eğer kişiler modelleri olarak kendilerinden bambaşka bir şekilde görürlerse, algılanmış olan öz yeterlik modellerin davranışlardan ve meydana gelen neticelerden çok fazla etkilenmemektedirler. Kişiler, istedikleri yeteneklere sahip ve etkin olan modeller aramaktadırlar. Karşımızdaki kişiler bize fiziksel, sosyal, ruhsal olarak bize ne kadar çok benziyorlarsa veya biz o kişi ya da kişileri ne kadar çok kendimize yakın görüyorsak o kişinin ya da kişilerin bir şeyleri başarması veya başarmaması da bize o derece yakın olmaktadır. Eğer modelimiz yeterliği ve özgüveni yüksek bir bireyse bizde o kişiyi örnek alarak “o yapabiliyorsa bende yapabilirim” mesajını kendi kendimize verebiliriz. Eğer model, kişiye hiçbir bakımdan yakın gelmiyorsa, modelin yaşadıkları kişiyi hiç etkilememektedir ve ilgilendirmemektedir. Dolaylı öğrenme deneyimi, bireysel oluşan

başarıların tanık olunmasından, kişilerin yetenekleri bakımından daha az bir şekilde güvenilir kaynağı olmaktadır. Bunun sonucunda ise sadece model olma yöntemiyle oluşan yeterlik beklentileri, daha güçsüz ve daha savunmasız bir giriş yapabilmektedir.

2.4.3. Sözel İkna

Sosyal ikna, sözel iknayı da kapsamaktadır ve diğer kişilerden gelen tepkiler de öz yeterlik inancını geliştiren birçok önemli kaynaklarda verilmektedir. Oluşan bu durum genellikle başka kişilerin, kişinin sahip olduğu beceriler ile ilgili yapmış olduğu sözel değerlendirmelerdir. Kolay olmasından ve hazır bir şekilde olmasından dolayı insan davranışlarını etkilemekte olan girişimlerde sözel ikna yöntemi kullanılmaktadır. Kişilere tavsiye yoluyla geçmiş zamanda başa çıktıkları zorluklara benzer yine kolay bir şekilde başarabilecekleri Bizler başarısızlığa uğradığımız zaman, çevremizdeki kişiler bizlerin çabalarını ve cesaretlerini artırmak için sözel ikna yöntemini kullanmaktadırlar. Bunun sonucunda ise kişinin özgüveni ve öz yeterliğinde artış görülmektedir. Ne şekilde başarabilecekleri hususunda insanların inançları güçlendirilmektedir. Verilmiş olan aktiviteler ile yeteneklere sahip olma hususunda sözel yöntemle ikna edilen kişilerin, kaygılı olmaları ya da engeller karşısında bireysel olarak eksiklikler olması çok daha fazla çaba harcamalarına engel olmamaktadır. Sözel ikna yöntemiyle kişiler, karşılaştıkları zorluklara ve engellere direnç göstermektedirler ve bunlar kişiyi üs seviye çabaya yöneltmektedir. Bunun sonucunda ise bireyin kendine olan güveninde artış görülmektedir ve yeterlik ile alakalı yeteneklerin ve duyguların gelişimine neden olmaktadır. Gerçekçi kaynaklara sahip olmayan, bireyin tecrübeleriyle uyuşmayan sadece sözel ikna yöntemi ile yükseltilmiş olan öz yeterlik inancına sahip olan bu inanç, kişinin yaşayabileceği bir başarısızlıkta kolay bir şekilde zarar görebilmektedir. Bu yöntem kullanılarak sağlanmış olan yeterlik beklentileri ihtimalle bireyin kendi tecrübeleriyle elde etmiş olduğu inançtan daha etkisiz bir biçimde olacaktır. Bunun sebebi ise bunların bireyler için farklı bir tecrübe durumu sağlayamayacak olmasıdır. Sözel iknanın belli bir sınırlılıkları vardır ancak başarıya da katkıda bulunabilmektedir. Zor durumların üstesinden gelme yeteneklerine sahip oldukları ve geçici yardımlar ile gereksinimlerin karşılanması hususunda toplumsal bir şekilde ikna edilen kişiler, sadece performans yardımı yerlerden daha fazla çaba ve girişim göstereceklerdir. Kişi, bir işi başarıp başaramama hususunda,

çevresinden gelmekte olan kendisiyle alakalı değerlendirmelere önem vermektedir. Bir şeyi başaracağına inanan kişi, daha fazla çaba göstermektedir ve sözel ikna yöntemiyle önceden yapmadığı bir işi yapabileceğine inandırılmaktadır. Öz yeterlik içerisinde sözel iknanın gücü, güvenilirliğe, uzmanlığa, kendine güvene, iknacıların kesin olmasına dayanarak farklılıklar gösterilebilmektedir. Bilgi kaynağına ne kadar inanılmış olunursa, değişim yönündeki yeterlikten beklentiler de o miktarda yerine getirilmiş olmaktadır.

2.4.4. Fiziksel ve Psikolojik Durumlar

Yeterlik inançların bir başka kaynağı ise kaygı, stres, uykusuzluk, ruh hali, yorgunluk gibi farklı psikolojik durumlardır. Kişiler yeteneklerini yargırlarken psikolojik ve duygusal durumlarını göz önünde bulundurmaktadırlar. Kişisel yeterliğin fiziksel olan özellikleri; sağlık işlevleri, fiziksel alan ve stresle baş etmede oldukça önemlidir. Genel anlamda güç ve dayanma gücü gerektiren eylemlerde yorgunluk ve duyulan acı fiziksel olarak yeterliğin düşük olduğu anlamına gelmektedir. Yeterlik beklentilerini tehditsel durumlarda duygusal uyarılmışlık etkileyebilmektedir. Tehdit içermekte olan bir durum ile karşı karşıya gelindiğinde yaşanmakta olan düşük uyarılmışlık seviyesi, bireyin yeterlik inancı hususunda emin olması ile alakalı bir işaret olarak yorumlanabilmektedir. Bireyler strese karşı kaygılarını ve savunmasızlıklarını karar verme sürecinde kısmen de olsa fizyolojik bir şekilde uyarılmışlık durumlarına güvenmektedirler. Bunun sebebi ise yüksek seviyeye çıkmış uyarılmışlık performansı zayıflatmaktadır. Fiziksel ve psikolojik durumların görevi bireyler stres tepkilerini azaltmak ve fiziki durumlardaki yanlış bir şekilde yorumlanan olumsuz duygusal yıkımları değiştirebilmektir.

2.5. ÖZ YETERLİĞİ HAREKETE GEÇİREN SÜREÇLER

Öz yeterlik algısı, kişilerin kendi sahip oldukları yeteneklerine ait inançları şeklinde tanımlanmaktadır. Öz yeterlik algısı kişilerin ne şekilde düşündüklerini ne şekilde hissettiklerini ne şekilde davrandıklarını ve kendilerini ne şekilde motive ettiklerini belirlemektedir. Bununla birlikte öz yeterlik algısı dört ana süreçte bu çeşitli etkileri üretmektedir. Meydana gelen bu süreçler; “bilişsel süreç”, “motivasyonel süreç”, “duygusal süreç” ve “seçim süreci” olarak adlandırılmaktadırlar (Toklu, 2010: 53). Bu

süreçler ise bir bütün halinde işlenmektedirler (Bandura, 1994: 76). Meydana gelen bu dört temel süreç Toklu (2010: 53) tarafından şu şekilde açıklanmaktadır:

2.5.1. Bilişsel Süreç

Bilişsel süreç aracılığı ile öz yeterlik algısı göstermiş olduğu etkilerini çeşitli biçimlerde gerçekleştirmektedir. Kişilerin göstermiş oldukları davranışın amaçları bulunmaktadır. Kişi amaçlarına göre davranışlarını belirlemektedir. Bireyin kendisine hedef belirlemesi, kişinin kendi kapasitesine değer biçmesinden (öz yeterlikten) etkilenmektedir. Öz yeterlik algısı kişinin düşünme süreçlerini etkilemektedir ve böylece belirlenmiş olan hedefleri gerçekleştirmeye yönelik olarak gösterilecek performanslar olumlu veya olumsuz şekiller almaktadır. Algılanmış olan öz yeterlik ne kadar güçlü olursa, kişiler kendilerine o derece mücadele edici hedefler belirlemektedirler. Eğer kişide güçlü bir öz yeterlik var ise, hedeflediği şeye karşı sorumluluk duygusu da güçlü olmaktadır. Öz yeterlik, bilişsel süreç içerisinde işlenerek kişinin belirlemiş olacağı hedeflerini niceliğini ve niteliğini etkilemektedir. Kişi bilişsel sürecin süzgeçlerinden geçirmiş olduğu bilgileri düzenlemektedir ve kendi gösterdiği davranışların uzak ve yakın neticelerini tahmin etmektedir. Yapılan bu tahminler kişiyi harekete geçirebileceği gibi vazgeçmesine de neden olabilmektedir. Bunun sonucunda ise kişinin vermiş olduğu bu kararlar, yaşamında etkisi olan olaylarda kontrol etmesine imkan sağlamaktadır. Bandura'ya göre kişinin bir şeyi öğrenebilmek için harcayabileceği çabanın ölçüsü, kişinin önceki tecrübelerinden edinmiş olduğu öz yeterlik miktarına bağlı olmaktadır. Öz yeterliğin geliştirilmesi, kapasite ile ilgili şüphenin ortadan kaldırılmasıyla ilgili bilişsel provaların yapılmasıyla mümkün olabilmektedir. Özellik olarak henüz gösterilmemiş performansların neticeleri hakkında şüpheler ortadan kaldırılırsa, öz yeterlik algısı performansı olumlu bir şekilde etkilemiş olacaktır. Eğer kişi öz yeterliğine şüphe duyarsa güç durumlarla karşı karşıya geldiğinde analitik düşünme becerisinde oldukça isteksiz olmaktadır ve performanslarının kalitesinde düşüş görülmektedir. Eğer kişinin öz yeterlik duygusu yüksek ise analitik düşünme becerisini iyi bir şekilde kullanarak zor durumlarda başarıya ulaşabilmektedir. Bütün bunların sonucundan bilişsel süreç; öz yeterlik algısında bulunan etkilerin davranışa yansıtımada aracılık görevi üstlenmektedir.

2.5.2. Motivasyonel Süreç

Motivasyonun düzenlenmesinde öz yeterlik algısı oldukça önemli bir rol oynamaktadır. Kişiler, motivasyonlarını bilişsel bir biçimde üretmektedirler, kendilerini motive etmektedirler ve öngörü kapasiteleri aracılığıyla tahmin ettikleri davranışlarına rehberlik etmektedirler. Bunun yanı sıra, yapabilecekleri şeylere dair inançlarını şekillendirmektedirler. Davranışları ve davranışlarının sonuçları hakkında tahmin yürütmektedirler. Kendilerine hedefler koyarlar ve tasarımlarını yaptıkları hareketlerinin ne yöne gideceğinin planlarını yapmaktadırlar. Üç farklı bilişsel motivasyonu yerine getirme şekli bulunmaktadır. Bunlar; “atıf”, “sonuç beklentisi” ve “hedef” tir. Bu bilişsel olan motivasyon şekillerinin her biri öz yeterlik tarafından etkilenmektedir.

2.5.3. Duygusal Süreçler

Duygusal bağlılık; kişilerin duygusal olarak bağlılığını ifade etmekte olup kişilerin örgütsel olan objelere tutunması ve o objelerle bütünleşmesi manasına gelmektedir. Kişinin, kuruma duygusal bağlılığını ve kurum ile özdeşleşmesini yansıtmaktadır. Başka bir ifade ile duygusal bağlılık kurum çalışanlarının örgütsel değerlerini ve örgütsel hedeflerini kabul etmesini ve kurumun faydasına olağanüstü bir gayret göstermesini ifade etmektedir. Bunun sonucunda ise bu bağlılığın kaynağı tutumsaldır ve bağlılık atfının neticesinden kaynaklanmaktadır. Genel olarak iş yaşantısı, yapısal, işle ilişkin ve kişisel faktörler duygusal bağlılığı etkileyenler olarak sınıflandırılmaktadır. Kişilerin öz yeterlik algıları, zor bir durumla karşı karşıya geldiklerinde ne kadar kaygı ve stres altında kalacaklarına da etki etmektedir. Eğer bir kişi kaygı verici bir durumda kaygıyı kontrol edebileceğini düşünüyorsa o kişi zihninde negatif senaryolar canlandırmamaktadır. Fakat, güç durumlar ile mücadelede kendini yetersiz gören kişiler böyle bir durumda yüksek bir şekilde kaygı hissetmektedirler. Bu kişiler durumla ilgili çözüm aramak yerine kendi eksikliklerine yönelmektedirler ve çevrelerinde gerçekleşen pek çok olayı kendilerine göre tehlikeli olarak görmektedirler. Buna ek olarak bu kişiler kendilerini rahatsız eden olayları gözlerinde büyütmektedirler ve nadir olarak yaşayabilecekleri durumlar için bile kaygı duymaktadırlar. Kişilerin etkinliklere katılımını veya etkinlikten kaçınmayı öz yeterlik algısı etkilemektedir.

Kişinin öz yeterlik algısı ne kadar güçlüyse, zorluk içermekte olan etkinliklerde bulunma durumu cesareti o kadar fazla olmaktadır. Öz yeterlik algısı duygusal tecrübelerin yoğunluğunu ve doğasını üç biçimde etkilemektedir. Kişiler kendi düşüncelerini yönetebilecek kapasiteye sahiptirler. Bunun sayesinde, kişiler nasıl hissettiklerini, nasıl davranışlar içerisine girdiklerini ve nasıl düşündüklerini düzenleyebilmektedirler. Fakat, bazı kişiler düşüncelerini kontrol edememektedirler ve kendilerini rahatsız edici durumlardan kurtaramamaktadırlar. Bunun sonucunda, sosyal olayları kontrol etmek konusunda kendini yeterli bir biçimde hissedememe, kaygı ve umutsuzluğun yanı sıra, yetersizlik hissi vererek kişinin hayatı olumsuz bir şekilde etkilenmektedir. Kaygı, kişinin kendisinin potansiyel problemlerle başa çıkmada yetersiz bulması sonucunda meydana gelmektedir. Eğer algılanan öz yeterlik yüksek düzeylerde ise kişinin potansiyel problemlerle başa çıkma kapasitesinde artış görülmektedir. Eğer öz yeterlik duygusu düşük seviyelerde ise kişide yoğun bir şekilde kaygı ve stres görülmektedir.

2.5.4. Seçim Süreci

Kişiler çevrelerinin ürünü ve üreticisidirler. Kişiler içinde bulunacakları çevreyi seçerek kendi kişisel gelişimlerine yardım etmektedirler. Öz yeterlik, seçim süreci sayesinde kişilerin yapacakları tercihlere rehberlik etmektedir. Bu nedenle, bireysel öz yeterlik algısı, kişinin katılacağı etkinlik çeşitlerini ve seçeceği çevreyi etkileyerek, bu bağlam hayatına yön vermektedir. Kişiler, başa çıkma kapasitelerinin aşıldığını düşündükleri durumlardan ve eylemlerden kaçınmaktadırlar. Kişiler, kendi kapasitelerinin yeterli olduğunu gördükleri durumları isteyerek seçmektedirler. Bazı zaman ise, zor olduğunu düşündükleri durumlarda bile, aşırı istekli olmaları nedeniyle bulunmaktan kaçınmamaktadırlar. Kişiler yapmış oldukları seçimlerle farklı ilgiler, yaşam yönleri ve yeterlikler içermekte olan sosyal hayatlarına yön vermektedirler.

