

T.C.
YOZGAT BOZOK ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ ve SPOR ANABİLİM DALI

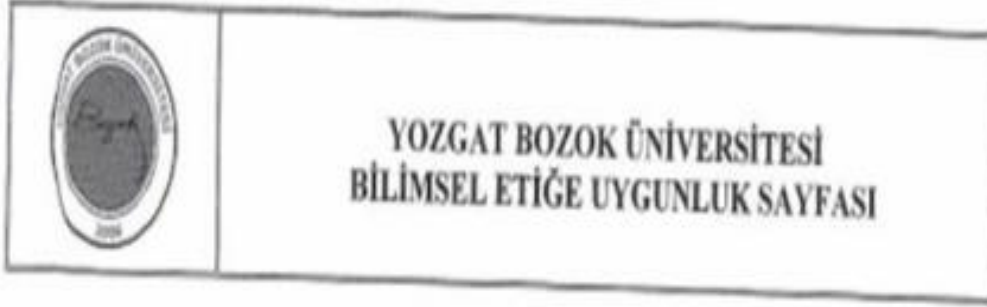
YÜKSEK LİSANS

Samet YOZGAT

**FARKLI LİSELERDE ÖĞRENİM GÖREN ÖĞRENCİLERİN, FİZİKSEL
AKTİVİTE DÜZEYLERİ İLE EGZERSİZ BAĞIMLILIKLARININ
İNCELENMESİ**

TEZ YÖNETİCİSİ
Prof. Dr. Hayrettin GÜMÜŞDAĞ

YOZGAT-2021



T.C.

YOZGAT BOZOK ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Bu çalışmadaki tüm bilgilerin, akademik ve etik kurallara uygun bir şekilde elde edildiğini beyan ederim. Aynı zamanda bu kural ve davranışların gerektirdiği gibi, bu çalışmanın özünde olmayan tüm materyal ve sonuçları tam olarak aktardığımı ve referans gösterdiğimi belirtirim.



**YOZGAT BOZOK ÜNİVERSİTESİ
YÖNERGE UYGUNLUK SAYFASI**

T.C.

**YOZGAT BOZOK ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

"Farklı Liselerde Öğrenim Gören Öğrencilerin, Fiziksel Aktivite Düzeyleri ile Egzersiz Bağımlılıklarının İncelenmesi " adlı Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı yüksek lisans tezi, Yozgat Bozok Üniversitesi Lisansüstü Tez Önerisi ve Tez Yazma Yönergesi 'ne uygun olarak hazırlanmıştır.



YOZGAT BOZOK ÜNİVERSİTESİ
TEZ ONAY FORMU

T.C.
YOZGAT BOZOK ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Enstitümüzün Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Tezli Yüksek Lisans/Doktora Programı 90110317004 numaralı öğrencisi Samet YOZGAT'ın hazırladığı "Farklı Liselerde Öğrenim Gören Öğrencilerin, Fiziksel Aktivite Düzeyleri ve Egzersiz Bağımlılıklarının İncelenmesi" başlıklı tezi ile ilgili tez savunma sınavı, Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliği'nin ilgili maddeleri gereğince 13/01/2021 Çarşamba günü saat 14.50'da yapılmış, tezin onayına oy birliği/oy çokluğu ile karar verilmiştir.

Başkan :

Jüri Üyesi :
(Danışman)

Jüri Üyesi :

ONAY:

Bu tezin kabulü, Enstitü Yönetim Kurulu'nun tarih ve sayılı Enstitü Yönetim Kurulu Kararı ile onaylanmıştır.

.....

Prof. Dr. Yalçın ARAL
Enstitü Müdürü

ÖZET

YÜKSEK LİSANS TEZİ FARKLI LİSELERDE ÖĞRENİM GÖREN ÖĞRENCİLERİN, FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYLERİ İLE EGZERSİZ BAĞIMLILIKLARININ İNCELENMESİ

Samet YOZGAT

Yapılan bu çalışmada esas amaç, fiziksel aktivite ve egzersiz bağımlılığı konularının esaslıca ele alınması ve bu durumun egzersiz bağımlılığına etki eden faktörler ve egzersiz bağımlılığı kriterleri göz önünde bulundurularak ortaöğretim öğrencilerinde görülen yansımalarını araştırmaktır.

Çalışmamıza gönüllü olarak; Anadolu lisesi, spor lisesi ve imam hatip lisesinden toplamda 600 öğrenci katılmıştır. Kişisel Bilgi Formu, Fiziksel Aktivite Anketi ve Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği kullanılarak elde edilen veriler bağımlı ve bağımsız değişkenler dikkate alınarak, bilgisayar ortamında SPSS 22. 0 (Statistical package for the Social Sciences) paket programı kullanılarak veri tabanı oluşturularak analiz edilmiştir. Demografik değişkenlere göre dağılımların belirlenmesi amacıyla frekans (f) ve yüzdeler (%) hesaplanmıştır. Ortalamalar ve standart sapmalar hesaplanmıştır. Egzersiz Bağımlılık düzeylerinin demografik değişkenlere göre değişip değişmediğini belirlemek amacıyla bağımsız örneklem t-testi ve tek yönlü varyans (anova) analizleri yapılmıştır. Katılımcıların, Egzersiz Bağımlılığı düzeyleri arasındaki ilişkiyi bulmak amacıyla korelasyon analizi yapılmıştır. Yapılan One-Way ANOVA testi sonucunda değişkenler arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p= ,000$). Spor lisesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı ölçeği, aşırı odaklanma ve duygu değişimi ve tolerans gelişimi ve tutku alt boyut düzeyleri diğer öğrencilere kıyasla anlamlı bir şekilde yüksektir. Bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışması alt boyut düzeylerinin imam hatip lisesi öğrencilerinin diğer öğrencilere kıyasla anlamlı bir şekilde yüksektir.

Anahtar Kelimeler: Beden eğitimi, fiziksel aktivite, egzersiz, bağımlılık, egzersiz bağımlılığı

ABSTRACT

MASTER'S THESIS

INVESTIGATION OF PHYSICAL ACTIVITY LEVELS AND EXERCISE ADDICTION OF STUDENTS WHO STUDY IN DIFFERENT HIGH SCHOOLS

Samet YOZGAT

The main purpose of this study is to deal with the issues of physical activity and exercise addiction and to investigate the reflections of this situation in secondary school students by considering the factors affecting exercise addiction and exercise addiction criteria.

Voluntarily to our work; A total of 600 students from Anatolian High School, Sports High School and Imam Hatip High School attended. The data obtained using the Personal Information Form, Physical Activity Questionnaire and Exercise Dependence Scale were analyzed by creating a database using the SPSS 22.0 (Statistical package for the Social Sciences) package program in computer environment, taking into account the dependent and independent variables. In order to determine the distributions according to demographic variables, frequency (f) and percentages (%) were calculated. Means and standard deviations were calculated. Independent sample t-test and one-way variance (ANOVA) analyzes were conducted to determine whether the levels of exercise dependence vary according to demographic variables. Correlation analysis was conducted to find the relationship between the Exercise Addiction levels of the participants. As a result of the One-Way ANOVA test, a significant difference was found between variables ($p = ,000$). Sports high school students' exercise addiction scale, excessive focus and emotional change, and development of tolerance and passion sub-dimension levels were significantly higher compared to other students. Postponing and conflict of individual-social needs sub-dimension levels are significantly higher in imam hatip high school students compared to other students.

Key Words: Physical education, physical activity, exercise, addiction, exercise addiction

İÇİNDEKİLER DİZİNİ

BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK SAYFASI	i
YÖNERGE UYGUNLUK SAYFASI	ii
TEZ ONAY FORMU	iii
ÖZET	iv
ABSTRACT	v
İÇİNDEKİLER DİZİNİ.....	vi
ŞEKİLLER DİZİNİ.....	ix
TABLolar LİSTESİ	x
SİMGELER ve KISALTMALAR DİZİNİ	xiv
ÖNSÖZ	xv
1. GİRİŞ.....	1
2. GENEL BİLGİLER	3
2.1. Beden Eğitimi ve Bireyler Üzerindeki Etkileri	3
2.1.1. Beden eğitimi ve spor	3
2.1.2. Beden eğitiminin tanımı ve amacı	3
2.1.3. Beden eğitiminin fiziksel gelişmedeki rolü	8
2.1.4. Beden eğitiminin zihinsel gelişmedeki rolü	9
2.1.5. Beden eğitiminin duygusal ve toplumsal gelişmedeki rolü	9
2.2. Fiziksel Aktivite	10
2.2.1. Fiziksel aktivite kavramı.....	10
2.2.2. Fiziksel aktivitenin amacı	11
2.2.3. Fiziksel aktivitenin önemi	12
2.2.4. Fiziksel aktivitenin çeşitleri	13
2.2.5. Fiziksel aktivite ve sağlık	13
2.2.6. Fiziksel aktivitenin değerlendirilmesi ve ölçüm yöntemleri	16
2.2.6.1. Kriter yöntemler	18
2.2.6.2. Objektif yöntemler	20
2.2.6.3. Sübjektif yöntemler	22
2.2.7. Fiziksel aktiviteyi etkileyen faktörler	24
2.2.8. Fiziksel aktiviteye katılımın etkileri.....	24
2.2.8.1. Fiziksel aktiviteye katılımın bireyler üzerindeki etkisi.....	24

2.2.8.2. Fiziksel aktiviteye katılımın sosyal etkileri	25
2.2.8.3. Fiziksel aktiviteye katılımın fizyolojik etkileri.....	26
2.2.8.4. Fiziksel aktiviteye katılımın toplumsal etkileri.....	28
2.2.8.5. Fiziksel aktiviteye katılımın psikolojik etkileri.....	29
2.2.9. Fiziksel aktivitenin sağlık üzerine etkileri.....	30
2.2.9.1. Bedensel sağlığımız üzerine olan etkileri.....	30
2.2.9.2. Ruhsal ve sosyal sağlığımız üzerine etkileri	32
2.2.9.3. Gelecekteki yaşantımız üzerine etkileri.....	33
2.3. Çocuklar ve Gençlere Yönelik Fiziksel Aktivite Tavsiyeleri	33
2.4. Ortaöğretim Öğrencileri İçin Beden Eğitimi ve Fiziksel- Sportif Aktiviteler .	34
2.5. Egzersiz ve Egzersiz Bağımlılığı.....	36
2.5.1. Egzersizin tanımı	36
2.5.2. Egzersizin sağlık açısından etkileri.....	36
2.5.2.1. Kalp damar rahatsızlıkları	37
2.5.2.2. Hipertansiyon.....	37
2.5.2.3. Kan yağları.....	37
2.5.2.4. Obezite	37
2.5.2.5. Depresyon	38
2.5.3. Egzersizin sosyolojik ve psikolojik etkileri.....	38
2.5.4. Bağımlılık tanımı ve nedenleri.....	39
2.5.5. Bağımlılık türleri	42
2.5.5.1. Madde bağımlılığı.....	42
2.5.5.2. Davranışsal bağımlılık.....	43
2.5.6. Egzersiz bağımlılığı	44
2.5.6.1. Egzersiz bağımlılığına etki eden faktörler.....	46
2.5.6.2. Egzersiz bağımlılığı kriterleri.....	47
2.5.6.3. Egzersiz bağımlılığında kullanılan ölçüm metotları	48
2.5.6.3.1. Tek boyutlu ölçümler	48
2.5.6.3.2. Çok boyutlu ölçümler	49
3. GEREÇ ve YÖNTEM	50
3.1. Araştırmanın Modeli.....	50
3.2. Evren ve Örneklem.....	50

3.3. Veri Toplama Araçları.....	50
3.4. Verilerin Toplanması	51
3.5. Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği	51
3.6. Araştırmada Verilerin Analizi	51
3.7. Güvenilirlik Analizi	52
3.8. Normallik Testi	53
4. BULGULAR	54
5. TARTIŞMA.....	107
6. SONUÇ ve ÖNERİLER	111
7. KAYNAKLAR.....	116
8. EKLER	132
Ek 1. Anket Onayı	132
Ek 2. Etik Kurul	134
9.ÖZGEÇMİŞ	136

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 2.1. Bağımlılık Döngüsü (Kaynak: <https://yetiskin.tbm.org.tr/>) 42



TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 3.1. Güvenilirlik Testi.....	52
Tablo 3.2. Ölçek puanlarının tanımlayıcı istatistikleri.....	53
Tablo 4.1. Katılımcıların cinsiyetleri açısından dağılımları	54
Tablo 4.2. Katılımcıların yaşları açısından dağılımları	54
Tablo 4.3. Katılımcıların boyları açısından dağılımları.....	54
Tablo 4.4. Katılımcıların kiloları açısından dağılımları.....	55
Tablo 4.5. Katılımcıların gelir durumları açısından dağılımları	55
Tablo 4.6. Katılımcıların hangi bölümde oldukları açısından dağılımları.....	56
Tablo 4.7. Katılımcıların okuldaki kaçınıcı yılda oldukları açısından dağılımları	56
Tablo 4.8. Katılımcıların haftada kaç gün okulla gittikleri açısından dağılımları	57
Tablo 4.9. Katılımcıların günde kaç saat okula gittikleri açısından dağılımları.....	57
Tablo 4.10. Katılımcıların 1 günde okulda buldukları süre içinde kaç saat oturdukları açısından dağılımları	58
Tablo 4.11. Katılımcılar iş, ev, okul, alışveriş vb. yerlere yürüyerek haftada toplam kaç gün, günde kaç dakika ve kaç aydan beri gittiklerinin dağılımları	58
Tablo 4.12. Katılımcılar iş, ev, okul, alışveriş vb. yerlere araba ile haftada toplam kaç gün, günde kaç dakika ve kaç aydan beri gittiklerinin dağılımları	59
Tablo 4.13. Katılımcılar iş, ev, okul, alışveriş vb. yerlere oturarak haftada toplam kaç gün, günde kaç dakika ve kaç aydan beri gittiklerinin dağılımları	60
Tablo 4.14. Katılımcılar iş, ev, okul, alışveriş vb. yerlere ayakta haftada toplam kaç gün, günde kaç dakika ve kaç aydan beri gittiklerinin dağılımları	61
Tablo 4.15. Katılımcıların bir günde çıktıkları kat sayıları açısından dağılımları.....	62
Tablo 4.16. Katılımcıların hafta içi bir günde kaç saat uydukları açısından dağılımları	62
Tablo 4.17. Katılımcıların hafta sonu bir günde kaç saat uydukları açısından dağılımları	63
Tablo 4.18. Katılımcıların temizlik yapmaları hafta içi haftada kaç gün, hafta içi günde kaç dakika, hafta sonu haftada kaç gün ve hafta sonu günde kaç dakika olduğu açısından dağılımları	64

- Tablo 4.19.** Katılımcıların yemek yapma, masa hazırlama ve toplamaları hafta içi haftada kaç gün, hafta içi günde kaç dakika, hafta sonu haftada kaç gün ve hafta sonu günde kaç dakika olduğu açısından dağılımları..... 65
- Tablo 4.20.** Katılımcıların bulaşık yıkamaları hafta içi haftada kaç gün, hafta içi günde kaç dakika, hafta sonu haftada kaç gün ve hafta sonu günde kaç dakika olduğu açısından dağılımları 66
- Tablo 4.21.** Katılımcıların çamaşır yıkamaları hafta içi haftada kaç gün, hafta içi günde kaç dakika, hafta sonu haftada kaç gün ve hafta sonu günde kaç dakika olduğu açısından dağılımları 67
- Tablo 4.22.** Katılımcıların ütü yapmaları hafta içi haftada kaç gün, hafta içi günde kaç dakika, hafta sonu haftada kaç gün ve hafta sonu günde kaç dakika olduğu açısından dağılımları 68
- Tablo 4.23.** Katılımcıların alışveriş yapmaları hafta içi haftada kaç gün, hafta içi günde kaç dakika, hafta sonu haftada kaç gün ve hafta sonu günde kaç dakika olduğu açısından dağılımları 69
- Tablo 4.24.** Katılımcıların çocuk bakımları hafta içi haftada kaç gün, hafta içi günde kaç dakika, hafta sonu haftada kaç gün ve hafta sonu günde kaç dakika olduğu açısından dağılımları 70
- Tablo 4.25.** Katılımcıların tamirat yapmaları hafta içi haftada kaç gün, hafta içi günde kaç dakika, hafta sonu haftada kaç gün ve hafta sonu günde kaç dakika olduğu açısından dağılımları 71
- Tablo 4.26.** Katılımcıların ders çalışmaları hafta içi haftada kaç gün, hafta içi günde kaç dakika, hafta sonu haftada kaç gün ve hafta sonu günde kaç dakika olduğu açısından dağılımları 72
- Tablo 4.27.** Katılımcıların bilgisayar kullanmaları hafta içi haftada kaç gün, hafta içi günde kaç dakika, hafta sonu haftada kaç gün ve hafta sonu günde kaç dakika olduğu açısından dağılımları 73
- Tablo 4.28.** Katılımcıların kitap okumaları hafta içi haftada kaç gün, hafta içi günde kaç dakika, hafta sonu haftada kaç gün ve hafta sonu günde kaç dakika olduğu açısından dağılımları 74

Tablo 4.29. Katılımcıların televizyon izlemeleri hafta içi haftada kaç gün, hafta içi günde kaç dakika, hafta sonu haftada kaç gün ve hafta sonu günde kaç dakika olduğu açısından dağılımları	75
Tablo 4.30. Katılımcıların yürüyüş yapmaları haftada kaç gün, günde kaç dakika, kaç aydan beri ve zorlanma düzeyleri açısından dağılımları	76
Tablo 4.31. Katılımcıların koşmaları haftada kaç gün, günde kaç dakika, kaç aydan beri ve zorlanma düzeyleri açısından dağılımları.....	77
Tablo 4.32. Katılımcıların bisiklet sürmeleri haftada kaç gün, günde kaç dakika, kaç aydan beri ve zorlanma düzeyleri açısından dağılımları	78
Tablo 4.33. Katılımcıların aerobik-step yapmaları haftada kaç gün, günde kaç dakika, kaç aydan beri ve zorlanma düzeyleri açısından dağılımları	79
Tablo 4.34. Katılımcıların futbol oynamaları haftada kaç gün, günde kaç dakika, kaç aydan beri ve zorlanma düzeyleri açısından dağılımları.....	80
Tablo 4.35. Katılımcıların tenis oynamaları haftada kaç gün, günde kaç dakika, kaç aydan beri ve zorlanma düzeyleri açısından dağılımları	81
Tablo 4.36. Katılımcıların okul türleri ile yürüme düzeyleri arasındaki ilişki	82
Tablo 4.37. Katılımcıların okul türleri ile araba kullanma düzeyleri arasındaki ilişki..	83
Tablo 4.38. Katılımcıların okul türleri ile oturma düzeyleri arasındaki ilişki	84
Tablo 4.39. Katılımcıların okul türleri ile ayakta kalma düzeyleri arasındaki ilişki	85
Tablo 4.40. Katılımcıların okul türleri ile bir günde çıktıkları kat sayıları arasındaki ilişki.....	85
Tablo 4.41. Katılımcıların okul türleri ile hafta içi bir günde uydukları saat arasındaki ilişki.....	86
Tablo 4.42. Katılımcıların okul türleri ile hafta sonu bir günde uydukları saat arasındaki ilişki	87
Tablo 4.43. Katılımcıların okul türleri ile temizlik yapma düzeyleri arasındaki ilişki..	87
Tablo 4.44. Katılımcıların okul türleri ile yemek yapma, masa hazırlama ve toplama düzeyleri arasındaki ilişki.....	88
Tablo 4.45. Katılımcıların okul türleri ile bulaşık yıkama düzeyleri arasındaki ilişki ..	89
Tablo 4.46. Katılımcıların okul türleri ile çamaşır yıkama düzeyleri arasındaki ilişki .	90
Tablo 4.47. Katılımcıların okul türleri ile ütü yapma düzeyleri arasındaki ilişki.....	91
Tablo 4.48. Katılımcıların okul türleri ile alışveriş yapma düzeyleri arasındaki ilişki..	92

Tablo 4.49. Katılımcıların okul türleri ile çocuk bakımı düzeyleri arasındaki ilişki.....	93
Tablo 4.50. Katılımcıların okul türleri ile tamirat yapma düzeyleri arasındaki ilişki....	94
Tablo 4.51. Katılımcıların okul türleri ile ders çalışma düzeyleri arasındaki ilişki.....	95
Tablo 4.52. Katılımcıların okul türleri ile bilgisayar kullanma düzeyleri arasındaki ilişki	96
Tablo 4.53. Katılımcıların okul türleri ile kitap okuma düzeyleri arasındaki ilişki.....	97
Tablo 4.54. Katılımcıların okul türleri ile televizyon izleme düzeyleri arasındaki ilişki	98
Tablo 4.55. Katılımcıların okul türleri ile yürüyüş yapma düzeyleri arasındaki ilişki..	99
Tablo 4.56. Katılımcıların okul türleri ile koşma düzeyleri arasındaki ilişki	100
Tablo 4.57. Katılımcıların okul türleri ile bisiklet sürme düzeyleri arasındaki ilişki..	101
Tablo 4.58. Katılımcıların okul türleri ile aerobik-step yapma düzeyleri arasındaki ilişki	102
Tablo 4.59. Katılımcıların okul türleri ile futbol oynama düzeyleri arasındaki ilişki .	104
Tablo 4.60. Katılımcıların okul türleri ile tenis oynama düzeyleri arasındaki ilişki ...	105
Tablo 4.61. Katılımcıların okul türleri ile egzersiz bağımlılığı ölçek düzeyleri arasındaki ilişki	106

SİMGELER ve KISALTMALAR DİZİNİ

F	: Frekans
%	: Yüzdellik Oran
Min	: Minimum Değer
Max	: Maksimum Değer
P	: Anlamlılık Düzeyi
SPSS	: Statistical Package for the Social Sciences
N	: Denek Sayısı



ÖNSÖZ

Cennet vatan ülkemizin, aydınlık geleceği olan gençlerimizin katılımıyla yaptığımız bu çalışma, fiziksel aktivite ve egzersiz bağımlılığı konularının esaslıca ele alınması ve bu durumun egzersiz bağımlılığına etki eden faktörler ve egzersiz bağımlılığı kriterleri göz önünde bulundurularak ortaöğretim öğrencilerinde görülen yansımalarını araştırmaktır.

Ders ve Tez dönemimde; bilgi, birikim ve tecrübelerini aktaran, alanımda değişim ve gelişimime yardımcı olan, her zaman hoşgörüsüyle yaklaşan, değerli danışman hocam Prof. Dr. Hayrettin GÜMÜŞDAĞ'a, teşekkür ederim.

Ayrıca, maddi ve manevi desteğini her zaman hissettiren kıymetli annem Münevver YOZGAT'a, sevgili eşime, aileme, sevdiklerime, üzerimde birçok emeği bulunan Bekir ŞEN ve Bekir ÖZGÜLEŞİR'e sonsuz teşekkür ederim.

Samet YOZGAT

Ocak-2021

1. GİRİŞ

Ülkemizde ve dış ülkelerde egzersize yönelik birçok çalışma ve araştırma gerçekleştirilmiştir. Araştırma ve çalışmalar neticesinde türlü sonuçlar edinilmiştir. Genel anlamda çalışmalara bakıldığında egzersizin yararlı yönlerinin ele alındığını söylemek mümkündür. Bilim insanlarının egzersizin bedensel, ruhsal, zihinsel yararlarını ele alarak kişilere egzersiz yapmaları yönünde tavsiyelerde bulunduğu söylenebilir. Ancak sonradan yapılan araştırmalar, sık sık ve belli bir plan dahilinde uygulanmayan egzersizlerin insan sağlığı açısından zararlı olduğunu gözler önüne sermiştir.

Egzersizin belli bir plan- program dahilinde, vücutsal fonksiyonların ve görünümün korunmasına ve/veya geliştirilmesine dair yapılan fiziksel faaliyetler bütünü olduğu söylenebilir. Kişilerin genel anlamda egzersiz yapma amaçları kronik rahatsızlıklardan korunmak, varsa kurtulmak ve sağlıklı, kaliteli bir yaşamak sürdürme isteğidir. Aynı zamanda kişiler egzersiz ve sportif faaliyetler aracılığıyla sosyalleşmek, topluma karışmak istemektedirler. Egzersizin ruhsal ve bedensel açıdan birçok olumlu etkisi olduğunu söylemek mümkündür. Hatta ölüm riskini bile azaltıcı yönde etkisi mevcuttur. Aynı zamanda birçok psikolojik rahatsızlığı önlediği, üstesinden geldiği de araştırmalar neticesinde varılan sonuçlardan biridir. Fakat egzersizin olumlu olduğu kadar olumsuz yanlarının da mevcut olduğunu söylemek doğru olmaktadır. Zira egzersiz, düzensiz ve plansız bir şekilde yapıldığında istenmeyen sonuçlar yaratabilmektedir. Bunlardan en önemlisi ve başlıca egzersiz bağımlılığı konusudur.

Bu çalışmada asıl üzerinde durulması gereken konu genel hatlarıyla egzersiz bağımlılığıdır. Ortaöğretim düzeyindeki öğrencilerin fiziksel aktiviteleri incelenerek egzersiz bağımlılığına olan eğilim durumlarının araştırılması planlanmıştır. İlk bölümde eğitim- öğretim anlamında fiziksel aktivite ve egzersizin kaynağı olarak nitelendirilebilecek beden eğitimi kavramından bahsedilmiştir. Beden eğitimi kavramsal açıdan ele alınmış, kişiler üzerinde yarattığı etkiler genel bir şekilde aktarılmıştır. Burada da görünen o ki, beden eğitimi kavramı bireylerde hem fizyolojik hem de psikolojik açıdan önemli etkilere sahiptir. Bir sonraki bölümde adeta insanoğluluyla birlikte var olmuş diyebileceğimiz fiziksel aktivite kavramından bahsedilmiştir. Fiziksel aktivite, insanların yaşamlarını sürdürebilmeleri için gerekli olan yegâne unsurlardan

biri; hareket kavramı ile ortaya çıkmıştır. Yıllar geçtikçe önemi daha da artmış ve üzerinde araştırmalar, çalışmalar yapılan bir konu hâline gelmiştir. Bu bölümde fiziksel aktivite kavramı, insanlığa dair öneminin yanı sıra yarattığı etkiler ele alınmıştır. Son bölümde de egzersiz ve egzersiz bağımlılığı konusu işlenmiştir. Egzersizin olumlu yanlarından bahsedildiği kadar yaratabileceği negatif etkiler üzerinde durulmuştur.



2. GENEL BİLGİLER

2.1. Beden Eğitimi ve Bireyler Üzerindeki Etkileri

2.1.1. Beden eğitimi ve spor

Eğitim konusunda zorunluluk arz etmekte olan eğitimlerden biri de beden eğitimidir. Bireyin yapacak olduğu fiziksel aktiviteler onu bedensel, sosyal ve zihinsel açıdan geliştiren unsurlardır (Bucher, 1983). Bu bağlamda, beden eğitiminin bireyler açısından fiziksel, ruhsal, bilinçsel gelişim sağlayan sistematik aktiviteler bütünü olduğunu söylemek doğru bir tanım sayılabilir (Kuru, 2000).

Beden eğitiminin, kişilerin fiziksel aktiviteler aracılığı ile bedensel gelişimin yanı sıra zihinsel, ruhsal gelişimini de sağlayan bir evre olarak tanımlanması mümkün olmaktadır. Beden eğitimi, diğer eğitimlerin aksine, "hareket ederek öğrenme" prensibine dayandırılmaktadır. Kişilerin fiziksel aktiviteler sayesinde eğitim görmesi, beden eğitimi için başka bir tanım olabilir (Tamer ve Pulur, 2001).

Geçmişten günümüze süregelen birtakım kötü alışkanlıklar vardır. Özellikle gençleri kısıncasına alan bu kötü alışkanlıklar ne yazık ki toplumdaki birçok bireyde görülmektedir. Beden eğitimini toplumdaki gençler açısından değerlendirdiğimizde, boş vakitlerini kötü alışkanlıklar yerine spora ve fiziksel aktivitelere ayırmalarının onlar açısından da olumlu bir gelişme olacağını söylemek kaçınılmaz olmaktadır. Bu sayede toplumsal, ruhsal, sosyal gelişimlerini de desteklemiş olurlar. Nitekim bu da yetişecek olan neslin daha nitelikli, daha dinamik olmasını sağlar.

2.1.2. Beden eğitiminin tanımı ve amacı

Canlılık belirtilerinin başlıca unsurlarından biri harekettir. Hareket, ilk çağlar açısından düşünüldüğünde hayati önem arz eden bir olgu olarak nitelendirilmektedir. Yaşanılan coğrafya, iklimsel özellikler, kültürel yapıya göre hareketin çeşitliliği artmaktadır. Bilhassa geçmiş çağlarda erkek bireylerin kişisel ve çevresel emniyeti açısından fiziksel olarak güçlü olmaları, hareket anlamında kabiliyete sahip olmaları gerekmektedir. Bu gereksinimlerin karşılanabilmesi için gerekli olan öncelik, bedensel güç olmuştur. Geçmiş dönemlerde insanların vahşi hayvanlara karşı kendilerini korumak, daha güçsüz olan hayvanları da avlamak için koşma içgüdüğü gelişmiştir.

Koşma eylemini daha etkili hâle getirmek için birtakım vücut egzersizleri yapmışlardır (Alpman, 1972).

Geçmiş çağlarda Çinliler'in Budizm ve Taoizm gibi inançlar gereğince sakin bir yaşam sürdürdükleri söylenebilir. Ancak bu uygarlık bünyesindeki zengin kişiler çeşitli fiziksel aktivitelere katılım göstermişlerdir. Çin'de yaşamakta olan kişiler hareket etmemenin kendileri açısından olumsuz sonuçlar doğuracağını, etrafa negatif enerji yaydığını düşünmüşler, nefes egzersizleri eşliğinde yapılan jimnastiğe yönelmişlerdir. Eski Hindistan'da da durum farklı olmamıştır. Budizm, Hinduizm inançlarına sahip bireyler zihinsel ve bedensel rahatlama sağlamak için türlü fiziksel aktiviteler yapmışlardır (Karagül, 1993).

İnsanoğlu, ilk çağlardan itibaren harekete gereksinim duymuştur. Bu doğrultuda ortam koşullarını da göze alarak bedensel ve zihinsel gelişim sağlamaya çaba göstermişlerdir (Şen ve Monoz, 1995). Jimnastik hareketlerinin ilk örnekleri Orta ve Ön Asya bölgelerinde yaşamakta olan insanlarda görülmüştür. Öyle ki bölge genelinde yapılan kazılarla edinilen bulgular bu yönde destekleyici olmuştur (Yıldız, 1979).

Eski Mısır Uygarlığı'nda askeri gücü artırmak, inançlar doğrultusunda belirlenen hedeflere ulaşmak için fiziksel aktiviteler eğlence amaçlı yapılmıştır. Bunlara örnek olarak, türlü top oyunları, avcılık, koşma, silah kullanma ve atlama verilebilir. Antik Yunan'da durum biraz daha farklılık göstermiştir. Beden eğitimi ve diğer fiziksel aktiviteler kişilerin eğitimlerinin neredeyse temeli sayılmışlardır. Homeros, "İlyada ve Odisea" isimli eserinde sportif faaliyetler için Yunan Uygarlığı bünyesinde yarışmalar düzenlendiğini belirtmiştir. Öte yandan ruhsal rahatlama sağlamak için müzikle birlikte jimnastik hareketlerinin yapılmış olması da kayda geçen bilgiler arasındadır. Atina'da beden eğitimi ve sportif faaliyetler, vücut geliştirme, yaşam standardını iyi bir yere çekme amacıyla yapılmıştır. Roma bu konuya daha askerî açıdan bakarak, askerlerin bedensel ve zihinsel gelişimlerini sağlama amacı gütmüştür. Beden eğitimi ve spor faaliyetleri, Antik Yunan'da amatörce yürütülmüştür. Ancak Roma'da profesyonelliğe önem verilmiştir. Öyle ki gladyatör müsabakaları, vahşi hayvan mücadeleleri gibi aktiviteler, törenlerde gösterilmiştir. Eski Roma'nın çöküşü neticesinde beden eğitimi ve sportif faaliyetlere, skolastik düşüncenin etkisiyle son verilmiştir (Çöndü, 1999).

Rönesans ve hümanist akımlar, on dördüncü yüzyılda Avrupa genelinde baş gösterince beden eğitimi ve sportif faaliyetler, yeniliklere şahitlik etmiştir. Jean-Jacques Rousseau, tarafından savunulan görüş, bedensel ve ruhsal dengenin iyi ayarlanması gerektiği yönünde olmuştur. Nitekim, bu düşünce Avrupa genelinde yayılım gösterip, kabul edilmiştir (Zorba vd., 1995).