2.6. ÖZ YETERLİĞİ ETKİLEYEN FAKTÖRLER

Öz yeterliğe etki eden faktörler içerisinde pek çok unsur bulunmaktadır. Öz saygı, öz yeterliliğe etki eden başlıca faktörlerden birisidir. Öz saygı kişinin kendisinden memnun olma durumunu açıklamaktadır (Kartopu, 2015: 73). Öz yeterlik yapılan iş ile

alakalı yeterliği kapsaması nedeniyle duyulmakta olan memnuiyeti ortaya çıkarmaktadır ve öz saygı ile alakalı bir konuda denk gelmektedir. Tehditler ve fırsatlar öz yeterliğe etki etmekte olan diğer faktörlerdir. Bu durumda ise öz yeterlik ile alakalı olarak bahsedilmekte olan süreçler içerisindeki tehditlerin ve fırsatların bilinmesinde yarar bulunmaktadır. Tehditlere rnek olarak; başarı eksikliği, disiplin sorunları ve motivasyon düşüklüğü gösterilebilmektedir (Kantarcıoğlu, 2018: 9). z yeterlik, kişilerin kendisinde görmüş oldukları değerleri yansıtılmaktadır (Bleidorn, vd., 2016: 396). Bu sebepten dolayı kişinin kendisine yaptığı değerlendirmelerin, öz yeterlik üstünde etkisi olan önde gelen faktör şeklinde görülmektedir. Kişinin kendisine verdiği değerin yanı sıra çevresi tarafından gördüğü değer de öz yeterlik üstünde etkili olmaktadır (Kantarcıoğlu, 2018: 9).

z yeterlik üzerinde etkisi olan faktörlerden bir diğeri ise sosyal evre içerisinden alınan bilgilerdir. Bunun sebebi ise kişilerin düşüncelerinin ve davranışlarının önemli bir bölümü sosyal evre sayesinde oluşmasıdır (Uysal, 2013: 146). Düşüncelerin ve davranışların öz yeterlikle olan bağlantısı nedeniyle sosyal çevrenin aracı rolü oynadığı bu etmenler aynı anda öz yeterlik üstünde etkisi olan faktörler içerisinde varlığını sürdürmektedir. Oluşan bu durum öz yeterliğin ait olduğu geniş kapsamın etkisini gösterme şeklini yansıtması nedeniyle oldukça önem taşımaktadır. Buna ek olarak; öz yeterliği etkilemekte olan faktörlerin dolaylı veya direkt olarak varlığını hissettireceğini yansıtması açısından bu etmenler önem taşımaktadır. z yeterliği etkilemekte olan faktörler içerisinde, her bir meslek ve her bir kişi için farklılıklar içermekte olan bir yapıdan bahsedilmektedir (Kantarcıoğlu, 2018: 9).



ÜÇÜNCÜ BÖLÜM
GEREÇ VE YÖNTEM

3.1. GENEL PROTOKOL

Araştırmada uzman görüşü alınarak demografik bilgi formu oluşturulmuştur. Araştırmada kullanılacak ölçekler belirlenerek, gerekli izinler alınmıştır.

İzinlerin alınmasının ardından, anketler çoğaltılmıştır. Bilecik-Eskişehir merkez ve ilçeleri dolaşarak fitness merkezlerinde aktif spor yapan 30 yaş ve üstü bireylere konudan kısaca bahsedilmiş olup, gönüllü olanlardan anketlerin doldurulması istenmiştir.

Gönüllülük esasına dayalı gerçekleştirilen araştırmada toplamda 483 anket doldurulmuş olup 7 tanesi geçersiz olmuştur. Geçerli 476 anket formu veri girişi için bilgisayar ortamına aktarılmıştır.

Söz konusu veriler analiz edilmek üzere SPSS 21 istatistik programına aktarılmıştır.

3.2. ARAŞTIRMANIN EVRENİ

Araştırmanın evrenini Eskişehir Bilecik illerindeki ve ilçelerindeki 30 yaş üstünde fitness salonunda spor yapan kişiler oluşturmaktadır.

3.3 ARAŞTIRMA GRUBU

Araştırmaya Eskişehir ve Bilecik illerindeki ve ilçelerindeki fitness salonlarına giden 476 kişi katılmıştır. Araştırmaya katılan 476 kişiden, 320 kişisi erkek, 156 kişisi kadındır. Katılımcılardan 238 kişi 30-34 yaş aralığında, 137 kişi 35-39 yaş aralığında, 58 kişi 40-44 yaş aralığında, 26 kişi 45-49 yaş aralığında ve 17 kişi ise 50 ve üstü yaştadır. Araştırmaya katılan 266 kişinin medeni durumu evli, 210 kişinin medeni durumu ise bekar. Katılımcılardan 115 kişinin gelir düzeyi 2000 TL ve altında, 165 kişinin gelir düzeyi 3000 TL, 86 kişinin gelir düzeyi 4000 TL, 51 kişinin gelir düzeyi 5000 TL ve 59 kişinin gelir düzeyi ise 6000 TL ve üstüdür. Katılımcılardan 22 kişinin eğitim düzeyi ilkokul, 48 kişinin eğitim düzeyi ortaokul, 169 kişinin eğitim düzeyi lise, 185 kişinin eğitim düzeyi lisans ve 52 kişinin eğitim düzeyi lisansüstüdür. Katılımcılardan 367 kişinin egzersiz yaşı 1-10 yıl, 68 kişinin egzersiz yaşı 11-20 yıl, 32 kişinin egzersiz yaşı 21-30 yıl, ve 9 kişinin egzersiz yaşı ise 31-40 yıldır. Katılımcılardan 71 kişinin haftada antrenman yaptığı gün sayısı 2 gün, 142 kişinin antrenman yaptığı gün sayısı 3 gün, 120

kişinin antrenman yaptığı gün sayısı 4 gün, 99 kişinin antrenman yaptığı gün sayısı 5 gün, 33 kişinin antrenman yaptığı gün sayısı 6 gün ve 11 kişinin antrenman yaptığı gün sayısı 7 gündür. Araştırmaya katılan 392 kişinin sporcu geçmişi amatör, 84 kişinin sporcu geçmişi ise profesyoneldir. Katılımcılardan 229 kişinin ailesinde başka spor yapan kişiler bulunmaktadır, 247 kişinin ailesinde ise başka spor yapan kişiler bulunmamaktadır.

3.4. VERİ TOPLAMA ARACI

Anket tekniğinde diğer tekniklere göre hızlı hazırlanıp, uygulanabilir olması ve yanıt oranının yüksek olmasından dolayı yüz yüze toplama tekniği kullanılarak toplanmıştır

3.5. EGZERSİZ BAĞIMLILIĞI ÖLÇEĞİ

Egzersiz bağımlılığını ölçmek için Demir, Hazar ve Cicioğlu (2018) tarafından geliştirilen Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği (EBÖ) kullanılmıştır. Ölçek tek boyutludur ve toplam 17 maddeden ve 5’li likert tipinden oluşmaktadır (1: Kesinlikle Katılmıyorum; 2: Katılmıyorum; 3: Kararsızım; 4: Katılıyorum; 5: Kesinlikle Katılıyorum).

Güvenilirlik

Cronbach’s Alpha	N of Items
,849	17

Egzersiz Bağımlılığı ölçeğinin güvenilirliği 0,84 olarak tespit edilmiştir. Bu oran ise bir ölçeğin güvenilir olması için yeterli bulunmaktadır.

3.6. GENEL ÖZ YETERLİLİK ÖLÇEĞİ

Genel öz yeterliliği ölçeği Sherer vd., (1982) tarafından 23 maddeden oluşturulmuştur. Yıldırım ve İlhan (2010) 23 maddelik ölçeği Türkçeye uyarlayıp geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasını yapmışlardır. Bu çalışma sonucunda da Türkçeye uygulanan anket 17 sorudan oluşmuştur. Bu çalışmada Yıldırım ve İlhan’ın (2010) Türkçeye uyarladıkları 17 maddelik “Genel Öz Yeterlilik” ölçeği kullanılmıştır. Ölçeğin

cevapları verilirken 5'li Likert tipi kullanılmıştır (1: Kesinlikle Katılmıyorum; 2: Katılmıyorum; 3: Kararsızım; 4: Katılıyorum; 5: Kesinlikle Katılıyorum).

Cronbach's alpha	N Of items
,774	17

Öz Yeterlilik ölçeğinin güvenilirliği 0,77 olarak tespit edilmiştir. Bu oran ise bir ölçeğin güvenilir olması için yeterli bulunmaktadır.

3.7. İSTATİSTİKSEL YÖNTEM

Araştırma verilerinin analizinde; Elde edilen veriler SPSS 21 istatistik programında yöntem olarak anlamlı farklılıkların ($p < 0.05$) belirlenmesi için t -testi, bağımsız örneklem, korelasyon ve ANOVA analizi yöntemleri kullanılmıştır.



DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

4.1. ARAŞTIRMANIN İSTATİSTİKSEL BULGULARI

Aşağıda demografik soruların frekans tabloları gösterilmiştir.

Tablo 4.1: Araştırmaya Katılan Kişilerin Cinsiyete Göre Dağılımı

Cinsiyet	Frekans	Yüzde (%)
Kadın	156	32,8
Erkek	320	67,2
Toplam	476	12,6

Tablo 4.1'e göre araştırmaya katılan 476 kişiden %32,8' i kadın, %67,2'si erkektir.

Tablo 4.2: Araştırmaya Katılan Kişilerin Yaş Aralığına Göre Dağılımı

Yaş Aralığı	Frekans	Yüzde (%)
30-34	238	50,0
35-39	137	28,8
40-44	58	12,2
45-49	26	5,5
50 ve üstü	17	3,5
Toplam	476	100

Tablo 4.2'ye göre araştırmaya katılan kişilerin %50'sinin yaş aralığı 30-34, %28,8'inin yaş aralığı 35-39, %12,2'sinin yaş aralığı 40-44, %5,5'nin yaş aralığı 45-49 ve %3,5'inin yaş aralığı ise 50 ve üstüdür.

Tablo 4.3: Araştırmaya Katılan Kişilerin Medeni Duruma Göre Dağılımı

Medeni Durum	Frekans	Yüzde (%)
Evli	266	55,9
Bekar	210	44,1
Toplam	476	12,6

Tablo 4.3'e göre araştırmaya katılan kişilerin %55,9'unun medeni durum evli, %44,1'nin medeni durumu bekar dır.

Tablo 4.4: Araştırmaya Katılan Kişilerin Gelir Düzeylerine Göre Dağılımı

Gelir	Frekans	Yüzde (%)
2000 TL ve altı	115	24,2
3000 TL	165	34,7
4000 TL	86	18,1
5000 TL	51	10,6
6000 TL ve üstü	59	12,4
Toplam	476	100

Tablo 4.4'e göre araştırmaya katılan kişilerin % 24,2'si 2000 TL ve altı gelire, % 34,7'si 3000 TL gelire, % 18,1'i 4000 TL gelire, % 10,6'sı 5000 TL gelire ve % 12,4'ü 6000 TL ve üstü gelire sahiptir.

Tablo 4.5: Araştırmaya Katılan Kişilerin Eğitim Durumuna Göre Dağılımı

Eğitim Durumu	Frekans	Yüzde (%)
İlkokul	22	4,6
Ortaokul	48	10,1
Lise	169	35,5
Lisans	185	38,9
Lisansüstü	52	10,9
Toplam	476	100

Tablo 4.5'e göre araştırmaya katılan kişilerin % 4,6'sı ilkokul mezunu, % 10,1'i ortaokul mezunu, % 35,5'i lise mezunu, % 38,9'u lisans mezunu ve % 10,9'u lisansüstü mezundur.

Tablo 4.6: Araştırmaya Katılan Kişilerin Egzersiz Yaş Aralığına Göre Dağılımı

Egzersiz Yaşı	Frekans	Yüzde (%)
1-10 yıl	367	77,1
11-20	68	14,3
21-30	32	6,7
31-40	9	1,9
Toplam	476	100

Tablo 4.6'ya göre araştırmaya katılan kişilerin % 77,1' i egzersizi 1-10 yıl arasından beri, % 14,3'ü egzersizi 11-20 yıl arasından beri, % 6,7'si egzersizi 21-30 yıldan beri ve % 1,9'u egzersizi 31-40 yıldan beri yapmaktadır.

Tablo 4.7: Araştırmaya Katılan Kişilerin Haftada Kaç Gün Antrenman Yaptıklarına Göre Dağılımı

Haftada Kaç Gün Antrenman Yapıldığının Sayısı	Frekans	Yüzde (%)
2 gün	71	14,9
3 gün	142	29,8
4 gün	120	25,2
5 gün	99	20,8
6 gün	33	6,9
7 gün	11	2,4
Toplam	476	100

Tablo 4.7'ye göre araştırmaya katılan kişilerin % 14,9'u haftada 2 gün, % 29,8'i haftada 3 gün, % 25,2'si haftada 4 gün, % 20,8'i haftada 5 gün, % 6,9'u haftada 6 gün ve % 2,4'ü haftada 7 gün boyunca antrenman yapmaktadır.

Tablo 4.8: Araştırmaya Katılan Kişilerin Spor Geçmişlerine Göre Dağılımı

Spor Geçmişi	Frekans	Yüzde (%)
Amatör	392	82,4
Profesyonel	84	17,6
Toplam	476	100

Tablo 4.8'e göre araştırmaya katılan kişilerin %82,4'ü amatör, %17,6'sı ise profesyonel spor geçmişine sahiptir.

Tablo 4.9: Araştırmaya Katılan Kişilerin Ailelerinde Spor Yapan veya Yapmayan Kişilerin Dağılımı

Ailede Spor Yapan Kişilerin Olması	Frekans	Yüzde (%)
Evet	229	48,1
Hayır	247	51,9
Toplam	476	100

Tablo 4.9'a göre araştırmaya katılan kişilerin %48,1'inin ailelerinde spor yapan başka kişilerin olduğunu, %51,9'unun ise ailelerinde spor yapan başka kişilerin olmadığı görülmektedir.

Aşağıda ilk ölçek olan Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği sorularının frekans tabloları gösterilmiştir.

Tablo 4.10: Kendimi kötü hissettiğimde egzersiz yapmak beni rahatlatır

	Frekans	Yüzde (%)
Kesinlikle Katılmıyorum	29	6,1
Katılmıyorum	14	2,9
Kararsızım	45	9,5
Katılıyorum	147	30,9
Kesinlikle Katılıyorum	241	50,6
Toplam	476	100

Tablo 4.10’da “Kendimi kötü hissettiğimde egzersiz yapmak beni rahatlatır” sorusuna katılımcıların % 6,1’i kesinlikle katılmıyorum, % 2,9’u katılmıyorum, % 9,5’i kararsızım, % 30,9’u katılıyorum ve % 50,6’sı kesinlikle katılıyorum cevabını vermişlerdir.

Tablo 4.11: Egzersiz yapmak bende heyecan ve coşku uyandırır

	Frekans	Yüzde (%)
Kesinlikle Katılmıyorum	26	5,5
Katılmıyorum	22	4,5
Kararsızım	57	12,0
Katılıyorum	167	35,1
Kesinlikle Katılıyorum	204	42,9
Toplam	476	100

Tablo 4.11’de “Egzersiz yapmak bende heyecan ve coşku yaratır” sorusuna katılımcıların % 5,5’i kesinlikle katılmıyorum, % 4,5’i katılmıyorum, % 12’si kararsızım, % 35,1’i katılıyorum ve % 42,9’u kesinlikle katılıyorum cevabını vermişlerdir.

Tablo 4.12: Egzersiz yaptığımda mutlu olurum

	Frekans	Yüzde (%)
Kesinlikle Katılmıyorum	25	5,3
Katılmıyorum	12	2,5
Kararsızım	36	7,5
Katılıyorum	156	32,8
Kesinlikle Katılıyorum	247	51,9
Toplam	476	100

Tablo 4.12’de “Egzersiz yaptığımda mutlu olurum” sorusuna katılımcıların % 5,3’ü kesinlikle katılmıyorum, % 2,5’i katılmıyorum, % 7,5’i kararsızım, % 32,8’i katılıyorum ve % 51,9’u kesinlikle katılıyorum cevabını vermişlerdir.

Tablo 4.13: Tükenmiş hissettiğimde egzersiz yapmak bana iyi gelir

	Frekans	Yüzde (%)
Kesinlikle Katılmıyorum	32	6,7
Katılmıyorum	29	6,1
Kararsızım	76	16,0
Katılıyorum	149	31,3
Kesinlikle Katılıyorum	190	39,9
Toplam	476	100

Tablo 4.13’de “Tükenmiş hissettiğimde egzersiz yapmak bana iyi gelir” sorusuna katılımcıların % 6,7’si kesinlikle katılmıyorum, % 6,1’i katılmıyorum, % 16’sı kararsızım, % 31,3’ü katılıyorum ve % 39,9’u kesinlikle katılıyorum cevabını vermişlerdir.

Tablo 4.14: Egzersiz yaptığımda zamanın nasıl geçtiğinin farkına varmam

	Frekans	Yüzde (%)
Kesinlikle Katılmıyorum	31	6,5
Katılmıyorum	30	6,3
Kararsızım	62	13,0
Katılıyorum	140	29,4
Kesinlikle Katılıyorum	213	44,8
Toplam	476	100

Tablo 4.14’de “Egzersiz yaptığımda zamanın nasıl geçtiğinin farkına varmam” sorusuna katılımcıların % 6,5’ i kesinlikle katılmıyorum, % 6,3’ü katılmıyorum, % 13’ü kararsızım, % 29,4’ü katılıyorum ve % 44,8’i kesinlikle katılıyorum cevabını vermişlerdir.

Tablo 4.15: Egzersiz araçlarına gereğinden fazla para harcadığımı düşünüyorum

	Frekans	Yüzde (%)
Kesinlikle Katılmıyorum	135	28,4
Katılmıyorum	121	25,4
Kararsızım	86	18,1
Katılıyorum	55	11,5
Kesinlikle Katılıyorum	79	16,6
Toplam	476	100

Tablo 4.15’de “Egzersiz araçlarına gereğinden fazla para harcadığımı düşünüyorum” sorusuna katılımcıların % 28,4’ü kesinlikle katılmıyorum, % 25,4’ü katılmıyorum, % 18,1’i kararsızım, % 11,5’i katılıyorum ve % 16,6’sı kesinlikle katılıyorum cevabını vermişlerdir.

Tablo 4.16: Egzersiz yapmadığım bir hayat düşünemiyorum

	Frekans	Yüzde (%)
Kesinlikle Katılmıyorum	27	5,6
Katılmıyorum	55	11,6
Kararsızım	95	20,0
Katılıyorum	133	27,9
Kesinlikle Katılıyorum	166	34,9
Toplam	476	100

Tablo 4.16’da “Egzersiz yapmadığım bir hayat düşünemiyorum” sorusuna katılımcıların % 5,6’sı kesinlikle katılmıyorum, % 11,6’sı katılmıyorum, % 20’si kararsızım, % 27,9’u katılıyorum ve % 34,9’u kesinlikle katılıyorum cevabını vermişlerdir.

Tablo 4.17: Egzersiz yapmadığım zaman kendimi yorgun/enerjisiz hissederim

	Frekans	Yüzde (%)
Kesinlikle Katılmıyorum	33	6,9
Katılmıyorum	49	10,3
Kararsızım	80	16,8
Katılıyorum	141	29,6
Kesinlikle Katılıyorum	173	36,4
Toplam	476	100

Tablo 4.17’de “Egzersiz yapmadığım zaman kendimi yorgun/enerjisiz hissederim” sorusuna katılımcıların % 6,9’u kesinlikle katılmıyorum, % 10,3’ü katılmıyorum, % 16,8’i kararsızım, % 29,6’sı katılıyorum ve % 36,4’ü kesinlikle katılıyorum cevabını vermişlerdir.

Tablo 4.18: Egzersiz yapmak için okulumu/işimi aksattığım zamanlar olur

	Frekans	Yüzde (%)
Kesinlikle Katılmıyorum	120	25,2
Katılmıyorum	124	26,1
Kararsızım	77	16,2
Katılıyorum	78	16,4
Kesinlikle Katılıyorum	77	16,1
Toplam	476	100

Tablo 4.18’de “Egzersiz yapmak için okulumu/işimi aksattığım zamanlar olur” sorusuna katılımcıların % 25,2’si kesinlikle katılmıyorum, % 26,1’i katılmıyorum, % 16,2’si kararsızım, % 16,4’ü katılıyorum ve % 16,1’i kesinlikle katılıyorum cevabını vermişlerdir.

Tablo 4.19: Egzersize çok fazla zaman ayırdığım için diğer sosyal faaliyetlere (kültürel, sanatsal, vb..) zamanım kalmaz

	Frekans	Yüzde (%)
Kesinlikle Katılmıyorum	116	24,4
Katılmıyorum	142	29,8
Kararsızım	80	16,8
Katılıyorum	76	16,0
Kesinlikle Katılıyorum	62	13,0
Toplam	476	100

Tablo 4.19’da “Egzersize çok fazla zaman ayırdığım için diğer sosyal faaliyetlere (kültürel, sanatsal, vb..) zamanım kalmaz” sorusuna katılımcıların % 24,4’ü kesinlikle katılmıyorum, % 29,8’i katılmıyorum, % 16,8’i kararsızım, % 16’sı katılıyorum ve % 13’ü kesinlikle katılıyorum cevabını vermişlerdir.

Tablo 4.20: Arkadaşlarımla/ailemle zaman geçirmek mi yoksa egzersiz yapmak mı noktasında çatışma yaşarım

	Frekans	Yüzde (%)
Kesinlikle Katılmıyorum	123	25,9
Katılmıyorum	142	29,8
Kararsızım	72	15,1
Katılıyorum	74	15,5
Kesinlikle Katılıyorum	65	13,7
Toplam	476	100

Tablo 4.20’de “Arkadaşlarımla/ailemle zaman geçirmek mi yoksa egzersiz yapmak mı noktasında çatışma yaşarım” sorusuna katılımcıların % 25,9’u kesinlikle katılmıyorum, % 29,8’i katılmıyorum, % 15,1’i kararsızım, % 15,5’i katılıyorum ve % 13,7’si kesinlikle katılıyorum cevabını vermişlerdir.

Tablo 4.21: Egzersiz yaparken beslenme ihtiyacımı ertelemeye çalışırım

	Frekans	Yüzde (%)
Kesinlikle Katılmıyorum	139	29,2
Katılmıyorum	117	24,6
Kararsızım	66	13,9
Katılıyorum	84	17,6
Kesinlikle Katılıyorum	70	14,7
Toplam	476	100

Tablo 4.21’de “Egzersiz yaparken beslenme ihtiyacımı ertelemeye çalışırım” sorusuna katılımcıların % 29,2’si kesinlikle katılmıyorum, % 24,6’sı katılmıyorum, % 13,9’u kararsızım, % 17,6’sı katılıyorum ve % 14,7’si kesinlikle katılıyorum cevabını vermişlerdir.

Tablo 4.22: Sakatlandığım durumlarda bile egzersiz yapmayı sürdürürüm

	Frekans	Yüzde (%)
Kesinlikle Katılmıyorum	134	28,2
Katılmıyorum	105	22,1
Kararsızım	83	17,4
Katılıyorum	90	18,9
Kesinlikle Katılıyorum	64	13,4
Toplam	476	100

Tablo 4.22’de “Sakatlandığım durumlarda bile egzersiz yapmayı sürdürürüm” sorusuna katılımcıların % 28,2’si kesinlikle katılmıyorum, % 22,1’i katılmıyorum, % 17,4’ü kararsızım, % 18,9’u katılıyorum ve % 13,4’ü kesinlikle katılıyorum cevabını vermişlerdir.

Tablo 4.23: Planladığımdan daha uzun süre egzersiz yapmaktan kendimi alamıyorum

	Frekans	Yüzde (%)
Kesinlikle Katılmıyorum	72	15,1
Katılmıyorum	105	22,1
Kararsızım	114	23,9
Katılıyorum	102	21,5
Kesinlikle Katılıyorum	83	17,4
Toplam	476	100

Tablo 4.23’de “Planladığımdan daha uzun süre egzersiz yapmaktan kendimi alamıyorum” sorusuna katılımcıların % 15,1’i kesinlikle katılmıyorum, % 22,1’i katılmıyorum, % 23,9’u kararsızım, % 21,5’i katılıyorum ve % 17,4’ü kesinlikle katılıyorum cevabını vermişlerdir.

Tablo 4.24: Egzersiz yapacağım zamanın gelmesini sabırsızlıkla beklerim

	Frekans	Yüzde (%)
Kesinlikle Katılmıyorum	39	8,2
Katılmıyorum	64	13,4
Kararsızım	112	23,5
Katılıyorum	155	32,6
Kesinlikle Katılıyorum	106	22,3
Toplam	476	100

Tablo 4.24’de “Egzersiz yapacağım zamanın gelmesini sabırsızlıkla beklerim” sorusuna katılımcıların % 8,2’si kesinlikle katılmıyorum, % 13,4’ü katılmıyorum, % 23,5’i kararsızım, % 32,6’sı katılıyorum ve % 22,3’ü kesinlikle katılıyorum cevabını vermişlerdir.

Tablo 4.25: Egzersiz yapmadığım zamanlarda bile egzersiz yapmayı hayal ederim

	Frekans	Yüzde (%)
Kesinlikle Katılmıyorum	81	17,0
Katılmıyorum	104	21,8
Kararsızım	104	21,8
Katılıyorum	105	22,1
Kesinlikle Katılıyorum	82	17,3
Toplam	476	100

Tablo 4.25’de “Egzersiz yapmadığım zamanlarda bile egzersiz yapmayı hayal ederim” sorusuna katılımcıların % 17’si kesinlikle katılmıyorum, % 21,8’i katılmıyorum, % 21,8’i kararsızım, % 22,10’i katılıyorum ve % 17,3’ü kesinlikle katılıyorum cevabını vermişlerdir.

Tablo 4.26: Her defasında aynı sürede egzersiz yapmak beni tatmin etmez

	Frekans	Yüzde (%)
Kesinlikle Katılmıyorum	61	12,8
Katılmıyorum	111	23,3
Kararsızım	110	23,1
Katılıyorum	98	20,6
Kesinlikle Katılıyorum	96	20,2
Toplam	476	100

Tablo 4.26’da “Her defasında aynı sürede egzersiz yapmak beni tatmin etmez” sorusuna katılımcıların % 12,8’i kesinlikle katılmıyorum, % 23,3’ü katılmıyorum, % 23,1’i kararsızım, % 20,6’sı katılıyorum ve % 20,2’si kesinlikle katılıyorum cevabını vermişlerdir.

Aşağıda ikinci ölçek olan Genel Öz Yeterlilik Ölçeği sorularının frekans tabloları gösterilmiştir.

Tablo 4.27: Planlar yaparken, onları hayata geçirebileceğimden eminimdir

	Frekans	Yüzde (%)
Kesinlikle Katılmıyorum	28	5,9
Katılmıyorum	38	8,0
Kararsızım	93	19,5
Katılıyorum	149	31,3
Kesinlikle Katılıyorum	168	35,3
Toplam	476	100

Tablo 4.27’de “Planlar yaparken, onları hayata geçirebileceğimden eminimdir” sorusuna katılımcıların % 5,9’u kesinlikle katılmıyorum, % 8’i katılmıyorum, % 19,5’i kararsızım, % 31,3’ü katılıyorum ve % 35,3’ü kesinlikle katılıyorum cevabını vermişlerdir.

Tablo 4.28: Sorunlarımdan biri işe zamanında başlayamamamdır

	Frekans	Yüzde (%)
Kesinlikle Katılmıyorum	142	29,8
Katılmıyorum	78	16,4
Kararsızım	106	22,3
Katılıyorum	92	19,3
Kesinlikle Katılıyorum	58	12,2
Toplam	476	100

Tablo 4.28’de “Sorunlarımdan biri işe zamanında başlayamamamdır” sorusuna katılımcıların % 29,8’i kesinlikle katılmıyorum, % 16,4’ü katılmıyorum, % 22,3’ü kararsızım, % 19,3’ü katılıyorum ve % 12,2’si kesinlikle katılıyorum cevabını vermişlerdir.

Tablo 4.29: Eğer bir işi ilk denemede yapamazsam başarıya kadar uğraşırım

	Frekans	Yüzde (%)
Kesinlikle Katılmıyorum	29	6,1
Katılmıyorum	34	7,1
Kararsızım	91	19,1
Katılıyorum	149	31,4
Kesinlikle Katılıyorum	173	36,3
Toplam	476	100

Tablo 4.29’da “Eğer bir işi ilk denemede yapamazsam başarıya kadar uğraşırım” sorusuna katılımcıların % 6,1’i kesinlikle katılmıyorum, % 7,1’i katılmıyorum, % 19,1’i kararsızım, % 31,4’ü katılıyorum ve % 36,3’ü kesinlikle katılıyorum cevabını vermişlerdir.

Tablo 4.30: Belirlediğim önemli hedeflere ulaşmada, pek başarılı olamam

	Frekans	Yüzde (%)
Kesinlikle Katılmıyorum	172	36,1
Katılmıyorum	86	18,1
Kararsızım	94	19,7
Katılıyorum	79	16,6
Kesinlikle Katılıyorum	45	9,5
Toplam	476	100

Tablo 4.30’da “Belirlediğim önemli hedeflere ulaşmada, pek başarılı olamam” sorusuna katılımcıların % 36,1’i kesinlikle katılmıyorum, % 18,1’i katılmıyorum, % 19,7’si kararsızım, % 16,6’sı katılıyorum ve % 9,5’i kesinlikle katılıyorum cevabını vermişlerdir.

Tablo 4.31: Her şeyi yarım bırakırım

	Frekans	Yüzde (%)
Kesinlikle Katılmıyorum	220	46,2
Katılmıyorum	89	18,7
Kararsızım	70	14,7
Katılıyorum	53	11,1
Kesinlikle Katılıyorum	44	9,3
Toplam	476	100

Tablo 4.31’de “Her şeyi yarım bırakırım” sorusuna katılımcıların % 46,2’si kesinlikle katılmıyorum, % 18,7’si katılmıyorum, % 14,7’si kararsızım, % 11,1’i katılıyorum ve % 9,3’ü kesinlikle katılıyorum cevabını vermişlerdir.

Tablo 4.32: Zorluklarla yüz yüze gelmekten kaçınırım

	Frekans	Yüzde (%)
Kesinlikle Katılmıyorum	202	42,4
Katılmıyorum	82	17,2
Kararsızım	69	14,5
Katılıyorum	70	14,7
Kesinlikle Katılıyorum	53	11,2
Toplam	476	100

Tablo 4.32’de “Zorluklarla yüz yüze gelmekten kaçınırım” sorusuna katılımcıların % 42,4’ü kesinlikle katılmıyorum, % 17,2’si katılmıyorum, % 14,5’i kararsızım, % 14,7’si katılıyorum ve % 11,2’si kesinlikle katılıyorum cevabını vermişlerdir.