Beden eğitimi alanında akademik açıdan ilk atılım 1893'de Harward Üniversitesi bünyesinde yapılmıştır. Thomas Wood'un beden eğitimi ve spor faaliyetleri aracılığıyla eğitimde hedeflenen noktaya daha kolay bir şekilde ulaşılacağına dair öne sürdüğü görüş oldukça dikkat çekmiştir. Öte yandan Willams'ın beden eğitimi ve sportif faaliyetlerin bütünüyle bir kişisel gelişim sağlaması durumunda eğitim alanında yeri olacağını söylemesi de dikkatleri üzerinde toplayan bir diğer öngörü olmuştur. Yani Willams'a göre eğitimin beden eğitimi ve sportif faaliyetler aracılığıyla yapılması değil yalnızca bedenin eğitilmesi gereklidir. Akabinde, Wood, Willams ve Cassidy'nin ortaklaşa bir şekilde yarattıkları eserde beden eğitimi ve sportif faaliyetlerin toplumsal gerekçelerini ele alarak bedensel ve ruhsal açıdan kişisel ve toplumsal gelişime ne kadar katkı sağladığının, beden eğitiminin eğitim alanında önemli bir yeri olduğunun kendileri tarafından savunulduğu da görülmektedir (Tayga, 1990).

Beden eğitimi kavramı, 1750'li 1760'lı yıllarda batıdaki dillerde görülmüştür. Ancak, 19. yy.'da Büyük Eğitim Reformu'nu destekleyenler tarafından bu kavram reddedilmiş, onun yerine spor teriminin kullanılması tercih edilmiştir (Brodmann, 1984'den akt., Akbal, 2016: 12).

Beden eğitiminin bir başka tanımı da, fiziksel aktivitelerin bir plana tabi tutularak gelişip kişilerin hayatında adeta bir felsefe hâli taşıması şeklinde belirtilebilir. Bir diğer tanım gereği de beden eğitimi için, kişilerin kendilerine has özellikleri ve tavır tutumları doğrultusunda belli bir plan programa uyarak gerçekleştirdikleri hareket eğitimleri denilebilmektedir (Tamer, 2000).

Beden eğitimi, vücuttaki adalelerin ve eklemlerin düzgün bir şekilde gelişimini sağlamaktadır. Ayrıca, kişilerin boş vakitlerini faydalı bir şekilde değerlendirmesine de olanak tanımanın yanı sıra bedensel gücün nasıl daha iyi kullanılacağını öğreten bir eğitim şekli olarak da tanımlanabilmektedir. Beden eğitiminin kişilerde bedensel, ruhsal, zihinsel gelişimleri sağladığını söylemek mümkündür. Aynı zamanda tüm

organların da sağlıklı ve dinamik bir şekilde çalışması yönünde olumlu bir etkisi de vardır. Bütünüyle toplumsal ve bireysel gelişimi sağlıyor olması da yararlarından sayılmaktadır (Açak vd., 1997).

Kişiler kendileri gerçekleştirebildikleri gibi, takımlar ya da gruplar oluşturarak da sportif faaliyetleri yapabilirler. Ancak, beden eğitimi için planlama ve programlamanın yanı sıra idmanın (ön hazırlığın) önem arz ettiği söylenebilmektedir (Çoban ve Ünveren, 2007).

Beden eğitimi, insanlığın başlangıcıyla neredeyse aynı tarihe denk gelmektedir. Zira insanlar meydana geldiklerinde doğanın sert koşullarına karşı dayanıklılık kazanmak adına kendilerince hareketler geliştirmişlerdir. Bu hareketler sayesinde giyim, beslenme, barınma gibi temel gereksinimlerinin üstesinden gelmişlerdir. Gündelik hayatlarında doğanın zorlu şartlarıyla başbaşa kalan insanlar bedensel güç ve yeti kazanmak adına beden eğitimini hayatlarına uyarlamışlardır (Tayga, 1990).

Beden eğitimi için göz önünde bulundurulabilecek tanımlardan birisi de, kişilerin bedensel, ruhsal, bilinçsel özellikleri doğrultusunda içinde bulunduğu doğal koşulların optimum verim alınabilecek seviyeye gelmesi için yapılan sportif faaliyetlerin yanı sıra eğlence amacıyla yapılan hareketlerin tümü şeklinde yapılan tanım olmaktadır (Şahin, 2004).

Kişilerin ruhsal, bedensel, zihinsel sağlıklarının korunmasına yönelik o anki koşullar çerçevesinde meydana getirdikleri sportif ve eğlenceye dair faaliyetler bütünü, beden eğitimi olarak tanımlanmaktadır (Aracı, 2001). Beden eğitimi için aslolan hedef, fiziksel aktivite aracılığıyla kişilerde, gelişim ve eğitimin tamamlanmasının yanı sıra bedensel faaliyetlerini ve buna dair performanslarını yükseltmektir. Kısaca, kişisel gelişimi ve kişisel hedeflerin netliğini sağlar. Aynı zamanda kişilere misyon ve vizyon bilinci yükleyerek kişisel ve toplumsal açıdan saygınlık kazanılmasına yol açar. Çocuklar açısından oyun oynama becerisi geliştirmesinin yanı sıra bedensel faaliyet isteğini de artırmaktadır (Özmen, 1999).

Beden eğitiminin okullarda öğretilmesinin altında yatan amaç öğrencilerin ilk yardım kural ve tekniklerini öğrenmelerinin yanı sıra sinir ve kas dokularında eşgüdümsel bir durumun ortaya çıkmasını sağlamaktır. Aynı zamanda, temel dersleri dışında kalan vakitlerde, o vaktin nasıl değerlendirileceğine, ritim duygusu gelişimine,

sorumluluk bilincinin aşılmasına dair katkı sağlanmasıdır. Öte yandan kişisel ve takım şeklinde yapılan aktiviteler sonucu öğrencinin, diğer öğrencilere, çevreye karşı duyarlı olmasını aşılacak da bu amaç doğrultusunda yer almaktadır. Tüm bunların yanı sıra beden eğitimi, kişilerin bedensel özelliklerinin farkında olup, vücut sağlığını en iyi biçimde koruyup, bedenini tüm faaliyetler için uygun kullanımını da mümkün kılmaktadır. Ayrıca, beden eğitimi kişilerde fiziksel aktivite yoluyla çeviklik, dinamiklik yaratmasının yanı sıra fiziksel ve zihinsel sağlıklarını korumaları için de bir aracı niteliğindedir. Dolayısıyla Mustafa Kemal Atatürk'ün ilke ve inkılaplarına bir yönden bağlılık sağlamaktadır (Aracı, 2001; Erkal vd., 1998; Güneş, 2002; Millî Eğitim Bakanlığı, 2000).

Beden eğitimi verilirken, Atatürk ilke ve inkılapları esas alınmalıdır. Zira beden eğitimi kişinin bedensel ve zihinsel gelişimini sağlamanın yanı sıra kişisel ve toplumsal açıdan da önem arz etmektedir. Dolayısıyla verilen eğitimin anayasaya, Milli Eğitim Kanunlarına ve de kişinin kendine has özelliklerine dair uygunluğu gözetilmek zorundadır. Beden eğitimi bir bakıma, kişiler açısından topluma ve bireyin kendisine yönelik saygısını, sağlığını, ahlakını da garanti altına almalıdır. Aynı zamanda kişilerin beden eğitimini günlük yaşamına dâhil etmelerini sağlayıcı, teşvik edici bir nitelikte olması gerekmektedir (Aracı, 2001).

Beden eğitimi, misyonu ve vizyonu gereği, kişilerin bireysel ve takım hâlinde aktiviteler aracılığı ile kendince yeterlilik duygusu kazanmasını, özbilincinin ve özsaygısının yükselmesini, takım hâlinde hareket edebilmesini, takıma uygunluk seviyesinin optimal düzeye gelmesini hedeflemektedir (Knopp ve Leonard, 1968).

Beden eğitimi derslerinin, bireylere sağlıklı bir yaşam tarzı yaratmalarını öğretmeyi amaçlayan bir doğrultuda verilmesi gerekmektedir. Beden eğitimi kapsamında birtakım farklılar gözlenmesine karşın, aslolan amaç daima stabilitesini korumayı başarmıştır. Aslolan amaç, kişilerin ömürleri süresince bedensel açıdan aktifliğini sağlamaktır (Sallis vd., 2012).

Beden eğitimi derslerinin bir amacı da öğrenciler açısından fiziksel aktiviteye uygun ortam yaratmaktır. Bunun yanı sıra, öğrencilerin ileriki yaşamlarında fiziksel aktivitelerinin devamlılığını sağlamaya yönelik bilgi ve beceri edinmeleri, beden eğitiminin amaçları arasında yer almaktadır (Sallis ve Owen, 1999). Beden eğitimi ve

sportif faaliyetlerle amaçlanan şeylerden biri de kişisel eğitim ve gelişimdir. Yani, beden eğitimi aracılığıyla bedensel ve zihinsel gelişimin yanı sıra fiziksel sağlığın korunması ve serbest zamanlar için aktivite yapma becerisi geliştirilebilir (Kale ve Erşen, 2003). Tüm bunların yanında beden eğitimi, kişilerde fiziksel, zihinsel, ruhsal gelişim sağlar. Ayrıca, vücutsal fonksiyonların bütünlüğü de göz önünde bulundurularak kişilerin fiziksel gelişiminde düzgün bir grafik çizmeleri açısından faydalı nitelik taşımaktadır (Açak vd., 1997).

2.1.3. Beden eğitiminin fiziksel gelişmedeki rolü

Bedensel gelişimi ilgilendiren konulardan biri de boy, kilo ve hacim endeksindeki değişimlerdir. Faaliyetlerin en verimli hâlde gerçekleştirilebilmesi açısından bu değişimin en uygun düzeye çekilmesi gerekmektedir. Bu bağlamda beden eğitimi ile ilgili faaliyetlerin sistematik bir biçimde yerine getirilmesi uygun olmaktadır. Aynı zamanda vücutsal fonksiyonlar açısından da değişen koşullara uyumun göz önünde bulundurulması gerekmektedir. Fiziksel aktivitelerin insan sağlığı açısından vücut fonksiyonlarında bir gelişim yarattığı, sağlığı negatif şekilde etkileyen kilolardan belli ölçüde kurtardığı, oluşabilecek hastalıkların önüne geçtiği yadsınamaz bir gerçeği ifade etmektedir (Topkaya, 2012).

Beden eğitimi, bireylerin fiziksel gelişimi açısından en faydalı yol olarak nitelendirilebilmektedir. Daha önce de bahsedildiği gibi, hareket gereksinimi, hemen hemen insanlık tarihiyle eşdeğer bir geçmişe sahiptir. Kişilerde hareketi sağlayan asıl sistem, iskelet- kas sistemi olmaktadır. Bu sistem dâhilinde kasların aktif, kemiklerin ise pasif rol aldıklarını söylemek mümkündür. Bu sistemin, insanlarda vücut hareketlerini kolay bir şekilde gerçekleştirmesini sağladığı apaçık ortadadır. İnsanlarda bu sistemin gelişimine en çok yardım eden faktör, beden eğitimi ve sportif faaliyetlerdir. İskelet- kas sistemi, kemiklerdeki kütleyi, vücuttaki bağ dokuları artırır, dolayısıyla kişilerin başına gelebilecek zorlanma ve yaralanmaların önüne geçebilmektedir.

Beden eğitimi faaliyetlerinin belli bir planlama ve programlamaya bağlı yapılması, bedensel dayanıklılığı artırır. Dolayısıyla vücudumuzun iç kısmındaki fonksiyonel gelişim de kaçınılmaz olur. Bu bağlamda, vücutta değişen ve insanı zorlayan şartlara uyumunun, yorgunluğa karşı gösterilen dirence dair yetinin artması söz

konusu olabilmektedir. Nitekim insanlığın büyük bir problemi sayılan kilolardan kurtulma açısından da bir fayda sağlayacağı açıktır (Sönmez, 2001).

2.1.4. Beden eğitiminin zihinsel gelişmedeki rolü

Fiziksel aktivite, kişilerdeki zekayı ön plana çıkarmaya yarayan faktörlerden biri olmaktadır (Açak vd., 1997). Kişilerde hareket kabiliyeti kadar motor becerileri için de bir katkı sağladığı görülmektedir (Duman, 2015). İnsanlar, fiziksel aktivitenin hayatları açısından ne kadar önem arz ettiğini beden eğitimi aracılığıyla daha kolay anlayabilmektedirler. İnsanın yaşamını doğrudan ilgilendiren konulara dair bilgi sahibi olmaları beden eğitimi sayesinde daha da kolaylaşır (Çakıroğlu, 1986).

Eğitimin yapıtaşlarından birini de beden eğitiminin oluşturduğunu söylemek mümkündür. Zira bedensel gelişim kadar zihinsel gelişime de katkı sağladığı söylenebilir. İnsanların bu yetilere doğumlarından itibaren kazandıklarını söylemek pek de doğru değildir. Çünkü zaman içerisinde öğrenip uygulamaya geçtiklerinde zihinsel gelişim açısından olumlu bir grafik çizilebilmektedir (Erkal vd., 1998). Öte yandan beden eğitimi, reflekslerin gelişimine de katkı sağlamasından dolayı zihinsel açıdan kişilerde hızlı karar verme, değişen koşullara uyum gibi yetilerin de gelişmesini sağlamaktadır (İnal, 2003).

2.1.5. Beden eğitiminin duygusal ve toplumsal gelişmedeki rolü

Beden eğitimi faaliyetleri kişiler için toplumsal tecrübe anlamı taşımaktadır. Kişiler hareket kabiliyetlerini geliştirdikçe ifade ve aktarım yetileri de aynı oranda gelişme gösterir (Erkal vd., 1998). Bu bağlamda psikomotorize faaliyetler de hız kazanır (Topkaya, 2012). Kişisel ya da takım hâlinde gerçekleştirilen aktivitelerde kişiler üzerinde bedensel gelişimin yanı sıra toplum içinde kişisel gelişimin de pozitif yönde değer kazanması öngörülmektedir (Tamer, 2000).

Tüm bunların yanı sıra, beden eğitimine ilişkin eylemlerin kişilerde ruhsal ve bedensel yapıyı geliştirdiği de söylenebilmektedir. Takım hâlinde yapılan çalışmalar neticesinde kişide dayanışma, takım ruhu gibi bilinçsel durumların olumlu yönde etkilendiği gözlemlenmektedir. Kişilerde sosyal becerilerin de artış göstermesine olanak sağladığı söylenebilmektedir (Açak vd., 1997; İnal, 2003).

Netice olarak varılan bulgulardan biri beden eğitimi faaliyetlerinin genel olarak takım hâlinde oynanan oyunlardan oluştuğu, faaliyetler sırasında kişilerin kişisel ve takıma yönelik sorumluluk bilinciyle hareket ettiği, tüm bunların sonucunda da grup içerisinde hareket eden bireylerin gruba uyum sağlama yetilerinin geliştiği olmaktadır. Bu yüzden kişiler, etraflarında sosyolojik bir yapının olduğu bilincine varıp buna uygun hareket etmeyi de öğrenirler. Bu da toplumda bireylerin kimlik kazanmasını kolaylaştırır (Duman, 2015). Temel hareket sistemi gelişmemiş bireylerin, toplum tarafından dışlanması olası bir durum olarak gözükmemektedir (Güven, 2005).

2.2. Fiziksel Aktivite

Günümüzde, bireyler açısından fiziksel ve sportif aktiviteler oldukça önem arz etmeye başlamıştır. Öyle ki bireylerin, hareket kabiliyetlerinin gelişiminin yanı sıra duygu durumları, fiziksel ve ruhsal sağlıkları konularında da fiziksel aktivitelerin rolü büyüktür. Bunun yanı sıra kişilerde meydana gelen duygu durumları vb. toplumu da yakından ilgilendirmektedir. Zira bireyler toplumu oluşturan unsurlardır. Dolayısıyla bireylerin fiziksel aktivitedeki etkinleri ve sonrasında meydana gelen birtakım değişimler toplumlara da etkileyip değiştirebilmektedir.

Fiziksel aktivitenin toplum açısından önemi büyüktür. Toplumdaki bireylerin ruhsal ve bedensel sağlıklarının olumlu yönde bir değişim ve gelişim göstermesi direkt olarak toplumu etkilemektedir. Aynı zamanda bireylerin sosyo- kültürel ve ekonomik açıdan da sağlam adımlar atabilmesi adına büyük önem arz etmektedir (Yetim, 2010).

2.2.1. Fiziksel aktivite kavramı

Toplumca içinde bulunduğumuz yanılığlardan biri de fiziksel aktivitenin, spor ve egzersiz terimleri ile aynı anlama geldiğini düşünmektir. Ancak üçü de farklı anlamlara gelmektedir. Üçünün de zaman zaman birbirlerine alternatif şekilde kullanılması, yakın anlam taşıdıklarını ifade etmektedir (Caspersen vd., 2000). Farklı kaynaklar, fiziksel aktiviteyi türlü şekillerde ele almışlardır. Fiziksel aktivitenin, gündelik yaşamda adale ve eklem aracılığıyla enerji tüketilmesi sonucu meydana gelen, nefes alışverişini değiştiren, insanı belli ölçüde yoran faaliyetler bütünü olduğunu söylemek de mümkündür (Gür ve Küçüköğlü, 1992).

Fiziksel aktivitenin aynı zamanda kişiler açısından çevresel etkenler doğrultusunda gelişim ve değişim sağlayan, bireysel ya da takım hâlinde yapılan, bireyi sosyolojik açıdan geliştiren olgular bütünü olduğunu da söylemek mümkündür (Erkal, 1982). Fiziksel aktivite, eğlence amacıyla yapıldığı kadar, sosyolojik bir bütünlük sağlama amacı da güden faaliyetlerdir. Tüm bunların yanı sıra fiziksel aktivitenin bir diğer tanımı da vücuttaki biyolojik, kimyasal dengelerin sağlanması adına vücudun meydana getirdiği reaksiyonlar şeklinde belirtilebilir (Haskell ve Kiernan, 2000). Kişiler sağlıkları açısından fiziksel aktiviteyi, günlük yaşamının bir parçası hâline getirmelidirler (Elkowitz ve Elkowitz, 1986). Yürüyüş, koşu, sıçrama hareketleri, yüzme, bisiklet sürme, çeşitli kol ve bacak egzersizlerinin hepsi fiziksel aktivite şeklinde örneklenebilir. Bunun yanı sıra bu hareketleri bünyesinde barındıran sportif faaliyetler, danslar, oyunlar da fiziksel aktivite olarak görülebilmektedir (Bek, 2008).

Fiziksel aktivitenin öncelik olarak insana, insan yaşamına hitap ettiğini söylemek söylenebilmektedir. İnsanların sağlığını, toplumsal kimliğini, özgüven ve özsaygısını etkileyen bir faktör niteliği taşımaktadır. Aynı zamanda fiziksel aktivitenin sağlıklı nesiller yetiştirmeye yönelik faydaları da göz önünde bulundurulduğunda toplumu yakından ilgilendiren bir unsur olduğu anlaşılmaktadır (Yıldıran ve Yetim, 1996).

2.2.2. Fiziksel aktivitenin amacı

Fiziksel aktivitenin tanımı, amacı doğrultusunda türlü unsur içerisinde barındırmaktadır. Öncelikle fiziksel aktivitenin birbiri arasında farklılıklar gösteren, değişime uğraması mümkün faaliyetler bütünü olduğunu söylemek doğru olabilmektedir. Bu faaliyetlerin içinde bulunmak isteyen kişilerin hedefi eğlence, dinlenme, vaktini güzel bir şekilde değerlendirmenin yanı sıra sağlığını muhafaza altına alma, bedensel ve zihinsel açıdan güç kazanma, sosyolojik açıdan bir gelişim sağlamaktır. Aynı zamanda fiziksel aktivitenin hastalıkların iyileşme sürecini kolaylaştıran, kişileri gençleştiren etkileri de vardır. Tüm bu etkenler, fiziksel aktivite için yapılan tanımları çeşitlendirmektedir (Amman vd., 2000).

Hızlı bir gelişim gösteren teknoloji, geçmişte duyulan insan gücü ihtiyacını azaltmaya yönelik çalışmalarla kişiler için hareketsiz bir yaşamın temellerini atmıştır.

Kişiler, hareketten yoksun, tembel bir hayat sürmeye başlamışlardır. Aynı zamanda toplumsal ve çevresel baskılar, bunların yarattığı gerginlik, stres durumları, çeşitli hastalıklar da insanlardaki hareket kabiliyetini düşürmüştür. Fiziksel aktivite tüm bu olumsuz etkilerin karşısında duran, insanları harekete, hatta bununla birlikte yaşamaya teşvik eden yapısıyla tıbbın da yardımcı kollarından biri niteliği taşımaktadır. Tüm bunların yanında fiziksel aktivitenin kişiler için toplumsal ve kişisel kimlik oluşumunda büyük etkisi söz konusu olmaktadır (Öztürk, 1998).

2.2.3. Fiziksel aktivitenin önemi

Teknolojinin insanlar açısından yararları kadar zararları da vardır. Fiziksel aktivite açısından negatif yönde bir etkiden bahsetmek mümkündür. Zira gerek pc oyunları gerekse internet siteleri olsun, çocuk- yetişkin ayrımı gözetmeksizin kişileri hareketsizliğe sürüklemektedir. Dünya Sağlık Örgütü kapsamında, 2002'de yayınlanan rapor doğrultusunda, fiziksel aktiviteden yoksun bir yaşamda, senede 2 milyona yakın insanın öldüğü söylenebilmektedir. Bu araştırmanın sonucu, fiziksel aktivitenin yaşam açısından fazlasıyla önem arz ettiğini açıkça gözler önüne sermektedir. Kişilerin, yaptıkları işlerden ayırdıkları vakitlerini teknolojik aletlerle öldürmelerinden ziyade fiziksel aktiviteler aracılığıyla değerlendirmeleri kendileri açısından daha yararlı olabilmektedir (Brady, 1998).

Fiziksel aktivitelerden optimal düzeyde bir yarar sağlamak isteyen kişilerin beslenme ve dinlenme konusunda daha titiz davranmaları gerekir. Yaşamı sağlıklı ve dinç bir şekilde devam ettirmek için fiziksel aktivitelerde devamlılık önem arz etmektedir.

Fiziksel aktivitenin kronik rahatsızlıkların yanı sıra ölüm risklerinin bile zaman zaman önüne geçtiği yapılan araştırmalar sonucunda varılan kanılardan birisidir (Miller vd., 1994). Devamlılık arz eden fiziksel aktivitelerin yararlarından biri de kişilerin beslenme durumlarının kontrol altına alınabilmesi, kötü alışkanlıklara yönelimi durdurması olarak nitelendirilebilir. Aynı zamanda yapmakta oldukları işlerinde performans ve verim artışını da sağlamaktadır (Akyol vd., 2008). Kişiler, belli bir yaşam standardına sahip olmak istiyorlarsa uyku, beslenme, stres gibi konularda temkinli davranmanın yanı sıra fiziksel aktivitelerle yönelmelidir. Bu durum

araştırmacıların bulgularıyla somutluk kazanmıştır (Zorba, 2008). Yapılan bedensel hareketlerin çoğu, fiziksel aktivite olarak sayılabilir.

2.2.4. Fiziksel aktivitenin çeşitleri

Fiziksel aktivite, adale ve eklemler aracılığıyla yerine getirilen tüm hareketlerin bütünü olarak tanımlanmaktadır. Bu faaliyetler, kişilerde belli başlı yorgunlukların sebebi olmaktadır. Bunun yanı sıra tüm bu hareketlerin kullanıldığı sportif faaliyetler, egzersiz ve oyun gibi etkinliklerin de fiziksel aktivitelerden sayıldığını söylemek mümkündür (Bek, 2008).

Fiziksel faaliyetin yapıldığı ortamın değişmesi, fiziksel aktivite açasından da çeşitlilik sağlamaktadır. Çalışma faaliyetleri, evde yapılan aktiviteler, sportif faaliyetler, binicilik- tırmanma faaliyetleri şeklinde kategorize edilebilmektedir (Hallal vd., 2003).

Kol ve bacak hareketleri, çömelme, kalkma, yürüyüş, koşu, sıçrama, yüzme, bisiklet sürme gibi organizma fonksiyonları gerektiren hareketler de Sağlık Bakanlığınca fiziksel aktivitelerden sayılmaktadır. Aynı zamanda günlük yaşamda dans, oyun, çeşitli vücut egzersizleri gibi eylemler de bu kapsamda fiziksel aktivite olarak değerlendirilebilir (Sağlık Bakanlığı, 2014).

Fiziksel aktivite sosyolojik ačıdan faydalar sağladığı kadar sağlığın korunması açasından da oldukça faydalıdır.

2.2.5. Fiziksel aktivite ve sağlık

Sağlık ve fiziksel uyum kavramları birbiri ile örtüşmektedir. Fiziksel uyum ve sağlığın korunması için fiziksel aktivitelerin düzenli bir şekilde yapılması gerekmektedir (Akdur vd., 2003). Kişilerde kilo artışı ile birlikte fiziksel aktivitenin azaldığı görölmüştür (Hallal, 2003). Bilimsel bulgular neticesinde devamlılık arz eden, belli bir programa dayalı yapılmakta olan fiziksel aktivitelerin hayatı süresince bireylere katkı sağladığı gözlemlenmiştir. Buna istinaden WHO, yapmış olduğu bir toplantıda "*sağlık için hareket et*" sloganıyla sağlıklı ve dinç bir yaşamın önemini vurgulamıştır (Vaizoğlu vd., 2004).

Fiziksel aktivitelerin düzenli ve devamlı bir şekilde yapılması kişilerin hayat standardı yükselişe geçmektedir. Bunun yanı sıra gereksiz uyku durumları, tembellik

gibi durumlar hemen hemen son bulmaktadır (Stewart, 2001; Craig vd., 2003). Fiziksel aktivitelerin kişilerin çalışma konusunda verim ve performans durumlarını da etkilediği aşıkardır (Lyubomirsky vd., 2005). Mikro yararları olduğu kadar makro yararları olduğunu da söylemek mümkündür. Zira bireylerde meydana gelen değişimler, devletler açısından sağlık harcamalarını azaltabilmektedir. Bu da genel ekonomiye doğrudan katkı sağlamaktadır.

Programlama ve plana bağlı olarak gerçekleştirilen fiziksel aktivitelerin kişilerin sağlığındaki rolü ve etkisi aşağıdaki gibidir (URL-1),

- a) Kişilerde düzensiz kilonun önüne geçer
- b) Kemiklerin güçlenmesini sağlar, olası bir kemik erimesi riskini azaltır.
- c) Kişilere sosyolojik açıdan da faydalar sağlar.
- d) Kalp-damar rahatsızlıklarının önüne geçer.
- e) Kişilerin kalp krizlerine karşı korunmasını sağlar.
- f) Olayları daha mantıksal ve geniş perspektiften değerlendirmeye olanak sağlar.
- g) Tüm kötü alışkanlıkların önüne geçer. Var olan bir kötü alışkanlığı yok etmeye yarar.
- h) Kişilerin diyabet hastası olmalarına ilişkin riskin azalmasını sağlar.
- i) Kadın bireylerin daha geç menopoz olmasını sağlar, aynı zamanda menopozun yarattığı komplikasyonların daha kolay bir şekilde üstesinden gelinmesi için yardım eder.
- j) Kişideki stresi azaltır, neşeli bir hâl verir.
- k) İskelet-kas sisteminin daha sağlıklı bir şekilde oluşmasını sağlar.
- l) Kişideki özgüven, özsaygı gibi özelliklerde olumlu gelişmelerin ve değişimlerin sebebi niteliğindedir.
- m) Düşüncelerin pozitif bir hâl almasını, gerginlik ve stresle mücadele kabiliyetinin artmasını sağlamaktadır.
- n) Olası bir kanser hastalığının önüne geçebilmektedir.
- o) Bağışıklık sistemini güçlendirir, vücutta adeta direnç mekanizması yaratır.

- p) Psikolojik sorunların üstesinden gelinebilmesi için yardımcı olur.
- r) Kişiler için ömür uzatıcı faktör denilebilmektedir.

Fiziksel aktivitelerin düzgün ve programlı bir şekilde yapılması, kas-iskelet sistemi gibi organizma fonksiyonlarının oluşum ve gelişimi açısından büyük önem arz etmektedir. Hatta, tansiyon rahatsızlıklarında bile destek tedavisi ve tedavi yerine geçebilmektedir. Hastalar için fiziksel aktivitenin faydalarından biri ilaç kullanımı gereksizdir kan basınçlarında gözlenen düşüş olmaktadır. Yüksek tansiyon hastalarında aktivite neticesinde baş gösteren düşüşün aktiviteden sonra 2 haftalık bir süre zarfında eski hâlini aldığı gözlemlenmiştir (Esen, 2010).

Tüm bunların yanında çeşitli çalışmalar sonrası varılan bulgulara dayanarak, düzenli bir şekilde seyreden fiziksel aktivitelerin, yüksek tansiyon, kalp krizi, diyabetik rahatsızlıklar, kanser, obezite, kolesterol gibi rahatsızlıkların riskini azalttığı ve çoğu zaman önüne geçtiği söylenebilmektedir (Arabacı ve Çankaya 2007; Karaca vd., 2000; Yeşil ve Altıok 2012, Öztürk vd., 2003; Kayıhan ve Ersöz 2009).

İnsanların sağlığının korunması ve yaşam kalitesinin artırılması için fiziksel aktiviteler seçilirken, fiziksel aktiviteye katılımı kolaylaştırıcı faktörlere dikkat etmek gereklidir. Bu faktörleri şöyle sıralayabiliriz;

Kişilerin sağlıklarını koruması ve belli bir hayat standardına ulaşması açısından fiziksel aktivitelerin yararlı olduğu açıktır. Ancak fiziksel aktivitelerin katılımını artırmak için birtakım kolaylaştırıcı unsurlar söz konusudur. Bunlar, aşağıda sıralanmıştır (Nahas vd., 2003),

- I. Kişilerin yaş ve cinsiyet durumları
- II. Sosyo-kültürel unsurlar
- III. Yetenek ve yetiler
- IV. Fizyolojik etmenlerin yanı sıra çevresel etmenler
- V. Zihinsel, bedensel, ruhsal unsurlar
- VI. Fiziksel aktivitenin kişiye uygunluk durumu

Kişiler yapmış oldukları fiziksel aktivitelerden optimal bir yarar sağlama amacı güdüyorlarsa, bu aktiviteleri düzenli, devamlılık arz eden bir şekilde yapmaları

gerekmektedir. Bu bağlamda, kişilerin aktiviteye başlama, aktiviteyi devam ettirme ve bitirme süreleri büyük önem arz etmektedir (Sağlık Bakanlığı, 2014).

2.2.6. Fiziksel aktivitenin değerlendirilmesi ve ölçüm yöntemleri

Fiziksel aktivite ve sağlığa yönelik çalışmalar, 20. yy. ortalarında başlamıştır. Fiziksel aktivite seviyesinin belirlenmesinde ölçüm yapılması ve ölçümler açısından nesnel değerlendirme yapılması, doğru sonuçlar almamızı sağlamaktadır. Bu seviyenin belirlenmesi, aktivitenin ne sıklıkla yapıldığı, aktivasyondaki yoğunluk ve aktivitenin ne kadar sürdüğü göz önünde bulundurulmalıdır. Fiziksel aktivite ölçümleri için otuz aşkın metot kullanılmıştır (Craig, 2003). Fiziksel aktivite ölçüm yöntemleri, deneysel ve anketsel ölçüm yöntemleri olarak iki başlık altında incelenebilir. Ölçüm yöntemleri, süre ve mali konular göz önünde bulundurulduğunda, anketsel ölçüm yönteminin daha çok tercih edildiği söylenebilmektedir (Welk vd., 2000; Ainsworth vd., 1993; Arslan vd., 2003, Pols vd., 1998).

Her yöntemde olduğu gibi bu yöntemler için de negatif ve pozitif durumlar söz konusu olmaktadır. Uygun yöntemin belirlenmesinde, fiziksel aktivitenin ve katılımcılarının özellikleri, aktivitenin planlanması, yöntem için kaynak çeşitliliği göz önünde bulundurulan unsurlar arasındadır (Treuth vd., 2003). Ölçümlerin bilhassa fiziksel aktivite seviyesi düşük bireylerin çalışma motivasyonlarının ve performanslarının ayarlanmasında belirleyici etken olduğu söylenebilir (Baecke vd., 1982).

Fiziksel aktivitelerin değerlendirilmesinde çeşitli metotlar kullanılmaktadır (Öztürk, 2005). Bu metotlar aşağıda belirtildiği gibidir (Baş Aslan vd., 2007),

- Kriter yöntemler
- Objektif yöntemler
- Sübjektif yöntemler
- Doğrudan gözlem
- Kalp hızı monitorisasyonu
- Günlük

- Direkt kalorimetre
- Pedometre
- Kayıt
- İndirekt kalorimetre
- Akselerometre
- Geçmişe yönelik anketler
- Çift katmanlı su yöntemi
- Stabilometre
- Respokpektif geçmiş veriler
- Evrensel anket yöntemi

Doğrudan (Direkt Yöntemler)

1. Gözlem, Oda kalorimetresi (vücut ısısı üretimi),
2. Çift katmanlı su tekniği,
3. Akselerasyon Vektörleri (Akselerometre),
4. Hareket algılayıcılar (Pedometre),
5. Fiziksel aktivite kaydı veya günlük hatırlama yöntemi.

Dolaylı (İndirekt Yöntemler)

1. İndirekt Kalorimetre (oksijen alınımı karbondioksit üretimi),
2. Besin kaynakları,
3. Fizyolojik ölçümler,
4. Fiziksel aktivite anketleri (Şanlı ve Güzel, 2008).

Fiziksel aktivite seviyesine yönelik yapılan anketlerin her yaşta insan için uygulanabilirliği söz konusudur. Bunun yanı sıra, yalnızca çocuklara yönelik uygulanabilecek özel anketler de vardır (Vanhees vd., 2005; Bauman vd., 2006). Çocuklar için yetişkinlerin, fiziksel aktiviteleri düzgün ve plan program dahilinde gerçekleştirerek rol model olmaları gerekmektedir. Aktivitelerden olumlu sonuçlar

alınması açısından düzen ve devamlılık önem arz etmektedir. Aksi takdirde vücut sisteminde düzensizlik, meydana gelen sağlıksız durumların görülmesi kaçınılmaz olmaktadır. Erken yaşlarda beslenme ve fiziksel aktiviteye yönelik alışkanlık kazanılması, ilerleyen yaşlarda olumlu sonuçlar doğurabilmektedir (Akdur vd., 2003, Karaca ve Turnagöl 2007).

2.2.6.1. Kriter yöntemler

Doğrudan (Davranışsal) Gözlem:

Bu yöntemin, fiziksel aktivite değerlendirmesi açısından kriter yöntemler arasında en eski yöntemlerden olduğu söylenebilir. Vücut hareketlerini bütüncül biçimde göstermektedir (Fişne, 2009). Davranışsal gözlem, araştırmacının kişiyi sürekli olarak gözlemlemesi ve kodlama sistemi aracılığıyla fiziksel aktivitelerin her dakika kaydının tutulması ile gerçekleştirilmektedir (Malina, Bouchard, Bar-Or, 2004; Onurlu, 2010). Gözlem sonrası aktiviteye yönelik geçen vakit doğrultusunda fiziksel aktivite sıklık, şiddet, zaman ve enerji açısından değerlendirmeye tabi tutulur. Fiziksel aktivitenin belirlenmesi kapsamında, bu yöntemin kullanışlı olduğu söylenebilir. Ancak davranışsal gözlem için uzun bir vakit gereklidir. Bireysel ya da küçük takımlar hâlinde değerlendirmeler için oldukça kullanışlı olduğu söylenebilir ancak daha geniş kapsamlı, büyük gruplar hâlinde bir değerlendirme söz konusu olduğunda fazla maliyet gerektirmektedir (Berksoy, 2011; Corbin ve Dale, 2000).

Direkt Kalorimetre (Vücut Sıcaklığı Üretimi):

Direkt Kalorimetre yöntemi, 19. Yüzyılın başlarında Zuntz ve Hagemann ortaklaşa çalışması sonrasında meydana gelmiştir ve hata payı yok denecek kadar azdır (Büyükkaragöz, 2012). Yöntemde vücut sıcaklığı üretimi ölçülür, sonrasında harcanan enerji hesaplanır. Bu yöntem, vücuttaki ısı üretimini belirleyen en etkili metottur (Tremblay vd., 2001). Fakat dikkat edilmesi gereken bazı hususlar söz konusudur. Bunlar aşağıda belirtilmiştir (Burmaoğlu, 2010; Koz, 2012),

- a. Ekipmanlar açısından bir çeşitlilik arz etmektedir, fakat bunların bulunması zor olmaktadır.

- b. Aktivite esnasında vücutta üretilen sıcaklığın bütün olarak dışarı verilememe durumu söz konusudur.
- c. Ekipmanlarla ölçüm yapılırken, onların da ısı üretme ihtimali vardır. Cihazları etkileyen şeylerden biri de terleme ve terin buharlaşması durumudur.
- d. Pratik bir metot sayılmamaktadır.
- e. Daha çok küçük gruplara yönelik olması, mali ve teknik açıdan zorlayıcı bir özellikte olması gibi durumlardan dolayı fazla tercih edilen bir yöntem olmadığı söylenebilmektedir.

İndirekt Kalorimetre:

Bu yöntemde vücutta üretilen sıcaklığın ya da $O_2 - CO_2$ üretiminin ölçülmesi ve bu esnada harcanmış olan enerjinin hesaplanması söz konusudur. Hata payı %2- 3 arası değişmektedir (Öztürk, 2005; Yeşil, 2005). Yöntemde kullanılan cihaz, küçük boyutlara sahip, portatif bir cihazdır. Yüz maskesi ya da burun klipsinin yanı sıra ağızlık ve hava biriktiren ayırıştırıcı içermektedir (Laporte vd., 1985). İndirekt kalorimetre yöntemi, fiziksel aktivite değerlendirmesinde laboratuvar ve alanda yapılan çalışmalar açısından en iyi dolaylı yöntem olarak nitelendirilebilmektedir. Dinlenik metabolik oran, yiyeceklerin ve yapılan egzersizin ısı üretimine etkisi hesaplanır. Söz konusu değişkenlerin harcanan enerjiyle kilo kontrolü arasındaki ilişkinin belirlenmesinde kullanıldığı söylenilebilir (Şanlı, 2008; Welk, Corbin ve Dale, 2000).

Çift Katmanlı Su Yöntemi:

Çift katmanlı su yönteminde kişilerin, laboratuvar şartları dışında, herhangi bir ekipman kullanılmaksızın tükettikleri enerji ölçülür. Tüketilen enerjiyi direkt olarak ölçmesinden dolayı bu alanda tek olma niteliğine sahiptir (Laporte vd, 1985; Yeşil, 2005). Bedensel ölçümler arasında oldukça önem arz eden bir ölçüm yöntemidir. Bu yöntem, araştırmacılar açısından yol gösterici niteliktedir. Bu yöntem, 2H_2O ve $H_2^{18}O$ kullanımı ile, idrar yoluyla birkaç güne ve haftaya denk gelecek şekilde yapılmaktadır (Bonney vd., 2001; Conway vd., 2002; Öztürk, 2005).

Çift katmanlı su yönteminde araştırmacı kişiler CO_2 üretim hızının kişilerdeki enerji üretimi esnasında geçen zaman içindeki hızına yansımalarını hesaplar. Vücut kütlelerine göre katılımcılar, söz konusu izotoplardan bir miktar içerler. Akabinde kütle

spektrometresiyle idrarda katalize olmayan izotop miktarı saptanır (Livingstone vd., 1990; Vanhees vd., 2005). Bu yöntem dahilinde, fazla efor harcanması söz konusu değildir. Ancak her yöntemde olduğu gibi bu yöntemin de dezavantajları mevcuttur. Bunlar aşağıda belirtilmiştir (Öztürk, 2005),

- Yöntem göreceli olarak yüksek maliyet gerektirmektedir.
- Kişilerin yaptığı aktivitelerin ayrımını net bir şekilde yapamamaktadır.

Çift katmanlı su yöntemi ile indirekt kalorimetre yöntemi kıyaslandığında çift katmanlı su yönteminin daha doğru sonuçlar verdiği belirlenmiştir (Vanhees vd., 2005).

2.2.6.2. Objektif yöntemler

Kalp Hızı Monitorizasyonu:

Kalp hızının kullanım alanı fiziksel aktivite esnasında harcanan enerjinin hesaplanmasıdır. Kalp hızının fiziksel aktivite değerlendirilmesinde kullanılması olumlu bir durumdur. Zira kalp hızı ve harcanan enerji birbiri ile bağlantılı unsurlardır (Livingstone vd., 1990; Öztürk, 2005). Kalp hızı ve elektrokardiyografi kıyaslandığında kalp hızının daha geçerli olduğu belirlenmiştir. Aşağıda kalp hızı monitorizasyonu yöntemine dair avantaj ve dezavantajlar yer almaktadır,

Avantajlar

- Düşük bir maliyete sahiptir.
- Kayda geçen bilgiler, uzun süre depolanabilmektedir (Strath vd., 2000; Trost, 2001).

Dezavantajlar

- Kişiden kişiye kalp hızı- enerji harcaması grafik kalibrasyonu değişkenlik göstermektedir.
- Aynı zamanda hareketsizlik anında ve şiddeti düşük aktivitelerde kalp hızıyla enerji harcama durumu değişkenlik göstermektedir.
- Katılımcıların monitörleri uzun bir süre takması şarttır (Öztürk, 2005).

Pedometre:

Bu yöntemde fiziksel aktivite esnasında yapılan hareketlerin miktarıyla birlikte dikey yönde yapılan salınım miktarı ölçülür ve atılan adım sayısı hesaplanır (Şahin, 2010). Pedometrelerin boyutları ufak, portatif ve maddi açıdan edinilmesi kolay cihazlar olduğu bilinmektedir. Pedometreler, genel olarak kişinin beline takılır. Kişi yürürken kalça hareketlerine göre yatay yönde hareket eden bir kaldıraç barındırır (Schonhofer vd.,1997). Bu sistemin çalışma şekli yatay kaldıracı dikey yönde yapılan salınımla beraber adımların kaydedilmesi, adımlar pedometre tarafından kaydedilince mesafeye çevrilmesi şeklindedir (Welk vd., 2000). Pedometre daha çok orta seviye aktiviteler için uygunluk göstermektedir. Bunlar, oturup kalkma, ayakta durma, yürüme vb. Ancak ağır ve orta seviye aktiviteler için herhangi bir ayırım söz konusu olmamaktadır. Pedometre, sadece tek bir yönde yapılan hareketin hesaplanmasında rol oynayabilmektedir (Sequeira, vd., 1995).

Örneğin, kişi bisikletle yukarı çıksın ya da aşağı insin, bu iki hareket arasındaki ayırım pedometre tarafından yapılamamaktadır. Dolayısıyla aktivitelerin yoğunluğuna dair oluşturulan kayıtlar yeterli gelmemektedir. Kişi yavaş yürüme eylemi gerçekleştirirken pedometre tarafından doğru kayıt yapılamadığı birtakım araştırmalar sonucu saptanan bir bulgudur. Mesafe hesaplanırken hızın ya da yürüme esnasında adım uzunluğunun değişmesi, yatayda gerçekleştirilen hareketler açısından bir sonuç doğurmamaktadır. Neticede, akselerometreyle yapılabilen dikey hareket ölçümü, pedometre ile yapılamamaktadır. Pedometrenin bel bölgesine yerleştirilmesinin sebebi, diğer bölgelere nazaran doğru sonuç alımını kolaylaştırmasından dolayıdır. Pedometre birçok sınırlılık ifade etmektedir ancak bazı çalışmalar için kullanımı söz konusudur (Bouchard, 2000; Şahin, 2010).

Akselerometre:

Akselerometre, hareketlerin dikey, yatay ve yan olmak üzere üç eksenli ölçülebildiği, hareketlere dair miktarın ve şiddetin belirlenebildiği, pedometreye göre daha gelişmiş bir ayardır (Steele vd., 2003). Ancak bu yöntemin, laboratuvar ortamında yapılması, geniş kapsamlı çalışmalarda kullanılmaması, verilen tavsiyeler içinde yer almaktadır. Bu yöntemde verilerin uzun süreli ve devamlı saklanabilmesi söz konusudur. Dikkat edilmesi gereken hususlardan biri, monitörlerin katılımcıya aktiviteden bağımsız şekilde takılmasıdır. Tek eksenli ve çoklu eksenli olmak üzere 2

tür akselerometre mevcuttur. Tek eksenlilerde tek düzlem üzerinde bir ölçüm söz konusudur. Kürek çekme, bisiklet sürme gibi hareketlerde yanlış sonuç verebilmektedir. Fakat çoklu eksenlilerde hareket birden çok düzlemde ölçülebilir. Hatta bazıları, vücut pozisyon şekillerini ve yapılan fiziksel aktiviteleri tespit konusunda etkili olmaktadır. Bunlara daha çok aktivite monitörü denmektedir. Çoklu eksenli cihazların avantajı, tek eksenlilere göre daha detaylı veri yaratmasıdır. Her yöntemde olduğu gibi akselerometre yönteminde de dezavantaj vardır. Bunlardan ilki, mali açıdan pedometrelere nazaran daha yüksek bir gereksinim arz etmesi, ikincisi de verilerin çözümlenmesine yönelik uzmanlığın yanı sıra program/ yazılım bilgisine ihtiyaç duyulmasıdır (Le Masurier ve Tudor-Locke, 2003).

2.2.6.3. Sübjektif yöntemler

Gün boyu yapılan aktiviteler tip ve süreyle birlikte belirli aralıklarla kaydedilir. Günlüklerden özet bir sonuç çıkarılır:

Günlük Yöntemi:

Günlük yönteminde yapılan, kişinin kendini gün gün raporlamasıdır. Bir dönem içerisinde gerçekleştirilen tüm fiziksel aktivitelerin detaylı bir biçimde incelenmesi durumudur. Kişiler tarafından bir gün boyunca süren fiziksel aktivitelerin, şeklinin yanı sıra süresinin de aralıklı olarak kaydedilmesiyle gerçekleştirilir. (Şanlı ve Güzel, 2008; Öztürk, 2005). Tüm kayıtlardan bir sonuçla, günlüğün özeti yapılır,

- Fiziksel aktivite esnasında geçen süreyle aktiviteyle harcanan enerji miktarı çarpılır.
- Aktivite süresince biriken zaman listelenir.
- Günlükler, indirekt kalorimetre yöntemi ile kıyaslandığında günlük harcanan enerji miktarını daha doğru bir şekilde belirlediği söylenebilmektedir. Zira günlükler maximum üç güne sınırlandırılmıştır. Dolayısıyla uzun bir süreç söz konusu olduğunda sağlıklı bir sonuç söz konusu olamamaktadır.
- Günlük yöntemi katılımcıları yorduğu için fiziksel aktivite düzeyleri değişkenlik gösterebilmektedir.

- Geniş çaplı çalışmalarda günlük yönteminin kullanımı zor olmaktadır (Lamonte ve Ainsworth, 2001; Laporte vd., 1985).

Kayıtlar:

Kayıtlar, günlüklerle benzerlik göstermektedir. Ancak tüm aktiviteler için geçerliliği yoktur, belli başlı aktivitelere yönelik bir metottur. Aktivite başlangıç ve bitiş süreleri içerisinde ya da gün sonu kaydın yapılabildiği bir yöntemdir. Kayıtların, egzersiz eğitim programına yapılan katılım açısından faydalı olabileceği belirtilmektedir. Fakat katılımcılar için uygunluğu tartışmaya açık konudur. Zira günlük yöntemdeki gibi yorucu durumlar yaratabilmesi söz konusu olmaktadır (Sylvia, 2014).

Hatırlama Anketleri:

Diğer yöntemlere nazaran davranışları daha az etkilediği belirtilmektedir. Günlük ve kayıtlar da göz önünde bulundurulduğunda hatırlama anketlerinin daha az sorumluluk gerektirdiği söylenebilmektedir. Fiziksel aktivite düzeyinin ölçümünde aktivite tipleri, frekans ve süre bilgisi belirlenmektedir. Anketler on- yirmi maddeden oluşmaktadır. İçeriği biraz karışık ve doldururken katılımcıların zorlanacağı bir anket niteliği taşımaktadır. Fakat daha detaylı bir değerlendirme söz konusu olmaktadır. Anketteki puanlama sistemi, basit puanlama, egzersizlerin özetlenmesi, veriler aracılığıyla toplam puana ulaşmaktan ibarettir (Lamonte ve Ainsworth, 2001).

Bu yöntemin, genel anlamda yetişkin bireyler için Ulusal Fiziksel Aktivite tavsiyeleri doğrultusunda hareket edip etmediklerini, aktivite düzeyleri açısından yeterlilik durumlarını, fiziksel aktiviteye yönelik davranış değişimlerini belirleme açısından kullanımı söz konusudur. Anketler, fiziksel aktivite seviyesini “son yirmi dört saat”, “son bir hafta” gibi ibarelerin kullanımı aracılığıyla ölçümleri gerçekleştirir. Aktivitelerin içinde orta düzey aktiviteleri yer almaktadır. Bunlar, merdiven çıkma, oturup kalkma, yürüme gibi aktivitelerdir (Craig vd., 2003).

Hatırlama anketleri içerisinde madde sayısı 2- 4 arası değişkenlik gösteren kısa anketler de yer almaktadır. Evrensel çapta yapılan bu anketlerde kişiler arası fiziksel aktivite oranlaması söz konusudur. Yaş ve cinsiyetin benzerliği de göz önünde bulundurulmalıdır. Bu anket sayesinde bazı aktivite türleri ve fiziksel aktiviteye dair

kısıtlı bir bilgi edinimi olmaktadır. Neticesinde yapılan basit, tek düze bir fiziksel aktivite sınıflamasıdır (Dolan vd., 2006).

2.2.7. Fiziksel aktiviteyi etkileyen faktörler

Fiziksel aktivite anlamında fizyolojik, sosyolojik etmenlerin rol oynadığını söylemek mümkündür. Bu etmenlerin fiziksel aktiviteye katılım açısından da önem arz ettiğini söylemek mümkündür. Fiziksel aktivitenin önündeki engellerden biri de zaman eksikliği şeklinde adlandırılan faktör olmaktadır. Ruhsal, bedensel koşulların da fiziksel aktivite açısından etki yarattığı söylenebilmektedir (Trost vd., 2002; Kirtland vd., 2003).

2.2.8. Fiziksel aktiviteye katılımın etkileri

2.2.8.1. Fiziksel aktiviteye katılımın bireyler üzerindeki etkisi

Hareketli bir yaşama sahip olan insanoğlu, teknolojide görülen gelişme neticesinde daha hareketsiz bir yaşama sürüklenmiştir. Bu durum insan sağlığını derinden etkilemiştir. Zira hareketsiz kalan insanda bedensel problemlerin yanı sıra zihinsel problemlerin de yaşanması beklenen bir sonuçtur. Ancak, insanlar açısından bakıldığında sağlıklı bir yaşam sürme herkesin doğal hakkı ve esas amaçlarından biridir (Zorba, 2006).

Fiziksel aktivitenin sağladığı faydalar göz önünde bulundurulduğunda kişilerin daha sağlıklı ve zinde olmaları için en uygun seviyede fiziksel aktivite teşviki önem arz etmektedir. Fiziksel aktivitenin ömrü uzattığı, kişilere standardı yüksek yaşamlar sunduğu edinilen bulgular arasındadır. Fiziksel aktivite, her yaşta insan için gerekli faaliyetlerdendir (Yüksel, 2001).

Fiziksel aktivitelerin, düzenli ve programlı bir şekilde yerine getirilmesi birçok hastalığı ve rahatsızlığı önlemektedir. Bunun yanı sıra kişilerin bedensel fonksiyonlarını da geliştirmektedir. Aynı zamanda fiziksel aktivite için çalışma yaşamında, evsel ve çevresel etkinlikler için verim artırıcı rol üstlendiği söylenebilir. Aynı yaşta iki insan için yapılan değerlendirmede fiziksel aktiviteyi yaşamının bir parçası hâline getirmiş insanın, hareketsiz bir yaşam sürdürmekte olan insana göre daha sağlıklı bir bedene, daha sağlıklı bir iş - ev yaşantısına sahip olduğu görülmektedir (Alpkaya ve Mengutay., 2004).

Sporun toplumda fazlasıyla yaygınlaştığı ve insan yaşamının bir parçası hâline geldiği açıkça ortadadır. Toplumlar bireylerden oluşmaktadır. Dolayısıyla bireylerde meydana gelen değişim ve gelişimler doğrudan ve dolaylı olarak toplumu da etkilemektedir. Yani, sağlıklı, eğitim düzeyi yüksek, sosyo-kültürel açıdan uygun bir konumda olan bireylerin oluşturduğu toplumlar da bireyleri gibi özellik sergiler. Fiziksel aktivite esas olarak kişilerde bedensel, ruhsal, sosyal gelişim sağlamayı hedefler. Bireysel olarak yapıldığı kadar takım hâlinde de yapıldığı için sosyolojik bir unsur olarak nitelendirilebilir. Halkın fiziksel aktivite ve sportif faaliyetler alanında teşvik edici bir şekilde yönlendirilmesi gerekmektedir. Hatta bunla ilgili eğitimler verilmeli, kurslar açılmalıdır (Yetim, 2000).

İnsan vücudunda hareket kaçınılmaz bir ihtiyaçtır. Hareketin, kişilerde vücutsal fonksiyonları düzene soktuğu görülmektedir. Bu bağlamda, fiziksel aktivitenin, kişilerin sosyolojik, psikolojik konularda gelişimine yardımcı olduğunu söylemek doğru olmaktadır (Gökmen, 1988).

2.2.8.2. Fiziksel aktiviteye katılımın sosyal etkileri

Kişilerde doğumlarından ölümlerine kadar geçen sürede içgüdüsel biçimde topluma uyum çabası söz konusudur. Uyum çabası ailede başlamakla beraber, sırasıyla okul, çalışma ortamı olarak devamlılık sağlar. Beden eğitimi ve sportif faaliyetler, sadece bedensel bir gelişim ya da değişim sağlamakla kalmaz. Ruhsal ve sosyolojik açıdan da olumlu etkiler yaratır. Fiziksel aktivite, tüm bu özellikleri kapsamı ile bu anlamda tek sayılabilmektedir. Beden eğitimi ve sportif faaliyetlerin dünyaca kabul edilip ders müfredatlarında yer alması bu sebeptendir. Sportif faaliyetler, bedensel, ruhsal, sosyal ve zihinsel yönden insanları olumlu yönde etkilemektedir. Kişilerin yaşam standartlarını yükseltmeye de yaradığı görülmektedir. Fiziksel aktivitelerin sağlık, serbest zaman yaratma gibi konularda aktif rol oynadığı da söylenebilir (Aracı, 1999).

Fiziksel aktivite, birtakım faaliyetlerin tümünü kapsamaktadır. Aynı zamanda kişileri sosyolojik açıdan da etkilemektedir. Kişiler fiziksel aktiviteler sayesinde kendilerince toplum içerisinde sosyal bir kimlik edinirler. İnsanların diğer insanlarla ilişkilerinde de fiziksel aktivitelerin rol oynadığı söylenebilmektedir (Küçük ve Koç,

2004). Fiziksel aktivitenin toplumda yeri büyüktür. Zira kişilerin toplum içinde yerlerini belirleyici etkiye sahip bile olabilmektedir (Yıldıran ve Yetim, 1996).

Fiziksel aktivite, kişileri bireysel ya da toplu olarak yapılan faaliyetler neticesinde yalnızlık duygusundan soyutluyor da denilebilmektedir. Özellikle takım ya da grup hâlinde yapılan sportif faaliyetler için bu geçerlidir. Zira kişinin kendi başına ya da grup hâlinde yaptığı faaliyetler fazlasıyla fark etmektedir. Takım hâlinde yapılan faaliyetlerde bir topluluğa karşı rekabet duygusu gelişir, mücadelenin kazanılıp kaybedilmesi daha çok önemli gelmeye başlar. Sportif faaliyetlerin yapıldığı alanlar bir nevi psikolojik tedavi merkezi görevi görmektedir. Fiziksel aktivitenin birçok anti depresandan daha etkili olduğu söylenebilmektedir (Tezcan, 1977).

Sportif faaliyetlerin ve fiziksel aktivitelerin kişiler açısından toplum içinde yalnızlıktan kurtarıcı bir etki yarattığı söylenebilmektedir. Spor faaliyetlerinin, türüne bakılmaksızın kişileri bir araya getirdiği apaçık bir gerçektir. Kişiler bu faaliyetlere katılım göstererek, içindeki buldukları yalnızlık hissinden kendilerini kurtarabilmektedirler. Günlük yaşamlarının büyük bir bölümünü harcadıkları işlerinden doğan maddi manevi yorgunluklarını sportif faaliyetler aracılığı ile giderebilmektedirler. Aynı zamanda kişide meydana gelen monoton yaşam sevdasının da önüne geçmiş olur (İşler, 2001). Fiziksel aktiviteye katılım gösteren bireyler, sportif faaliyet gösterdikleri alanda daha çok sosyalleşip, çevre edindiklerinden bahsediler. Hatta fiziksel aktivite ve sportif faaliyetler, kişilerin ulusal ve uluslararası alanda çevre edinebilmelerini de sağlamaktadır (Balcıoğlu, 2003).

2.2.8.3. Fiziksel aktiviteye katılımın fizyolojik etkileri

Kişileri sosyolojik açıdan etkileyen fiziksel aktiviteler, aynı zamanda bedensel gelişim ve değişim sağlamaktadır. Zira kişiler hareketsiz kaldıklarında birçok problemle karşılaşmaları kaçınılmaz olmaktadır. Fiziksel aktivite tüm bu problemlerin ya da meydana gelecek olumsuz durumların üstesinden gelinmesine yardımcı olmaktadır. Bu alanda yapılan araştırmalar neticesinde hareket eden bünyelerde kan dolaşımının ve solunumun daha düzenli ve düzgün olduğu söylenebilmektedir. Öyle ki kalbe ve beyne giden kan değerinde de nitelikli bir artış gözlenmiştir. Dolayısıyla kişilerin daha sağlıklı bir hayat sürdürmeleri söz konusu olmuştur. Kişiler uzun vakitler boyunca hareket

etmediklerinde hareket yetilerini yavaş yavaş kaybettikleri ve vücutsal fonksiyonlarında aksaklık meydana geldiği görülmüştür. Teknoloji, çalışma hayatı, çevresel faktörler de göz önünde bulundurulduğunda stres ve gerginlik bu anlamda büyük etken olmuştur. Ayrıca, kişilerde görülen plansız programsız beslenme alışkanlığı da hareketsizlik için bir sebep olabilmektedir. Dolayısıyla kişilerin sık sık doktora gitmeleri kaçınılmaz olmaktadır. Bu tip olumsuz durumların önüne geçmek için kişilerin belli bir plan, program dahilinde, koşullar da göz önünde bulundurularak egzersiz ve fiziksel aktivite yapmaları gerekmektedir (Erkan, 1998).

Fiziksel aktiviteye aktif katılım sağlanması kişiler açısından bedensel gelişim ve değişim kadar motor becerilerine de etki etmektedir. Bilhassa dayanıklılığa yönelik yapılan sportif faaliyetler, kişileri koroner arter, yüksek tansiyon, diyabet gibi hastalıklardan uzak tutmaktadır (Akgün, 1986).

Fiziksel aktivite bedensel, motorik, sosyolojik gelişim sağlamasının yanı sıra kişiyi daha enerjik bir hâle getirmektedir. Kişi, bedensel, zihinsel, ruhsal yorgunluklar karşısında daha dirençli konuma gelmektedir. Düzensiz kilo alımını engeller, vücutta bulunan trigliserit oranını düşürür, damar tıkanıklıklarını önler. Dolayısıyla kalp-damar rahatsızlıklarının da önüne geçmiş olur (İnal, 1998).

Fiziksel aktivite esnasında kişilerin kademeli bir şekilde çalışmaları kaslarında bir gelişmeye yol açmaktadır (Müller, 1976). Adale gelişimi aynı zamanda kılcal damarlarda genişlemeyi, kasta dayanıklılığın artmasını sağlamaktadır. Kişilerin tüm bu gelişimler sonucunda günlük yaşamlarında sık sık gözlenen yorgunluk belirtileri yavaş yavaş kaybolmaya başlar. Kişiler, daha rahat ve enerjik bir yaşam sürdürmeye başlarlar (Sevim, 1997).

Beden eğitimi, öğrenciler açısından vücutsal fonksiyonlarda düzenli aktivasyon, kas gelişimi, zihinsel-ruhsal gelişim, sosyolojik gelişim gibi olumlu yönde etkiler sağlamaktadır. Fiziksel aktivitelere aktif katılım gösteren öğrenciler, vücudunu ve yeteneklerini tanıma fırsatı yakaladığı gibi bunları geliştirebilir. Aynı zamanda ileride yaşaması muhtemel birçok sağlık probleminin de önüne geçerek daha verimli ve sağlıklı bir yaşam için de temel atmış olur (Yıldıran ve Yetim, 1996).

Fiziksel aktiviteler, genel anlamda aerobik olarak başlamaktadır. Zamanla kişiye ve aktiviteye göre hız ve tempo kazanabilmektedir. Yavaş temponun kişilerde yarattığı fizyolojik değişimler aşağıda verilmiştir (Müftüoğlu, 2003),

- Kalp-dolaşım sisteminin düzgün çalışması, hipertansiyon, diyabet, düzensiz kilo alımı gibi rahatsızlıklarının önüne geçer.
- Kişilerde zihinsel, ruhsal, enerjetik gelişim sağlar. Dolayısıyla kişiyi stres ve gerginlikten uzak tutar.
- Kalp rahatsızlıkları, kanser gibi hastalıkları belli ölçüde engeller.
- Kemik erimesi, romatizma gibi rahatsızlıkların etkilerini azaltır. Kaslarda ve kemiklerde gelişim sağlar, bununla birlikte yaşlılıkta meydana gelebilecek hastalıkları önler.

2.2.8.4. Fiziksel aktiviteye katılımın toplumsal etkileri

Kişiler, toplumsal yaşam içerisinde fiziksel aktiviteye karşı büyük ilgi duymuşlardır. Öyle ki birçok sportif faaliyet kitleleri peşine takmayı başarabilmiştir. Fiziksel aktivite kişileri ve kitleleri ilgilendiren sosyolojik bir unsur hâlini almıştır. Fiziksel aktivitenin toplumda yeri bir hayli önemlidir. Kişilerin eğlence alanlarından biri hâline gelen fiziksel aktivitelerin geniş çaplı sosyal bir kurum olduğu söylenebilir. Dolayısıyla bireysel ve toplumsal açıdan incelendiğinde fiziksel aktivitelerin kişilerin hayatında aktif olarak rol oynadığı açıktır (Kılıcıgil, 1998).

Toplumlar açısından spor faaliyetleri fazlasıyla önem arz etmektedir. Gerek yapılması gerekse izlenmesi olsun, çoğu kitle için vazgeçilmez bir hâl almıştır (Fişek, 1983). Sportif faaliyetler, kişilerle gruplar arasında bir dayanışmayla birlikte bağlılığı güçlendirici bir rol oynamaktadır. (Jarvie, 1991). Fiziksel aktivitelerin toplumda birlik beraberlik sağladığını, sosyolojik açıdan olumlu etkiler yarattığını söylemek mümkündür. Aynı zamanda kişilerin serbest vakitlerini değerlendirmesine de olanak sağlamaktadır. Kişilerde meydana gelen bu değişim ve gelişimler doğrudan toplumları ve gelecek nesilleri etkilemektedir. Dolayısıyla daha nitelikli ve sağlıklı nesillerin yetişmesine de yol açmaktadır (Keten, 1974).

Gelişmişlik düzeyi yüksek olan ülkelerin yanı sıra diğer ülkelerde de sportif faaliyetlere ve fiziksel aktivitelere katılıma önem verildiği görülmektedir. Ulusal ve uluslararası spor müsabakalarında bir rekabet söz konusudur. Ülkelerin uluslararası alanda iyi dereceleri yakalamaya çalıştığı da görülmektedir. Zira tüm bu faaliyetlerin gerçekleştirilmesi ve spor anlamında başarı elde edilmesi ulusal ve uluslararası açıdan bir değer yaratmaktadır (Öztürk, 1998).

2.2.8.5. Fiziksel aktiviteye katılımın psikolojik etkileri

Kişilerin fiziksel aktivite ve sportif faaliyetlere katılım durumlarında meydana gelen yalnızlık hissinden kurtulma içgüdüleri, bedensel ve zihinsel açıdan sağlıklı olma istekleri kadar önem arz etmektedir. Sportif faaliyetler ve fiziksel aktivitelerin kişileri açısından olumsuz, yıpratıcı, toplumca dışlanmalarına sebep olan özelliklerinin de değişmesini sağladığını söylemek mümkündür. Kişileri daha olumlu daha yapıcı kişilere hâline getirebilmektedir. Bu durum da toplumca belli bir saygınlık ve sosyal kimlik edinimini beraberinde getirmektedir (Bauman, 1994).