Tablo 4.33: Eğer bir iş çok karmaşık görünüyorsa onu denemeye bile girişmem

	Frekans	Yüzde (%)
Kesinlikle Katılmıyorum	190	39,9
Katılmıyorum	70	14,7
Kararsızım	85	17,9
Katılıyorum	76	16,0
Kesinlikle Katılıyorum	55	11,5
Toplam	476	100

Tablo 4.33’de “Eğer bir iş çok karmaşık görünüyorsa onu denemeye bile girişmem” sorusuna katılımcıların % 39,9’u kesinlikle katılmıyorum, % 14,7’si katılmıyorum, % 17,9’u kararsızım, % 16 sı katılıyorum ve % 11,5’i kesinlikle katılıyorum cevabını vermişlerdir.

Tablo 4.34: Hoşuma gitmeyen bir şey yapmak zorunda kaldığımda onu bitirinceye kadar kendimi zorlarım

	Frekans	Yüzde (%)
Kesinlikle Katılmıyorum	66	13,8
Katılmıyorum	48	10,1
Kararsızım	105	22,1
Katılıyorum	116	24,4
Kesinlikle Katılıyorum	141	29,6
Toplam	476	100

Tablo 4.34’de “Hoşuma gitmeyen bir şey yapmak zorunda kaldığımda onu bitirinceye kadar kendimi zorlarım” sorusuna katılımcıların % 13,8’i kesinlikle

katılmıyorum, % 10,1'i katılmıyorum, % 22,1'u kararsızım, % 24,4'ü katılıyorum ve % 29,6'sı kesinlikle katılıyorum cevabını vermişlerdir.

Tablo 4.35: Hoşuma gitmeyen bir şey yapmak zorunda kaldığımda onu bitirinceye kadar kendimi zorlarım

	Frekans	Yüzde (%)
Kesinlikle Katılmıyorum	29	6,1
Katılmıyorum	39	8,2
Kararsızım	95	20,0
Katılıyorum	134	28,2
Kesinlikle Katılıyorum	179	37,5
Toplam	476	100

Tablo 4.35'de "Bir şey yapmaya karar verdiğimde hemen işe girişirim" sorusuna katılımcıların % 6,1'i kesinlikle katılmıyorum, % 8,2'si katılmıyorum, % 20'si kararsızım, % 28,2'si katılıyorum ve % 37,5'i kesinlikle katılıyorum cevabını vermişlerdir.

Tablo 4.36: Yeni bir şey denerken başlangıçta başarılı olamazsam çabucak vazgeçerim

	Frekans	Yüzde (%)
Kesinlikle Katılmıyorum	175	36,8
Katılmıyorum	92	19,3
Kararsızım	81	17,0
Katılıyorum	63	13,2
Kesinlikle Katılıyorum	65	13,7
Toplam	476	100

Tablo 4.36'da "Yeni bir şey denerken başlangıçta başarılı olamazsam çabucak vazgeçerim" sorusuna katılımcıların % 36,8'i kesinlikle katılmıyorum, % 19,3'ü katılmıyorum, % 17'si kararsızım, % 13,2'si katılıyorum ve % 13,7'si kesinlikle katılıyorum cevabını vermişlerdir.

Tablo 4.37: Beklenmedik sorunlarla karşılaştığımda kolayca onların üstesinden gelemem

	Frekans	Yüzde (%)
Kesinlikle Katılmıyorum	153	32,1
Katılmıyorum	98	20,6
Kararsızım	92	19,4
Katılıyorum	68	14,3
Kesinlikle Katılıyorum	65	13,6
Toplam	476	100

Tablo 4.37’de “Beklenmedik sorunlarla karşılaştığımda kolayca onların üstesinden gelemem” sorusuna katılımcıların % 32,1’i kesinlikle katılmıyorum, % 20,6’sı katılmıyorum, % 19,4’ü kararsızım, % 14,3’ü katılıyorum ve % 13,6’sı kesinlikle katılıyorum cevabını vermişlerdir.

Tablo 4.38: Bana zor görünen yeni şeyleri öğrenmeye çalışmaktan kaçınırım

	Frekans	Yüzde (%)
Kesinlikle Katılmıyorum	213	44,7
Katılmıyorum	78	16,4
Kararsızım	68	14,3
Katılıyorum	56	11,8
Kesinlikle Katılıyorum	61	12,8
Toplam	476	100

Tablo 4.38’de “Bana zor görünen yeni şeyleri öğrenmeye çalışmaktan kaçınırım” sorusuna katılımcıların % 44,7’si kesinlikle katılmıyorum, % 16,4’ü katılmıyorum, % 14,3’ü kararsızım, % 11,8’i katılıyorum ve % 12,8’i kesinlikle katılıyorum cevabını vermişlerdir.

Tablo 4.39: Başarısızlık benim azmimi arttırır

	Frekans	Yüzde (%)
Kesinlikle Katılmıyorum	51	10,7
Katılmıyorum	60	12,6
Kararsızım	108	22,7
Katılıyorum	98	20,6
Kesinlikle Katılıyorum	159	33,4
Toplam	476	100

Tablo 4.39’da “Başarısızlık benim azmimi arttırır” sorusuna katılımcıların % 10,7’si kesinlikle katılmıyorum, % 12,6’sı katılmıyorum, % 22,7’si kararsızım, % 20,6’sı katılıyorum ve % 33,4’ü kesinlikle katılıyorum cevabını vermişlerdir.

Tablo 4.40: Yeteneklerime her zaman çok güvenmem

	Frekans	Yüzde (%)
Kesinlikle Katılmıyorum	138	29,0
Katılmıyorum	92	19,3
Kararsızım	98	20,6
Katılıyorum	78	16,4
Kesinlikle Katılıyorum	70	14,7
Toplam	476	100

Tablo 4.40’da “Yeteneklerime her zaman çok güvenmem” sorusuna katılımcıların % 29’u kesinlikle katılmıyorum, % 19,3’ü katılmıyorum, % 20,6’sı kararsızım, % 16,4’ü katılıyorum ve % 14,7’si kesinlikle katılıyorum cevabını vermişlerdir.

Tablo 4.41: Kendine güvenen biriyim

	Frekans	Yüzde (%)
Kesinlikle Katılmıyorum	16	3,4
Katılmıyorum	26	5,5
Kararsızım	66	13,8
Katılıyorum	139	29,2
Kesinlikle Katılıyorum	229	48,1
Toplam	476	100

Tablo 4.41’de “Kendine güvenen biriyim” sorusuna katılımcıların % 3,4’ü kesinlikle katılmıyorum, % 5,5’i katılmıyorum, % 13,8’i kararsızım, % 29,2’si katılıyorum ve % 48,1’i kesinlikle katılıyorum cevabını vermişlerdir.

Tablo 4.42: Kolayca pes ederim

	Frekans	Yüzde (%)
Kesinlikle Katılmıyorum	237	49,8
Katılmıyorum	68	14,2
Kararsızım	57	12,0
Katılıyorum	57	12,0
Kesinlikle Katılıyorum	57	12,0
Toplam	476	100

Tablo 4.42’de “Kolayca pes ederim” sorusuna katılımcıların % 49,8’i kesinlikle katılmıyorum, % 14,2’si katılmıyorum, % 12’si kararsızım, % 12’si katılıyorum ve % 12’si kesinlikle katılıyorum cevabını vermişlerdir.

Tablo 4.43: Hayatta karşıma çıkabilecek sorunların çoğuyla baş edebileceğimi sanmıyorum

	Frekans	Yüzde (%)
Kesinlikle Katılmıyorum	218	45,8
Katılmıyorum	72	15,1
Kararsızım	60	12,6
Katılıyorum	61	12,8
Kesinlikle Katılıyorum	65	13,7
Toplam	476	100

Tablo 4.43’de “Hayatta karşıma çıkabilecek sorunların çoğuyla baş edebileceğimi sanmıyorum” sorusuna katılımcıların % 45,8’i kesinlikle katılmıyorum, % 15,1’i katılmıyorum, % 12,6’sı kararsızım, % 12,8’i katılıyorum ve % 13,7’si kesinlikle katılıyorum cevabını vermişlerdir.

Aşağıda t-testinin sonuçları gösterilmektedir:

Tablo 4.44: Egzersiz Bağımlılığının Cinsiyet Düzeyine Göre t-testi Sonuçları

Ölçek	Cinsiyet	N	Aritmetik Ortalama	Standart Sapma	t	p
Egzersiz Bağımlılığı	Kadın	156	3,27	,569	-1,044	,001
	Erkek	320	3,34	,746	-1,144	
	Toplam	476				

Tablo 4.44'e göre egzersiz bağımlılığı cinsiyetlere göre farklılık göstermektedir. Meydana gelen bu durumu erkeklerin kadınlara göre daha çok egzersize bağımlılık gösterdiği şeklinde yorumlayabiliriz.

Tablo 4.45: Genel Öz Yeterliliğin Cinsiyet Düzeyine Göre t-testi Sonuçları

Ölçek	Cinsiyet	N	Aritmetik Ortalama	Standart Sapma	t	p
Genel Öz Yeterlilik	Kadın	156	2,83	,632	-1,694	,651
	Erkek	320	2,93	,627	-1,690	
	Toplam	476				

Tablo 4.45'e göre genel öz yeterlilik seviyesi cinsiyetlere göre farklılık göstermektedir. Meydana gelen bu durumu erkeklerin kadınlara göre genel öz yeterlilik seviyelerinin daha yüksek olduğunu söyleyebiliriz.

Tablo 4.46: Egzersiz Bağımlılığının Medeni Duruma Göre t-testi Sonuçları

Ölçek	Medeni Durum	N	Aritmetik Ortalama	Standart Sapma	t	p
Egzersiz Bağımlılığı	Evli	266	3,27	,717	-1,509	,423
	Bekar	210	3,37	,661	-1,523	
	Toplam	476				

Tablo 4.46'ya göre egzersiz bağımlılığı seviyesi medeni duruma göre farklılık göstermektedir. Meydana gelen bu durumu bekar olan kişilerin evli olan kişilere göre egzersiz bağımlılığı seviyesi daha yüksektir diyebiliriz.

Tablo 4.47: Genel Öz Yeterliliğin Medeni Duruma Göre t-testi Sonuçları

Ölçek	Medeni Durum	N	Aritmetik Ortalama	Standart Sapma	t	p
Genel Öz Yeterlilik	Evli	266	2,90	,635	,173	,883
	Bekar	210	2,89	,625	,173	
	Toplam	476				

Tablo 4.47'ye göre katılımcıların öz yeterlilik seviyesi medeni duruma göre farklılık göstermektedir. Meydana gelen bu durumu evli olan kişilerin bekar olan kişilere göre öz yeterlilik seviyesi daha yüksektir diyebiliriz.

Tablo 4.48: Egzersiz Bağımlılığının Sporcu Geçmişine Göre t-testi Sonuçları

Ölçek	Sporcu Geçmişi	N	Aritmetik Ortalama	Standart Sapma	t	p
Egzersiz Bağımlılığı	Amatör	392	3,28	,696	-2,575	,610
	Profesyonel	84	3,49	,659	-2,667	
	Toplam	476				

Tablo 4.48'e göre katılımcıların egzersiz bağımlılığı seviyesi sporcu geçmişlerine göre farklılık göstermektedir. Meydana gelen bu durumu sporcu geçmişi profesyonel olan kişilerin amatör olan kişilere göre daha fazla egzersize bağımlı olduğunu söyleyebiliriz.

Tablo 4.49: Genel Öz Yeterliliğin Sporcu Geçmişine Göre t-testi Sonuçları

Ölçek	Sporcu Geçmişi	N	Aritmetik Ortalama	Standart Sapma	t	p
Genel Öz Yeterlilik	Amatör	392	2,92	,620	2,120	,373
	Profesyonel	84	2,76	,665	2,025	
	Toplam	476				

Tablo 4.49'a göre katılımcıların genel öz yeterlilik seviyesi sporcu geçmişlerine göre farklılık göstermektedir. Meydana gelen bu durumu sporcu geçmişi amatör olan kişilerin profesyonel olan kişilere göre daha fazla genel öz yeterlilik seviyesinin fazla olduğunu söyleyebiliriz.

Tablo 4.50: Egzersiz Bağımlılığının Ailede Başka Spor Yapan Kişilerin Var Olup Olmadıklarına Göre t-testi Sonuçları

Ölçek	Ailede Spor Yapan Başka Biri Var mı?	N	Aritmetik Ortalama	Standart Sapma	t	p
Egzersiz Bağımlılığı	Evet	229	3,40	,691	2,643	,634
	Hayır	246	3,23	,689	2,643	
	Toplam	476				

Tablo 4.50'ye göre katılımcıların egzersiz bağımlılığı ailede başka spor yapan kişilerin var olup olmadıklarına göre farklılık göstermektedir. Meydana gelen bu durumu ailelerinde başka spor yapan kişilerin egzersiz bağımlılığı, ailelerinde başka spor yapmayan kişilere göre yüksek seviyede olmaktadır şeklinde yorumlayabiliriz.

Tablo 4.51: Genel Öz Yeterliliğin Ailede Başka Spor Yapan Kişilerin Var Olup Olmadıklarına Göre t-testi Sonuçları

Ölçek	Ailede Spor Yapan Başka Biri Var mı?	N	Aritmetik Ortalama	Standart Sapma	t	p
Genel Öz Yeterlilik	Evet	229	2,92	,674	,974	,0,33
	Hayır	246	2,87	,587	,969	
	Toplam	476				

Tablo 4.51'e göre katılımcıların genel öz yeterlilik seviyesi ailede başka spor yapan kişilerin var olup olmadıklarına göre farklılık göstermektedir. Meydana gelen bu durumu ailelerinde başka spor yapan kişilerin genel öz yeterlilik seviyesi, ailelerinde başka spor yapmayan kişilere göre yüksek seviyede olmaktadır şeklinde yorumlayabiliriz.

Aşağıda ANOVA Testinin sonuçları gösterilmektedir:

Tablo 4.52: Egzersiz Bağımlılığının Eğitim Düzeyine Göre ANOVA Testi Sonuçları

Ölçek	Eğitim Düzeyi	N	Aritmetik Ortalama	Standart Sapma	F	Anlamlılık
Egzersiz Bağımlılığı	İlkokul	22	3,29	,756	1,590	,159
	Ortaokul	48	3,34	,700		
	Lise	169	3,40	,738		
	Lisans	185	3,28	,682		
	Lisansüstü	52	3,14	,510		
	Toplam	476	3,32	,694		

Tablo 4.52'ye göre araştırmaya katılan kişilerin egzersiz bağımlılıkları eğitim durumlarına göre farklılıklar göstermektedir. Tablo 52'e göre en fazla egzersiz bağımlılığı lise mezunu olan kişilerde görülmektedir. Lise eğitim durumunu, ortaokul, ilkokul ve lisans eğitim durumu takip etmektedir. En az egzersiz bağımlılığı ise lisansüstü mezunlarında gözükmemektedir. Meydana gelen bu durum, eğitim seviyesinin düşük olması, egzersize olan bağımlılığı artırabilir şeklinde yorumlanabilir.

Tablo 4.53: Genel Öz Yeterliliğin Eğitim Düzeyine Göre ANOVA Testi Sonuçları

Ölçek	Eğitim Düzeyi	N	Aritmetik Ortalama	Standart Sapma	F	Anlamlılık
Genel Öz Yeterlilik	İlkokul	22	3,13	,470	5,970	,007
	Ortaokul	48	3,14	,746		
	Lise	169	2,97	,650		
	Lisans	185	2,79	,551		
	Lisansüstü	52	2,69	,655		
	Toplam	476	2,90	,630		

Tablo 4.53'e göre araştırmaya katılan kişilerin genel öz yeterlilik seviyeleri eğitim durumlarına göre farklılık göstermektedir. Tablo 53'e göre en fazla genel öz yeterlilik seviyesi ortaokul mezunu olan kişilerde görülmektedir. Ortaokul eğitim seviyesini, ilkokul, lise, lisans ve lisansüstü eğitim seviyeleri takip etmektedir. Meydana

gelen bu durum, eğitim seviyesi düşük olan kişilerde genel öz yeterliliğin fazla görülmesi şeklinde yorumlanabilir.