Sportif faaliyetlere katılım gösteren kişiler daha mutlu, daha enerjik bir hâl almaktadırlar. Dolayısıyla bu da psikolojik açıdan önemli ve pozitif bir etki yaratmaktadır. Stres, anksiyete gibi psikolojiyi olumsuz yönde etkileyen durumların üstesinden sportif faaliyetler ve fiziksel aktiviteler aracılığı ile gelmek mümkündür. Kişilerin gerek çalışma ortamı gerek ev ortamı olsun, kendilerini monotonluğa sürükleyen alışkanlıklarından kurtulması bir anlamda sporla mümkün olmaktadır. Fiziksel aktivitelerin kişileri ruhsal ve zihinsel açıdan dinlendirdiği kadar mutlu ettiği ve haz almalarını sağladığı görülmektedir (Güçlü, 2005).

Psikoloji ve sosyoloji birbirini ilgilendiren konulardır. Kişilerin yaşamında büyük rol oynayan fiziksel aktiviteler, kişileri bireysel ve toplumsal açıdan geliştirir. Topluma, ahlaka, kültüre uygun davranmalarını sağlar. Bunun yanı sıra kişisel kimlik kazanımı ve kişisel gelişim fırsatı yaratmaktadır (Hazar, 1996). Fiziksel aktivite ve sportif faaliyetlere katılım gösteren kişiler, bünyelerinde meydana gelen stres ve gerginliği azaltmayı öğrenir. Özgüven ve özsaygı konularında kendilerinden emin bir duruş sergilerler. Kendilerinde var olan tembelliği yenmenin gururunu yaşayarak, ruhsal

ve zihinsel açıdan tatmin olmuş olurlar (Brown ve Siegel, 1988; Roth ve Holmes, 1985).

Fiziksel aktivite ve sportif faaliyetlere katılım göstermek kişiler açısından bedensel ve psikolojik durumları da etkilemektedir. Kişiler en basit ifadeyle, yürüyüş ve koşu başta olmak üzere hangi sporu yaparsa yapsın bedensel ve ruhsal gerginliklerinin azaldığı, streslerini kontrol edebilir hâle gelmeleri söz konusudur. Psikolojik anlamda rahatlama, fiziksel aktivitelerin sonuçlarından biridir. Hatta depresyon, anksiyete gibi rahatsızlıkların da bazı kişilerde azaldığı görülmüştür (Berger, 1984). Aynı zamanda sportif faaliyetlerin kişilerin özgüven, girişimcilik, oto kontrol gibi özelliklerinde artış meydana getirdiği de gözlemlenmiştir (Steptoe ve Cox, 1988).

Tüm bunların yanı sıra sportif faaliyetler ve fiziksel aktivitelerin kişilerdeki saldırgan, kırıncı özellikleri seyrelttiği hatta yok ettiği de söylenebilmektedir. Zira kişi spor yaparken ya da herhangi bir fiziksel aktivite içerisindeyken stres ve gerginlikten kendini arındırabilir, daha sakin, daha uysal bir hâl alabilir (Kuru, 2000).

2.2.9. Fiziksel aktivitenin sağlık üzerine etkileri

Fiziksel Aktivitenin sağlık üzerine etkilerini aşağıdaki başlıklara göre ele almak uygun görülmüştür (Bek, 2008),

- I. Bedensel sağlığa etkisi,
- II. Ruhsal ve sosyal sağlığa etkisi,
- III. Gelecekteki yaşantıya etkisi

2.2.9.1. Bedensel sağlığımız üzerine olan etkileri

Fiziksel aktivitelerin bedensel sağlık açısından; kas- iskelet sistemine ve diğer vücut sistemlerine etkisi olarak iki başlık altında incelenebilir (Sağlık Bakanlığı, 2012).

Kas İskelet Sistemi Üzerindeki Etkileri

- Adale gücünün artırılmasını sağlar.
- Eklem ve kaslardaki esnekliğin korunmasını ve artırılmasını sağlar.

- Bireylerde hareket kabiliyetini ve fiziksel aktiviteye karşı olan yetkinliğin artmasını sağlar.
- Vücudun hareketli, hareketsiz anlarda pozisyonunun korunmasını sağlar.
- Kişilerde meydana gelen yorgunluğun süresini ve etkisini azaltmaktadır.
- Kemiklerin korunmasını sağlar, kemik erimesi gibi rahatsızlıkların önüne geçer.
- Vücudun aldığı oksijenin miktarının artmasını sağlar.
- Sakatlanma ve yaralanma durumlarında iyileşme sürecine olumlu etki eder.
- Fiziksel aktivite esnasında hareket çeşitliliğinin artmasını sağlar.
- Reflekslerin ve reaksiyon zamanının gelişmesi,
- Metabolik farkındalık kazandırır.
- Stabilitenin yanı sıra düzeltme reaksiyonlarında da gelişim sağlar.
- Kas dokularında kullanımı söz konusu olan enerji ve O₂ miktarında artış meydana getirir.

Diğer Vücut Sistemleri Üzerindeki Etkileri

- Kalpte görülmesi olası ritim bozukluklarının önüne geçer.
- Kalbin pompalamakta olduğu kanın miktarında artış sağlar.
- Kişileri kalp- damar rahatsızlıklarından uzak tutar.
- Varsa kötü alışkanlıkların azalmasını sağlar (sigara, alkol vb.).
- Kan şekerinin düzenlenmesine yardımcı olur. Bu sayede diyabet gibi hastalıkların da önüne geçer.
- Vücutta kullanılan su, tuz, mineral miktarlarını dengeler.
- Metabolik hızlanma sağlar, kilo alımının önüne geçer.
- Kadınlarda görülen menopoz durumunun daha geç yaşlarda meydana gelmesini sağlar.
- Kişilerde cinsel performansı artırıcı etki gösterir.

- İnsanlar açısından olmazsa olmaz solunumun daha sağlık ve düzenli bir hâl almasını sağlar.
- Kandaki akış hızını artırarak kişilerde meydana gelmesi olası erken bunama gibi sorunlara engel olur.
- Beyin ve damarlarda meydana gelebilecek hastalıkları önler.

2.2.9.2. Ruhsal ve sosyal sağlığımız üzerine etkileri

Fiziksel aktivitelerin bedensel sağlığa etkisi kadar ruhsal ve sosyal sağlığa etkisi de söz konusudur. Fiziksel aktivite esnasında salgılanan hormonlar neticesinde birey daha mutlu ve dinç bir hâl alır. Bununla birlikte bireyde meydana gelen bu durum çevresindeki ve toplumdaki diğer bireylere de yansır. Dolayısıyla toplumda genel anlamda bir neşe hâli hüküm sürer. Kişilerin mutlu ve dinç olmaları, onları sosyal yönden de etkilemektedir. Zira arkadaşlıklarını ve ilişkilerini geliştirmelerinde fiziksel aktivitenin yarattığı mutluluk ve dinçlik hâli büyük rol oynamaktadır (Ölçücü vd., 2015:296). Fiziksel aktivitenin ruhsal ve sosyal sağlığımıza dair etkileri aşağıda belirtildiği gibidir (Sağlık Bakanlığı, 2012),

- Fiziksel aktivite esnasında kişiler kendileri için özel bir an yaratmış olurlar, hayata ve insanlara karşı hoşgörü anlamında bir artış söz konusu olmaktadır.
- Vücutta salgılanan mutluluk hormonlarının artışı sağlar, kişinin kendini daha iyi hissetmesine yol açar.
- Kas- iskelet sistemindeki olumlu değişim ve gelişimler, kişideki özgüven duygusunun artmasını beraberinde getirir.
- Bireyler arasında sosyal bir köprü görevi görmektedir. İletişimin daha sağlıklı ve aktif bir hâl almasını sağlar.
- Her yaşta insanın topluma uyum sürecini kolaylaştırır. Toplumdan dışlanma, toplumda istenmeme gibi durumların önüne geçer.
- Kişilerin içinde buldukları yaşamdan keyif almalarını sağlar. Bunun yanı sıra depresyon, anksiyete gibi psikolojik sorunlara karşı bir savunma mekanizması niteliği taşımaktadır.

2.2.9.3. Gelecekteki yaşantımız üzerine etkileri

Fiziksel aktivitelerin sağlığımıza etki ettiği kadar gelecekteki hayatımızı da kısmen şekillendirdiğini söylemek mümkündür. Fiziksel aktivite bir süreç anlamına geldiği için beraberinde birtakım alışkanlıklar getirir. Düzenli ve disiplinli bir şekilde aktivite gerçekleştiren kişilerin fiziksel aktivite esnasında ya da sonrasında hatta daha gelecek yaşamlarında da aynı alışkanlıklarını sürdürmeleri olası gözükmemektedir. Kişi, fiziksel aktivitenin kendine sağladığı bedensel, ruhsal, sosyal faydaları gördükçe aktiviteye ve sağladığı düzene uyma isteği daha da artmaktadır. Dolayısıyla gelecek hayatında da aynı şekilde devam etmesi söz konusudur. Kişiler kaç yaşına gelirse gelsin, hareketliliği hayatlarına aldıkları için bedensel, zihinsel, ruhsal sağlıklarını korumalarının yanı sıra sosyal becerilerini de canlı tutabilmektedirler (Bulut, 2013). Fiziksel aktivitenin gelecek hayattaki etkileri aşağıdaki gibi incelenebilmektedir (Sağlık Bakanlığı, 2012),

- Kişiler yaşlansa bile sağlıklarını korumuş olurlar ve hareket kabiliyetleri canlı kalmış olur.
- Yaşlılarda kronik rahatsızlıkların önüne geçer.
- Kanser gibi ölüm tehlikesi olan hastalıklara yakalanma riskinde azalış sağlar.
- Kişilerde vücut direncini artırır. Enfeksiyonel savunma mekanizması geliştirilmesini sağlar.
- Kişilerin gelecek yaşamlarında da keyifli bir hâl almasını sağlamakla beraber depresyon, anksiyete gibi psikolojik problemlerin önüne geçmektedir.

2.3. Çocuklar ve Gençlere Yönelik Fiziksel Aktivite Tavsiyeleri

ABD tarafından ele alınan Fiziksel Aktivite Rehberine göre çocuklar her gün bir saatlik orta- yüksek seviye fiziksel aktivite gerçekleştirmelidirler. Haftanın 3 günü iskelet- kas sisteminin korunması ve gelişimi açısından güç gerektiren aktiviteleri yapmalarının da faydalı olacağı düşünülmektedir. Ancak çocukların fizyolojik yapıları yetişkinler kadar gelişkin değildir. Dolayısıyla fiziksel aktivitelerin çocukların gelişim evrelerine uygun olmasının yanı sıra eğlenceli olması da gerekli görülmektedir (ABD Sağlık ve İnsani Hizmetler Departmanı, 2011).

Amerika Hastalık Kontrol Merkezinin çocuklara yönelik tavsiyeleri aşağıdaki gibidir (Fiziksel Aktivite Kuralları Danışma Kurulu, 2008),

- Çocukluk ve ergenlik çağında olan kişilerin haftanın her günü 1 saatlik orta-yüksek seviye fiziksel aktivite yapmaları faydalı olmaktadır.
- Gerçekleştirilen fiziksel aktiviteler, orta- yüksek seviyesinde seyretmekteyse aerobik faaliyetler içermelidir. Çok yüksek seviye fiziksel aktiviteler için haftanın 3 gününü ayırmak yeterli olmaktadır.
- Haftada 3 gün, 1 saatlik yapılan aerobik faaliyetlerin yanı sıra kas ve kemik geliştirmeye yönelik aktivitelerin de eklenmesi uygundur.
- Çocukların daha çok eğlence içerikli, yaşlarına uygun fiziksel aktiviteleri tercih etmeleri konusunda yönlendirme yapılmalıdır.

2.4. Ortaöğretim Öğrencileri İçin Beden Eğitimi ve Fiziksel- Sportif Aktiviteler

Beden Eğitiminin öğretilmesindeki temel hedefler (Güllü ve Güçlü, 2009),

- Öğrencilerin öğrencilik yaşamlarının yanı sıra geri kalan yaşamlarında da kullanmaları için hareket kabiliyeti sağlamak
- Yaşamlarını daha aktif, dinamik hâle getirmek
- Öğrencilerin sağlıklı yaşam konusunda bütünüyle bilgilendirilmesi
- Özgüven, özsaygı, sosyal iletişim gibi özelliklerin kazanımı, geliştirilmesi
- Tüm bunların edinimi sonucu bir diğer öğrenim seviyesi için hazırlık

Tüm bu hedefler doğrultusunda öğrenciler açısından beklenen olası sonuçlar aşağıda belirtilmiştir (MEB, 2019),

- a. Türlü fiziksel aktiviteler ve sportif faaliyetlere yönelik kabiliyet artışı gözlenir.
- b. Hareket kavramlarını ve ilkelerini, çeşitli fiziksel etkinliklerde ve sporlarda kullanır. Harekete dair kavram, bilgi ve becerilerinin fiziksel aktivite ve sportif faaliyet alanlarında kullanımı söz konusu olur.
- c. Sportif faaliyetler ve fiziksel aktiviteler için çeşitli hareket stratejileri ve taktikleri geliştirir.

- d. Sağlıklı bir yaşam sürdürmek için fiziksel aktivite ve sportif faaliyetlerin ne kadar gerekli olduğunu kavrar.
- e. Sağlıklı olmak, sağlığını geliştirmek için fiziksel etkinliklere ve sporlara düzenli olarak katılır. Sağlıklı bir yaşam amacı doğrultusunda fiziksel aktivitelere ve sportif faaliyetlere eksiksiz, disiplinli bir şekilde katılım gösterir.
- f. Beden eğitimi ve sportif faaliyet alanında ülkece sosyo- kültürel değerlerimizi kavraması sağlanır.
- g. Beden eğitimi ve sportif faaliyetler aracılığıyla oto kontrol kabiliyeti gelişir.
- h. Beden eğitimi ve sportif faaliyetler sayesinde sosyal becerileri, takım ruhu, yönetim becerileri, doğa ve insanlığa karşı duyarlılık gibi özelliklerin gelişmesi öngörülmektedir.

Ortaöğretim öğrencileri için gelişim düzeyi, beden eğitimi programı için ön bilgi anlamına gelmektedir. Bu düzey, öğrenim- öğretim süreci için belirleyici nitelik taşımaktadır. Olası bir problem hâlinde ya da fikir danışılması gerektiğinde psikolojik danışmanlık alanındaki öğretmenlerden yardım talebinde bulunulabilir.

Beden eğitimi dersi kapsamında ortaöğretim öğrencileri için fiziksel aktivite ve sportif faaliyetlere katılım konusundaki yetkinliklerin geliştiği gözlenmektedir. Bunun yanı sıra öğrencilerde fizyolojik, ruhsal, zihinsel beceriler de gelişim göstermektedir. Beden eğitimi programı tüm bu gelişimlerin izlenebileceği bir müfredatı kapsamaktadır. Bu eğitim süreci, öğrencilerin yaşlarına, hazır olma durumlarına, ilgi alaka ve beklentilerine uygun gerçekleştirilmelidir. Müfredat, öğrencilerin bu özelliklerine uygun fiziksel aktiviteler ve sportif faaliyetler içermelidir (Güler, 2006).

Bu kapsamda beden eğitimi programının ilköğretim ve ortaöğretim öğrencileri için fizyolojik gelişimleri ve temel gereksinimleri göz önünde bulundurularak hazırlandığı söylenebilmektedir. Bu program, öğrenciye hareket kabiliyeti ve dinamik, sağlıklı bir yaşamın temel esaslarını sunmaktadır. Bunun yanı sıra beden eğitimi ve sportif faaliyetleriyle öğrencide oto kontrol becerilerin, sosyal ve düşünsel becerilerin gelişim göstermesi hedeflenmiştir. Dolayısıyla ders programı bu amaçlara yönelik hazırlanmaktadır (Ercan ve Hülya, 2013).

2.5. Egzersiz ve Egzersiz Bağımlılığı

2.5.1. Egzersizin tanımı

Egzersiz fiziksel aktiviteye ait alt sınıflardan biridir. Egzersiz genel olarak, bir plan dâhilinde, fizyolojik hareketlilik ve sağlık açısından bir gelişim yaratma amacıyla belli bir tekrara bağlı gerçekleştirilen faaliyetler şeklinde tanımlanabilir (Ersoy, 2004:8).

Egzersizin belli bir plan dâhilinde gerçekleşmesi, vücuttaki oksijen dengesini, iskelet- kas sistemini ideal konuma getirmektedir. Aynı zamanda vücutta meydana gelen yağların yan etki yaratmayacak şekilde sınırlandırılmasını da mümkün kılmaktadır. Egzersizlerin yaş farkı gözetmeksizin tüm bireyler tarafından haftanın üç günü, yirmişer dakika olmak kaydıyla uygulanması, sağlık açısından oldukça etkili sayılmaktadır (İnce, 2018).

Egzersizin bireylerde sağladığı yararlar genel açıdan ele alındığında sağlığın kontrolü, hastalıklardan korunmak, sağlıklı yaşam gibi olanaklar sağladığı sonucuna varılmıştır (Allegre vd., 2006). Sağlık tüm yönlerden değerlendirmeye tabi tutulduğunda kişilerin ruhsal, zihinsel ve fizyolojik açıdan dengede olabilmeye durumu şeklinde özetlenebilir. En kolay egzersiz faaliyetlerinden profesyonel sportif faaliyetlere kadar tüm egzersizlerin esas amacı, kişilerin sağlıklı bir yaşam sürdürmesini sağlamanın yanı sıra olası sağlık problemlerinin de önüne geçmektir (İmamoğlu, 1992).

2.5.2. Egzersizin sağlık açısından etkileri

Egzersizin kas kuvvetini, dayanıklılığını, esnekliğini artırma, kiloyu azaltma ve korumanın yanı sıra kardiyovasküler hastalıkları azaltma, kan, yağ ve glikoz düzeylerini düşürme, psikolojik durumu ve uyku kalitesini artırma, bazı kanser tiplerini ve kronik ağrıyı azaltma gibi birçok olumlu etkileri bulunmaktadır (Ardıç, 2014). Egzersizin; kardiyovasküler, hipertansiyon, kan yağları (kolesterol), obezite ve depresyon üzerine olan etkileri aşağıda verilmiştir.

Eski çağlardan beri günlük belli bir plan, program dâhilinde yapılan egzersizlerin kişilerin sağlığı ve yaşam kalitesi açısından önem arz ettiği belirtilmektedir. Egzersiz, kas gücünü, dayanıklılığı, esnekliği artırdığı gibi kiloyu azaltmaktadır. Aynı zamanda birtakım rahatsızlıkların da üstesinden gelinmesi için

yardımcı bir faktör olarak nitelendirilmektedir (Erikssen, 2001). Egzersizin hastalık ve rahatsızlıklar üzerindeki etkileri aşağıda belirtildiği gibidir (Ardıç, 2014:9).

2.5.2.1. Kalp damar rahatsızlıkları

Erişkin bireylere kardiyovasküler hastalıkların yanı sıra felç riskine karşı “Amerikan Kalp Derneği” egzersiz yapılması yönünde uyarılar yapmaktadır (URL-2).

2.5.2.2. Hipertansiyon

Tedaviye yönelik oluşturulan tüm rehberlerde yüksek tansiyon için önlem, tedavi ve kontrol konularında egzersiz programlarının yararlarından bahsedilmektedir (Cornelissen vd., 2011).

2.5.2.3. Kan yağları

Konuya dair yapılan araştırmalar ve bulgular neticesinde, yüksek seviye aerobik egzersizlerden dolayı yetişkinlerde yaş ve cinsiyet farkı gözetmeksizin yüksek yoğunluklu lipoprotein kolesterolde bir artışın gözlemlendiği söylenebilmektedir. Bunun yanı sıra direnç isteyen egzersizlerin düşük yoğunluğa sahip lipoprotein kolesterolde düşüş meydana getirdiği de gözlenmiştir (Tambalis vd., 2009).

2.5.2.4. Obezite

Toplumda en çok önem arz eden sorunlardan biri de obezitedir. Çünkü obezitenin, kalp- damar rahatsızlıkları, yüksek tansiyon, şeker hastalığı gibi kronik rahatsızlıklarla alakası olduğu bilinmektedir. Bu nedenle obezite, toplumsal sağlık sorunu olarak görülmektedir. Birtakım araştırmalar gösteriyor ki obez kişilerin egzersiz yaparak kilo vermesi mümkündür. Kilo vermeleri zorlaşsa bile kalp- damar rahatsızlıklarının önüne geçildiği saptanmıştır (Shaw vd., 2006). Obez bireylerde kilo kaybının görülmesinin yanı sıra solunum fonksiyonlarında da bir düzelme söz konusu olmaktadır.

2.5.2.5. Depresyon

Kişilerin düzenli ve programlı bir şekilde egzersiz yaptıklarında sağlıklarında olumlu gelişmeler izlenmesi mümkün olmaktadır. Sağlık anlamında iyileşme ve düzelme yaşayan bireylerde depresif hâller de ortadan kalkmaktadır. Bu da bireylerin çevresinden başlayarak toplumun geneline yansıdığı için egzersiz toplumsal bir olgu olarak nitelendirilmektedir. Psikologların düşüncesine göre yürüyüş ya da koşu yapan kişilerin ruhsal ve fizyolojik açıdan gelişme kat ettikleri söylenebilir. Bunlar ve bunların benzeri egzersizlerin depresyonu azalttığı, kişiye mutlu, neşeli bir hâl yarattığı görülmektedir. Egzersiz yapan bireylerde mutluluk hormonları, yani endorfinler daha fazla salgılanmaktadır (Akgün, 1994).

2.5.3. Egzersizin sosyolojik ve psikolojik etkileri

Kişiler egzersiz yaparken dış dünya ile bağlantılarını kopardıklarını ve kendilerine özel bir zaman ayırdıklarını düşünürler ve bu hissiyat onları mutlu eder. Aynı zamanda egzersizle birlikte vücut dengesini koruyan ve fizyolojik açıdan daha sağlıklı konuma gelen kişinin toplumdaki yeri de korunmuş olur (İmamoğlu, 1992). Toplum içerisinde kişiler öncelikle dış görünüşlerine göre değerlendirilmektedirler. Dolayısıyla bu durum fiziksel görünümün ne kadar önemli olduğunu ortaya koymaktadır. Sağlıklı bir yaşam sürdürmek açısından yapılan egzersizlerin katkıları birçok çalışma için araştırma konusu hâline gelmiştir. Bu çalışmalar neticesinde egzersiz yapmanın sağlığı olumlu açıdan etkilediği saptanmıştır. Egzersiz vücudu dengeleyen bir unsur olmasının yanı sıra aynı zamanda da fiziksel görünüme dair etkileri sayesinde psikolojik açıdan da önem arz etmektedir. Zira tüm bunlar kişilerin psikolojilerini doğrudan ya da dolaylı yoldan etkileyebilmektedir. Egzersiz yapan bireylerde genel anlamda özgüven eksikliğine pek rastlanmamaktadır. Aynı zamanda toplumda edindikleri yer sayesinde kişilerle aralarındaki diyalogların ya da toplumsal kaynaşmanın da önemli ölçüde iyileştiği görülmektedir. Kişileri sosyal hâle getiren egzersizler sayesinde birçok psikolojik rahatsızlığın etkisi azalmakta hatta önüne geçilebilmektedir (Bozhüyük vd., 2012).

Egzersizin belli bir plan program dâhilinde gerçekleştirilmesinin sosyolojik ve psikolojik açıdan etkileri aşağıda belirtilmiştir (Peterson, 1998),

1. İş verimlilik ve performansında bir artış sağlar.
2. Kişiler daha enerjik hisseder ve tembellikten uzak kalır.
3. Güçlü, dayanıklı, faal, egzersiz hevesine sahip bireyler olabilmek için yardımcı olur.
4. Kişilerde özgüven ve özsaygı duyguları gelişir.
5. Fizyolojik ve ruhsal sağlığın korunmasında etkin rol oynar.
6. Kriz yönetim becerisini geliştirir. Sakinliği korumayı sağlar ve olası problemler karşısında çözüm yetisi kazandırır.
7. Sinirlilik ve acelecilik gibi sorunların önüne geçer.
8. Özbenlik farkındalığı kazandırır.
9. Toplum içinde sosyalleşip çevre edinebilme gibi pozitif durumlar için yardımcı olur.

Araştırmalar ve sonucunda saptanan bulgular neticesinde egzersizin fiziksel ve zihinsel gelişim konusunda olumlu etki yarattığı söylenebilmektedir. Fakat, egzersiz seviyesi, harcanan süre, yapma sıklığı gibi unsurlarla faydaları arasında net bir bağ kurulamamıştır. Aynı zamanda egzersizin stres, depresyon, endişe gibi sorunların da üstesinden gelmeye yardımcı olduğu bilinmektedir. Bu sayede kişilerin psikolojilerini olumlu yönde değiştirebilmektedir (Morris vd., 1990).

Egzersiz, duygusal yararlar açısından incelendiğinde özgüveni ve özsaygıyı artıran, stres ve kaygıyı azaltan etkileriyle birlikte kişide sağlık bilinci geliştirmektedir (Dinubile, 1993). Özellikle yetişkin bireylerde sportif faaliyetler ve fiziksel aktivitelere katılım gerçekleştirilmesi neticesinde ruhsal ve zihinsel açıdan olumlu etkilerin olduğu saptanmıştır (Steptoe ve Butler, 1996).

2.5.4. Bağımlılık tanımı ve nedenleri

Bağımlılık için yapılan araştırmalar ve çalışmalara bakıldığında genel anlamda karşılaştığımız konu madde bağımlılığı konusudur. Bağımlılık genel açıdan incelendiğinde, kullanıcı kişilerin herhangi bir madde ya da hizmeti alışkanlık hâline getirmeleri durumunda bünyelerinde meydana gelen geçici iyi his algısına kapılmaları

şeklinde tanımlanabilmektedir. Genel anlamda karşılaşılan “madde” kavramı, bağımlılık ya da kötü kullanım gibi sonuçlara yol açabilen, duygusal, zihinsel, fizyolojik etkiler yaratan, türlü metotlar yardımıyla vücuda alınabilen kimyasal şekilde belirtilmektedir (Altuner vd., 2009).

Bağımlılığın kişilerde ruhsal, bedensel sosyolojik problemlere yol açtığı söylenebilir. Hatta en çok önem arz eden toplumsal sorunlar arasında birinci sırayı aldığını söylemek de yanlış değildir. Teknolojinin yeni yeni gelişmeye başladığı zamanlarda sadece medyatik ögeler aracılığıyla görülen ya da etraftan alınan duyular neticesinde bilgi ve fikir oluşturan durumlar iken sonradan her yerde her an karşılaşılabilecek sorun hâline gelmiştir. Zira toplumun hemen her yerinde bağımlı bireylerle karşılaşmak mümkün olmaktadır (Taşkent, 2010). Bağımlılığın sadece bir maddeye bağlı şekilde oluşabileceğini söylemek doğru değildir. Bireyler davranış biçimleriyle de bağımlılık özellikleri taşıyabilirler. Bunun için verilebilecek yegâne örneklerden biri, konumuzla da alakalı olan; egzersiz bağımlılığı olmaktadır.

Netice olarak, bağımlılığın belli durum veya maddeyle kurulan bağ sonrasında meydana gelen özel bir durum olduğu söylenebilir. Kişilerin madde ya da durumlar karşısında gösterdiği tepkiler ve davranış biçimleri bağımlı olup olmadıklarını göstermektedir (Young, 1999).

Bağımlılıklar herhangi bir gereksinim neticesinde ortaya çıkarlar. Bağımlılığın sebepleri arasında kişisel nedenlerin yanı sıra aile ve çevrenin etkisi büyük önem arz etmektedir. Kişiler, başlarına gelen olumsuz olayların değişimi için kontrolü kaybettiklerinde farklı madde veya hizmetlere yönelirler. Bu sayede hayatın olumsuzluğundan kaçtıklarını düşünürler (Savcı, 2015).

Türkiye Yeşilay Cemiyeti, bağımlılığın belli başlı nedenlerini şu şekilde aktarmıştır:

- ✓ Kişinin tamamen içe kapanma durumu
- ✓ Arkadaş gruplarında bağımlı kişilerin yer alması
- ✓ Bağımlılığın sonuçlarını hafife almak
- ✓ Vaktini değerlendirecek eylemlerden yoksunluk durumu
- ✓ Kişiler ve çevre tarafından beğenilme, onaylanma dürtüsü

- ✓ Bağımlı kişilerin bulunduğu arkadaş gruplarında dışlanma korkusu
- ✓ Hayata dair sevgi eksikliği
- ✓ Sürekli karamsar olma durumu
- ✓ İçgüdüsel, dürtüsel isteklere yenik düşme
- ✓ Bir misyon ve vizyona sahip olmamak
- ✓ Öz benlik kavramından yoksun bir hayat sürdürmesi, gerçek hedefini bilmiyor olması
- ✓ Sosyolojik açıdan yetersizlik
- ✓ Bir şeyi kullanırken herhangi bir ölçüye sadık kalmaması, bu konuda bilgisinin yetersiz olma durumu
- ✓ Bastırılmayan merak duygusu
- ✓ Özgüven ve özsaygı eksikliği
- ✓ Sorunlarla baş etme yollarını bilmeden sorunları bağımlılık sayesinde çözme isteği
- ✓ Gerçek anlamda bir başarıdan yoksun kalması dolayısıyla sanal dünyaya yönelmesi



Şekil 2.1. Bağımlılık Döngüsü (Kaynak: <https://yetiskin.tbm.org.tr/>)

2.5.5. Bağımlılık türleri

Bağımlılık denilince akla ilk olarak madde bağımlılığı gelmektedir. Ancak bunun yanı sıra maddeden bağımsız gerçekleşebilen bağımlılıklar da mevcuttur. Bu bağlamda bağımlılık türlerini iki başlık altında incelemek uygundur,

- Madde Bağımlılığı
- Davranışsal Bağımlılık

2.5.5.1. Madde bağımlılığı

Madde bağımlılığı en basit tanımıyla bir maddeye olan bağımlılık şeklinde ele alınabilir. Kişiler herhangi bir maddeyi kullanırken veya kullanımı sonunda kendilerini geçici bir süreliğine iyi hissederler. Duygusal ve zihinsel açıdan tatmin olduklarını düşünürler. Fakat söz konusu maddenin bağımlılığa sebebiyet verdiği, duygu ve zihin üzerinde etkileri mevcut kimyasallar olduğu söylenebilir (Seferoğlu ve Yıldız, 2013).

Aynı zamanda kişilerin maddeyi kullanma durumunda bir süreliğine kendinden geçmesi, maddenin kişi için hayati bir önem arz etmeye başlaması, ruhsal ve bedensel açıdan yoğun bir etkiye maruz kalması da madde bağımlılığına dair belirtilmesi gereken şeylerdendir. Kişiler madde kullanımını gerçekleştirdiklerinde huzurlu ve güçlü oldukları zannına kapılırlar. Bu bağlamda sorunların çözülmüş olduğunu bile düşünmeye başlarlar. Bu durum, beynin vücuda giren maddeyi bir armağan şeklinde algılamasından kaynaklıdır. Bu süreç psikolojik bağımlılık şeklinde tanımlanmaktadır. Kişiler keyif verdiğini düşündükleri maddeyi sürekli ister hâle gelirler. Hatta bu onlar için kaçınılması zor, hayati bir durum şeklini alır. Bu durumun beraberinde getirdiği bir diğer unsur ise ‘fizyolojik bağımlılık’ durumudur. Bu durum, psikolojik bağımlılığın kişide sağladığı tolerans şeklinde ifade edilmektedir. Fizyolojik bağımlılığa dair en belirgin özellik, ‘yoksunluk krizi’ olarak belirlenmiştir (Uzbay, 2009).

2.5.5.2. Davranışsal bağımlılık

Davranışsal bağımlılık, bir maddenin kullanımı söz konusu olmaksızın, sadece maddenin arayışına başlayan bireylerde davranışın bir madde kullanımı gibi hastalık hâline geldiği bağımlılık türü olarak ifade edilmektedir (Sevindik, 2011).

Davranışsal bağımlılığın tespiti için madde bağımlılığı tespit yolları göz önünde bulundurulmalıdır. Nitekim ikisinde de herhangi bir kullanım söz konusu olduğundan aynı şekilde değerlendirilebilmektedir (Işık, 2007).

Davranışsal bağımlılığın belirlenmesinde aşağıda belirtilen altı kıstas göz önünde bulundurulmalıdır (Terry vd., 2004),

- **Dikkat Çekme:** Kişilerde gözlenen davranışların zaman içinde duygusal durumuna etki etmesi dolayısıyla yaşamsal bir parça hâlini alması durumudur.
- **Duygu-Durum Değişikliği:** Kişinin, sorunlarla baş etme yöntemi olarak herhangi bir aktivite yapmanın ya da egzersiz ile uğraşmanın yararlı olduğuna inanıp buna alışmasıdır.
- **Tolerans:** Yapılan aktivite sonucu meydana gelen tatmin duygusunun aktiviteyi devam ettirmeye, artırmaya yönelik yol açtığı pekiştirme dürtüsüdür.

- **Yoksunluk Belirtisi:** Söz konusu aktivitenin durması ya da tamamen bitmesi hâlinde meydana gelen stres, gerginlik, öfke gibi duygusal durumların kişiyi fizyolojik açıdan da etkilemesidir.
- **Çatışma:** Bağımlı olan kişilerin çevrelerinde, aile ve iş yaşamlarında meydana gelen değişim, içsel bir çatışma şeklinde nitelendirilmektedir.
- **Nüksetme:** Söz konusu aktivitenin bırakılması sonucunda uzun bir süre sonra tekrar bu aktiviteye yönelik bir meylin olması ihtimalidir.

Egzersiz bağımlılığı da davranışsal bağımlılıklardan birisidir. Bireylerin herhangi bir fiziksel aktivite ya da egzersize başlayıp bundan vazgeçememe hâli ve neticesinde karşılaşılan negatif olaylar silsilesiyle meydana gelen durum, egzersiz bağımlılığı olarak tanımlanmaktadır (Sulak, 2015).

2.5.6. Egzersiz bağımlılığı

Egzersizin kişilerde kilo kontrolü sağladığı, kan basıncı ve kolestrolü düşürdüğü, solunum ve dolaşımı daha sağlıklı hâle getirdiği söylenebilir. Aynı zamanda kişiler, günlük yaşamın stresini azaltmaya yönelik egzersiz yapmak isterler. Egzersiz, kişilere fizyolojik ve ruhsal faydalar sağlamaktadır. Ancak her şeyde olduğu gibi egzersizde de olumsuz durumlar meydana gelebilmektedir. Kişiler sağlıklı olmak, yaşamlarını daha kaliteli hâle getirmek için egzersiz yaparlar, fakat fazla yüklenme söz konusu olduğunda olumsuz sonuçlarla karşılaşılması kaçınılmaz olmaktadır. Egzersiz bağımlılığı, bu solumsuz sonuçlardan en çok önem arz edenlerin başında gelmektedir. Adeta “egzersizin karanlık yüzü” şeklinde tanımlanmaktadır. Birçok araştırmacı bu konu üzerine eğilip çalışmalar gerçekleştirmişlerdir (Demir ve Türkeli, 2019).

Egzersiz bağımlısı olan kişiler, egzersiz yapmadıkları ya da egzersizin yetersiz kaldığını hissettikleri günlerde fazlasıyla gergin olurlar. Her günü egzersize ayırmaları gibi durumlar da söz konusu olabilmektedir. Dolayısıyla egzersiz dışındaki hayatta aktif olmamaları bunun belirtilerinden biridir (Zmijewski ve Howard, 2000).

Davranışsal bağımlılık kavramı kapsamında düşünüldüğünde kişilerin aktivite ya da egzersize başladıktan sonra egzersizi bitirmeme isteğinin yanı sıra egzersiz bitiminde ruhsal ve fizyolojik açıdan negatif tutum ve tavırların meydana gelmesi durumu, ‘egzersiz bağımlılığı’ şeklinde tanımlanmaktadır (Gün, 2018). Yapılan araştırmalar ve

çalışmalar neticesinde kontrolsüz bir şekilde yapılan egzersizlerin kişileri negatif açıdan bir bağımlılığa sürükleneceği saptanmıştır (Szabo, 1998; Yates, 1991). Araştırmalar neticesinde, yemek yeme, kumar, alkol, sigara ve internetin yanı sıra kontrol dışı gerçekleştirilen egzersizlerin de bağımlılık yaratacağı ve bunun da insan yaşamını olumsuz yönde etkileyeceği söylenebilmektedir (De Coverly Veale, 1987).

Aynı zamanda yapılan bir tanımlamaya göre de egzersiz bağımlılığının, kişilerin egzersizden yaklaşık 1- 1,5 gün kadar uzak kalması sonucu bağımlılık kriterleri ile desteklenerek saptanan fizyolojik ve psikolojik durumlar olduğunu söylemek mümkündür (Sachs ve Pargman, 1979).

Egzersizin kontrolsüz ve aşırı şekilde yapılması sonucu, egzersiz bağımlılığı ortaya çıkmaktadır. Bu bağlamda yapılan birçok çalışma vardır (Adams, 2001; Blaydon vd., 2002; Hausenblas ve Giacobbi, 2003). Egzersizin aşırı bir şekilde yapılması hâlinde vücutta hormonal denge bozulmaya başlar ve dolayısıyla kişi bu durumdan haz duyacak duruma gelir. Zira vücudunu zinde, ruhsal açıdan da olumlu hisseder. Kişide meydana gelen yoğun endorfin salımı ile egzersiz bağımlılığına yönelim olduğu saptanmıştır (Kagan ve Squires, 1985).

Birtakım araştırmalar neticesinde aşırı bir şekilde yapılan egzersizin psikolojiyi etkilemesinden kaynaklı olarak bağımlılığa dair bir form olacağı belirlenmiştir. ‘Aşırı egzersiz’ iddiası öncelikle koşucular üzerinde yapılan bir çalışmada ele alınmıştır. Araştırma, koşucuların gösterdiği davranışların pozitif bağımlılık şeklinde değerlendirilmesiyle sonuçlanmıştır. Pozitif bağımlılığın söz konusu egzersizin kişilere zarar vermesinden ziyade kişiyi bu anlamda ödüllendirmek ve bu yönde onu teşvik etmek gerektiği şeklinde tanımlandığını söylemek mümkündür (Glasser, 1976:72).

Aynı zamanda egzersiz bağımlılığın egzersiz yapmaktan yoksun kalan bireyde fizyolojik ve ruhsal rahatsızlıkların meydana gelmesine sebep olan, netice olarak kişinin kontrolünü kaybetmesi ve egzersiz yapmaya yönelik yoğun bir istek duyması şeklinde tanımlanması da mümkün olmaktadır (Hausenblas ve Downs, 2002). Ruhsal ve bedensel semptomlar, egzersiz yapmamaya bağlı gelişen suçluluk hissi, sürekli faal olma isteği, endişe, öfke, uykusuzluk ve baş ağrısı şeklinde sıralandırılabilir (Adams, 2001).

2.5.6.1. Egzersiz bağımlılığına etki eden faktörler

Egzersiz bağımlılığını tetikleyen birtakım faktörler vardır. Bu faktörler aşağıda belirtildiği gibidir,

Yaş, cinsiyet, spora başlama yaşı, vücut kütle indeksi, kişilik...

Yaş

Uygulanan koşu ölççeği anketiyle egzersizden uzun bir süre uzak kalan kişiler ve düzenli egzersiz yapan kişiler arasında bağımlılığa yönelik anlamlı bir ilişkinin varlığından söz edilmiştir. Ancak aynı yaştaki kişiler arasında herhangi bir bağlantıdan bahsedilmemiştir (Masters ve Lambert, 1989).

Spora Başlama Yaşı

Uzun bir süre kapsamında fiziksel aktivite devamlılığını sürdüren bireyler arasında yapılan incelemede egzersiz bağımlılığına dair belirtiler yoğun bir şekilde gözlenmiştir. Buradan hareketle kişilerde egzersize başlama yaşı düştükçe egzersiz bağımlılığı oranı artmakta denilebilir (Bailey ve Hailey, 1982; Furst ve Germone, 1993).

Cinsiyet

Egzersiz bağımlılığına yönelik yapılmış olan çalışma ve araştırmalar neticesinde genel anlamda cinsiyete dair bir farktan söz etmek çok da mümkün değildir. 1993'te 88 erkek, 97 kadın ile yapılan çalışmaya göre cinsiyet farkı ile fiziksel aktivite sıklığı arasında bir bağlantı kurulamamıştır (Davis ve Fox, 1993). Hausenblas ve Downs (2002) ortak çalışmasında erkeklerin egzersiz bağımlılığına kadınlardan daha yatkın olduğunu tespit etmiştir. Ancak, kişisel özelliklerin de göz önünde bulundurulması gerektiği için bu konuya dair net bir şey söylemek doğru değildir.

Kişilik

Kişilik özellikleri ile bağımlılık arasında ilişki, bazı araştırmalar sonucunda saptanmıştır (Conboy, 1994; Davis ve Fox, 1993; Szabo ve Parkin, 2001).

Kişilerin mükemmel olma, düzgün fiziğe sahip olma, toplumca beğenenilme isteği gibi durumlar onları yoğun bir şekilde egzersiz yapmaya itebilmektedir. Buna

benzer birçok kişisel durumun bağımlılığa etki edeceğini söylemek mümkün olmaktadır.

Vücut Kütle İndeksi

Egzersiz bağımlılığını etkileyen faktörlerden biri de vücut kütle indeksidir. Buna dair yapılan çalışmalar sonucu, bilhassa kadın bireylerde vücut kütle indeksine bağlı olarak egzersize yönelimin söz konusu olduğu saptanmıştır. Aynı zamanda bu durum egzersiz bağımlılığının da habercisi niteliğindedir (Hausenblas ve Downs, 2002).

2.5.6.2. Egzersiz bağımlılığı kriterleri

Her bağımlılık gibi egzersiz bağımlılığının da belirlenmesinde birtakım kriterler göz önünde bulundurulmaktadır. Kişilerde egzersiz bağımlılığı ölçeği kullanılarak egzersiz bağımlısı olmalarına yönelik değerlendirme yapılabilmesi için gerekli olan kriterler aşağıda belirtilmiştir (Hausenblas ve Downs, 2002),

Tolerans

Madde bağımlılığına benzer şekilde egzersiz esnasında daha fazla haz alabilmek adına egzersiz süresinin uzatılmasının yanı sıra seviyesinin ve sıklığının artırılması durumudur

Egzersiz Kesilmesi Etkileri

Yaklaşık 24- 36 saat arasında herhangi bir şekilde egzersizden yoksun kalma durumunda yoğun stres, uykusuzluk, iştahın kesilmesi, huzursuzluk gibi hâllerin ortaya çıkması söz konusudur (Dinubile, 1993).

Niyet Etkisi

Egzersiz herhangi bir plan programa bağlı kalınmaksızın sıklığının ve şiddetinin artırılarak yapılması durumunda ortaya çıkar (Hausenblas ve Downs, 2002).

Kontrol Kaybı

Kişilerde egzersizin kontrolünün sağlanamaması ya da bitirmekte zorlanması durumunda ortaya çıkan unsurdur (Bamber vd., 2003).

Zaman

Zaman konusu ele alındığında göz önünde bulundurulması gereken, egzersize ayrılan sürenin aşılması ve planın dışında daha da süre eklenmesi durumlarıdır (Aidman ve Woollard, 2003).

Devamlılık

Egzersiz yapan kişilerde olası bir yaralanma ya da sakatlık durumlarında kişilerin buna dair gereken bilgiye sahip olmamasının yanı sıra doktorlarca yasaklanmış olan egzersizi bırakmaması da önem arz eden kriterler arasında yer almaktadır.

2.5.6.3. Egzersiz bağımlılığında kullanılan ölçüm metotları

2.5.6.3.1. Tek boyutlu ölçümler

Antremana bağlılığın değerlendirildiği öz bildirim ölçeği, ilk kez Carmack ve Marters tarafından 1979 yılında geliştirilmiştir. Ölçüm 12 maddeli, 5'li likert tipi ölçek kullanımı ile gerçekleştirilir. Ölçümde söz konusu egzersize dair bilgi alınır. Bu ölçümün egzersiz bağımlılığına yönelik psikolojik etkilerinin daha çok üzerinde durulduğu söylenebilir. Bu şekilde tek boyutlu diğer ölçümlerin verdiği sonuçlardan daha güvenilir sonuçlar vereceği düşünülmektedir (Hailey ve Bailey, 1982). Öte yandan bir diğer 'Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği' Rudy ve Estok (1989) tarafından geliştirilmiştir. Bu ölçekte egzersize yönelik isteğin egzersiz bağımlılığıyla ilgisi ele alınmaktadır. Egzersiz bağımlılığı için alınabilecek önlemler de Chapman ve Decastro (1990) tarafından 17 maddelik likert ölçeği aracılığıyla incelenmiştir.

Yapılan bir diğer çalışmada egzersize yönelik isteğin ve egzersizin etkilerinin azalması üzerine inceleme yapılmıştır. Bu anket, beşli likert tipi ölçekten ve 18 maddeden oluşmaktadır. Zorunlu antreman anketiyle benzer nitelik taşımaktadır (Blumenthal vd., 1984). Zorunlu antremandan dolayı meydana gelen psikolojik etkilerin ölçümü ise doğru / yanlış şeklinde 21 madde içeren bir anketle yapılmaktadır.

Fakat bu ölçeğin karar verme konusunda net bir güvenilirlik arz ettiği söylemek zor olduğu için Paman ve Thompson (1988) tarafından 'zorunlu egzersiz' ismini alan anket oluşturulmuştur. Bu anketin ilk olarak 'ilk aşırı egzersiz ölçüm ölçeği' ismini almıştır. Bu ölçek türü, egzersiz bağımlılığına dair yapılan araştırmalarda geliştirme rolü

üstlenmektedir. Fakat tek boyutlu ölçümler açısından önceki ölçeklerin göz önünde bulundurulması daha uygun görülmüştür. Zira söz konusu ölçekte egzersiz bağımlılığı tek yönlü bir şekilde ele alınmıştır (Pasman ve Thompson 1988).

2.5.6.3.2. Çok boyutlu ölçümler

Zaman geçtikçe egzersiz bağımlılığının çok boyutlu bir şekilde ele alındığına tanıklık edilmiştir. Ayrıca çok boyutlu ölçek çalışmaları da yazılı metinlerde belirtilmiştir (Terry vd., 2004).

Bu ölçümlerde 2 tane egzersiz bağımlılığı ölçeğinden söz etmek mümkündür. Bunlar, “Egzersize Bağlılık” (Davis ve Fox, 1993) ve de “Egzersiz Bağımlılığı” ölçekleridir. Egzersiz bağımlılığı belirtilerine dair çok boyutlu ölçekler üç kategoride incelenebilir. Bu kategoriler aşağıda belirtildiği gibidir (Hausenblas ve Downs, 2002),

- Risk altındaki birey
- Semptomların gözlendiği birey
- Semptomların olmadığı (bağımlı olmayan) birey

Bu ölçeğin 21 maddeden oluştuğu, 5’li likert tipinde olduğu belirtilmektedir. Ayrıca iç tutarlığı oldukça iyidir ($\text{Alpha}=0.95$). Bunun yanı sıra egzersize bağımlılık ölçeğinin, sadece egzersiz bağımlılık iç tutarlığı 0,77 dir. 8 maddeden oluştuğu bilinmektedir. Aynı zamanda güvenilirliğini artırmaya yönelik 29 maddeden oluşan 7’li likert tipi kullanılmıştır. Fakat bu ölçek egzersiz sebeplerini belirlemeye yönelik kesin maddeler içermektedir. Bu yüzden tek boyutlu ve çok boyutlu ölçeklerin yaş, cinsiyet, kişilik gibi değişkenlerin yanı sıra davranış biçimleri ve egzersize yönelik motivasyonla karşılaştırma yaparak, egzersiz bağımlılığı sonucuna vardığı söylenebilmektedir (Davis ve Fox, 1993).

3. GEREÇ ve YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın planı, araştırma evreni ve örnekleme, araştırmada kullanılan bilgi toplama aracı ile aracın uygulanması ve elde edilen verilerin çözümlenmesinde kullanılan istatistiksel yöntem ve teknikler açıklanmıştır.

3.1. Araştırmanın Modeli

Katılımcıların egzersiz bağımlılığı ölçeği, fiziksel aktivite anketi ile demografik bilgileri arasındaki ilişkiyi belirlemeye yönelik yapılan bu çalışmada genel tarama modellerinden betimsel nitelikte ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Bir grubun belirli özelliklerini belirlemek için verilerin toplanmasını amaçlayan çalışmalara tarama (survey) araştırması denir (Büyüköztürk, 2009).

Tarama modelleri, geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekilde betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımlarıdır. İlişkisel tarama modelleri ise, iki ya da daha fazla değişken arasında değişim olup olmadığını ve bu değişimin derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelleridir.

3.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini uygulama yapılacak okullardan spor lisesinden 402, Anadolu lisesinden 423 ve imam hatip lisesinden 376 kişi oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise spor lisesinden 200, Anadolu lisesinden 200 ve İmam Hatip lisesinden 200 kişi olacak şekilde 313 kadın ve 287 erkek olmak üzere 600 kişi oluşturmaktadır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırma verilerinin toplanmasında Kişisel Bilgiler Formu, Fiziksel Aktivite Anketi ve Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği kullanılmıştır. Ölçeğin izinleri önceden alınmış ve uygulanmıştır. Anketin uygulanmasında tamamen gönüllülük esas alınarak elde edilen veriler gizli tutulmuştur.

3.4. Verilerin Toplanması

Araştırmada veriler toplanırken evreni karşılamak için 1200 anket dağıtılması planlanmıştır. Bir kısım öğrenci grubuna anketler uygulanırken Pandemi (Kovit-19) tedbirleri doğrultusunda, gerekli izinler alınarak internet üzerinden ‘online anket’ uygulanmış ve eksik veya hatalı olan anketler uygulama dışında tutularak analizler yapılmıştır.

3.5. Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği

Demir ve arkadaşları (2018) tarafından geliştirilen ölçeğin İlk olarak bağımlılık ve bağımlılığın alt boyutlarına yönelik yerli ve yabancı alan yazın taraması yapılmış ve alan yazında bağımlılık ile ilgili geliştirilmiş ölçeklerden de yararlanılarak 80 maddelik soru havuzu oluşturulmuştur. Mevcut araştırmada literatür ve diğer kuramsal bilgilerden yola çıkılarak araştırmacılar tarafından 80 maddeden oluşan kapsamlı bir madde havuzu oluşturmuşlardır. Hazırlanan havuzdan seçilen maddelerle oluşturulan denemelik ölçek kapsam geçerliği ve dil-ifade geçerliğinin değerlendirmesi için beş kişilik uzman bir grubun (Beden Eğitimi ve Spor alanından iki, Ölçme ve Değerlendirme alanından iki ve Türk Dili ve Edebiyatı alanından bir kişi) görüşüne sunmuşlardır. Uzmanlardan gelen değerlendirmeler sonucunda anlaşılabilirlik, açık, akıcı ve amaca uygun olması kriterlerine göre 28 madde ölçekten çıkarılmış geriye 52 madde kalmışlardır. Uzman görüşleri doğrultusunda uygulanması düşünülen gruba benzer 18 sporcuya ölçme aracı doğrudan uygulanıp maddelerin açık ve anlaşılabilirliği, uygulama süresi ve katılımcıların egzersiz bağımlılığını keşfetmeye ilişkin yeterliliği sınanmışlardır.

3.6. Araştırmada Verilerin Analizi

Elde edilen veri toplama aracı, örnekleme giren katılımcılar tarafından uygulanmıştır. Kişisel Bilgi Formu, Fiziksel Aktivite Anketi ve Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği kullanılarak elde edilen veriler bağımlı ve bağımsız değişkenler dikkate alınarak, bilgisayar ortamında SPSS 22. 0 (Statistical package for the Social Sciences) paket programı kullanılarak veri tabanı oluşturularak analiz edilmiştir.

Demografik değişkenlere göre dağılımların belirlenmesi amacıyla frekans (f) ve yüzdeler (%) hesaplanmıştır. Ortalamalar ve standart sapmalar hesaplanmıştır. Egzersiz

Bağımlılık düzeylerinin demografik değişkenlere göre değişip değişmediğini belirlemek amacıyla bağımsız örneklem t-testi ve tek yönlü varyans (anova) analizleri yapılmıştır. Katılımcıların, Egzersiz Bağımlılığı düzeyleri arasındaki ilişkiyi bulmak amacıyla korelasyon analizi yapılmıştır.

3.7. Güvenilirlik Analizi

Araştırma için elde edilen verilerin güvenilirliğini ölçmek için (Cronbach Alfa Katsayısı) kullanılmıştır. Testte yer alan soruların varyansların toplamının genel varyansa oranlanması ile bulunan ve 0 ile 1 arasında değerler alan Alfa katsayısı, bir ağırlıklı standart değişim ortalamasıdır. Cronbach Alfa Katsayısı, testte yer alan soruların homojen bir yapıyı açıklamak üzere bir bütün oluşturup oluşturmadıklarını araştırır. Alfa Katsayısı, bireysel soru puanlarını içeren bir testte sorulara verilen yanıtların toplanması durumunda soruların birbirleri ile benzerliğini, yakınlığını, ortaya koyan bir katsayıdır. Alfa katsayısının bulunabileceği aralıklar ve buna bağlı olarak da ölçeğin güvenilirlik durumu aşağıda verilmiştir (Büyüköztürk, 2009).

$0,00 \leq \alpha < 0,40$ ise test güvenilir değildir,

$0,40 \leq \alpha < 0,60$ ise test düşük güvenilirliktedir,

$0,60 \leq \alpha < 0,80$ ise test oldukça güvenilirdir,

$0,80 \leq \alpha < 1,00$ ise test yüksek derecede güvenilir bir testtir.

Çalışmamızda testlerin güvenilirlik ve geçerlikleri asıl uygulamadan önce yapılan bir ön uygulama ile sağlanmıştır.

Tablo 3.1. Güvenilirlik Testi

Güvenilirlik Analizi		
Test	Cronbach's Alpha	N
Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği	,958	17
Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	,950	7
Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelemesi ve Çatışma	,877	6
Tolerans Gelişimi ve Tutku	,829	4

Tablo 1’de de görüldüğü gibi gerçek uygulamada hesaplanan Alpha Cronbach alfa (α) güvenilirliği katsayılarının oldukça yüksek çıkması anketin güvenilir bir yapıya sahip olduğunu kanıtlar niteliktedir.

3.8. Normallik Testi

Bu aşamada parametrik ya da parametrik olmayan analiz yöntemlerinden hangisinin kullanılacağına karar vermek adına verilerin normallik testine tabi tutulması gerekmektedir.

Ölçek puanlarının normal dağılıma uygunluğunun incelenmesi için yapılan temel işlem çarpıklık ve basıklık değerlerinin hesaplanmasıdır. Ölçek puanlarından elde edilen basıklık ve çarpıklık değerlerinin +3 ile -3 arasında olması normal dağılım için yeterli görülmektedir (Groeneveld ve Meeden, 1984; Moors, 1986; Hopkins ve Weeks, 1990; De Carlo, 1997). Buna göre ölçek puanlarının normal dağılım gösterdiği kabul edilmiştir (Tablo 3.2’de ilgili değerler görülebilmektedir). Ayrıca ilgili ölçek ve boyutlarına ilişkin histogramlar, grafikler ve varyasyon katsayıları da incelenerek normal dağılıma uygun olduğu tespit edilmiştir. Bu bağlamda analizlerde parametrik yöntemler kullanılmıştır. Analizlerde test tekniklerinden bağımsız gruplar t testi, ANOVA testi kullanılmıştır.

Tablo 3.2. Ölçek puanlarının tanımlayıcı istatistikleri

Test	Ortalama	Std. Sapma	Çarpıklık	Basıklık
Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği	2,9286	1,04591	,029	-,405
Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	3,2064	1,21746	-,246	-1,064
Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma	2,5822	1,05620	,644	-,274
Tolerans Gelişimi ve Tutku	2,9621	1,05905	-,060	-,610

4. BULGULAR

Bu bölümde araştırmaya katılan katılımcıların demografik bilgileri verilmiştir.

Tablo 4.1. Katılımcıların cinsiyetleri açısından dağılımları

Cinsiyetiniz		Frekans	Yüzde	Geçerli yüzde	Kümülatif Yüzde
Geçerli	Kadın	313	52,2	52,2	52,2
	Erkek	287	47,8	47,8	100,0
Total		600	100,0	100,0	

Tablo 4.1’de görüldüğü üzere araştırmaya katılan katılımcıların 313’ü (%52,2) kadın, 287’si (%47,8) erkek katılımcılardan oluşmaktadır. Araştırmanın çoğunluğunu kadın katılımcılar oluşturmaktadır.

Tablo 4.2. Katılımcıların yaşları açısından dağılımları

Tanımlayıcı istatistikler					
	N	Min.	Max.	Ortalama	Std. Sapma
Yaşınız	600	14	18	16,72	1,125
Geçerli	600				

Tablo 4.2’de görüldüğü üzere araştırmaya katılan öğrencilerin yaşları 14-18 arasında olmakta ve ortalama $16,72 \pm 1,125$ ’tir.

Tablo 4.3. Katılımcıların boyları açısından dağılımları

Tanımlayıcı istatistikler					
	N	Min.	Max.	Ortalama	Std. Sapma
Boyunuz	600	148,00	185,00	165,6450	8,35036
Geçerli	600				

Tablo 4.3’te görüldüğü üzere araştırmaya katılan öğrencilerin boyları 148,00-185,00 santimetre arasında olmakta ve ortalama $165,6450 \pm 8,35036$ ’dır.

Tablo 4.4. Katılımcıların kiloları açısından dağılımları

Tanımlayıcı istatistikler					
	N	Min.	Max.	Ortalama	Std. Sapma
Kilonuz	600	47	95	65,90	10,562
Geçerli	600				

Tablo 4.4'te görüldüğü üzere araştırmaya katılan öğrencilerin kiloları 47-90 kilo arasında olmakta ve ortalama $65,90 \pm 10,562$ 'dir.

Tablo 4.5. Katılımcıların gelir durumları açısından dağılımları

Gelir durumunuz					
		Frekans	Yüzde	Geçerli yüzde	Kümülatif Yüzde
Geçerli	0-1000 TL arası	171	28,5	28,5	28,5
	1001-1500 TL arası	153	25,5	25,5	54,0
	1501-2000 TL arası	72	12,0	12,0	66,0
	2001-2500 TL arası	100	16,7	16,7	82,7
	2501 TL ve üzeri	104	17,3	17,3	100,0
	Total	600	100,0	100,0	

Tablo 4.5'de görüldüğü üzere araştırmaya katılan katılımcıların gelir durumları 171'inin (%28,5) 0-1000 TL arası, 153'ünün (%25,5) 1001-1500 TL arası, 72'sinin (%12,0) 1501-2000 TL arası, 100'ünün (%16,7) 2001-2500 TL arası, 104'ünün (%17,3) 2501 TL ve üzeri aylık gelirleri bulunmaktadır. Araştırmanın çoğunluğunda 0-1000 TL arası aylık gelirleri bulunan katılımcılar bulunmaktadır.

Tablo 4.6. Katılımcıların hangi bölümde oldukları açısından dağılımları

Hangi bölümde okuyorsunuz		Frekans	Yüzde	Geçerli yüzde	Kümülatif Yüzde
Geçerli	Spor lisesi	200	33,3	33,3	33,3
	Anadolu lisesi	200	33,3	33,3	66,7
	İmam hatip lisesi	200	33,3	33,3	100,0
	Total	600	100,0	100,0	

Tablo 4.6’da görüldüğü üzere araştırmaya katılan katılımcıların bölümleri 200’ünün (%33,3) spor lisesi, 200’ü (%33,3) Anadolu lisesi, 200’ü (%33,3) ise imam hatipli lisesindedir.

Tablo 4.7. Katılımcıların okuldaki kaçınıcı yılda oldukları açısından dağılımları

Kaçınıcı yılınız		Frekans	Yüzde	Geçerli yüzde	Kümülatif Yüzde
Geçerli	1	30	5,0	5,0	5,0
	2	149	24,8	24,8	29,8
	3	130	21,7	21,7	51,5
	4	245	40,8	40,8	92,3
	5	46	7,7	7,7	100,0
	Total	600	100,0	100,0	

Tablo 4.7’de görüldüğü üzere araştırmaya katılan katılımcıların 30’unun (%5,0) okulda ilk yılı, 149’unun (%24,8) ikinci yılı, 130’unun (%21,7) üçüncü yılı, 245’inin (%40,8) dördüncü yılı, 46’sının (%7,7) ise okuldaki beşinci yıllarındadır.

Tablo 4.8. Katılımcıların haftada kaç gün okulla gittikleri açısından dağılımları

Haftada kaç gün okula gidiyorsunuz					
		Frekans	Yüzde	Geçerli yüzde	Kümülatif Yüzde
Geçerli	4	35	5,8	5,8	5,8
	5	518	86,3	86,3	92,2
	6	47	7,8	7,8	100,0
Total		600	100,0	100,0	

Tablo 4.8'de görüldüğü üzere araştırmaya katılan katılımcıların 35'i (%5,8) haftada 4 gün okula gitmekte, 518'i (%86,3) haftada 5 gün okula gitmekte, 47'si (%7,8) ise haftada 6 gün okula gitmektedir. Araştırmanın çoğunluğunda okula haftada 5 gün giden öğrenciler bulunmaktadır.

Tablo 4.9. Katılımcıların günde kaç saat okula gittikleri açısından dağılımları

Günde kaç saat okula gidiyorsunuz					
		Frekans	Yüzde	Geçerli yüzde	Kümülatif Yüzde
Geçerli	6	171	28,5	28,5	28,5
	7	212	35,3	35,3	63,8
	8	182	30,3	30,3	94,2
	9	35	5,8	5,8	100,0
Total		600	100,0	100,0	

Tablo 4.9'da görüldüğü üzere araştırmaya katılan katılımcıların 171'i (%28,5) günde 6 saat okula gitmekte, 212'si (%35,3) günde 7 saat okula gitmekte, 182'si (%30,3) günde 8 saat okula gitmekte, 35'i (%5,8) ise günde 9 saat okula gitmektedir. Araştırmanın çoğunluğunda günde okula 7 saat gitmekte olan katılımcılar bulunmaktadır.

Tablo 4.10. Katılımcıların 1 günde okulda buldukları süre içinde kaç saat oturdukları açısından dağılımları

1 günde okulda bulunduğunuz süre içinde kaç saat oturuyorsunuz?					
		Frekans	Yüzde	Geçerli yüzde	Kümülatif Yüzde
Geçerli	2	40	6,7	6,7	6,7
	4	75	12,5	12,5	19,2
	5	234	39,0	39,0	58,2
	6	167	27,8	27,8	86,0
	7	49	8,2	8,2	94,2
	8	35	5,8	5,8	100,0
	Total	600	100,0	100,0	

Tablo 4.10’da görüldüğü üzere araştırmaya katılan katılımcıların 40’ı (%6,7) 1 günde okulda buldukları süre içinde 2 saat oturmakta, 75’i (%12,5) 4 saat oturmakta, 234’ü (%39,0) 5 saat oturmakta, 167’si (%27,8) 6 saat oturmakta, 49’u (%8,2) 7 saat oturmakta, 35’i (%5,8) ise 1 günde okulda buldukları süre içinde 8 saat oturmaktadır. Araştırmanın çoğunluğunu 1 günde okulda buldukları süre içinde 5 saat oturmakta olan öğrenciler oluşturmaktadır.

Tablo 4.11. Katılımcılar iş, ev, okul, alışveriş vb. yerlere yürüyerek haftada toplam kaç gün, günde kaç dakika ve kaç aydan beri gittiklerinin dağılımları

		Geçerli N	Min.	Max.	Ortalama	Std. Sapma
Yürüyerek haftada kaç gün	Spor lisesi	169	2	5	4.15	1.36
	Anadolu lisesi	200	1	5	2.46	1.80
	İmam hatip lisesi	150	1	5	2.85	1.37
Yürüyerek günde kaç dakika	Spor lisesi	169	25	30	27.13	2.48
	Anadolu lisesi	200	10	30	22.38	6.82

	İmam hatip lisesi	150	10	30	21.87	6.72
Yürüyerek kaç aydan beri	Spor lisesi	169	5	12	6.95	2.62
	Anadolu lisesi	200	4	38	12.28	11.57
	İmam hatip lisesi	150	1	38	7.59	5.90

Spor lisesi öğrencilerinin iş, ev, oku, alışveriş vb. gibi yerlere giderken haftada yürüme gün ve dakika sayısı diğer öğrencilere kıyasla daha fazla yüksektir ($4,15 \pm 1,36$ $27,13 \pm 2,48$). Anadolu lisesi öğrencilerinin yürüdükleri ay sayısı diğer öğrencilere göre daha fazladır ($12,28 \pm 11,57$). Spor lisesi öğrencileri iş, ev, okul, alışveriş vb. gibi yerlere giderken Anadolu lisesi ve imam hatip lisesine göre daha fazla yürümektedirler.