Tablo 4.54: Egzersiz Bağımlılığının Gelir Düzeyine Göre ANOVA Testi Sonuçları

Ölçek	Eğitim Düzeyi	N	Aritmetik Ortalama	Standart Sapma	F	Anlamlılık
Egzersiz Bağımlılığı	2000 TL	115	3,35	,628	,575	,134
	3000 TL	165	3,33	,564		
	4000 TL	86	3,24	,761		
	5000 TL	51	3,38	,105		
	6000 TL ve üstü	59	3,26	,074		
	Toplam	476	3,32	,031		

Tablo 4.54'e göre araştırmaya katılan kişilerin egzersiz bağımlılıkları gelir düzeylerine göre farklılık göstermektedir. Tablo 54'e göre egzersiz bağımlılığının en fazla görülen kişilerin aylık gelir seviyeleri 5000 TL'dir. 5000 TL gelir seviyesini, 2000 TL, 3000 TL, 4000 TL ve 6000 TL ve üstü takip etmektedir. Meydana gelen bu durum, egzersiz bağımlılığı gelir seviyesi ortalama olan kişilerde daha sık görülmektedir şeklinde yorumlanabilir.

Tablo 4.55: Genel Öz Yeterliliğin Gelir Düzeyine Göre ANOVA Testi Sonuçları

Ölçek	Eğitim Düzeyi	N	Aritmetik Ortalama	Standart Sapma	F	Anlamlılık
Genel Öz Yeterlilik	2000 TL	115	2,99	,613	2,408	,049
	3000 TL	165	2,94	,591		
	4000 TL	86	2,87	,699		
	5000 TL	51	2,82	,730		
	6000 TL ve üstü	59	2,71	,536		
	Toplam	476	2,90	,630		

Tablo 4.55'e göre araştırmaya katılan kişilerin genel öz yeterlilikleri gelir düzeylerine göre farklılık göstermektedir. Tablo 55'e göre öz yeterliliğin en fazla görülen

kişilerin aylık gelir seviyeleri 2000 TL civarındadır. 2000 TL gelir seviyesini sırasıyla 3000 TL, 4000 TL, 5000 TL ve 6000 TL ve üstü takip etmektedir. Meydana gelen bu durumda, gelir seviyesi düşük olan kişilerin genel yeterlilik seviyelerinin yüksek olduğu sonucuna ulaşılabilir.

Tablo 4.56: Egzersiz Bağımlılığının Egzersiz Yaşına Göre ANOVA Testi Sonuçları

Ölçek	Egzersiz Yaşı	N	Aritmetik Ortalama	Standart Sapma	F	Anlamlılık
Egzersiz Bağımlılığı	1-10	367	3,29	,703	1,107	,284
	11-20	68	3,35	,595		
	21-30	32	3,45	,816		
	31-40	9	3,60	,440		
	Toplam	476	3,32	,694		

Tablo 4.56'ya göre kişilerin egzersiz bağımlılığı egzersiz yaşlarına göre farklılık göstermektedir. 31-40 yıldan beri egzersiz yapan kişilerin, egzersize olan bağımlılıkları en yüksek seviyede çıkmıştır. 31-40 yılı sırasıyla 21-30 yıl, 11-20 yıl ve 1-10 yıl egzersiz yapan kişiler takip etmektedir. Meydana gelen bu durumda uzun yıllardır egzersiz yapan kişilerin egzersize olan bağımlılıkların yüksek seviyede olduğu söylenebilir.

Tablo 4.57: Genel Öz Yeterliliğin Egzersiz Yaşına Göre ANOVA Testi Sonuçları

Ölçek	Egzersiz Yaşı	N	Aritmetik Ortalama	Standart Sapma	F	Anlamlılık
Egzersiz Bağımlılığı	1-10	367	2,95	,647	4,104	,007
	11-20	68	2,71	,456		
	21-30	32	2,74	,709		
	31-40	9	2,62	,340		
	Toplam	476	2,90	,630		

Tablo 4.57'ye göre kişilerin öz yeterlilik seviyeleri egzersiz yaşlarına göre farklılık göstermektedir. 1-10 yıl egzersize yaşına sahip olan kişilerin, genel öz yeterlilik seviyeleri yüksek olmaktadır. 1-10 yıl egzersiz yaşını sırasıyla 21-30 yıl, 11-20 yıl ve 31-

40 yıl takip etmektedir. Meydana gelen bu durumda egzersiz yaşı az olan kişilerin genel öz yeterlilik seviyelerinin yüksek olduğu söylenebilir.

Tablo 4.58: Egzersiz Bağımlılığının Haftada Kaç Gün Antrenman Yapıldığına Göre ANOVA Testi Sonuçları

Ölçek	Gün	N	Aritmetik Ortalama	Standart Sapma	F	Anlamlılık
Egzersiz Bağımlılığı	2	71	2,94	,730	11,063	,582
	3	142	3,21	,620		
	4	120	3,37	,641		
	5	99	3,45	,651		
	6	33	3,84	,607		
	7	11	3,67	1,035		
	Toplam	476	3,32	,694		

Tablo 4.58'e göre kişilerin egzersiz bağımlılığı haftada kaç gün antrenman yaptıklarına göre farklılık göstermektedir. En yüksek egzersiz bağımlılığı haftada 6 gün egzersiz yapan kişilerde çıkmıştır. 6 günü sırasıyla 7 gün, 5 gün, 4 gün, 3 gün ve 2 gün takip etmektedir. Meydana gelen bu durumu kişilerin egzersize ne kadar çok zaman ayırırlarsa, egzersize o kadar çok bağımlı hale gelirler şeklinde yorumlayabiliriz.

Tablo 4.59: Genel Öz Yeterliliğin Haftada Kaç Gün Antrenman Yapıldığına Göre ANOVA Testi Sonuçları

Ölçek	Gün	N	Aritmetik Ortalama	Standart Sapma	F	Anlamlılık
Genel Öz Yeterlilik	2	71	2,79	,582	1,954	,084
	3	142	2,89	,590		
	4	120	2,98	,665		
	5	99	2,80	,561		
	6	33	3,09	,757		
	7	11	3,02	1,005		
	Toplam	476	2,90	,630		

Tablo 4.59'a göre kişilerin genel öz yeterlilik seviyeleri bağımlılığı haftada kaç gün antrenman yaptıklarına göre farklılık göstermektedir. Haftada 6 gün boyunca

antrenman yapan kişilerin genel öz yeterlilik seviyelerinin yüksek olduğunu görmekteyiz. 6 günü sırasıyla, 7 gün, 4 gün, 3 gün, 5 gün ve 2 gün takip etmektedir. Meydana gelen bu durumu, kişiler egzersize ne kadar çok zaman ayırırlarsa genel öz yeterlilik seviyeleri de o derece yüksek olur şeklinde yorumlayabiliriz.

Tablo 4.60: Egzersiz Bağımlılığı ile Genel Öz Yeterlilik Arasındaki Korelasyon Analizi

		Genel Öz Yeterlilik
Egzersiz Bağımlılığı	Pearson Correlation	,307
Genel Öz Yeterlilik	Sig (2-tailed)	,000
	N	476

Tablo 4.60’da Bireylerin egzersiz bağımlılığı ile öz yeterlilik seviyeleri arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanılmıştır. Korelasyon analizi sonucuna göre bireylerin egzersiz bağımlılığı ile öz yeterlilik seviyeleri arasında anlamlı pozitif bir ilişki vardır.



BEŞİNCİ BÖLÜM
TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

5.1. TARTIŞMA

Yapılan bu araştırmada fitness merkezlerinde otuz yaşının üstünde spor yapan kişilerin egzersiz bağımlılıkları ile genel öz yeterlilik arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmada bu kapsam içerisinde, Eskişehir Bilecik il merkezlerinde ve ilçelerindeki fitness merkezlerinde spor yapan otuz yaş ve üstünde olan toplam 476 kişinin üzerinde Egzersiz Bağımlılığı ve Genel Öz Yeterlilik ölçekleri uygulanmıştır. Araştırma içerisindeki örneklemin demografik yapıları incelendiği zaman katılımcıların genellikle 30-34 yaş aralığında oldukları görülmektedir. Araştırmaya katılan kişilerin çoğunluğunun egzersiz yaş aralıkları 1-10 yıl arasında olmaktadır ve katılımcıların çoğunun spor ile geçmişi amatör düzeydedir. Araştırmaya tamamı Eskişehir - Bilecik il ve ilçelerinde fitness salonuna giden kişiler katılım göstermiştir.

Araştırmamız da bireylerin egzersiz bağımlılığı seviyesinde cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Cicioğlu, vd. (2019)'i elit sporcularla yapmış olduğu çalışmada egzersiz bağımlılığının cinsiyete göre istatistiksel bir şekilde anlamlı farklılık olduğunu tespit etmiştir. Araştırmamız da elde edilen bulgular sonucu H_1 kabul edilmiştir. Bulgular Erkeklerin Kadınlara göre daha fazla egzersiz bağımlısı olduğunu ortaya koymuştur. Bunun nedeni ülkemizde erkek bireylerin spora daha düşkün olması ve erkek bireylerin son zamanlarda fiziki görünümüne kadın bireylere göre daha fazla önem vermesinden kaynaklandığı düşünülmektedir.

Araştırmamız da bireylerin öz yeterlilik seviyesinde cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Aydın (2018) profesyonel futbol oynayan kadın ve erkekler üzerine yaptığı çalışmada bireylerin genel öz yeterlilik seviyesinde cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit etmiştir. Araştırmamız da elde edilen bulgular sonucu H_2 kabul edilmiştir. Bulgular, erkeklerin kadınlara göre genel öz yeterlilik seviyelerinin yüksek olduğunu göstermektedir. Bunun nedeninin erkek bireylerin kadın bireylere göre fizyolojik açıdan üstün olduğu için şeklinde düşünülmektedir.

Araştırmamız da bireylerin egzersiz bağımlılığı seviyesinde medeni duruma göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuştur. Literatüre baktığımız Polat ve Şimşek'in (2015) bir yıldan fazla zamandır düzenli bir şekilde egzersiz yapan kişiler

üzerinde yapmış olduğu çalışmada egzersiz bağımlılığının medeni duruma göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Araştırmamız da elde edilen bulgular anlamlı bir farklılık olduğunu gösterdiğinden H_3 kabul edilmiştir. Bulgular Bekar bireylerin, evli bireylere göre daha fazla egzersiz bağımlısı olduğunu göstermektedir. Bunun nedeninin bekar bireylerin evli olanlara göre egzersize daha fazla zaman ayırabildikleri ve aile içi sosyal rollerinin daha az olduğundan kaynaklandığı düşünülmektedir.

Araştırmamız da bireylerin öz yeterlilik seviyesinde medeni duruma göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Yıldırım (2012)'ın beden eğitimi öğretmenleri üzerinde yapmış olduğu çalışmaya göre bireylerin öz yeterlilik seviyesinde medeni duruma göre istatistiksel bir şekilde anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Araştırmamız da elde edilen bulgular anlamlı bir farklılık olduğunu gösterdiğinden H_4 kabul edilmiştir. Bulgularımız evli bireylerin ,bekar bireylere göre genel öz yeterlilik seviyesinin yüksek olduğunu göstermiştir. Bu sonucun nedeni evlilik kavramının bireyin hayata bakış açısını değiştirdiği, olaylara yaklaşımının daha sakin ve iki kişilik düşünerek hata yapma oranını azalttığı şeklinde düşünülmektedir.

Araştırmamız da bireylerin egzersiz bağımlılığı seviyesi lisanslı spor yapıp yapmama durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği bulunmuştur. Araştırmamızın bulguları ise anlamlı bir farklılık olduğu sonucunu destekler nitelikte olduğundan dolayı H_5 kabul edilmiştir. Bulgularımız Profesyonel spor geçmişi olan bireylerin, amatör spor geçmişi olan bireylere göre daha fazla egzersiz bağımlısı olduğunu göstermiştir. Bunun nedeninin uzun yıllar spor yapmış profesyonel sporcuların spordan kopamaması şeklinde olduğu düşünülmektedir.

Araştırmamız da bireylerin öz yeterlilik seviyesi lisanslı spor yapıp yapmama durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuştur. Yıldız (2017)'ın sporcular üzerinde yaptığı çalışmaya göre öz yeterlilik seviyesinin lisanslı spor yapıp yapmama durumuna göre istatistiksel bir şekilde anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Araştırmamızın bulguları anlamlı bir farklılık olduğunu tespit etmiştir, bu nedenden dolayı H_6 kabul edilmiştir. Bulgularımız amatör spor geçmişi olan bireylerin, profesyonel spor geçmişi olan bireylere göre genel öz yeterlilik seviyesinin daha yüksek

olduğunu göstermiştir. Bunun nedenini şu şekilde açıklayabiliriz; profesyonel geçmişli olan bireyler amatör spor geçmişi olan bireylere göre stres seviyesi yüksek bir dönem geçirmiş olup, Müsabaka, kamp, vs gibi daha stresli ortamlarda bulunmuşlardır. Bu durum kişilerde, karşılaştığı durumlarda daha özgüvensiz ve hata yapma durumunu ortaya çıkarmıştır. Doğal olarak amatör spor geçmişi olan bireyler stres seviyesi az spor ortamlarında bulunduğu için hayata dair karşılaştığı durumlarda daha başarılı olmuşlardır şeklinde yorumlayabiliriz.

Araştırmamız da ailede spor yapan başkalarının da bulunması durumunun egzersiz bağımlılığı seviyesi üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisi olduğu bulunmuştur. Araştırmamızın bulguları ise anlamlı bir farklılık olduğu sonucunu gösterdiğinden. Dolaylı H₇ kabul edilmektedir. Bulgularımız ailesinde spor yapan bireylerin egzersiz bağımlılığı olma potansiyelinin daha fazla olduğunu göstermektedir. Bunun nedenini ailede spor yapan birinin, diğer aile bireylerini spora özendirdiği ve sporu aşılacağı şeklinde değerlendirebiliriz.

Araştırmamız da ailede spor yapan başkalarının da bulunması durumunun öz yeterlilik seviyesi üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisi olduğu bulunmuştur. Araştırmamızın bulguları ise anlamlı bir farklılık olduğu sonucunu gösterdiğinden dolayı H₈ kabul edilmektedir. Bulgularımız ailesinde spor yapan bireylerin genel öz yeterlilik seviyesinin daha fazla olduğunu göstermektedir. Bunun nedenini spor yapan bireylerin hayata bakış açıları yapmayanlara göre daha olumlu ve güçlüdür. Bir çatı altında olan bireyler psikolojik olarak birbirlerini etkilemektedirler. Spor sayesinde sağlıklı psikolojiye sahip olan aile bireyleri birbirlerini olumlu yönde etkilediği için daha özgüvenli ve sağlıklı karar vermeye iter şeklinde yorumlayabiliriz.