Tablo 4.12. Katılımcılar iş, ev, okul, alışveriş vb. yerlere araba ile haftada toplam kaç gün, günde kaç dakika ve kaç aydan beri gittiklerinin dağılımları

		Geçerli N	Min.	Max.	Ortalama	Std. Sapma
Araba kullanarak haftada kaç gün	Spor lisesi	114	2	5	3.24	1.16
	Anadolu lisesi	200	2	5	3.86	1.34
	İmam hatip lisesi	198	2	6	3.98	1.52
Araba kullanarak günde kaç dakika	Spor lisesi	114	10	30	18.25	8.12
	Anadolu lisesi	200	10	40	24.63	12.38
	İmam hatip lisesi	198	8	65	28.59	16.16
Araba kullanarak kaç aydan beri	Spor lisesi	114	4	6	4.84	.99
	Anadolu lisesi	200	1	30	13.77	12.04
	İmam hatip lisesi	198	1	40	11.73	10.91

İmam hatip lisesi iş, ev, oku, alışveriş vb. gibi yerlere giderken öğrencilerinin haftada araba kullanma gün ve dakika sayısı diğer öğrencilere kıyasla daha fazla yüksektir ($3,98 \pm 1,34$ $28,59 \pm 16,16$). Anadolu lisesi öğrencilerinin araba kullandıkları ay sayısı diğer öğrencilere göre daha fazladır ($13,77 \pm 12,04$). İmam hatip lisesi öğrencileri iş, ev, okul, alışveriş vb. gibi yerlere giderken spor ve anadolu liselerine göre daha fazla araba kullanmaktadır.

Tablo 4.13. Katılımcılar iş, ev, okul, alışveriş vb. yerlere oturarak haftada toplam kaç gün, günde kaç dakika ve kaç aydan beri gittiklerinin dağılımları

		Geçerli N	Min.	Max.	Ortalama	Std. Sapma
Oturarak haftada kaç gün	Spor lisesi	114	2	5	3.24	1.16
	Anadolu lisesi	200	2	7	4.71	1.47
	İmam hatip lisesi	198	2	7	4.18	1.57
Oturarak günde kaç dakika	Spor lisesi	114	10	30	18.25	8.12
	Anadolu lisesi	200	10	35	21.22	10.24
	İmam hatip lisesi	198	8	65	27.78	16.07
Oturarak kaç aydan beri	Spor lisesi	114	4	6	4.84	.99
	Anadolu lisesi	200	1	30	13.77	12.04
	İmam hatip lisesi	198	1	40	11.64	10.90

Anadolu lisesi öğrencilerinin iş, ev, okul, alışveriş vb. gibi yerlere giderken haftada oturarak gitme gün ve ay sayısı diğer öğrencilere kıyasla daha fazla yüksektir ($4,71 \pm 1,47$ $13,77 \pm 12,04$). İmam hatip lisesi öğrencilerinin oturarak dakika sayısı diğer öğrencilere göre daha fazladır ($27,78 \pm 16,07$). Anadolu lisesi öğrencileri iş, ev, okul, alışveriş vb. gibi yerlere giderken spor ve imam hatip liselerine göre daha fazla oturmaktadır.

Tablo 4.14. Katılımcılar iş, ev, okul, alışveriş vb. yerlere ayakta haftada toplam kaç gün, günde kaç dakika ve kaç aydan beri gittiklerinin dağılımları

		Geçerli N	Min.	Max.	Ortalama	Std. Sapma
Ayakta haftada kaç gün	Spor lisesi	35	5	5	5.00	.00
	Anadolu lisesi	161	1	5	1.97	1.53
	İmam hatip lisesi	104	1	5	2.60	1.48
Ayakta günde kaç dakika	Spor lisesi	35	30	30	30.00	.00
	Anadolu lisesi	161	10	30	20.90	6.59
	İmam hatip lisesi	104	10	30	18.03	4.59
Ayakta kaç aydan beri	Spor lisesi	35	12	12	12.00	.00
	Anadolu lisesi	161	6	38	19.20	12.58
	İmam hatip lisesi	104	1	38	9.96	9.07

Spor lisesi öğrencilerinin iş, ev, oku, alışveriş vb. gibi yerlere giderken haftada ayakta gitme gün ve dakika sayısı diğer öğrencilere kıyasla daha fazla yüksektir ($5,00 \pm 0,00$ $30,00 \pm 0,00$). Anadolu lisesi öğrencilerinin ayakta gitme ay sayısı diğer öğrencilere göre daha fazladır ($19,20 \pm 12,58$). Spor lisesi öğrencileri iş, ev, okul, alışveriş vb. gibi yerlere giderken anadolu ve imam hatip liselerine göre daha fazla ayakta gitmektedir.

Tablo 4.15. Katılımcıların bir günde çıktıkları kat sayıları açısından dağılımları

Bir günde kaç kat merdiven çıkıyorsunuz?					
	N	Min.	Max.	Ortalama	Std. Sapma
Spor lisesi	200	2	14	4,87	4,265
Anadolu lisesi	200	3	6	3,83	1,038
İmam hatip lisesi	200	1	14	3,77	2,355
Total	600	1	14	4,16	2,915

Tablo 4.15'te görüldüğü üzere araştırmaya katılan spor lisesi öğrencileri bir günde 2-14 kat arası merdiven çıkmakta ve ortalama $4,87\pm 4,265$ 'tir. Anadolu lisesi öğrencileri bir günde 3-6 kat merdiven çıkmakta ve ortalama $3,83\pm 1,038$ 'dir. Araştırmaya katılan imam hatip lisesi öğrencileri ise bir günde 1-14 kat arası merdiven çıkmakta ve ortalama $3,77\pm 2,355$ 'ir. Araştırmanın çoğunluğunda spor lisesi öğrencileri daha fazla merdiven katı çıkarken en az ise imam hatip lisesi öğrencileridir.

Tablo 4.16. Katılımcıların hafta içi bir günde kaç saat uydukları açısından dağılımları

Hafta içi bir günde kaç saat uyuyorsunuz?					
	N	Min.	Max.	Ortalama	Std. Sapma
Spor lisesi	200	5	9	6,73	1,413
Anadolu lisesi	200	5	8	6,37	,937
İmam hatip lisesi	200	5	10	7,58	1,615
Total	600	5	10	6,89	1,441

Tablo 4.16'da görüldüğü üzere araştırmaya katılan spor lisesi öğrencileri hafta içi bir günde 5-9 saat arasında uyumakta ve ortalama $6,73\pm 1,413$ 'tür. Anadolu lisesi öğrencileri hafta içi bir günde 5-8 saat arasında uyumakta ve ortalama $6,37\pm ,937$ 'dir. İmam hatip lisesi öğrencileri ise hafta içi bir günde 5-10 saat arasında uyumakta ve ortalama $7,58\pm 1,615$ 'tir. Araştırmanın çoğunluğunda imam hatip lisesi öğrencileri spor ve Anadolu lisesine göre hafta içi bir günde daha fazla uyumaktadır.

Tablo 4.17. Katılımcıların hafta sonu bir günde kaç saat uydukları açısından dağılımları

Hafta sonu bir günde kaç saat uyuyorsunuz?					
	N	Min.	Max.	Ortalama	Std. Sapma
Spor lisesi	200	6	11	8,35	1,762
Anadolu lisesi	200	6	12	8,69	2,080
İmam hatip lisesi	200	6	12	9,53	2,259
Total	600	6	12	8,86	2,100

Tablo 4.17’de görüldüğü üzere araştırmaya katılan spor lisesi öğrencileri hafta sonu bir günde 6-11 saat uyumakta ve ortalama $8,35 \pm 1,762$ ’dir. Anadolu lisesi öğrencileri hafta sonu bir günde 6-12 saat uyumakta ve ortalama $8,69 \pm 2,080$ ’dir. İmam hatip lisesi öğrencileri ise hafta sonu bir günde 6-12 saat uyumakta ve ortalama $9,53 \pm 2,259$ ’dur.

Tablo 4.18. Katılımcıların temizlik yapmaları hafta içi haftada kaç gün, hafta içi günde kaç dakika, hafta sonu haftada kaç gün ve hafta sonu günde kaç dakika olduğu açısından dağılımları

		Geçerli N	Min.	Max.	Ortalama	Std. Sapma
Hafta içi temizlik yapma haftada kaç gün	Spor lisesi	79	2	3	2.61	.49
	Anadolu lisesi	67	1	3	1.99	1.01
	İmam hatip lisesi	74	1	5	2.27	1.69
Hafta içi temizlik yapma günde kaç dk.	Spor lisesi	79	15	40	30.19	12.29
	Anadolu lisesi	67	20	60	39.70	20.15
	İmam hatip lisesi	74	10	60	40.81	23.13
Hafta sonu temizlik yapma haftada kaç gün	Spor lisesi	83	1	1	1.00	.00
	Anadolu lisesi	130	1	1	1.00	.00
	İmam hatip lisesi	119	1	2	1.15	.36
Hafta sonu temizlik yapma günde kaç dk.	Spor lisesi	83	60	60	60.00	.00
	Anadolu lisesi	130	20	120	59.38	36.93
	İmam hatip lisesi	119	20	120	81.13	38.79

Hafta içi temizlik yapma ortalamaları incelendiğinde spor lisesi öğrencilerin haftalık gün sayısı açısından anadolu ve imam hatip lisesi öğrencilerine oranla daha fazladır ($2,61 \pm ,49$). Hafta içi temizlik yapma ortalamaları incelendiğinde imam hatip lisesi öğrencilerin gün içerisinde dakika açısından spor ve Anadolu lisesi öğrencilerine oranla daha fazladır ($40,81 \pm 23,13$). Hafta sonu temizlik yapma ortalamaları incelendiğinde imam hatip lisesi öğrencilerin haftalık gün sayısı açısından spor ve Anadolu lisesi öğrencilerine oranla daha fazladır ($1,15 \pm ,36$). Hafta sonu temizlik yapma ortalamaları incelendiğinde imam hatip lisesi öğrencileri gün içerisinde dakika açısından spor ve Anadolu lisesi öğrencilerine oranla daha fazladır ($81,13 \pm 38,79$).

Tablo 4.19. Katılımcıların yemek yapma, masa hazırlama ve toplamaları hafta içi haftada kaç gün, hafta içi günde kaç dakika, hafta sonu haftada kaç gün ve hafta sonu günde kaç dakika olduğu açısından dağılımları

			Geçerli N	Min.	Max.	Ortalama	Std. Sapma
Hafta içi yemek yapma, masa hazırlama ve toplama haftada kaç gün	Spor lisesi		85	2	3	2.44	.50
	Anadolu lisesi		137	2	5	4.15	1.36
	İmam hatip lisesi		112	1	5	2.46	1.47
Hafta içi yemek yapma, masa hazırlama ve toplama günde kaç dk.	Spor lisesi		85	15	50	34.76	17.46
	Anadolu lisesi		137	15	20	18.80	2.15
	İmam hatip lisesi		112	15	50	25.00	5.20
Hafta sonu yemek yapma, masa hazırlama ve toplama haftada kaç gün	Spor lisesi		37	2	2	2.00	.00
	Anadolu lisesi		130	2	2	2.00	.00
	İmam hatip lisesi		115	2	2	2.00	.00
Hafta sonu yemek yapma, masa hazırlama ve toplama günde kaç dk.	Spor lisesi		37	15	15	15.00	.00
	Anadolu lisesi		130	20	45	28.81	10.32
	İmam hatip lisesi		115	15	45	31.30	6.66

Hafta içi yemek yapma, masa hazırlama ve toplama ortalamaları incelendiğinde Anadolu lisesi öğrencilerin haftalık gün sayısı açısından spor ve imam hatip lisesi öğrencilerine oranla daha fazladır ($4,15 \pm 1,36$). Hafta içi yemek yapma, masa hazırlama ve toplama ortalamaları incelendiğinde spor lisesi öğrencilerin gün içerisinde dakika açısından Anadolu ve imam hatip lisesi öğrencilerine oranla daha fazladır

(34,76±17,46). Hafta sonu yemek yapma, masa hazırlama ve toplama ortalamaları incelendiğinde spor, anadolu ve imam hatip lisesi öğrencilerinin haftalık gün sayısı açısından ortalamaları eşittir (2,00±,00). Hafta sonu yemek yapma, masa hazırlama ve toplama ortalamaları incelendiğinde imam hatip lisesi öğrencileri gün içerisinde dakika açısından spor ve Anadolu lisesi öğrencilerine oranla daha fazladır (81,13±38,79).

Tablo 4.20. Katılımcıların bulaşık yıkamaları hafta içi haftada kaç gün, hafta içi günde kaç dakika, hafta sonu haftada kaç gün ve hafta sonu günde kaç dakika olduğu açısından dağılımları

		Geçerli N	Min.	Max.	Ortalama	Std. Sapma
Hafta içi bulaşık (makineye dizme ve çıkartma veya elde) haftada kaç gün	Spor lisesi	48	5	5	5.00	.00
	Anadolu lisesi	130	4	5	4.75	.44
	İmam hatip lisesi	79	4	5	4.90	.30
Hafta içi bulaşık (makineye dizme ve çıkartma veya elde) günde kaç dk.	Spor lisesi	48	10	10	10.00	.00
	Anadolu lisesi	130	10	25	18.73	5.40
	İmam hatip lisesi	79	10	25	12.78	4.92
Hafta sonu bulaşık (makineye dizme ve çıkartma veya elde) haftada kaç gün	Spor lisesi	0
	Anadolu lisesi	130	1	2	1.75	.44
	İmam hatip lisesi	78	1	2	1.90	.31
Hafta sonu bulaşık (makineye dizme ve çıkartma veya elde) günde kaç dk.	Spor lisesi	0
	Anadolu lisesi	130	10	25	18.73	5.40
	İmam hatip lisesi	78	10	25	12.82	4.94

Hafta içi bulaşık (makineye dizme ve çıkartma veya elde) yıkama ortalamaları incelendiğinde spor lisesi öğrencilerin haftalık gün sayısı açısından anadolu ve imam hatip lisesi öğrencilerine oranla daha fazladır (2,00±,00). Hafta içi bulaşık (makineye dizme ve çıkartma veya elde) yıkama ortalamaları incelendiğinde Anadolu lisesi öğrencilerin gün içerisinde dakika açısından spor ve imam hatip lisesi öğrencilerine oranla daha fazladır (18,73±5,40). Hafta sonu bulaşık (makineye dizme ve çıkartma veya elde) yıkama ortalamaları incelendiğinde imam hatip lisesi öğrencilerin haftalık gün sayısı açısından spor ve Anadolu lisesi öğrencilerine oranla daha fazladır

(1,90±,31). Hafta sonu bulaşık (makineye dizme ve çıkartma veya elde) yıkama ortalamaları incelendiğinde Anadolu lisesi öğrencileri gün içerisinde dakika açısından spor ve imam hatip lisesi öğrencilerine oranla daha fazladır (18,73±5,40).

Tablo 4.21. Katılımcıların çamaşır yıkamaları hafta içi haftada kaç gün, hafta içi günde kaç dakika, hafta sonu haftada kaç gün ve hafta sonu günde kaç dakika olduğu açısından dağılımları

		Geçerli N	Min.	Max.	Ortalama	Std. Sapma
Hafta içi çamaşır (makineye koyma, çıkarıp asma ve katlama) haftada kaç gün	Spor lisesi	31	1	1	1.00	.00
	Anadolu lisesi	67	1	2	1.49	.50
	İmam hatip lisesi	20	1	2	1.40	.50
Hafta içi çamaşır (makineye koyma, çıkarıp asma ve katlama) günde kaç dk.	Spor lisesi	31	45	45	45.00	.00
	Anadolu lisesi	67	5	20	12.39	7.56
	İmam hatip lisesi	20	5	45	19.00	15.01
Hafta sonu çamaşır (makineye koyma, çıkarıp asma ve katlama) haftada kaç gün	Spor lisesi	0
	Anadolu lisesi	64	1	1	1.00	.00
	İmam hatip lisesi	67	1	1	1.00	.00
Hafta sonu çamaşır (makineye koyma, çıkarıp asma ve katlama) günde kaç dk.	Spor lisesi	0
	Anadolu lisesi	64	15	20	17.42	2.52
	İmam hatip lisesi	67	15	50	32.99	11.55

Hafta içi çamaşır (makineye koyma, çıkarıp asma ve katlama) ortalamaları incelendiğinde Anadolu lisesi öğrencilerin haftalık gün sayısı açısından spor ve imam hatip lisesi öğrencilerine oranla daha fazladır (1,49±,50). Hafta içi çamaşır (makineye koyma, çıkarıp asma ve katlama) ortalamaları incelendiğinde spor lisesi öğrencilerin gün içerisinde dakika açısından anadolu ve imam hatip lisesi öğrencilerine oranla daha fazladır (1,00±,00). Hafta sonu çamaşır (makineye koyma, çıkarıp asma ve katlama) ortalamaları incelendiğinde Anadolu ve imam hatip lisesi öğrencilerinin haftalık gün sayısı açısından spor lisesi öğrencilerine oranla daha fazladır (1,15±,36). Hafta sonu çamaşır (makineye koyma, çıkarıp asma ve katlama) ortalamaları incelendiğinde imam hatip lisesi öğrencileri gün içerisinde dakika açısından spor ve Anadolu lisesi öğrencilerine oranla daha fazladır (32,99±11,55).

Tablo 4.22. Katılımcıların ütü yapmaları hafta içi haftada kaç gün, hafta içi günde kaç dakika, hafta sonu haftada kaç gün ve hafta sonu günde kaç dakika olduğu açısından dağılımları

		Geçerli N	Min.	Max.	Ortalama	Std. Sapma
Hafta içi ütü yapma haftada kaç gün	Spor lisesi	48	1	1	1.00	.00
	Anadolu lisesi	67	1	1	1.00	.00
	İmam hatip lisesi	17	1	1	1.00	.00
Hafta içi ütü yapma günde kaç dk.	Spor lisesi	48	30	30	30.00	.00
	Anadolu lisesi	67	30	60	45.22	15.11
	İmam hatip lisesi	17	30	60	44.12	15.43
Hafta sonu ütü yapma haftada kaç gün	Spor lisesi	0
	Anadolu lisesi	64	1	1	1.00	.00
	İmam hatip lisesi	49	1	1	1.00	.00
Hafta sonu ütü yapma günde kaç dk.	Spor lisesi	0
	Anadolu lisesi	64	30	120	73.59	45.33
	İmam hatip lisesi	49	30	120	60.00	21.21

Hafta içi ütü yapma ortalamaları incelendiğinde spor, anadolu ve imam hatip lisesi öğrencilerin haftalık gün sayısı açısından ortalamaları eşittir (1,00±,00). Hafta içi ütü yapma ortalamaları incelendiğinde Anadolu lisesi öğrencilerin gün içerisinde dakika açısından spor ve imam hatip lisesi öğrencilerine oranla daha fazladır (45,22±15,11). Hafta sonu ütü yapma ortalamaları incelendiğinde Anadolu ve imam hatip lisesi öğrencilerinin haftalık gün sayısı açısından spor lisesi öğrencilerine oranla daha fazladır (1,00±,00). Hafta sonu ütü yapma ortalamaları incelendiğinde Anadolu lisesi öğrencileri gün içerisinde dakika açısından spor ve imam hatip lisesi öğrencilerine oranla daha fazladır (73,59±45,33).

Tablo 4.23. Katılımcıların alışveriş yapmaları hafta içi haftada kaç gün, hafta içi günde kaç dakika, hafta sonu haftada kaç gün ve hafta sonu günde kaç dakika olduğu açısından dağılımları

		Geçerli N	Min.	Max.	Ortalama	Std. Sapma
Hafta içi alışveriş haftada kaç gün	Spor lisesi	165	3	5	3.74	.80
	Anadolu lisesi	98	1	2	1.65	.48
	İmam hatip lisesi	143	1	5	2.73	1.08
Hafta içi alışveriş günde kaç dk.	Spor lisesi	165	20	30	25.03	3.85
	Anadolu lisesi	98	25	60	48.21	16.63
	İmam hatip lisesi	143	10	60	26.82	15.95
Hafta sonu alışveriş haftada kaç gün	Spor lisesi	152	1	2	1.47	.50
	Anadolu lisesi	161	1	2	1.58	.49
	İmam hatip lisesi	191	1	2	1.65	.48
Hafta sonu alışveriş günde kaç dk.	Spor lisesi	152	25	240	80.20	87.96
	Anadolu lisesi	161	45	120	100.78	29.42
	İmam hatip lisesi	191	10	240	53.19	48.82

Hafta içi alveriş yapma ortalamaları incelendiğinde spor lisesi öğrencilerin haftalık gün sayısı açısından anadolu ve imam hatip lisesi öğrencilerine oranla daha fazladır ($3,74 \pm ,80$). Hafta içi alveriş yapma ortalamaları incelendiğinde Anadolu lisesi öğrencilerin gün içerisinde dakika açısından spor ve imam hatip lisesi öğrencilerine oranla daha fazladır ($48,21 \pm 16,63$). Hafta sonu alveriş yapma ortalamaları incelendiğinde imam hatip lisesi öğrencilerin haftalık gün sayısı açısından spor ve Anadolu lisesi öğrencilerine oranla daha fazladır ($1,65 \pm ,48$). Hafta sonu alveriş yapma ortalamaları incelendiğinde Anadolu lisesi öğrencileri gün içerisinde dakika açısından spor ve imam hatip lisesi öğrencilerine oranla daha fazladır ($100,78 \pm 29,42$).

Tablo 4.24. Katılımcıların çocuk bakımları hafta içi haftada kaç gün, hafta içi günde kaç dakika, hafta sonu haftada kaç gün ve hafta sonu günde kaç dakika olduğu açısından dağılımları

		Geçerli N	Min.	Max.	Ortalama	Std. Sapma
Hafta içi çocuk bakımı haftada kaç gün	Spor lisesi	0
	Anadolu lisesi	31	5	5	5.00	.00
	İmam hatip lisesi	41	5	5	5.00	.00
Hafta içi çocuk bakımı günde kaç dk.	Spor lisesi	0
	Anadolu lisesi	31	60	60	60.00	.00
	İmam hatip lisesi	41	30	60	32.93	9.01
Hafta sonu çocuk bakımı haftada kaç gün	Spor lisesi	48	1	1	1.00	.00
	Anadolu lisesi	31	2	2	2.00	.00
	İmam hatip lisesi	42	1	2	1.98	.15
Hafta sonu çocuk bakımı günde kaç dk.	Spor lisesi	48	30	30	30.00	.00
	Anadolu lisesi	31	120	120	120.00	.00
	İmam hatip lisesi	42	30	120	117.86	13.89

Hafta içi alveriş yapma ortalamaları incelendiğinde anadolu ve imam hatip lisesi öğrencilerinin haftalık gün sayısı açısından spor lisesi öğrencilerine oranla daha fazladır (5,00±,00). Hafta içi alveriş yapma ortalamaları incelendiğinde Anadolu lisesi öğrencilerin gün içerisinde dakika açısından spor ve imam hatip lisesi öğrencilerine oranla daha fazladır (60,00±,00). Hafta sonu alveriş yapma ortalamaları incelendiğinde Anadolu lisesi öğrencilerin haftalık gün sayısı açısından spor ve imam hatip lisesi öğrencilerine oranla daha fazladır (2,00±,00). Hafta sonu alveriş yapma ortalamaları incelendiğinde Anadolu lisesi öğrencileri gün içerisinde dakika açısından spor ve imam hatip lisesi öğrencilerine oranla daha fazladır (120,00±,00).

Tablo 4.25. Katılımcıların tamirat yapmaları hafta içi haftada kaç gün, hafta içi günde kaç dakika, hafta sonu haftada kaç gün ve hafta sonu günde kaç dakika olduğu açısından dağılımları

		Geçerli N	Min.	Max.	Ortalama	Std. Sapma
Hafta içi tamirat haftada kaç gün	Spor lisesi	68	1	1	1.00	.00
	Anadolu lisesi	72	1	1	1.00	.00
	İmam hatip lisesi	22	1	1	1.00	.00
Hafta içi tamirat günde kaç dk.	Spor lisesi	68	20	60	41.76	20.07
	Anadolu lisesi	72	10	15	12.71	2.51
	İmam hatip lisesi	22	10	60	18.18	14.02
Hafta sonu tamirat haftada kaç gün	Spor lisesi	35	2	2	2.00	.00
	Anadolu lisesi	33	1	1	1.00	.00
	İmam hatip lisesi	13	1	2	1.38	.51
Hafta sonu tamirat günde kaç dk.	Spor lisesi	35	60	60	60.00	.00
	Anadolu lisesi	33	10	10	10.00	.00
	İmam hatip lisesi	13	10	60	29.23	25.32

Hafta içi tamirat yapma ortalamaları incelendiğinde spor, anadolu ve imama hatip lisesi öğrencilerinin haftalık gün sayısı açısından ortalamaları eşittir ($1,00\pm,00$). Hafta içi tamirat yapma ortalamaları incelendiğinde spor lisesi öğrencilerin gün içerisinde dakika açısından anadolu ve imam hatip lisesi öğrencilerine oranla daha fazladır (41.76 ± 20.07). Hafta sonu tamirat yapma ortalamaları incelendiğinde spor lisesi öğrencilerin haftalık gün sayısı açısından anadolu ve imam hatip lisesi öğrencilerine oranla daha fazladır ($2,00\pm,00$). Hafta sonu tamirat yapma ortalamaları incelendiğinde spor lisesi öğrencileri gün içerisinde dakika açısından anadolu ve imam hatip lisesi öğrencilerine oranla daha fazladır ($60,00\pm,00$).

Tablo 4.26. Katılımcıların ders çalışmaları hafta içi haftada kaç gün, hafta içi günde kaç dakika, hafta sonu haftada kaç gün ve hafta sonu günde kaç dakika olduğu açısından dağılımları

		Geçerli N	Min.	Max.	Ortalama	Std. Sapma
Hafta içi ders çalışma haftada kaç gün	Spor lisesi	163	2	5	3.98	1.29
	Anadolu lisesi	138	2	5	3.42	1.13
	İmam hatip lisesi	191	1	5	3.64	1.25
Hafta içi ders çalışma günde kaç dk.	Spor lisesi	163	25	60	45.89	15.47
	Anadolu lisesi	138	25	80	43.01	21.53
	İmam hatip lisesi	191	25	80	56.57	15.50
Hafta sonu ders çalışma haftada kaç gün	Spor lisesi	163	1	2	1.29	.46
	Anadolu lisesi	161	1	2	1.60	.49
	İmam hatip lisesi	190	1	2	1.46	.50
Hafta sonu ders çalışma günde kaç dk.	Spor lisesi	163	50	80	64.11	11.10
	Anadolu lisesi	161	30	120	61.37	30.99
	İmam hatip lisesi	190	30	120	52.39	12.54

Hafta içi ders çalışma ortalamaları incelendiğinde spor lisesi öğrencilerin haftalık gün sayısı açısından anadolu ve imam hatip lisesi öğrencilerine oranla daha fazladır ($3,98 \pm 1,29$). Hafta içi ders çalışma ortalamaları incelendiğinde imam hatip lisesi öğrencilerin gün içerisinde dakika açısından spor ve Anadolu lisesi öğrencilerine oranla daha fazladır ($56,57 \pm 15,50$). Hafta sonu ders çalışma ortalamaları incelendiğinde Anadolu lisesi öğrencilerin haftalık gün sayısı açısından spor ve imam hatip lisesi öğrencilerine oranla daha fazladır ($1,60 \pm ,49$). Hafta sonu ders çalışma ortalamaları incelendiğinde spor lisesi öğrencileri gün içerisinde dakika açısından Anadolu ve imam hatip lisesi öğrencilerine oranla daha fazladır ($64,11 \pm 11,10$).

Tablo 4.27. Katılımcıların bilgisayar kullanmaları hafta içi haftada kaç gün, hafta içi günde kaç dakika, hafta sonu haftada kaç gün ve hafta sonu günde kaç dakika olduğu açısından dağılımları

			Geçerli N	Min.	Max.	Ortalama	Std. Sapma
Hafta içi bilgisayar kullanma haftada kaç gün	Spor lisesi	Spor lisesi	152	4	5	4.76	.43
		Anadolu lisesi	200	2	5	4.00	1.42
		İmam hatip lisesi	199	2	5	3.95	1.43
Hafta içi bilgisayar kullanma günde kaç dk.	Spor lisesi	Spor lisesi	152	30	120	78.75	40.68
		Anadolu lisesi	200	40	120	67.05	24.61
		İmam hatip lisesi	199	25	120	49.87	26.87
Hafta sonu bilgisayar kullanma haftada kaç gün	Spor lisesi	Spor lisesi	115	2	2	2.00	.00
		Anadolu lisesi	200	1	2	1.84	.37
		İmam hatip lisesi	197	1	2	1.96	.20
Hafta sonu bilgisayar kullanma günde kaç dk.	Spor lisesi	Spor lisesi	115	45	240	108.39	87.65
		Anadolu lisesi	200	40	200	96.18	57.15
		İmam hatip lisesi	197	30	240	64.47	51.60

Hafta içi bilgisayar kullanma ortalamaları incelendiğinde spor lisesi öğrencilerin haftalık gün sayısı açısından anadolu ve imam hatip lisesi öğrencilerine oranla daha fazladır (4,76±,43). Hafta içi bilgisayar kullanma ortalamaları incelendiğinde spor lisesi öğrencilerin gün içerisinde dakika açısından anadolu ve imam hatip lisesi öğrencilerine oranla daha fazladır (78,75±40,68). Hafta sonu bilgisayar kullanma ortalamaları incelendiğinde spor lisesi öğrencilerin haftalık gün sayısı açısından anadolu ve imam hatip lisesi öğrencilerine oranla daha fazladır (2,00±,00). Hafta sonu bilgisayar kullanma ortalamaları incelendiğinde spor lisesi öğrencileri gün içerisinde dakika açısından anadolu ve imam hatip lisesi öğrencilerine oranla daha fazladır (108.39±87.65).

Tablo 4.28. Katılımcıların kitap okumaları hafta içi haftada kaç gün, hafta içi günde kaç dakika, hafta sonu haftada kaç gün ve hafta sonu günde kaç dakika olduğu açısından dağılımları

		Geçerli N	Min.	Max.	Ortalama	Std. Sapma
Hafta içi kitap okuma haftada kaç gün	Spor lisesi	128	4	5	4.76	.43
	Anadolu lisesi	138	2	5	3.70	1.29
	İmam hatip lisesi	168	2	5	4.20	1.09
Hafta içi kitap okuma günde kaç dk.	Spor lisesi	128	40	45	43.13	2.43
	Anadolu lisesi	138	20	120	61.09	37.04
	İmam hatip lisesi	168	15	120	45.71	31.23
Hafta sonu kitap okuma haftada kaç gün	Spor lisesi	97	2	2	2.00	.00
	Anadolu lisesi	135	1	2	1.48	.50
	İmam hatip lisesi	159	1	2	1.53	.50
Hafta sonu kitap okuma günde kaç dk.	Spor lisesi	97	40	45	42.53	2.51
	Anadolu lisesi	135	30	60	50.37	12.30
	İmam hatip lisesi	159	20	100	44.53	25.62

Hafta içi kitap okuma ortalamaları incelendiğinde spor lisesi öğrencilerin haftalık gün sayısı açısından anadolu ve imam hatip lisesi öğrencilerine oranla daha fazladır (4,76±,43). Hafta içi kitap okuma ortalamaları incelendiğinde Anadolu lisesi öğrencilerin gün içerisinde dakika açısından spor ve imam hatip lisesi öğrencilerine oranla daha fazladır (61,09±37,04). Hafta sonu kitap okuma ortalamaları incelendiğinde spor lisesi öğrencilerin haftalık gün sayısı açısından anadolu ve imam hatip lisesi öğrencilerine oranla daha fazladır (2,00±,00). Hafta sonu kitap okuma ortalamaları incelendiğinde Anadolu lisesi öğrencileri gün içerisinde dakika açısından spor ve imam hatip lisesi öğrencilerine oranla daha fazladır (50,37±12,30).