Araştırmamız da bireylerin egzersiz bağımlılığı seviyesinde eğitim durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Bavlı, vd. (2011)'nin en az iki yıldır düzenli olarak spor merkezlerine giden kişiler üzerinde yaptığı çalışmaya göre egzersiz bağımlılığının eğitim durumuna göre istatistiksel bir şekilde anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur. Araştırmanın bulguları ise anlamlı bir farklılık olduğunu göstermektedir. Bu sebepten dolayı H₉ kabul edilmiştir. En fazla egzersiz bağımlılığı lise mezunu olan kişilerde görülmektedir. Lise eğitim durumunu, ortaokul, ilkokul ve lisans

eğitim durumu takip etmektedir. En az egzersiz bağımlılığı ise lisansüstü mezunlarında görölmektedir. Bunun nedeni eğitim seviyesinin düştükçe egzersize olan bağımlılığı arttığı şeklinde yorumlanabilir.

Araştırmamızda bireylerin öz yeterlilik seviyesinde eğitim durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur. şenel (2011)'in spor yüksekokulunda öğrenimlerini devam ettiren öğrenciler üzerinde yaptığı çalışmaya göre genel öz yeterlilik seviyesinin eğitim durumuna göre istatistiksel bir şekilde anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur. Araştırmamızın bulguları sonucu H_{10} kabul edilmiştir. En fazla genel öz yeterlilik seviyesi ortaokul mezunu olan kişilerde görölmektedir. Ortaokul eğitim seviyesini ilkokul, lise, lisans ve lisansüstü eğitim seviyeleri takip etmektedir. Bunun nedeni ortaokul mezunu olan bireylerin hayata erken atılarak olaylara karşı diğer mezun gruplarına göre tecrübe sahibi oldukları düşünülmektedir.

Araştırmamız da bireylerin egzersiz bağımlılığı seviyesinde gelir durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Bavlı, vd. (2015)'nin yapmış olduğu çalışmaya göre kişilerin egzersiz bağımlılığı seviyesinde gelire göre istatistiksel bir şekilde anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Araştırmamızın bulguları sonucu H_{11} kabul edilmiştir. Egzersiz bağımlılığının en fazla görölen kişilerin aylık gelir seviyeleri 5.000 tl'dir.5.000 tı gelir seviyesini 2.000 tı , 3.000 tı , 4000 tı 6.000 tı ve üstü takip etmektedir. Bunun nedenini ekonomik olarak rahat şartlarda yaşamını sürdüren bireylerin, egzersize daha çok vakit ayırabildiği şeklinde yorumlayabiliriz.

Araştırmamız da bireylerin öz yeterlilik seviyesinde gelir durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Kural (2018)'in yapmış olduğu çalışmaya göre kişilerin öz yeterlilik seviyesinde gelire göre istatistiksel bir şekilde anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Araştırmanın bulguları sonucu H_{12} kabul edilmiştir. Öz yeterliliğin en fazla görölen kişilerin aylık gelir seviyeleri 2000 TL civarındadır. 2000 TL gelir seviyesini sırasıyla 3000 TL, 4000 TL, 5000 TL 6000 TL ve üstü takip etmektedir.

Araştırmamız da bireylerin egzersiz bağımlılığı seviyesinde egzersiz yaşına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Uz (2015)'un yapmış olduğu çalışmaya göre kişilerin egzersiz bağımlılığı seviyesinde egzersiz yaşına göre istatistiksel

bir şekilde anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Araştırmanın bulguları sonucu H_{13} kabul edilmiştir. 31-40 yıldan beri egzersiz yapan kişilerin, egzersize olan bağımlılıkları en yüksek seviyede çıkmıştır. 31-40 yılı sırasıyla 21-30 yıl, 11-20 yıl ve 1-10 yıl egzersiz yapan kişiler takip etmektedir. Bunun nedenini uzun yıllar egzersiz yapan bireylerin egzersizden kopamaması şeklinde yorumlayabiliriz.

. Araştırmamız da bireylerin öz yeterlilik seviyesinde egzersiz yaşına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Erdoğan (2015)' in yapmış olduğu çalışmaya göre kişilerin öz yeterlilik seviyesinde egzersiz yaşına göre istatistiksel bir şekilde anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Araştırmamızın bulguları sonucu H_{14} kabul edilmiştir. 1-10 yıl egzersize yaşına sahip olan kişilerin, genel öz yeterlilik seviyeleri yüksek olmaktadır. 1-10 yıl egzersiz yaşını sırasıyla 21-30 yıl, 11-20 yıl ve 31-40 yıl takip etmektedir. Bu sonucu 1-10 yıl egzersiz yaşına sahip bireyin egzersizin kattığı özgüven, sosyalleşme, disiplinin bireyin olaylara yaklaşımını olumlu şekilde etkileyebileceği şeklinde yorumlayabiliriz.

Araştırmamız da bireylerin egzersiz bağımlılığı seviyesinde haftada egzersiz yapma sayısına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuştur. Vardar, vd. (2012)'nin son bir yıldır haftada en az üç defa egzersiz yapan kişiler üzerinde yaptığı çalışmaya göre egzersiz bağımlılığının haftada egzersiz yapma süresine göre istatistiksel bir şekilde anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Araştırmamızın bulguları sonucu H_{15} kabul edilmiştir. En yüksek egzersiz bağımlılığı haftada 6 gün egzersiz yapan kişilerde çıkmıştır. 6 günü sırasıyla 7 gün, 5 gün, 4 gün, 3 gün ve 2 gün takip etmektedir. Meydana gelen bu durumu kişilerin egzersize ne kadar çok zaman ayırırlarsa, egzersize o kadar çok bağımlı hale gelirler şeklinde yorumlayabiliriz.

Araştırmamız da bireylerin öz yeterlilik seviyesinde haftada egzersiz yapma sayısına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuştur. Yıldız (2017)'in sporcular üzerinde yaptığı çalışmaya göre öz yeterlilik seviyesinin haftada egzersiz yapma süresine göre istatistiksel bir şekilde anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Araştırmanın bulguları sonucu H_{16} kabul edilmiştir. Haftada 6 gün boyunca antrenman yapan kişilerin genel öz yeterlilik seviyelerinin yüksek olduğunu görmekteyiz. 6 günü sırasıyla, 7 gün, 4 gün, 3 gün, 5 gün ve 2 gün takip etmektedir. Meydana gelen bu

durumu kişilerin egzersize ne kadar çok zaman ayırırlarsa sporun kattığı kazanımlar sayesinde genel öz yeterlilik seviyelerinin o kadar çok fazla olacağı şeklinde yorumlayabiliriz.

Araştırmamız da bireylerin egzersiz bağımlılığı ile öz yeterlilik seviyeleri arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu bulunmuştur. Yapılan korelasyon analizinin sonucuna göre anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir. Bu sebepten dolayı H_{17} kabul edilmiştir.

5.2. SONUÇ

Bu araştırmanın amacı 30 yaş üzeri fiziksel egzersiz yapan bireylerin egzersiz bağımlılığı düzeylerinin ölçülerek, öz yeterlilik düzeyleri ile ilişkisini incelemektir. Bu amaçla toplam 476 kişiye anket uygulanmıştır.

Çalışma kapsamında veri toplama aracı olarak üç bölümden oluşmakta olan anket formu kullanılmıştır. İstatistik yöntem olarak anlamlı farklılıkların ($\alpha=0.05$) tespit edilebilmesi için bağımsız örneklem t testi, ANOVA analizi, bağımsız örneklem ve korelasyon analizi yöntemleri kullanılmıştır. Varyans testleri içerisinde önemli bulunan farklılıklar için ikinci seviye testi olarak Tukey's HSD testi uygulanmıştır.

Bu çalışma bulgularına göre egzersiz bağımlılığı ve genel öz yeterlilik seviyeleri cinsiyetlere göre farklılık göstermektedir. Meydana gelen bu durum, erkeklerin kadınlara göre egzersize bağımlılık ve genel öz yeterlilik seviyelerinin yüksek olduğunu göstermiştir. ($p<0.05$).Bulgulara göre Egzersiz bağımlılığı ve genel öz yeterlilik seviyeleri medeni duruma göre farklılık göstermiştir. Meydana gelen bu durumu bekar olan kişilerin evli olan kişilere göre egzersiz bağımlılığı seviyesi daha yüksek, evli olan kişilerin de genel öz yeterlilik seviyeleri bekara olan kişilere daha yüksektir diyebiliriz ($p<0.05$). Katılımcıların egzersiz bağımlılığı seviyesi sporcu geçmişlerine göre farklılık göstermektedir. Meydana gelen bu durumu sporcu geçmişi profesyonel olan kişilerin amatör olan kişilere göre daha fazla egzersize bağımlı olduğunu söyleyebiliriz ($p<0.05$). Sporcu geçmişi amatör olan kişilerin ise genel öz yeterlilik seviyeleri profesyonel sporcu geçmişi olan kişilere göre daha yüksektir diyebiliriz($p<0.05$). Katılımcıların egzersiz bağımlılığı ve genel öz yeterlilik seviyeleri ailede başka spor yapan kişilerin var olup olmadıklarına göre farklılık göstermektedir. Meydana gelen bu durumu ailelerinde başka

spor yapan kişilerin egzersiz bağımlılığı ve genel öz yeterlilik seviyeleri ailelerinde başka spor yapan olmayan kişilere göre yüksek seviyede olmaktadır şeklinde yorumlayabiliriz ($p<0.05$).

Egzersiz bağımlılığı seviyesi eğitim düzeyine göre farklılık göstermektedir. Meydana gelen bu durumu eğitim seviyesi lise düzeyinde olan kişilerin, eğitim seviyesi ilkokul, ortaokul, lisans ve lisansüstü olan kişilere göre egzersiz bağımlılığı seviyesi daha yüksektir diyebiliriz ($p<0.05$). Genel öz yeterlilik seviyesi eğitim düzeyine göre farklılık göstermektedir. Meydana gelen bu durumu eğitim seviyesi ortaokul olan kişilerin, eğitim seviyesi ilkokul, lise, lisans ve lisansüstü kişilere göre genel öz yeterlilik seviyelerinin daha yüksek olduğunu söyleyebiliriz ($p<0.05$). Katılımcıların egzersiz bağımlılığı seviyesi gelir düzeyine göre farklılık göstermektedir. Meydana gelen bu durumu gelir seviyesi 5000 TL olan kişilerin, gelir seviyesi 2000 TL, 3000 TL, 5000 TL ve 6000 TL olan kişilere göre daha fazla egzersize bağımlı olduğunu söyleyebiliriz ($p<0.05$). Katılımcıların genel öz yeterlilik seviyesi gelir düzeyine göre farklılık göstermektedir. Meydana gelen bu durumu gelir seviyesi 2000 TL olan kişilerin, gelir seviyesi 3000 TL, 4000 TL, 5000 TL ve 6000 TL olan kişilere göre daha fazla genel öz yeterlilik seviyesinin fazla olduğunu söyleyebiliriz ($p<0.05$). Katılımcıların egzersiz bağımlılığı seviyesi egzersiz yaşına göre farklılık göstermektedir. Meydana gelen bu durumu egzersiz yaşı 31-40 yıl arasında olan kişilerin, egzersiz yaşı 21-30 yıl, 11-20 yıl ve 1-10 yıl aralığında olan kişilere göre daha fazla egzersize bağımlı olduğunu söyleyebiliriz ($p<0.05$). Katılımcıların genel öz yeterlilik seviyesi egzersiz yaşına göre farklılık göstermektedir. Meydana gelen bu durumu egzersiz yaşı 1-10 yıl arasında olan kişilerin, egzersiz yaşı 21-30 yıl, 11-20 yıl ve 31-40 yıl aralığında olan kişilere göre genel öz yeterlilik seviyesinin fazla olduğunu söyleyebiliriz ($p<0.05$). Katılımcıların egzersiz bağımlılığı seviyesi haftanın kaç günü antrenman yaptıklarına göre farklılık göstermektedir. Meydana gelen bu durumu antrenmana haftada 6 gün ayıran kişilerin, haftada antrenmana, 7 gün, 5 gün, 4 gün, 3 gün ve 2 gün ayıran kişilere göre daha fazla egzersize bağımlı olduğunu söyleyebiliriz ($p<0.05$). Katılımcıların genel öz yeterlilik seviyesi haftanın kaç günü antrenman yaptıklarına göre farklılık göstermektedir. Meydana gelen bu durumu antrenmana haftada 6 gün ayıran kişilerin, haftada antrenmana, 7 gün, 4 gün, 3 gün, 5 gün

ve 2 gün ayıran kişilere göre genel öz yeterlilik seviyesinin fazla olduğunu söyleyebiliriz ($p<0.05$).

Sonuç olarak Yapılan korelasyon analizi sonucunda bireylerin egzersiz bağımlılığı ile öz yeterlilik seviyeleri arasında anlamlı, pozitif bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır. Araştırmada elde edilen bulgulara göre egzersiz bağımlısı olan kişinin genel öz yeterlilik seviyesinin yüksek olduğunu söyleyebiliriz. Yapılan bu çalışma bulguları literatürdeki diğer çalışmaları destekler niteliktedir.

5.3. ÖNERİLER

- Bununla birlikte özgün daha fazla çalışma yapılarak bu alanda yapılacak çalışmaların teşvik edilmesi gerekmektedir.
- Bu araştırmanın sınırlılıkları değiştirilerek farklı örneklem grupları seçilebilir.
- Egzersiz bağımlılığının, sosyal etkisi ilişkisi incelenmelidir.
- Cinsiyete göre kadınların daha fazla egzersiz yapmaları için fitness merkezlerinde özendirici etkinlikler yapılması gerekmektedir.
- Cinsiyete göre kadınların genel öz yeterlilik seviyelerini artırmaya yönelik çalışmalar yapılması gerekmektedir.
- Spor geçmişine göre Profesyonel spor geçmişi olan bireylerin genel öz yeterlilik seviyesini artırmaya yönelik çalışmalar yapılabilir.
- Spor geçmişine göre Amatör spor geçmişi olan bireyleri egzersize yönlendirmek için çalışmalar yapılabilir.
- Medeni duruma göre Evli bireyleri fitness merkezlerine yönlendirecek etkinlikler yapılması gerekmektedir.
- Medeni duruma göre bekar bireylerin genel öz yeterlilik seviyelerini artırmaya yönelik çalışmalar yapılabilir.
- Eğitim durumuna göre Eğitim seviyesi yüksek olan kişileri, egzersize yönlendirecek etkinlikler yapılabilir.
- Eğitim durumuna göre Eğitim seviyesi yüksek kişilerin genel öz yeterlilik seviyelerini artıracak çalışmalar yapılabilir.



EKLER

Ek 1: BİLİMSEL ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİĞİ KURULU İZİN BAŞVURULARI

Biriminizden, Dumlupınar Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etik Kurul'una yapılacak her türlü izin başvurusunda, (proje, anket, ölçekler ve görüşme formları v.b.) çalışmayla ilgili aşağıdaki formların hem başvuru sahibi (Ek-1 ve Ek-2) hem de birim kurulu tarafından (Ek-3) eksiksiz doldurularak, başvuru dosyasına eklenmesini rica ederim.