Tablo 4.29. Katılımcıların televizyon izlemeleri hafta içi haftada kaç gün, hafta içi günde kaç dakika, hafta sonu haftada kaç gün ve hafta sonu günde kaç dakika olduğu açısından dağılımları

		Geçerli N	Min.	Max.	Ortalama	Std. Sapma
Hafta içi televizyon izleme haftada kaç gün	Spor lisesi	120	2	5	3.22	1.26
	Anadolu lisesi	129	2	5	3.97	1.25
	İmam hatip lisesi	113	2	5	3.76	1.11
Hafta içi televizyon izleme günde kaç dk.	Spor lisesi	120	50	60	56.92	4.64
	Anadolu lisesi	129	40	120	90.54	32.98
	İmam hatip lisesi	113	40	180	95.75	45.06
Hafta sonu televizyon izleme haftada kaç gün	Spor lisesi	72	1	2	1.51	.50
	Anadolu lisesi	129	1	2	1.50	.50
	İmam hatip lisesi	147	1	2	1.53	.50
Hafta sonu televizyon izleme günde kaç dk.	Spor lisesi	72	35	200	115.21	83.05
	Anadolu lisesi	129	60	120	104.65	26.28
	İmam hatip lisesi	147	35	240	96.36	64.89

Hafta içi televizyon izleme ortalamaları incelendiğinde Anadolu lisesi öğrencilerin haftalık gün sayısı açısından spor ve imam hatip lisesi öğrencilerine oranla daha fazladır ($3,97 \pm 1,25$). Hafta içi televizyon izleme ortalamaları incelendiğinde imam hatip lisesi öğrencilerin gün içerisinde dakika açısından spor ve Anadolu lisesi öğrencilerine oranla daha fazladır ($95,75 \pm 45,06$). Hafta sonu televizyon izleme ortalamaları incelendiğinde imam hatip lisesi öğrencilerin haftalık gün sayısı açısından spor ve Anadolu lisesi öğrencilerine oranla daha fazladır ($1,53 \pm ,50$). Hafta sonu televizyon izleme ortalamaları incelendiğinde spor lisesi öğrencileri gün içerisinde dakika açısından anadolu ve imam hatip lisesi öğrencilerine oranla daha fazladır ($115,21 \pm 83,05$).

Tablo 4.30. Katılımcıların yürüyüş yapmaları haftada kaç gün, günde kaç dakika, kaç aydan beri ve zorlanma düzeyleri açısından dağılımları

		Geçerli N	Min.	Max.	Ortalama	Std. Sapma
Yürüyüş haftada kaç gün	Spor lisesi	84	2	4	3.17	.99
	Anadolu lisesi	33	5	5	5.00	.00
	İmam hatip lisesi	77	1	5	2.68	1.15
Yürüyüş günde kaç dk.	Spor lisesi	84	30	60	42.50	14.88
	Anadolu lisesi	33	30	30	30.00	.00
	İmam hatip lisesi	77	25	60	39.74	10.26
Yürüyüş kaç aydan beri	Spor lisesi	84	7	24	14.08	8.43
	Anadolu lisesi	33	8	8	8.00	.00
	İmam hatip lisesi	77	1	24	3.22	5.91
Yürüyüş zorlanma düzeyi	Spor lisesi	84	1	2	1.58	.50
	Anadolu lisesi	33	2	2	2.00	.00
	İmam hatip lisesi	77	1	5	3.23	1.12

Hafta içi yürüyüş yapma ortalamaları incelendiğinde Anadolu lisesi öğrencilerin haftalık gün sayısı açısından spor ve imam hatip lisesi öğrencilerine oranla daha fazladır ($5.00 \pm .00$). Hafta içi yürüyüş yapma ortalamaları incelendiğinde spor lisesi öğrencilerin gün içerisinde dakika açısından anadolu ve imam hatip lisesi öğrencilerine oranla daha fazladır (42.50 ± 14.88). Hafta sonu yürüyüş yapma ortalamaları incelendiğinde spor lisesi öğrencilerin haftalık gün sayısı açısından anadolu ve imam hatip lisesi öğrencilerine oranla daha fazladır (14.08 ± 8.43). Hafta sonu yürüyüş yaparken ki zorlanma düzeyleri incelendiğinde imam hatip lisesi öğrencileri gün içerisinde dakika açısından spor ve Anadolu lisesi öğrencilerine oranla daha fazla zorlanmaktadır (3.23 ± 1.12).

Tablo 4.31. Katılımcıların koşmaları haftada kaç gün, günde kaç dakika, kaç aydan beri ve zorlanma düzeyleri açısından dağılımları

		Geçerli N	Min.	Max.	Ortalama	Std. Sapma
Koşu haftada kaç gün	Spor lisesi	106	1	5	3.89	.59
	Anadolu lisesi	66	2	5	3.26	1.30
	İmam hatip lisesi	43	2	5	2.98	1.18
Koşu günde kaç dk.	Spor lisesi	106	20	90	39.10	21.10
	Anadolu lisesi	66	15	60	34.70	21.30
	İmam hatip lisesi	43	15	60	44.19	20.84
Koşu kaç aydan beri	Spor lisesi	106	2	24	12.70	8.25
	Anadolu lisesi	66	2	8	5.64	2.32
	İmam hatip lisesi	43	2	24	6.05	7.02
Koşu zorlanma düzeyi	Spor lisesi	84	1	2	1.58	.50
	Anadolu lisesi	66	3	4	3.41	.50
	İmam hatip lisesi	43	1	5	3.70	1.34

Hafta içi koşma ortalamaları incelendiğinde spor lisesi öğrencilerin haftalık gün sayısı açısından anadolu ve imam hatip lisesi öğrencilerine oranla daha fazladır ($3.89 \pm .59$). Hafta içi koşma ortalamaları incelendiğinde imam hatip lisesi öğrencilerin gün içerisinde dakika açısından spor ve Anadolu lisesi öğrencilerine oranla daha fazladır (44.19 ± 20.84). Hafta sonu koşma ortalamaları incelendiğinde spor lisesi lisesi öğrencilerin haftalık gün sayısı açısından anadolu ve imam hatip lisesi öğrencilerine oranla daha fazladır (12.70 ± 8.25). Hafta sonu koşarken ki zorlanma düzeyleri incelendiğinde imam hatip lisesi öğrencileri gün içerisinde dakika açısından spor ve Anadolu lisesi öğrencilerine oranla daha fazla zorlanmaktadır (3.70 ± 1.34).

Tablo 4.32. Katılımcıların bisiklet sürmeleri haftada kaç gün, günde kaç dakika, kaç aydan beri ve zorlanma düzeyleri açısından dağılımları

		Geçerli N	Min.	Max.	Ortalama	Std. Sapma
Bisiklet haftada kaç gün	Spor lisesi	54	1	5	1.70	1.22
	Anadolu lisesi	45	1	4	1.33	.77
	İmam hatip lisesi	16	1	4	3.81	.75
Bisiklet günde kaç dk.	Spor lisesi	54	30	120	92.50	38.85
	Anadolu lisesi	45	30	90	57.67	11.51
	İmam hatip lisesi	16	40	120	45.00	20.00
Bisiklet kaç aydan beri	Spor lisesi	54	1	24	17.00	9.67
	Anadolu lisesi	45	2	12	10.38	3.05
	İmam hatip lisesi	16	3	24	4.31	5.25
Bisiklet zorlanma düzeyi	Spor lisesi	54	2	4	2.22	.50
	Anadolu lisesi	45	1	3	1.36	.68
	İmam hatip lisesi	16	2	3	2.94	.25

Hafta içi bisiklet sürme ortalamaları incelendiğinde imam hatip lisesi öğrencilerin haftalık gün sayısı açısından spor ve Anadolu lisesi öğrencilerine oranla daha fazladır ($3.81 \pm .75$). Hafta içi bisiklet sürme ortalamaları incelendiğinde spor lisesi öğrencilerin gün içerisinde dakika açısından Anadolu ve imam hatip lisesi öğrencilerine oranla daha fazladır (92.50 ± 38.85). Hafta sonu bisiklet sürme ortalamaları incelendiğinde spor lisesi lisesi öğrencilerin haftalık gün sayısı açısından anadolu ve imam hatip lisesi öğrencilerine oranla daha fazladır (17.00 ± 9.67). Hafta sonu bisiklet sürerken ki zorlanma düzeyleri incelendiğinde imam hatip lisesi öğrencileri gün içerisinde dakika açısından spor ve Anadolu lisesi öğrencilerine oranla daha fazla zorlanmaktadır ($2.94 \pm .25$).

Tablo 4.33. Katılımcıların aerobik-step yapmaları haftada kaç gün, günde kaç dakika, kaç aydan beri ve zorlanma düzeyleri açısından dağılımları

		Geçerli N	Min.	Max.	Ortalama	Std. Sapma
Aerobik-step haftada kaç gün	Spor lisesi	49	3	4	3.98	.14
	Anadolu lisesi	18	1	4	2.72	.83
	İmam hatip lisesi	5	1	3	2.20	.84
Aerobik-step günde kaç dk.	Spor lisesi	49	30	40	39.80	1.43
	Anadolu lisesi	18	30	120	76.94	40.59
	İmam hatip lisesi	5	20	60	37.00	15.65
Aerobik-step kaç aydan beri	Spor lisesi	49	5	8	7.94	.43
	Anadolu lisesi	18	1	20	6.39	5.59
	İmam hatip lisesi	5	1	12	4.20	4.66
Aerobik-step zorlanma düzeyi	Spor lisesi	49	3	3	3.00	.00
	Anadolu lisesi	18	2	4	2.89	.68
	İmam hatip lisesi	5	2	5	3.80	1.30

Hafta içi aerobik-step yapma ortalamaları incelendiğinde spor lisesi öğrencilerin haftalık gün sayısı açısından anadolu ve imam hatip lisesi öğrencilerine oranla daha fazladır ($3.98 \pm .14$). Hafta içi aerobik-step yapma ortalamaları incelendiğinde Anadolu lisesi öğrencilerin gün içerisinde dakika açısından spor ve imam hatip lisesi öğrencilerine oranla daha fazladır (76.94 ± 40.59). Hafta sonu aerobik-step yapma ortalamaları incelendiğinde spor lisesi öğrencilerin haftalık gün sayısı açısından anadolu ve imam hatip lisesi öğrencilerine oranla daha fazladır ($7.94 \pm .43$). Hafta sonu aerobik-step yaparken ki zorlanma düzeyleri incelendiğinde imam hatip lisesi öğrencileri gün içerisinde dakika açısından spor ve Anadolu lisesi öğrencilerine oranla daha fazla zorlanmaktadır (3.80 ± 1.30).

Tablo 4.34. Katılımcıların futbol oynamaları haftada kaç gün, günde kaç dakika, kaç aydan beri ve zorlanma düzeyleri açısından dağılımları

		Geçerli N	Min.	Max.	Ortalama	Std. Sapma
Futbol haftada kaç gün	Spor lisesi	80	2	3	2.39	.49
	Anadolu lisesi	41	1	5	3.59	.95
	İmam hatip lisesi	50	1	3	1.16	.55
Futbol günde kaç dk.	Spor lisesi	80	90	90	90.00	.00
	Anadolu lisesi	41	40	120	87.32	15.00
	İmam hatip lisesi	50	90	90	90.00	.00
Futbol kaç aydan beri	Spor lisesi	80	3	10	7.29	3.43
	Anadolu lisesi	41	3	48	38.20	17.64
	İmam hatip lisesi	50	3	12	5.52	4.08
Futbol	Spor lisesi	80	3	3	3.00	.00

zormulanma düzeyi	Anadolu lisesi	41	1	5	1.49	.98
	İmam hatip lisesi	50	3	4	3.64	.48

Hafta içi futbol oynamaları ortalamaları incelendiğinde Anadolu lisesi öğrencilerin haftalık gün sayısı açısından spor ve imam hatip lisesi öğrencilerine oranla daha fazladır ($3.59 \pm .95$). Hafta içi futbol oynamaları ortalamaları incelendiğinde spor ve imam hatip lisesi öğrencilerin gün içerisinde dakika açısından Anadolu lisesi öğrencilerine oranla daha fazladır ($90.00 \pm .00$). Hafta sonu futbol oynamaları ortalamaları incelendiğinde Anadolu lisesi öğrencilerin haftalık gün sayısı açısından spor ve imam hatip lisesi öğrencilerine oranla daha fazladır (38.20 ± 17.64). Hafta sonu futbol oynarken ki zorlanma düzeyleri incelendiğinde imam hatip lisesi öğrencileri gün içerisinde dakika açısından spor ve Anadolu lisesi öğrencilerine oranla daha fazla zorlanmaktadır ($3.64 \pm .48$).

Tablo 4.35. Katılımcıların tenis oynamaları haftada kaç gün, günde kaç dakika, kaç aydan beri ve zorlanma düzeyleri açısından dağılımları

		Geçerli N	Min.	Max.	Ortalama	Std. Sapma
Tenis haftada kaç gün	Spor lisesi	37	2	2	2.00	.00
	Anadolu lisesi	32	2	2	2.00	.00
	İmam hatip lisesi	5	2	2	2.00	.00
Tenis günde kaç dk.	Spor lisesi	37	40	40	40.00	.00
	Anadolu lisesi	32	120	120	120.00	.00
	İmam hatip lisesi	5	40	120	88.00	43.82
Tenis kaç aydan beri	Spor lisesi	37	3	3	3.00	.00
	Anadolu lisesi	32	12	12	12.00	.00
	İmam hatip lisesi	5	3	12	8.40	4.93

Tenis zorlanma düzeyi	Spor lisesi	37	2	2	2.00	.00
	Anadolu lisesi	32	3	3	3.00	.00
	İmam hatip lisesi	5	2	3	2.60	.55

Hafta içi tenis oynama ortalamaları incelendiğinde spor, anadolu ve imam hatip lisesi öğrencilerin haftalık gün sayısı açısından ortalamaları eşittir ($2.00 \pm .00$). Hafta içi tenis oynama ortalamaları incelendiğinde Anadolu lisesi öğrencilerin gün içerisinde dakika açısından spor ve imam hatip lisesi öğrencilerine oranla daha fazladır ($120.00 \pm .00$). Hafta sonu tenis oynama ortalamaları incelendiğinde Anadolu lisesi öğrencilerin haftalık gün sayısı açısından spor ve imam hatip lisesi öğrencilerine oranla daha fazladır ($12.00 \pm .00$). Hafta sonu tenis oynarken ki zorlanma düzeyleri incelendiğinde Anadolu lisesi öğrencileri gün içerisinde dakika açısından spor ve imam hatip lisesi öğrencilerine oranla daha fazla zorlanmaktadır ($3.00 \pm .00$).

Farklı Okullardaki Katılımcıların Fiziksel Aktivitelerinin İncelenmesi

Bu bölümde araştırmanın amacına yönelik oluşturulan hipotezlere ilişkin bulgular yer almaktadır.

Araştırmaya katılan katılımcıların yürüme düzeylerinin okul türüne göre farklılaşma durumlarını belirlenmesi için One-Way ANOVA testi yapılmış ve sonuçları tablo 4.36'da gösterilmiştir.

Tablo 4.36. Katılımcıların okul türleri ile yürüme düzeyleri arasındaki ilişki

		Ortalama	Std. Sapma	Anlamlılık Düzeyi
Yürüyerek haftada kaç gün	Spor lisesi	4.15	1.36	,000
	Anadolu lisesi	2.46	1.80	
	İmam hatip lisesi	2.85	1.37	
Yürüyerek günde kaç dakika	Spor lisesi	27.13	2.48	,000
	Anadolu lisesi	22.38	6.82	
	İmam hatip lisesi	21.87	6.72	

Yürüyerek aydan beri	kaç	Spor lisesi	6.95	2.62	,000
		Anadolu lisesi	12.28	11.57	
		İmam hatip lisesi	7.59	5.90	

Araştırmaya katılan katılımcıların yürüme düzeyleri ile okul türleri arasında anlamlı ilişki olup olmadığını saptamak için yapılan One-Way ANOVA testi sonucunda değişkenler arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p= ,000$). Diğer bir ifade ile spor lisesi öğrencilerinin yürüdükleri gün ve dakika sayısı diğer öğrencilere kıyasla anlamlı bir şekilde yüksektir. Yürüdükleri ay sayısı düzeylerinin ise Anadolu lisesi öğrencilerinin diğer öğrencilere kıyasla anlamlı bir şekilde yüksektir.

Araştırmaya katılan katılımcıların araba kullanma düzeylerinin okul türüne göre farklılaşma durumlarını belirlenmesi için One-Way ANOVA testi yapılmış ve sonuçları tablo 4.37’de gösterilmiştir.

Tablo 4.37. Katılımcıların okul türleri ile araba kullanma düzeyleri arasındaki ilişki

		Ortalama	Std. Sapma	Anlamlılık Düzeyi	
Araba kullanarak haftada kaç gün	kaç	Spor lisesi	3.24	,000	
		Anadolu lisesi	3.86		
		İmam hatip lisesi	3.98		1.52
Araba kullanarak günde kaç dakika	kaç	Spor lisesi	18.25	,000	
		Anadolu lisesi	24.63		12.38
		İmam hatip lisesi	28.59		16.16
Araba kullanarak kaç aydan beri	kaç	Spor lisesi	4.84	,000	
		Anadolu lisesi	13.77		12.04
		İmam hatip lisesi	11.73		10.91

Araştırmaya katılan katılımcıların araba kullanma düzeyleri ile okul türleri arasında anlamlı ilişki olup olmadığını saptamak için yapılan One-Way ANOVA testi sonucunda değişkenler arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p= ,000$). Diğer bir

ifade ile imam hatip lisesi öğrencilerinin araba kullandıkları gün sayısı diğer öğrencilere kıyasla anlamlı bir şekilde yüksektir. Araba kullandıkları dakika ve ay sayısı düzeylerinin ise Anadolu lisesi öğrencilerinin diğer öğrencilere kıyasla anlamlı bir şekilde yüksektir.

Araştırmaya katılan katılımcıların oturma düzeylerinin okul türüne göre farklılaşma durumlarını belirlenmesi için One-Way ANOVA testi yapılmış ve sonuçları tablo 4.38’de gösterilmiştir.

Tablo 4.38. Katılımcıların okul türleri ile oturma düzeyleri arasındaki ilişki

		Ortalama	Std. Sapma	Anlamlılık Düzeyi
Oturarak haftada kaç gün	Spor lisesi	3.24	1.16	,000
	Anadolu lisesi	4.71	1.47	
	İmam hatip lisesi	4.18	1.57	
Oturarak günde kaç dakika	Spor lisesi	18.25	8.12	,000
	Anadolu lisesi	21.22	10.24	
	İmam hatip lisesi	27.78	16.07	
Oturarak kaç aydan beri	Spor lisesi	4.84	.99	,000
	Anadolu lisesi	13.77	12.04	
	İmam hatip lisesi	11.64	10.90	

Araştırmaya katılan katılımcıların oturma düzeyleri ile okul türleri arasında anlamlı ilişki olup olmadığını saptamak için yapılan One-Way ANOVA testi sonucunda değişkenler arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p= ,000$). Diğer bir ifade ile Anadolu lisesi öğrencilerinin oturarak gün ve ay sayısı diğer öğrencilere kıyasla anlamlı bir şekilde yüksektir. Oturdıkları dakika sayısı düzeylerinin ise imam hatip lisesi öğrencilerinin diğer öğrencilere kıyasla anlamlı bir şekilde yüksektir.

Araştırmaya katılan katılımcıların ayakta kalma düzeylerinin okul türüne göre farklılaşma durumlarını belirlenmesi için One-Way ANOVA testi yapılmış ve sonuçları tablo 4.39’de gösterilmiştir.

Tablo 4.39. Katılımcıların okul türleri ile ayakta kalma düzeyleri arasındaki ilişki

		Ortalama	Std. Sapma	Anlamlılık Düzeyi
Ayakta haftada kaç gün	Spor lisesi	5.00	.00	,000
	Anadolu lisesi	1.97	1.53	
	İmam hatip lisesi	2.60	1.48	
Ayakta günde kaç dakika	Spor lisesi	30.00	.00	,000
	Anadolu lisesi	20.90	6.59	
	İmam hatip lisesi	18.03	4.59	
Ayakta kaç aydan beri	Spor lisesi	12.00	.00	,000
	Anadolu lisesi	19.20	12.58	
	İmam hatip lisesi	9.96	9.07	

Araştırmaya katılan katılımcıların ayakta kalma düzeyleri ile okul türleri arasında anlamlı ilişki olup olmadığını saptamak için yapılan One-Way ANOVA testi sonucunda değişkenler arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p=,000$). Diğer bir ifade ile spor lisesi öğrencilerinin ayakta kalarak gün ve dakika sayısı diğer öğrencilere kıyasla anlamlı bir şekilde yüksektir. Ayakta kaldıkları ay sayı düzeylerinin ise Anadolu lisesi öğrencilerinin diğer öğrencilere kıyasla anlamlı bir şekilde yüksektir.

Araştırmaya katılan katılımcıların bir günde çıktıkları kat sayıları ile okul türüne göre farklılaşma durumlarını belirlenmesi için One-Way ANOVA testi yapılmış ve sonuçları tablo 4.40'da gösterilmiştir.

Tablo 4.40. Katılımcıların okul türleri ile bir günde çıktıkları kat sayıları arasındaki ilişki

	Ortalama	Std. Sapma	Anlamlılık Düzeyi
Spor lisesi	4,87	4,265	,000
Anadolu lisesi	3,83	1,038	
İmam hatip lisesi	3,77	2,355	
Total	4,16	2,915	

Araştırmaya katılan katılımcıların bir günde çıktıkları kat sayıları ile okul türleri arasında anlamlı ilişki olup olmadığını saptamak için yapılan One-Way ANOVA testi sonucunda değişkenler arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p= ,000$). Diğer bir ifade ile spor lisesi öğrencilerinin bir günde çıktıkları kat sayısı diğer öğrencilere kıyasla anlamlı bir şekilde yüksektir. Spor lisesi öğrencileri anadolu ve imam hatip lisesi öğrencilerine göre daha fazla merdiven katı çıkmaktadır.

Araştırmaya katılan katılımcıların hafta içi bir günde uyudukları saat ile okul türüne göre farklılaşma durumlarını belirlenmesi için One-Way ANOVA testi yapılmış ve sonuçları tablo 4.41’de gösterilmiştir.

Tablo 4.41. Katılımcıların okul türleri ile hafta içi bir günde uyudukları saat arasındaki ilişki

	Ortalama	Std. Sapma	Anlamlılık Düzeyi
Spor lisesi	6,73	1,413	,000
Anadolu lisesi	6,37	,937	
İmam hatip lisesi	7,58	1,615	
Total	6,89	1,441	

Araştırmaya katılan katılımcıların hafta içi bir günde uyudukları saat ile okul türleri arasında anlamlı ilişki olup olmadığını saptamak için yapılan One-Way ANOVA testi sonucunda değişkenler arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p= ,000$). Diğer bir ifade ile imam hatip lisesi öğrencilerinin hafta içi bir günde uyudukları saat diğer öğrencilere kıyasla anlamlı bir şekilde yüksektir. İmam hatip lisesi öğrencileri spor ve Anadolu lisesi öğrencilerine göre hafta içi daha fazla uyumaktadır.

Araştırmaya katılan katılımcıların hafta sonu bir günde uyudukları saat ile okul türüne göre farklılaşma durumlarını belirlenmesi için One-Way ANOVA testi yapılmış ve sonuçları tablo 4.42’de gösterilmiştir.

Tablo 4.42. Katılımcıların okul türleri ile hafta sonu bir günde uyudukları saat arasındaki ilişki

	Ortalama	Std. Sapma	Anlamlılık Düzeyi
Spor lisesi	8,35	1,762	,000
Anadolu lisesi	8,69	2,080	
İmam hatip lisesi	9,53	2,259	
Total	8,86	2,100	

Araştırmaya katılan katılımcıların hafta sonu bir günde uyudukları saat ile okul türleri arasında anlamlı ilişki olup olmadığını saptamak için yapılan One-Way ANOVA testi sonucunda değişkenler arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p= ,000$). Diğer bir ifade ile imam hatip lisesi öğrencilerinin hafta sonu bir günde uyudukları saat diğer öğrencilere kıyasla anlamlı bir şekilde yüksektir. İmam hatip lisesi öğrencileri spor ve Anadolu lisesi öğrencilerine göre hafta sonu daha fazla uyumaktadır.

Araştırmaya katılan katılımcıların temizlik yapma düzeylerinin okul türüne göre farklılaşma durumlarını belirlenmesi için One-Way ANOVA testi yapılmış ve sonuçları tablo 4.43’de gösterilmiştir.

Tablo 4.43. Katılımcıların okul türleri ile temizlik yapma düzeyleri arasındaki ilişki

		Ortalama	Std. Sapma	Anlamlılık Düzeyi
Hafta içi temizlik yapma haftada kaç gün	Spor lisesi	2.61	.49	,006
	Anadolu lisesi	1.99	1.01	
	İmam hatip lisesi	2.27	1.69	
Hafta içi temizlik yapma günde kaç dk.	Spor lisesi	30.19	12.29	,001
	Anadolu lisesi	39.70	20.15	
	İmam hatip lisesi	40.81	23.13	
Hafta sonu temizlik yapma haftada kaç gün	Spor lisesi	1.00	.00	,000
	Anadolu lisesi	1.00	.00	
	İmam hatip lisesi	1.15	.36	

		lisesi		
Hafta sonu temizlik yapma günde kaç dk.	Spor lisesi	60.00	.00	,000
	Anadolu lisesi	59.38	36.93	
	İmam hatip lisesi	81.13	38.79	

Araştırmaya katılan katılımcıların temizlik yapma düzeyleri ile okul türleri arasında anlamlı ilişki olup olmadığını saptamak için yapılan One-Way ANOVA testi sonucunda değişkenler arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p = ,006, 001, 000, 000$). Diğer bir ifade ile spor lisesi öğrencilerinin hafta içi temizlik yapma gün sayısı diğer öğrencilere kıyasla anlamlı bir şekilde yüksektir. Hafta içi temizlik dakikası, hafta sonu temizlik gün sayısı ve hafta sonu temizlik dakika sayısı düzeylerinin ise imam hatip lisesi öğrencilerinin diğer öğrencilere kıyasla anlamlı bir şekilde yüksektir. İmam hatip lisesi öğrencileri spor ve anadolu lise öğrencilerine göre daha fazla temizlik yapmaktadır.

Araştırmaya katılan katılımcıların yemek yapma, masa hazırlama ve toplama düzeylerinin okul türüne göre farklılaşma durumlarını belirlenmesi için One-Way ANOVA testi yapılmış ve sonuçları tablo 4.44'de gösterilmiştir.

Tablo 4.44. Katılımcıların okul türleri ile yemek yapma, masa hazırlama ve toplama düzeyleri arasındaki ilişki

		Ortalama	Std. Sapma	Anlamlılık Düzeyi
Hafta içi yemek yapma, masa hazırlama ve toplama haftada kaç gün	Spor lisesi	2.44	.50	,000
	Anadolu lisesi	4.15	1.36	
	İmam hatip lisesi	2.46	1.47	
Hafta içi yemek yapma, masa hazırlama ve toplama günde kaç dk.	Spor lisesi	34.76	17.46	,000
	Anadolu lisesi	18.80	2.15	
	İmam hatip lisesi	25.00	5.20	
Hafta sonu yemek yapma,	Spor lisesi	2.00	.00	
	Anadolu lisesi	2.00	.00	

masa hazırlama ve toplama haftada kaç gün	İmam hatip lisesi	2.00	.00	
Hafta sonu yemek yapma, masa hazırlama ve toplama günde kaç dk.	Spor lisesi	15.00	.00	,000
	Anadolu lisesi	28.81	10.32	
	İmam hatip lisesi	31.30	6.66	

Araştırmaya katılan katılımcıların yemek yapma, masa hazırlama ve toplama düzeyleri ile okul türleri arasında anlamlı ilişki olup olmadığını saptamak için yapılan One-Way ANOVA testi sonucunda değişkenler arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p=,000$). Diğer bir ifade ile Anadolu lisesi öğrencilerinin hafta içi yemek yapma gün sayısı diğer öğrencilere kıyasla anlamlı bir şekilde yüksektir. Hafta içi yemek yapma, masa hazırlama ve toplama sayısı düzeylerinin spor lisesi öğrencilerinin diğer öğrencilere kıyasla anlamlı bir şekilde yüksektir.

Araştırmaya katılan katılımcıların bulaşık (makineye dizme ve çıkartma veya elde) yıkama düzeylerinin okul türüne göre farklılaşma durumlarını belirlenmesi için One-Way ANOVA testi yapılmış ve sonuçları tablo 4.45’de gösterilmiştir.

Tablo 4.45. Katılımcıların okul türleri ile bulaşık yıkama düzeyleri arasındaki ilişki

		Ortalama	Std. Sapma	Anlamlılık Düzeyi
Hafta içi bulaşık (makineye dizme ve çıkartma veya elde) haftada kaç gün	Spor lisesi	5.00	.00	,000
	Anadolu lisesi	4.75	.44	
	İmam hatip lisesi	4.90	.30	
Hafta içi bulaşık (makineye dizme ve çıkartma veya elde) günde kaç dk.	Spor lisesi	10.00	.00	,000
	Anadolu lisesi	18.73	5.40	
	İmam hatip lisesi	12.78	4.92	
Hafta sonu bulaşık (makineye dizme ve çıkartma veya elde) haftada kaç gün	Spor lisesi	.	.	,008
	Anadolu lisesi	1.75	.44	
	İmam hatip lisesi	1.90	.31	

Hafta sonu bulaşık (makineye dizme ve çıkartma veya elde) günde kaç dk.	Spor lisesi	.	.	,000
	Anadolu lisesi	18.73	5.40	
	İmam hatip lisesi	12.82	4.94	

Araştırmaya katılan katılımcıların bulaşık yıkama düzeyleri ile okul türleri arasında anlamlı ilişki olup olmadığını saptamak için yapılan One-Way ANOVA testi sonucunda değişkenler arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p = ,000 ,000 ,008 ,000$). Diğer bir ifade ile spor lisesi öğrencilerinin hafta içi bulaşık yıkama gün sayısı diğer öğrencilere kıyasla anlamlı bir şekilde yüksektir. Hafta içi bulaşık yıkama ve hafta sonu bulaşık yıkama dakika sayı düzeylerinin Anadolu lisesi öğrencilerinin diğer öğrencilere kıyasla anlamlı bir şekilde yüksektir. Hafta sonu bulaşık yıkama gün sayı düzeylerinin imam hatip lisesi öğrencilerinin diğer öğrencilere kıyasla anlamlı bir şekilde daha fazladır.

Araştırmaya katılan katılımcıların çamaşır (makineye koyma, çıkarıp asma ve katlama) yıkama düzeylerinin okul türüne göre farklılaşma durumlarını belirlenmesi için One-Way ANOVA testi yapılmış ve sonuçları tablo 4.46'de gösterilmiştir.

Tablo 4.46. Katılımcıların okul türleri ile çamaşır yıkama düzeyleri arasındaki ilişki

		Ortalama	Std. Sapma	Anlamlılık Düzeyi
Hafta içi çamaşır (makineye koyma, çıkarıp asma ve katlama) haftada kaç gün	Spor lisesi	1.00	.00	,000
	Anadolu lisesi	1.49	.50	
	İmam hatip lisesi	1.40	.50	
Hafta içi çamaşır (makineye koyma, çıkarıp asma ve katlama) günde kaç dk.	Spor lisesi	45.00	.00	,000
	Anadolu lisesi	12.39	7.56	
	İmam hatip lisesi	19.00	15.01	
Hafta sonu çamaşır (makineye koyma, çıkarıp	Spor lisesi	.	.	
	Anadolu lisesi	1.00	.00	
	İmam hatip lisesi	1.00	.00	

asma ve lisesi katlama) haftada kaç gün					
Hafta sonu	Spor lisesi	.	.	.	,000
çamaşır (makineye koyma, çıkarıp asma ve lisesi katlama) günde kaç dk.	Anadolu lisesi	17.42	2.52		
	İmam hatip lisesi	32.99	11.55		

Araştırmaya katılan katılımcıların çamaşır yıkama düzeyleri ile okul türleri arasında anlamlı ilişki olup olmadığını saptamak için yapılan One-Way ANOVA testi sonucunda değişkenler arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p=,000$). Diğer bir ifade ile Anadolu lisesi öğrencilerinin hafta içi çamaşır yıkama gün sayısı diğer öğrencilere kıyasla anlamlı bir şekilde yüksektir. Hafta içi çamaşır yıkama dakika sayı düzeylerinin spor lisesi öğrencilerinin diğer öğrencilere kıyasla anlamlı bir şekilde yüksektir. Hafta sonu çamaşır yıkama dakika sayı düzeylerinin imam hatip lisesi öğrencilerinin diğer öğrencilere kıyasla anlamlı bir şekilde daha fazladır.