Prof. Dr. İ. Göktay Ediz

Dumlupınar Üniversitesi
Bilimsel Araştırma ve Yayın Etik
Kurulu Başkanı

Ek 2: BİLGİ FORMU

Araştırmanın Adı	“Psikolojik Bir Rahatsızlık Olan Egzersiz Bağımlılığının Öz Yeterlilik İle İlişkisinin İncelenmesi “
Araştırmanın Niteliği	Bu Araştırmada Genel Tarama Modeli Planlanmaktadır.
Araştırma Ekibi	Cumhur YILDIZÇİÇEK (Yüksek Lisans Öğrencisi)
Araştırma Yürütücüsünün Haberleşme Bilgileri	cumhuryildizcicek@hotmail.com
Araştırmacının Amacı	Bu Araştırmanın Amacı 30 Yaş ve Üzeri Egzersiz Yapan Bireylerin Egzersiz Bağımlılığı Düzeylerinin Ölçülerek Öz Yeterlilik Seviyeleri İle İlişkisinin İncelenmesi
Araştırmanın Gerekçesi	Bu Çalışma Türkçe Alan Yazınında Oldukça Az Bulunan Egzersiz Bağımlılığı Kavramının Tanıtılmasında Bir Örnek Teşkil Edecek ve Gelecek Araştırmalar İçin Yol Gösterecektir. Ayrıca Egzersiz Bağımlılığının Öz Yeterlilik İle İlişkisi Belirli Bir Ölçüde Ortaya Koyulabilecektir.
Araştırmanın Yöntemi	Katılımcılara “ Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği “ – “ Genel Öz Yeterlilik Ölçeği “ Uygulanacaktır.
Araştırmada Kullanılacak Yöntemleri İrdeleyen Etik Özet	Yüksek lisans tez çalışmasında yer alan katılımcılara kendi istekleri dahilinde çalışmaya katılacakları anlatılacak ve bunun neticesinde çalışmaya katılmaya istekli olan kişilere ölçek formu doldurtulacaktır. Ölçek formunda yer alan gerek likert tipi ölçek maddelerinde gerekse demografik veri formunda katılımcıların hiçbir özel bilgisi yer almayacaktır. Çalışma sonucu ortaya çıkan verilerin de sadece bilimsel amaçlı olarak kullanılacağı katılımcılara sözel olarak ifade edilecektir.

Ek 3: TAAHHÜT FORMU

	EVET	HAYIR
1. Çalışma için, ilgili danışman ya da sorumlusunun uygunluk onayı (içerik, amaç ve yöntem açısından) alınmış mıdır? (Eğer başvuru danışman tarafından yapılmıyorsa)	X	
2. Çalışmanın başlığı, içeriğini yansıtmakta mıdır? • Çalışmanın başlığı içeriği yansıtır niteliktedir.	X	
3. Çalışmadan elde edilecek olan veriler bilimsel anlam taşımakta mıdır? • Çalışma sonucu elde edilen veriler alana ve dolayısıyla bilimselliğe katkı niteliğindedir.	X	
4. Sosyal ve beşeri bilimlerde yapılacak anket ve tutum araştırmalarında, katılımcıların rızası alınmış/alınacak mıdır? • Örneklem grubundaki katılımcıların rızası alınarak gönüllü katılım ile anketler uygulanacaktır.	X	
5. Sosyal ve beşeri bilimlerde yapılacak anket ve tutum araştırmalarında, <u>araştırma bir kurumda yapılacaksa</u> , katılımcıların rızası alınmış/alınacak mıdır? • Gönüllü katılım ilkesi doğrultusunda katılımcıların rızası alınacaktır.	X	
6. Sosyal ve beşeri bilimlerde yapılacak anket ve tutum araştırmalarında, <u>araştırma bir kurumda yapılacaksa</u> , katılımcıların rızası alındıktan sonra, bağlı buldukları kurumun izni alınmış mıdır? • Çalışma örneklem grubunun kurumundan (takımından) izin alınacaktır.	X	
7. Çalışmanın başlığı ve içeriği ilgili bilim alanının araştırma ve yayın etiğine uygun müdür? • Çalışmanın başlığı ve içeriği ilgili bilim alanının araştırma ve yayın etiğine uygundur.	X	
8. Çalışmada kullanılacak yöntemler ilgili bilim alanının araştırma ve yayın etiğine uygun müdür? • Çalışmada kullanılacak yöntemler ilgili bilim alanının araştırma ve yayın etiğine uygundur.	X	
9. Çalışmanın olası sonuçları, ilgili olduğu bilim alanı araştırma ve yayın etiğine uygun müdür? • Çalışmanın sonuçları bilim alanı ve yayın etiğine uygundur. Katılımcıların gönüllü katılım formunu dolduran kişilere araştırma formları doldurtularak, isteyen katılımcılara form uygulanacaktır.	X	
10. Çalışma bir bütün olarak değerlendirildiğinde, ilgili bilim alanının araştırma ve yayın etiğine uygun müdür? • Çalışma ilgili bilim alanının araştırma yöntemlerine ve yayın etiğine uygun olup, alana katkı niteliğindedir.	X	

Not: Formda “hayır” kısmını işaretlediyseniz, ilgili maddenin altındaki (*) bölüme, gerekçenizi yazınız. Çalışma ile ilgili olarak, belirtmek istediğiniz başka husus varsa ayrıca yazabilirsiniz. Başvuru sahibi olarak “yukarıda verdiğim bilgilerin” doğruluğunu taahhüt ederim.

ADI-SOYADI VE UNVANI: Cumhur YILDIZÇİÇEK
TARİH VE İMZASI : 4.04.2019

Ek 4: KURUL DEĞERLENDİRME FORMU

	EVET	HAYIR
1. Çalışma için, ilgili danışman ya da sorumlusunun uygunluk onayı (içerik, amaç ve yöntem açısından) alınmış mıdır? (Eğer başvuru danışman tarafından yapılmıyor ise)		
*		
2. Çalışmanın başlığı, içeriğini yansıtmakta mıdır?		
*		
3. Çalışmadan elde edilecek olan veriler bilimsel anlam taşımakta mıdır?		
*		
4. Sosyal ve beşeri bilimlerde yapılacak anket ve tutum araştırmalarında, katılımcıların rızası alınmış/alınacak mıdır?		
*		
5. Sosyal ve beşeri bilimlerde yapılacak anket ve tutum araştırmalarında, <u>araştırma bir kurumda yapılacaksa</u> , katılımcıların rızası alınmış/alınacak mıdır?		
6. Sosyal ve beşeri bilimlerde yapılacak anket ve tutum araştırmalarında, <u>araştırma bir kurumda yapılacaksa</u> , katılımcıların rızası alındıktan sonra, bağlı buldukları kurumun izni alınmış mıdır?		
*		
7. Çalışmanın başlığı ve içeriği ilgili bilim alanının araştırma ve yayın etiğine uygun mudur?		
*		
8. Çalışmada kullanılacak yöntemler ilgili bilim alanının araştırma ve yayın etiğine uygun mudur?		
*		
9. Çalışmanın olası sonuçları, ilgili olduğu bilim alanı araştırma ve yayın etiğine uygun mudur?		
*		
10. Çalışma bir bütün olarak değerlendirildiğinde, ilgili bilim alanının araştırma ve yayın etiğine uygun mudur?		

Notlar:

- Formda "hayır" kısmını işaretlediyseniz, ilgili maddenin altındaki (*) bölüme, gerekçenizi yazınız.
- Çalışma ile ilgili belirtmek istediğiniz başka husus varsa ayrıca yazabilirsiniz.
- Bu form ilgili birimin kurul'unda değerlendirildikten sonra doldurularak kurul kararı ekinde gönderilecektir.

EK 5. ETİK KURUL KARARI VE YAZISI

Evrak Tarih ve Sayısı: 30/04/2019-E.19151

BD2933506332



T. C.

KÜTAHYA DÜMLUPINAR ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ

Etik Kurul

Sayı : 56120658-300-

Konu : Öğrenci İşleri (Cumhur YILDIZÇİÇEK)

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : 04/04/2019 tarihli ve 55093314-300-15675 sayılı yazı.

İlgi sayılı yazınız gereği, Üniversitemiz Etik Kurulu'nun 22.04.2019 tarih ve 2019/04 Sayılı toplantısında alınan karar ekte gönderilmektedir.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

e-imza

Prof. Dr. Orhan ELMACI

Başkan

Evliya Çelebi Yerleşkesi Tavşanlı Yolu 10. Km 43100 KÜTAHYA
 Ayrıntılı bilgi için irtibat: H. AĞARTAN Bilgisayar İşletmeni
 Telefon: 2742652031-Faks: 2742652014 Elektronik ağ: <http://www.dpu.edu.tr>
 E-Posta: etikkurul@dpu.edu.tr KEP Adresi: dumlupinaruniversitesi@hs01.kep.tr

Bu belge, 5070 sayılı Elektronik İmza Kanunu'na göre Güvenli Elektronik İmza ile imzalanmıştır.



T. C.
KÜTAHYA DÜMLUPINAR ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Etik Kurul Başkanlığı

Toplantı Tarihi: 22/04/2019
Toplantı Sayısı: 2019/04

GÜNDEM 6 : Üniversitemiz Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü'nün 04.04.2019 tarih ve 15675 sayılı yazısı gereğince; Beden Eğitimi ve Spor tezli yüksek lisans programı öğrencisi Cumhur YILDIZÇİÇEK' in "*Psikolojik Bir Rahatsızlık Olan Egzersiz Bağımlılığının Yeterlilik İle İlişkisinin İncelenmesi*" konulu çalışmasında kullanılmak amacıyla Özel Spor Merkezlerine giden vatandaşlar ile anket yapma talebinin etik açıdan uygunluğu üzerine görüşme.

KARAR 6 : Üniversitemiz Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü'nün 04.04.2019 tarih ve 15675 sayılı yazısı gereğince; Beden Eğitimi ve Spor tezli yüksek lisans programı öğrencisi Cumhur YILDIZÇİÇEK' in "*Psikolojik Bir Rahatsızlık Olan Egzersiz Bağımlılığının Yeterlilik İle İlişkisinin İncelenmesi*" konulu çalışmasında kullanılmak amacıyla Özel Spor Merkezlerine giden vatandaşlar ile anket yapma talebinin etik açıdan uygunluğu üzerine görüşüldü. *Yapılan görüşmeler ve değerlendirmeler sonucunda, etik açıdan bir sakınca olmadığına ve uygulanabilirliğine oy birliği ile,*

Karar verilmiştir.

Prof.Dr.Orhan ELMACI
Başkan

Ek 6. EGZERSİZ BAĞIMLILIĞI ÖLÇEĞİ (EBÖ) ANKET FORMU

Sayın katılımcı bu çalışma yüksek lisans tez konum olan “Egzersiz bağımlılığının öz yeterlilik ile ilişkisinin incelenmesi” amacıyla yapılmaktadır. Lütfen aşağıdaki bilgileri eksiksiz ve tam doldurunuz. İlginiz için teşekkür ederim.

Demografik Bilgiler

Yaşınız : (.....)

Cinsiyet : Kadın Erkek

Medeni Durum : Evli Bekar

Gelir Durumu: 2.000 TL Altı 3.000 TL 4.000 TL 5.000 TL 6.000 TL Üstü

Eğitim Durumu : İlkokul Ortaokul Lise Lisans Lisansüstü

Egzersiz Yaşınız : (.....Yıl)

Haftada Kaç Gün Antrenman Yapıyorsunuz : 2 Gün 3 Gün 4 Gün 5 Gün

6 Gün 7 Gün

Spor Geçmişi: Amatör Profesyonel

Ailede Başka Spor Yapan Var mı : Evet Hayır

EGZERSİZ BAĞIMLILIĞI ÖLÇEĞİ (EBÖ)

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

EK 7. GENEL ÖZ YETERLİLİK ÖLÇEĞİ

Aşağıda çeşitli konulardaki düşüncelerinizi öğrenmek üzere cümleler verilmiştir. Cümlede geçen ifadenin sizi ne kadar tanımladığını, size uygun olan bölmeye işaretleyiniz.

Sizi Ne Kadar Tanımlıyor?

>

	Hiç		Çok İyi		
	1	2	3	4	5
1. Planlar yaparken, onları hayata geçirebileceğimden eminimdir.					
2. Sorunlarımdan biri bir işe zamanında başlayamamamdır.					
3. Eğer bir işi ilk denemede yapamazsam başarana kadar uğraşırım.					
4. Belirlediğim önemli hedeflere ulaşmada, pek başarılı olamam.					
5. Her şeyi yarım bırakırım.					
6. Zorluklarla yüz yüze gelmekten kaçınırım.					
7. Eğer bir iş çok karmaşık görünüyorsa onu denemeye bile girişmem.					
8. Hoşuma gitmeyen bir şey yapmak zorunda kaldığımda onu bitirinceye kadar kendimi zorlarım.					
9. Bir şey yapmaya karar verdiğimde hemen işe girişirim.					
10. Yeni bir şey denerken başlangıçta başarılı olamazsam çabucak vazgeçerim.					
11. Beklenmedik sorunlarla karşılaştığımda kolayca onların üstesinden gelemem.					
12. Bana zor görünen yeni şeyleri öğrenmeye çalışmaktan kaçınırım.					
13. Başarısızlık benim azmimi arttırır.					
14. Yeteneklerime her zaman çok güvenmem.					
15. Kendine güvenen biriyim.					
16. Kolayca pes ederim.					
17. Hayatta karşıma çıkacak sorunların çoğuyla baş edebileceğimi sanmıyorum.					

KAYNAKÇA

- Adams J. M., Miller T. W. ve Kraus R. F. (2003). Exercise dependence: diagnostic and therapeutic issues for patients in psychotherapy. *J Contemp Psychother*, 33(2): 93-107.
- Akar, Ö. (2011). *İlköğretim Okullarının Başarı Durumlarına Göre Yöneticilerin Duygusal Zekaları ile Öğretmenlerin Özyeterlilikleri Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi* (Doktora Tezi), Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Alev, S. (2018). *Öğretmenlerin Genel Öz Yeterlilik Alguları ile Duygusal Emek Davranışları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: İzlenim Yönetimi Taktiklerinin Aracılık Rolü* (Doktora Tezi). Gaziantep Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep.
- Altıparmak, E. (2018). *Psikoteknik Merkezinde Sınava Giren Bireylerde Algılanan Stres, Stresle Başa Çıkma Tarzları, Genel Öz Yeterlilik ve Anksiyete İle Sınav Başarısı Arasındaki İlişki* (Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Altuner, D., Engin, N., Gürer, C., Akyay, İ. ve Akgül, A. (2009). Madde Kullanımı ve Suç İlişkisi: Kesitsel Bir Araştırma. *Tıp Araştırmaları Dergisi*, 7(2): 87-94.
- 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.
- Avril M., Nivoli, F. & Lejoyeux, L. (2007). La dépendance à l'exercice physique. *Addictologie et Alcoologie*, 2: 143-153.
- Aydın, F. (2018). *Ankara İlindeki Profesyonel Kadın ve Erkek Futbol Takımlarının Öz-Yeterlilik ve Sargınlık Alguları Arasındaki İlişki* (Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Bandura A. (1994). *Self-efficacy*. *Encyclopedia of Human Behavior*, Ramachauran, VS. Ed. New York: Academic Pres, 71-81.

- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise Of Control*. New York: W.H. Freeman And Company.
- Bandura, A., Edams, N. E. & Beyer, J. (1977). Cognitive processes mediating behavioral change. *Journal of Personality and Social Psychology*, 35(3): 125-139.
- Bavlı, Ö., Işık, S., Canpolat, O., Aksoy, A., Günar, B. B., Gültekin, K., Katra, H., Uzun, M. ve Ödemiş, M. (2015). Dansçılarda Egzersiz Bağımlılığı Semptomunun İncelenmesi. *Uluslararası Spor, Egzersiz ve Antrenman Bilmi Dergisi*, 1(2): 120-124.
- Bavlı, Ö., Kozanoğlu, M. E. ve Doğanay, A. (2011). Düzenli Egzersize katılımın Egzersiz Bağımlılığı Üzerine Etkisi. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 13(2): 150-153.
- Benyo R. (1990). *The exercise fix*. Champaign, IL. *Human Kinetics*.
- Bıkmaz, F. (2006). Fen Öğretiminde Öz-Yeterlik İnançları ve Etkili Fen Dersine İlişkin Görüşler. *Eurasian Journal of Educational Research (EJER)*, (25): 33-44.
- Bingöl, E. (2015). *Farklı branşlardaki Sporcuların Egzersiz Bağımlılık ve Psikolojik Sağlık Düzeylerinin İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Muğla.
- Bleidorn, W., Arslan, R.C., Denissen, J.J.A., Rentfrow, P.J., Gebauer, J.E., Potter, J. & Gosling, S.D. (2016). Age and gender differences in self-esteem: a cross-cultural window. *Journal of Personality and Psychology*, 111(3): 396-410.
- Bramble, D. M. & Lieberman, D. E. (2004). Endurance running and the evolution of Homo, *Nature*, 432: 345-52.
- Carmak, M. A. & Martens, R. (1979). Measuring commitment to running: A survey of runners attitudes and mental states. *Journal of sport psychology*, 1: 25-42.
- Chase, M. A. (1998). Sources of self-efficacy in physical education and sport. *Journal of Teaching in Physical Education*, 18: 76-89.

- Cicioğlu, H. İ., Demir, G. T., Bulđay, C., ve etin, E. (2019). Elit Düzeyde Sporcular ile Spor Bilimleri Fakültesi ğrencilerinin Egzersiz Bağımlılığı Düzeyleri. *Bağımlılık Dergisi*, 20(1): 1-5.
- akarogđlu, D. (2017). *Sekiz Haftalık Egzersiz programının Kadınlarda Postür Bozukluğu ile Yaşam Kalitesi ve Vücut Farkındalık Durumu zerindeki Etkisinin Değerlendirilmesi* (Doktora Tezi). Fırat Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Elazığ.
- ubuku, Z., ve Girmen, P. (2007). Öğretmen adaylarının sosyal öz-yeterlik algılarının belirlenmesi. *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(1).
- Demir, G. T., Hazar, Z. Ve Cicioğlu, H. İ. (2018). Egzersiz Bağımlılığı leği (EB): Geçerlik ve Güvenirlik alışması. *Kastamonu Education Journal*, 26(3): 865-874.
- Dishman RK: Medical psychology in exercise and sport. *Med Clin North Am* 69: 123-43, 1985.
- Dishman, R. K., Sallis, J. F. & Orenstein, D. R. (1985). The determinants of physical-activity and exercise. *Public Health Reports*, 100(2): 158–171.
- Ehrman, J.K., Gordon, P.M., Visich, P.S. & Keteyian, S.J. (2005). *Clinical Exercise Physiology*, USA: Human Kinetics Publishers.
- Enderlin-Lampe, S. (2002). Empowerment: Teacher perceptions, aspirations and efficacy. *Journal of Instructional Psychology*, 29(3): 139-14.
- Ercan, H. Y. (2012). *Egzersiz Psikolojisi ve Zihinsel Sağlık*, 2 bs. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Ercan, H. Y. (2013). *Spor ve Egzersiz Psikolojisi*, 1 bs. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Ertoğan, C. (2017). Sakatlık Geçirmiş Sporcuların Stresle Başa ıkabilme, z Yeterlik İnanı ve Sportif Kendine Güven Durumlarının Değerlendirilmesi (Yüksek Lisanas Tezi), Anadolu Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Eysenck, H. J. (1997). Addiction, Personality and Motivation. *Human Psychopharmacology*, 12(2): 79-87.

- Gale, J. B., Eckhoff, W. T., Mogel, S. F., & Rodnick, J. E. (1984). Factors related to adherence to an exercise program for healthy adults. *Medicine and science in sports and exercise*, 16(6): 544-549.
- Genç, A., Şener, Ü., Karabacak, H. ve Üçok, K. (2011). Kadın ve Erkek Genç Erişkinler Arasında Fiziksel Aktivite ve Yaşam Kalitesi Farklılıklarının Araştırılması. *Kocatepe Tıp Dergisi*, 12(3): 145-150.
- Glasser, W. (1976). *Positive Addiction*. New York: Harper and Row Publisher.
- Gülşen, D. B. A. (2016). *Sporcularda Kendinle Konuşma ve Öz Yeterlik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Burdur.
- Gültekin, C. (2018). *Fitness Uygulamalarında Aç Karnına Egzersiz Yapanlarla Yemekten Farklı Saatler Sonrasında Egzersiz Yapanların Bazı Kuvvet Testleri Açısından Temel Kuvvet Performanslarının Karşılaştırılması* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Gün, A. (2018). *Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Egzersiz Bağımlılık Durumlarına Göre Fiziksel Aktivite ve Vücut Kitle İndekslerinin Karşılaştırılması* (Yüksek Lisans Tezi). Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Erzincan.
- Hausenblas HA, Downs DS: Exercise dependence: a systematic review. *Psychol Sport Exerc* 3: 89-123, 2002.
- Hausenblaus, H.A, & Downs, D.S. (2002). How Much is too much? The development and validation of the exercise dependence scale. *Psychology and health* ,17(4): 387-404.
- Henson, R. K., Stephens, J., & Grant, G. S. (1999). *Self-Efficacy in Preservice Teachers: Testing the Limits of Non-Experiential Feedback* Eric Document, Ed: 436- 482.
- Heyward, V.H. (2006). *Advanced Fitness Assessment and Exercise Prescription*, USA: Human Kinetics Publishers.

- Hutzler, Y., Zach, S., & Gafni, O. (2005). Physical education students' attitudes and self-efficacy towards the participation of children with special needs in regular classes. *European Journal of Special Needs Education*, 20(3): 309-327.
- Işık, İ. (2001). *Öz-yeterlik İnancı: Yönetici Rollerini Açısından Bir İnceleme* (Doktora Tezi). Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Jacops, D. F. (1989). Evidence supporting a general theory of addiction .In W. Eadington & J . Cornelius (Eds), *Gambling behavior and problem gambling* (pp.287-294). Reno :University of Nevada.
- Josefson, D. (2000). US launches plan to tackle childhood obesity. *BMJ: British Medical Journal*, 321(7274): 1432.
- Kantarcıoğlu, A. (2018). *Kütahya Merkezde Görev Yapan Beden Eğitimi Öğretmenleri ile Taşrada Görev Yağın Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Mesleki Öz Yeterliliklerinin İncelenmesi ve Karşılaştırılması* (Yüksek Lisans). Dumlupınar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kütahya.
- Karaman, K. ve Kurtoğlu, M. (2009). Öğretmen Adaylarının İnternet Bağımlılığı Hakkındaki Görüşleri. *Akademik Bilişim - XI. Akademik Bilişim Konferansı Bildirileri*. Harran Üniversitesi, Şanlıurfa.
- Kartopu, S. (2015). *Öz yeterlilik kimlik duygusu ve dindarlık eğilimi*. Gümüşhane: Gümüşhane Üniversitesi Yayınları.
- Kerr, J. H., Lindner, K. J., & Blaydon, M. (2007). *Exercise Dependence*. London: Routledge.
- Klein, D. A., Bennett, A. S., Schebendach, J., Foltin, R. W., Devlin, M. J., & Walsh, B. T. (2004). Exercise“Addiction” in Anorexia Nervosa: Model Development and Pilot Data. *Cns Spectrums*, 9(7), 531–537.
- Koruç, Z. ve Arsan, N. (2009). Derleme: Egzersiz Davranışını İzleyen Etmenler: Egzersiz Bağıllığı ve Egzersiz Bağımlılığı. *Spor Hekimliği Dergisi*, 44(3): 105-113.

- Kural, V. (2018). *Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü Öğrencilerinin Eleştirel Düşünme Eğilimleri İle Akademik Öz-Yeterliklerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Bartın Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bartın.
- Martin, J. E., & Dubbert, P. M. (1982). Exercise applications and promotion in behavioral medicine: current status and future directions. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 50(6): 1004.
- Morgan, W. P. (1979). Negative addiction in runners. *The Physician and Sports Medicine*, 7: 57-77.
- Morgil, İ., Seçken, N., ve Yücel, A. S. (2004). Kimya öğretmen adaylarının özyeterlik inançlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Balıkesir Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 6(1): 62-72.
- Oldridge, N. (1984). Compliance and dropout in cardiac exercise rehabilitation. *Journal of Cardiac Rehabilitation*, 4(5): 166-177.
- Önal, S. (2009). *Farklı Servikal Bölge İzometrik Egzersiz Tiplerinin Karşılaştırılması* (Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Özer, K. (2013). *Fiziksel Uygunluk*. İstanbul: Nobel Yayınevi.
- Polat, C., ve Şimşek, K. Y. (2015). Spor Merkezlerindeki Bireylerin Egzersiz Bağımlılığı Düzeylerinin İncelenmesi: Eskişehir İli Örneği. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3(15): 354-369.
- Polat, Y. (2004). *Sedenterlere Uygulanan Akut ve Kronik Aerobik Egzersizlerin İmmünglobulinler, Bazı Hormonlar ve Hematolojik Parametreler Üzerine Etkilerinin İncelenmesi* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Savcı, G. (2015). *Türkiye’de Yaşayan LGBT Bireylerinde Sosyal Uyum ve Bağımlılık İlişkisinin İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Seferoğlu, S. S. ve Yıldız, H. (2013). Dijital ağın çocukları: İlköğretim Öğrencilerinin Facebook Kullanımları ve İnternet Bağımlılıkları Üzerine Bir Araştırma. *İletişim ve Diplomasi Dergisi*, (2): 31-48.
- Sherer, M., Maddux, J. E., Mercandante, B., Prentice-Dunn, S., Jacobs, B. & Rogers, R. W. (1982). The self-efficacy scale: Construction and validation. *Psychological Reports*, 51(2): 663-671.
- Song, T. K., Shephard, R. J., & Cox, M. (1982). Absenteeism, employee turnover and sustained exercise participation. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 22(3): 392-399.
- Stern MJ, Cleary P: National exercise and heart disease project: Pscyhosocial changes observed during a low-level exercise program. *Arch Int Med* 141: 1463-7, 1981.
- Szabo, A., Griffiths, M. (2007). Exercise Addiction İn British Sport Science Students. *Int J Ment Health Addiction*, 5: 25–28.
- şenel, E. (2015). *Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda Öğrenim Gören Öğrencilerin Sosyal Destek Algıları, Genel Öz Yeterlik İnançları ve Duygusal Zeka Düzeylerinin Değerlendirilmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Muğla.
- Tarhan, N. ve Nurmedov, S. (2011). Bağımlılık- Sanal veya Gerçek. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Taşkent, A. (2010). *Alkol Ve/Veya Madde Bağımlıları İle Bağımlılığı Olmayan Bireylerin Savunma Mekanizmaları Açısından Karşılaştırılması, ocukluk ağı Travmaları, Disosiyatif Yaşantılar Ve Bağımlılık şiddetinin Savunma Mekanizmaları Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Taylor, A. H. (2000). *Physical activity, anxiety and stress. In: Physical activity and psychological well-being*. SJH Biddle, KR Fox, H Butcher (Eds), London, Routledge.

- Telef, B. B., ve Karaca, R. (2011). Ergenlerin öz-yeterliklerinin ve psikolojik semptomlarının incelenmesi/Adolescents' self-efficacy and psychological symptoms' investigation. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 8(169): 499-518.
- Terry, A., Szabo, A. & Griffiths, M. (2004). The Exercise Addiction Inventory: A New Brief Screening Tool. *Addiction Research And Theory*, 12(5): 489-499.
- Terzi, G. (2011). *13-18 Yaşlar Arası Aktif Spor Yapan ve Yapmayan Görme Engelli Öğrencilerin Kendini Kabul Düzeylerinin Karşılaştırılması* (Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Tılmaç, K. (2019). *Lise Öğrencilerinin Egzersiz Davranışı Değişim Basamakları ve Fiziksel Aktivite Öz-Yeterlik Düzeylerinin İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Çanakkale.
- Toklu, O. (2010). *Tenis Antrenörlerinde Liderlik Özellikleri ve Öz Yeterlilik Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Uysal, İ. (2013). Akademisyenlerin genel öz yeterlilik inançları: AİBÜ eğitim fakültesi örneği. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(2): 144-151.
- Uz, İ. (2015). *Fitness Merkezlerine Düzenli Katılan Bireylerde Egzersiz Bağımlılığının İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Çanakkale.
- Uzbaş, İ. T. (1996). Alkol, Farmakolojik özellikleri ve alkol bağımlılığının nörofarmakolojik yönü. *Ege Psikiyatri Sürekli Yayınları*, 1(2): 227-254.
- Vardar S. A., Öztürk L., Vardar E. ve Kurt C. (2005). Ergen sporcu kızlarda egzersiz yoğunluğu ve öznel uyku kalitesi ilişkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 6: 154-162.
- Vardar, E. (2012). Egzersiz Bağımlılığı. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi-Archives Medical Review Journal*, 21(3): 163-173.

- Vardar, E., Vardar, S. A., Toksöz, İ. ve Süt, N. (2012). Egzersiz Bağımlılığı ve Psikopatolojik Özelliklerinin Değerlendirilmesi. *Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 25: 51-57.
- Veale, D. D. C. (1987). Exercise and mental health. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 76(2): 113-120.
- Wankel LM: Personal and situational factors affecting exercise involvement: The importance of enjoyment. *Res Q Exerc Sport* 56: 275-82, 1985.
- Willis JD, Campbell FL: Exercise Psychology. USA, Human Kinetics, 1991.
- Willis, J. D. & Campbell, F. L. (1991). *Exercise Psychology*. USA: Human Kinetics.
- Yates, A., Shisslak, C. M., Allender, J., Crago, M., & Leehey, K. (1992). Comparing obligatory to nonobligatory runners. *Psychosomatics*, 33(2): 180-189.
- 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. (2013). *Bağımlılık Tedavisinde Egzersiz Tedavisi*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Yıldırım, F. ve İlhan, İ. Ö. (2010). *Genel Özyeterlilik Ölçeği Türkçe Formunun Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışması*. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 21(4): 301-308.
- Yıldırım, İ. (2012). *Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Öz Yeterlilikleri İle Örgütsel Vatandaşlık Davranışlarının İncelenmesi* (Doktora Tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Samsun.
- Yıldırım, İ., Özşevik, K., Özer, S., Canyurt, E., ve Tortop, Y. (2015). Üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite ile depresyon ilişkisi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9(Special Issue): 32-29.
- Yıldız, A. B. (2017). *Sporcularda Zihinsel Dayanıklılık ve Öz Yeterlilik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Young, K. S. (1999). Internet addiction: Evaluation and treatment. *Student British Medical Journal*, 7: 351-352.



DİZİN

-A-

Artan Değerler.....	11
Azalan Değerler	11

-B-

Bağımlılık.. 2, 12, 13, 86, 87, 88, 90, 91, 93	
Bilişsel Süreç.....	31
Bireysel Ayrılıklar.....	16

-D-

Dolaylı Deneyimler.....	28
Duygusal Süreçler	32

-E-

Egzersiz... iii, iv, x, xi, xii, 1, 2, 3, 9, 10, 14, 15, 17, 18, 19, 20, 21, 37, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 50, 59, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 66, 68, 73, 74, 78, 86, 87, 88, 89, 90, 92, 93	
Egzersiz Bağlılığı.....	iv, 15, 89

-F-

Fiziksel ve Psikolojik Durumla.....	30
Fizyolojik ve Motorik Faydalar.....	11

-G-

Genel Öz Yeterlik.....	26, 91
------------------------	--------

-M-

Motivasyonel Süreç.....	32
-------------------------	----

-P-

Program Etmenler.....	17
Psikolojik Etmenler	17

-S-

Seçim Süreci.....	33
Sosyal Etmenler.....	17
Sosyolojik ve Psikolojik Faydalar	10
Sözel İkna	29

-T-

Temel Yaşantılar	27
------------------------	----