Araştırmaya katılan katılımcıların ütü yapma düzeylerinin okul türüne göre farklılaşma durumlarını belirlenmesi için One-Way ANOVA testi yapılmış ve sonuçları tablo 4.47’de gösterilmiştir.

Tablo 4.47. Katılımcıların okul türleri ile ütü yapma düzeyleri arasındaki ilişki

		Ortalama	Std. Sapma	Anlamlılık Düzeyi
Hafta içi ütü yapma haftada kaç gün	Spor lisesi	1.00	.00	
	Anadolu lisesi	1.00	.00	
	İmam hatip lisesi	1.00	.00	
Hafta içi ütü yapma günde kaç dk.	Spor lisesi	30.00	.00	,000
	Anadolu lisesi	45.22	15.11	
	İmam hatip lisesi	44.12	15.43	
Hafta sonu ütü yapma haftada	Spor lisesi	.	.	
	Anadolu lisesi	1.00	.00	

kaç gün	İmam hatip lisesi	1.00	.00
Hafta sonu ütü yapma kaç dk.	Spor lisesi	.	.055
	Anadolu lisesi	73.59	45.33
	İmam hatip lisesi	60.00	21.21

Araştırmaya katılan katılımcıların ütü yapma düzeyleri ile okul türleri arasında anlamlı ilişki olup olmadığını saptamak için yapılan One-Way ANOVA testi sonucunda hafta içi ütü yapma dakika sayısı arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p=.000$). Diğer bir ifade ile Anadolu lisesi öğrencilerinin hafta içi ütü yapma dakika sayısı düzeyleri diğer öğrencilere kıyasla anlamlı bir şekilde yüksektir.

Araştırmaya katılan katılımcıların ütü yapma düzeyleri ile okul türleri arasında anlamlı ilişki olup olmadığını saptamak için yapılan One-Way ANOVA testi sonucunda hafta sonu ütü yapma dakika sayısı arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p=.055$).

Araştırmaya katılan katılımcıların alışveriş yapma düzeylerinin okul türüne göre farklılaşma durumlarını belirlenmesi için One-Way ANOVA testi yapılmış ve sonuçları tablo 4.48’de gösterilmiştir.

Tablo 4.48. Katılımcıların okul türleri ile alışveriş yapma düzeyleri arasındaki ilişki

		Ortalama	Std. Sapma	Anlamlılık Düzeyi
Hafta içi alışveriş kaç gün	Spor lisesi	3.74	.80	.000
	Anadolu lisesi	1.65	.48	
	İmam hatip lisesi	2.73	1.08	
Hafta içi alışveriş kaç dk.	Spor lisesi	25.03	3.85	.000
	Anadolu lisesi	48.21	16.63	
	İmam hatip lisesi	26.82	15.95	
Hafta sonu alışveriş kaç gün	Spor lisesi	1.47	.50	.003
	Anadolu lisesi	1.58	.49	

kaç gün	İmam hatip lisesi	1.65	.48
Hafta sonu alışveriş kaç dk.	Spor lisesi	80.20	87.96
	Anadolu lisesi	100.78	29.42
	İmam hatip lisesi	53.19	48.82

Araştırmaya katılan katılımcıların alışveriş yapma düzeyleri ile okul türleri arasında anlamlı ilişki olup olmadığını saptamak için yapılan One-Way ANOVA testi sonucunda değişkenler arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p = ,000, 000, 003, 000$). Diğer bir ifade ile spor lisesi öğrencilerinin hafta içi alışveriş yapma gün sayısı diğer öğrencilere kıyasla anlamlı bir şekilde yüksektir. Hafta içi, hafta sonu alışveriş yapma dakika sayısı düzeylerinin Anadolu lisesi öğrencilerinin diğer öğrencilere kıyasla anlamlı bir şekilde yüksektir. Hafta sonu alışveriş yapma gün sayı düzeylerinin imam hatip lisesi öğrencilerinin diğer öğrencilere kıyasla anlamlı bir şekilde daha fazladır.

Araştırmaya katılan katılımcıların çocuk bakımı düzeylerinin okul türüne göre farklılaşma durumlarını belirlenmesi için One-Way ANOVA testi yapılmış ve sonuçları tablo 4.49'da gösterilmiştir.

Tablo 4.49. Katılımcıların okul türleri ile çocuk bakımı düzeyleri arasındaki ilişki

		Ortalama	Std. Sapma	Anlamlılık Düzeyi
Hafta içi çocuk bakımı kaç gün	Spor lisesi	.	.	
	Anadolu lisesi	5.00	.00	
	İmam hatip lisesi	5.00	.00	
Hafta içi çocuk bakımı kaç dk.	Spor lisesi	.	.	,000
	Anadolu lisesi	60.00	.00	
	İmam hatip lisesi	32.93	9.01	
Hafta sonu çocuk bakımı kaç gün	Spor lisesi	1.00	.00	,000
	Anadolu lisesi	2.00	.00	
	İmam hatip lisesi	1.98	.15	

Hafta çocuk günde kaç dk.	sonu	Spor lisesi	30.00	.00	,000
	bakımı	Anadolu lisesi	120.00	.00	
		İmam hatip lisesi	117.86	13.89	

Araştırmaya katılan katılımcıların çocuk bakım düzeyleri ile okul türleri arasında anlamlı ilişki olup olmadığını saptamak için yapılan One-Way ANOVA testi sonucunda değişkenler arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p = ,000$). Diğer bir ifade ile Anadolu lisesi öğrencilerinin hafta içi çocuk bakımı dakika sayısı, hafta sonu çocuk bakımı gün sayısı ve hafta sonu çocuk bakımı dakika sayısı diğer öğrencilere kıyasla anlamlı bir şekilde yüksektir.

Araştırmaya katılan katılımcıların tamirat yapma düzeylerinin okul türüne göre farklılaşma durumlarını belirlenmesi için One-Way ANOVA testi yapılmış ve sonuçları tablo 4.50'de gösterilmiştir.

Tablo 4.50. Katılımcıların okul türleri ile tamirat yapma düzeyleri arasındaki ilişki

		Ortalama	Std. Sapma	Anlamlılık Düzeyi
Hafta içi tamirat haftada kaç gün	Spor lisesi	1.00	.00	
	Anadolu lisesi	1.00	.00	
	İmam hatip lisesi	1.00	.00	
Hafta içi tamirat günde kaç dk.	Spor lisesi	41.76	20.07	,000
	Anadolu lisesi	12.71	2.51	
	İmam hatip lisesi	18.18	14.02	
Hafta sonu tamirat haftada kaç gün	Spor lisesi	2.00	.00	,000
	Anadolu lisesi	1.00	.00	
	İmam hatip lisesi	1.38	.51	
Hafta sonu tamirat günde kaç dk.	Spor lisesi	60.00	.00	,000
	Anadolu lisesi	10.00	.00	
	İmam hatip lisesi	29.23	25.32	

Araştırmaya katılan katılımcıların tamirat yapma düzeyleri ile okul türleri arasında anlamlı ilişki olup olmadığını saptamak için yapılan One-Way ANOVA testi sonucunda değişkenler arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p=,000$). Diğer bir ifade ile spor lisesi öğrencilerinin hafta içi tamirat yapma dakika sayısı, hafta sonu tamirat yapma gün sayısı ve hafta sonu tamirat yapma dakika sayısı diğer öğrencilere kıyasla anlamlı bir şekilde yüksektir.

Araştırmaya katılan katılımcıların ders çalışma düzeylerinin okul türüne göre farklılaşma durumlarını belirlenmesi için One-Way ANOVA testi yapılmış ve sonuçları tablo 4.51’de gösterilmiştir.

Tablo 4.51. Katılımcıların okul türleri ile ders çalışma düzeyleri arasındaki ilişki

		Ortalama	Std. Sapma	Anlamlılık Düzeyi
Hafta içi ders çalışma haftada kaç gün	Spor lisesi	3.98	1.29	,000
	Anadolu lisesi	3.42	1.13	
	İmam hatip lisesi	3.64	1.25	
Hafta içi ders çalışma günde kaç dk.	Spor lisesi	45.89	15.47	,000
	Anadolu lisesi	43.01	21.53	
	İmam hatip lisesi	56.57	15.50	
Hafta sonu ders çalışma haftada kaç gün	Spor lisesi	1.29	.46	,000
	Anadolu lisesi	1.60	.49	
	İmam hatip lisesi	1.46	.50	
Hafta sonu ders çalışma günde kaç dk.	Spor lisesi	64.11	11.10	,000
	Anadolu lisesi	61.37	30.99	
	İmam hatip lisesi	52.39	12.54	

Araştırmaya katılan katılımcıların ders çalışma düzeyleri ile okul türleri arasında anlamlı ilişki olup olmadığını saptamak için yapılan One-Way ANOVA testi sonucunda değişkenler arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p= ,000$). Diğer bir ifade ile spor lisesi öğrencilerinin hafta içi ders çalışma gün sayısı ve hafta sonu ders çalışma dakika sayısı diğer öğrencilere kıyasla anlamlı bir şekilde yüksektir. Hafta içi ders çalışma dakika sayısı düzeylerinin imam hatip lisesi öğrencilerinin diğer öğrencilere kıyasla anlamlı bir şekilde yüksektir. Hafta sonu ders çalışma gün sayısı düzeylerinin Anadolu lisesi öğrencilerinin diğer öğrencilere kıyasla anlamlı bir şekilde daha fazladır.

Araştırmaya katılan katılımcıların bilgisayar kullanma düzeylerinin okul türüne göre farklılaşma durumlarını belirlenmesi için One-Way ANOVA testi yapılmış ve sonuçları tablo 4.52’de gösterilmiştir.

Tablo 4.52. Katılımcıların okul türleri ile bilgisayar kullanma düzeyleri arasındaki ilişki

			Ortalama	Std. Sapma	Anlamlılık Düzeyi
Hafta içi bilgisayar kullanma haftada kaç gün	Spor lisesi		4.76	.43	,000
		Anadolu lisesi	4.00	1.42	
		İmam hatip lisesi	3.95	1.43	
Hafta içi bilgisayar kullanma günde kaç dk.	Spor lisesi		78.75	40.68	,000
		Anadolu lisesi	67.05	24.61	
		İmam hatip lisesi	49.87	26.87	
Hafta sonu bilgisayar kullanma haftada kaç gün	Spor lisesi		2.00	.00	,000
		Anadolu lisesi	1.84	.37	
		İmam hatip lisesi	1.96	.20	
Hafta sonu bilgisayar kullanma günde kaç dk.	Spor lisesi		108.39	87.65	,000
		Anadolu lisesi	96.18	57.15	
		İmam hatip lisesi	64.47	51.60	

Araştırmaya katılan katılımcıların bilgisayar kullanma düzeyleri ile okul türleri arasında anlamlı ilişki olup olmadığını saptamak için yapılan One-Way ANOVA testi

sonucunda değişkenler arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p=,000$). Diğer bir ifade ile spor lisesi öğrencilerinin hafta içi bilgisayar kullanma gün ve dakika sayısı, hafta sonu bilgisayar kullanma gün ve dakika sayısı diğer öğrencilere kıyasla anlamlı bir şekilde yüksektir.

Araştırmaya katılan katılımcıların kitap okuma düzeylerinin okul türüne göre farklılaşma durumlarını belirlenmesi için One-Way ANOVA testi yapılmış ve sonuçları tablo 4.53'te gösterilmiştir.

Tablo 4.53. Katılımcıların okul türleri ile kitap okuma düzeyleri arasındaki ilişki

		Ortalama	Std. Sapma	Anlamlılık Düzeyi
Hafta içi kitap okuma kaç gün haftada	Spor lisesi	4.76	.43	,000
	Anadolu lisesi	3.70	1.29	
	İmam hatip lisesi	4.20	1.09	
Hafta içi kitap okuma kaç dk. günde	Spor lisesi	43.13	2.43	,000
	Anadolu lisesi	61.09	37.04	
	İmam hatip lisesi	45.71	31.23	
Hafta sonu kitap okuma kaç gün haftada	Spor lisesi	2.00	.00	,000
	Anadolu lisesi	1.48	.50	
	İmam hatip lisesi	1.53	.50	
Hafta sonu kitap okuma kaç dk. günde	Spor lisesi	42.53	2.51	,002
	Anadolu lisesi	50.37	12.30	
	İmam hatip lisesi	44.53	25.62	

Araştırmaya katılan katılımcıların kitap okuma düzeyleri ile okul türleri arasında anlamlı ilişki olup olmadığını saptamak için yapılan One-Way ANOVA testi sonucunda değişkenler arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p= ,000, 000, 000, 002$). Diğer bir ifade ile spor lisesi öğrencilerinin hafta içi, hafta sonu kitap okuma gün sayısı diğer öğrencilere kıyasla anlamlı bir şekilde yüksektir. Hafta içi, hafta sonu kitap okuma

dakika sayısı düzeylerinin Anadolu lisesi öğrencilerinin diğer öğrencilere kıyasla anlamlı bir şekilde yüksektir.

Araştırmaya katılan katılımcıların televizyon izlem düzeylerinin okul türüne göre farklılaşma durumlarını belirlenmesi için One-Way ANOVA testi yapılmış ve sonuçları tablo 4.54’de gösterilmiştir.

Tablo 4.54. Katılımcıların okul türleri ile televizyon izleme düzeyleri arasındaki ilişki

		Ortalama	Std. Sapma	
Hafta içi televizyon izleme haftada kaç gün	Spor lisesi	3.22	1.26	,000
	Anadolu lisesi	3.97	1.25	
	İmam hatip lisesi	3.76	1.11	
Hafta içi televizyon izleme günde kaç dk.	Spor lisesi	56.92	4.64	,000
	Anadolu lisesi	90.54	32.98	
	İmam hatip lisesi	95.75	45.06	
Hafta sonu televizyon izleme haftada kaç gün	Spor lisesi	1.51	.50	,850
	Anadolu lisesi	1.50	.50	
	İmam hatip lisesi	1.53	.50	
Hafta sonu televizyon izleme günde kaç dk.	Spor lisesi	115.21	83.05	,081
	Anadolu lisesi	104.65	26.28	
	İmam hatip lisesi	96.36	64.89	

Araştırmaya katılan katılımcıların televizyon izleme düzeyleri ile okul türleri arasında anlamlı ilişki olup olmadığını saptamak için yapılan One-Way ANOVA testi sonucunda değişkenler arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p= ,000 ,000$). Diğer bir ifade ile Anadolu lisesi öğrencilerinin hafta içi televizyon izleme gün sayısı diğer öğrencilere kıyasla anlamlı bir şekilde yüksektir. Hafta içi televizyon izleme dakika sayısı düzeylerinin imam hatip lisesi öğrencilerinin diğer öğrencilere kıyasla anlamlı bir şekilde yüksektir.

Araştırmaya katılan katılımcıların televizyon izleme düzeyleri ile okul türleri arasında anlamlı ilişki olup olmadığını saptamak için yapılan One-Way ANOVA testi sonucunda hafta sonu televizyon izleme gün ve dakika sayısı arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p= ,850, 081$).

Araştırmaya katılan katılımcıların yürüyüş yapma düzeylerinin okul türüne göre farklılaşma durumlarını belirlenmesi için One-Way ANOVA testi yapılmış ve sonuçları tablo 4.55’de gösterilmiştir.

Tablo 4.55. Katılımcıların okul türleri ile yürüyüş yapma düzeyleri arasındaki ilişki

			Ortalama	Std. Sapma	Anlamlılık Düzeyi
Yürüyüş kaç gün	haftada	Spor lisesi	3.17	.99	,000
		Anadolu lisesi	5.00	.00	
		İmam hatip lisesi	2.68	1.15	
Yürüyüş kaç dk.	günde	Spor lisesi	42.50	14.88	,000
		Anadolu lisesi	30.00	.00	
		İmam hatip lisesi	39.74	10.26	
Yürüyüş aydan beri	kaç	Spor lisesi	14.08	8.43	,000
		Anadolu lisesi	8.00	.00	
		İmam hatip lisesi	3.22	5.91	
Yürüyüş zorlanma düzeyi		Spor lisesi	1.58	.50	,000
		Anadolu lisesi	2.00	.00	
		İmam hatip lisesi	3.23	1.12	

Araştırmaya katılan katılımcıların yürüyüş yapma düzeyleri ile okul türleri arasında anlamlı ilişki olup olmadığını saptamak için yapılan One-Way ANOVA testi sonucunda değişkenler arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p= ,000$). Diğer bir ifade ile Anadolu lisesi öğrencilerinin haftada yürüyüş yapma gün sayısı diğer

öğrencilere kıyasla anlamlı bir şekilde yüksektir. Günde yürüyüş yapma dakika ve yürüyüş yaptıkları ay sayı düzeylerinin spor lisesi öğrencilerinin diğer öğrencilere kıyasla anlamlı bir şekilde yüksektir.

Araştırmaya katılan katılımcıların yürüyüş yaparken zorlanma düzeyleri ile okul türleri arasında anlamlı ilişki olup olmadığını saptamak için yapılan One-Way ANOVA testi sonucunda değişkenler arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p = ,000$). Diğer bir ifade ile imam hatip lisesi öğrencileri yürüyüş yaparken diğer lise öğrencilerine göre daha fazla zorlanmaktadır.

Araştırmaya katılan katılımcıların koşma düzeylerinin okul türüne göre farklılaşma durumlarını belirlenmesi için One-Way ANOVA testi yapılmış ve sonuçları tablo 4.56’de gösterilmiştir.

Tablo 4.56. Katılımcıların okul türleri ile koşma düzeyleri arasındaki ilişki

		Ortalama	Std. Sapma	Anlamlılık Düzeyi
Koşu haftada kaç gün	Spor lisesi	3.89	.59	,000
	Anadolu lisesi	3.26	1.30	
	İmam hatip lisesi	2.98	1.18	
Koşu günde kaç dk.	Spor lisesi	39.10	21.10	,073
	Anadolu lisesi	34.70	21.30	
	İmam hatip lisesi	44.19	20.84	
Koşu kaç aydan beri	Spor lisesi	12.70	8.25	,000
	Anadolu lisesi	5.64	2.32	
	İmam hatip lisesi	6.05	7.02	
Koşu düzeyi zorlanma	Spor lisesi	1.58	.50	,000
	Anadolu lisesi	3.41	.50	
	İmam hatip lisesi	3.70	1.34	

Araştırmaya katılan katılımcıların koşma düzeyleri ile okul türleri arasında anlamlı ilişki olup olmadığını saptamak için yapılan One-Way ANOVA testi sonucunda değişkenler arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p= ,000 ,000$). Diğer bir ifade ile spor lisesi öğrencilerinin haftada koşma gün sayısı ve koştukları ay sayı düzeylerinin diğer öğrencilere kıyasla anlamlı bir şekilde yüksektir.

Araştırmaya katılan katılımcıların koşma düzeyleri ile okul türleri arasında anlamlı ilişki olup olmadığını saptamak için yapılan One-Way ANOVA testi sonucunda günde kaç dakika koştukları ile arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p= ,073$).

Araştırmaya katılan katılımcıların koşarken ki zorlanma düzeyleri ile okul türleri arasında anlamlı ilişki olup olmadığını saptamak için yapılan One-Way ANOVA testi sonucunda değişkenler arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p= ,000$). Diğer bir ifade ile imam hatip lisesi öğrencileri koşarken diğer lise öğrencilerine göre daha fazla zorlanmaktadır.

Araştırmaya katılan katılımcıların bisiklet sürme düzeylerinin okul türüne göre farklılaşma durumlarını belirlenmesi için One-Way ANOVA testi yapılmış ve sonuçları tablo 4.57’de gösterilmiştir.

Tablo 4.57. Katılımcıların okul türleri ile bisiklet sürme düzeyleri arasındaki ilişki

		Ortalama	Std. Sapma	Anlamlılık Düzeyi
Bisiklet haftada kaç gün	Spor lisesi	1.70	1.22	,000
	Anadolu lisesi	1.33	.77	
	İmam hatip lisesi	3.81	.75	
Bisiklet günde kaç dk.	Spor lisesi	92.50	38.85	,000
	Anadolu lisesi	57.67	11.51	
	İmam hatip lisesi	45.00	20.00	
Bisiklet kaç aydan beri	Spor lisesi	17.00	9.67	,000
	Anadolu lisesi	10.38	3.05	
	İmam hatip lisesi	4.31	5.25	

Bisiklet düzeyi	zorlanma	Spor lisesi	2.22	.50	,000
		Anadolu lisesi	1.36	.68	
		İmam hatip lisesi	2.94	.25	

Araştırmaya katılan katılımcıların bisiklet sürme düzeyleri ile okul türleri arasında anlamlı ilişki olup olmadığını saptamak için yapılan One-Way ANOVA testi sonucunda değişkenler arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p = ,000 ,000 ,000$). Diğer bir ifade ile imam hatip lisesi öğrencilerinin haftada bisiklet sürme gün sayı düzeylerinin diğer öğrencilere kıyasla anlamlı bir şekilde yüksektir. Spor lisesi öğrencilerinin bisiklet sürme gün dakika sayısı ve bisiklet sürdükleri ay sayı düzeylerinin diğer öğrencilere kıyasla anlamlı bir şekilde yüksektir.

Araştırmaya katılan katılımcıların bisiklet sürerken ki zorlanma düzeyleri ile okul türleri arasında anlamlı ilişki olup olmadığını saptamak için yapılan One-Way ANOVA testi sonucunda değişkenler arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p = ,000$). Diğer bir ifade ile Anadolu lisesi öğrencileri bisiklet sürerken diğer lise öğrencilerine göre daha fazla zorlanmaktadır.

Araştırmaya katılan katılımcıların aerobik-step yapma düzeylerinin okul türüne göre farklılaşma durumlarını belirlenmesi için One-Way ANOVA testi yapılmış ve sonuçları tablo 4.58’de gösterilmiştir.

Tablo 4.58. Katılımcıların okul türleri ile aerobik-step yapma düzeyleri arasındaki ilişki

			Ortalama	Std. Sapma	Anlamlılık Düzeyi
Aerobik-step kaç gün	haftada	Spor lisesi	3.98	.14	,000
		Anadolu lisesi	2.72	.83	
		İmam hatip lisesi	2.20	.84	
Aerobik-step kaç dk.	günde	Spor lisesi	39.80	1.43	,000
		Anadolu lisesi	76.94	40.59	
		İmam hatip lisesi	37.00	15.65	
Aerobik-step	kaç	Spor lisesi	7.94	.43	,014

aydan beri	Anadolu lisesi	6.39	5.59	
	İmam hatip lisesi	4.20	4.66	
Aerobik-step zorlanma düzeyi	Spor lisesi	3.00	.00	,001
	Anadolu lisesi	2.89	.68	
	İmam hatip lisesi	3.80	1.30	

Araştırmaya katılan katılımcıların aerobik-step yapma düzeyleri ile okul türleri arasında anlamlı ilişki olup olmadığını saptamak için yapılan One-Way ANOVA testi sonucunda değişkenler arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p = ,000, 000, 014$). Diğer bir ifade ile spor lisesi öğrencilerinin haftada aerobik-step yapma gün sayı ve aerobik-step yaptıkları ay sayı düzeylerinin diğer öğrencilere kıyasla anlamlı bir şekilde yüksektir. Anadolu lisesi öğrencilerinin aerobik-step yapma gün dakika sayı düzeylerinin diğer öğrencilere kıyasla anlamlı bir şekilde yüksektir.

Araştırmaya katılan katılımcıların aerobik-step yaparken ki zorlanma düzeyleri ile okul türleri arasında anlamlı ilişki olup olmadığını saptamak için yapılan One-Way ANOVA testi sonucunda değişkenler arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p = ,001$). Diğer bir ifade ile imam hatip lisesi öğrencileri aerobik-step yaparken diğer lise öğrencilerine göre daha fazla zorlanmaktadır.

Araştırmaya katılan katılımcıların futbol oynama düzeylerinin okul türüne göre farklılaşma durumlarını belirlenmesi için One-Way ANOVA testi yapılmış ve sonuçları tablo 4.59'da gösterilmiştir.

Tablo 4.59. Katılımcıların okul türleri ile futbol oynama düzeyleri arasındaki ilişki

		Ortalama	Std. Sapma	Anlamlılık Düzeyi
Futbol haftada kaç gün	Spor lisesi	2.39	.49	,000
	Anadolu lisesi	3.59	.95	
	İmam hatip lisesi	1.16	.55	
Futbol günde kaç dk.	Spor lisesi	90.00	.00	,127
	Anadolu lisesi	87.32	15.00	
	İmam hatip lisesi	90.00	.00	
Futbol kaç aydan beri	Spor lisesi	7.29	3.43	,000
	Anadolu lisesi	38.20	17.64	
	İmam hatip lisesi	5.52	4.08	
Futbol zorlanma düzeyi	Spor lisesi	3.00	.00	,000
	Anadolu lisesi	1.49	.98	
	İmam hatip lisesi	3.64	.48	

Araştırmaya katılan katılımcıların futbol oynama düzeyleri ile okul türleri arasında anlamlı ilişki olup olmadığını saptamak için yapılan One-Way ANOVA testi sonucunda değişkenler arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p= ,000 ,000$). Diğer bir ifade ile Anadolu lisesi öğrencilerinin haftada futbol oynama gün sayısı ve futbol oynadıkları ay sayısı düzeylerinin diğer öğrencilere kıyasla anlamlı bir şekilde yüksektir.

Araştırmaya katılan katılımcıların futbol oynama düzeyleri ile okul türleri arasında anlamlı ilişki olup olmadığını saptamak için yapılan One-Way ANOVA testi sonucunda günde futbol oynama dakika sayısı ile arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p= ,127$).

Araştırmaya katılan katılımcıların futbol oynarken ki zorlanma düzeyleri ile okul türleri arasında anlamlı ilişki olup olmadığını saptamak için yapılan One-Way ANOVA testi sonucunda değişkenler arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p= ,000$).

Diğer bir ifade ile imam hatip lisesi öğrencileri futbol oynarken diğer lise öğrencilerine göre daha fazla zorlanmaktadır.

Araştırmaya katılan katılımcıların tenis oynama düzeylerinin okul türüne göre farklılaşma durumlarını belirlenmesi için One-Way ANOVA testi yapılmış ve sonuçları tablo 4.60'da gösterilmiştir.

Tablo 4.60. Katılımcıların okul türleri ile tenis oynama düzeyleri arasındaki ilişki

		Ortalama	Std. Sapma	Anlamlılık Düzeyi
Tenis haftada kaç gün	Spor lisesi	2.00	.00	
	Anadolu lisesi	2.00	.00	
	İmam hatip lisesi	2.00	.00	
Tenis günde kaç dk.	Spor lisesi	40.00	.00	,000
	Anadolu lisesi	120.00	.00	
	İmam hatip lisesi	88.00	43.82	
Tenis kaç aydan beri	Spor lisesi	3.00	.00	,000
	Anadolu lisesi	12.00	.00	
	İmam hatip lisesi	8.40	4.93	
Tenis zorlanma düzeyi	Spor lisesi	2.00	.00	,000
	Anadolu lisesi	3.00	.00	
	İmam hatip lisesi	2.60	.55	

Araştırmaya katılan katılımcıların tenis oynama düzeyleri ile okul türleri arasında anlamlı ilişki olup olmadığını saptamak için yapılan One-Way ANOVA testi sonucunda değişkenler arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p = ,000, 000$). Diğer bir ifade ile Anadolu lisesi öğrencilerinin tenis oynama dakika sayısı ve tenis oynadıkları ay sayı düzeylerinin diğer öğrencilere kıyasla anlamlı bir şekilde yüksektir.

Araştırmaya katılan katılımcıların tenis oynarken ki zorlanma düzeyleri ile okul türleri arasında anlamlı ilişki olup olmadığını saptamak için yapılan One-Way ANOVA testi sonucunda değişkenler arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p = ,000$). Diğer bir ifade ile Anadolu lisesi öğrencileri tenis oynarken diğer lise öğrencilerine göre daha fazla zorlanmaktadır.

Araştırmaya katılan katılımcıların egzersiz bağımlılığı düzeylerinin okul türüne göre farklılaşma durumlarını belirlenmesi için One-Way ANOVA testi yapılmış ve sonuçları tablo 4.61’de gösterilmiştir.

Tablo 4.61. Katılımcıların okul türleri ile egzersiz bağımlılığı ölçek düzeyleri arasındaki ilişki

		N	Ortalama	Std. Sapma	Std. Hata	Anlamlılık Düzeyi
Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği	Spor lisesi	200	3,3771	,54135	,03828	,000
	Anadolu lisesi	200	2,5585	1,27073	,08985	
	İmam hatip lisesi	200	2,8503	1,01934	,07208	
	Total	600	2,9286	1,04591	,04270	
Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	Spor lisesi	200	4,0886	,58606	,04144	,000
	Anadolu lisesi	200	2,6721	1,32363	,09359	
	İmam hatip lisesi	200	2,8586	1,08419	,07666	
	Total	600	3,2064	1,21746	,04970	
Bireysel Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışması	Spor lisesi	200	2,5925	,83638	,05914	,000
	Anadolu lisesi	200	2,3392	1,23500	,08733	
	İmam hatip lisesi	200	2,8150	1,00956	,07139	
	Total	600	2,5822	1,05620	,04312	
Tolerans Gelişimi ve Tutku	Spor lisesi	200	3,3088	,54966	,03887	,000
	Anadolu lisesi	200	2,6888	1,34792	,09531	
	İmam hatip lisesi	200	2,8888	1,02748	,07265	
	Total	600	2,9621	1,05905	,04324	

Araştırmaya katılan katılımcıların egzersiz bağımlılık düzeyleri ile okul türleri arasında anlamlı ilişki olup olmadığını saptamak için yapılan One-Way ANOVA testi sonucunda değişkenler arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p=,000$). Diğer bir ifade ile spor lisesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı ölçeği, aşırı odaklanma ve duygu değişimi ve tolerans gelişimi ve tutku alt boyut düzeyleri diğer öğrencilere kıyasla anlamlı bir şekilde yüksektir. Bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışması alt boyut düzeylerinin imam hatip lisesi öğrencilerinin diğer öğrencilere kıyasla anlamlı bir şekilde yüksektir.

5. TARTIŞMA

Bu bölümde, araştırmada ortaya çıkan bulgular ve yorumlar doğrultusunda ulaşılan sonuçlara, sonuçların alan yazındaki araştırma bulgularıyla ilişkilendirilerek tartışılmasına ve yönelik sonuçlara yer verilmiştir.

İnsanların Fiziksel Aktivite azlığı, birçok hastalığa davetiye çıkarmaktadır. Bu hastalıkların başında da obezite gelmektedir. Altunkaynak (2006) obeziteye birçok durumun zemin hazırladığını ve tedavi seçeneklerini çalışmasında yer vermiştir.

Adolesan dönemde bulunan bireylerin, obez olma riski diğer yaş gruplarına göre daha fazla olduğu düşünülmektedir. Adolesan dönemde bedende görülen bu hızlı değişim ve gelişim nedeniyle, beslenme ihtiyaçlarında görülen artış ve buna paralel olarak ergenlerde beslenme yaşamsal öneme sahiptir (Özmen vd., 2007).

Çalışma grubumuzun Fiziksel Aktivite düzeyleri incelendiğinde, hafta içi bisiklet sürme ortalamaları imam hatip lisesi öğrencilerin haftalık gün sayısı açısından Spor ve Anadolu lisesi öğrencilerine oranla daha fazladır (3.81 ± 0.75). Hafta içi bisiklet sürme ortalamaları incelendiğinde spor lisesi öğrencilerin gün içerisinde dakika açısından Anadolu ve imam hatip lisesi öğrencilerine oranla daha fazladır (92.50 ± 38.85).

Hafta sonu bisiklet sürme ortalamaları incelendiğinde spor lisesi lisesi öğrencilerin haftalık gün sayısı açısından anadolu ve imam hatip lisesi öğrencilerine oranla daha fazladır (17.00 ± 9.67). Hafta sonu bisiklet sürerken ki zorlanma düzeyleri incelendiğinde imam hatip lisesi öğrencileri gün içerisinde dakika açısından spor ve Anadolu lisesi öğrencilerine oranla daha fazla zorlanmaktadır (2.94 ± 0.25). Çalışmamızın verileri ışığında, ankete katılan bireylerin, şuan ki durumları göz önüne alınacak olursa Fiziksel Aktivite düzeylerinin yeterli olduğu söylenilebilir.

Adolesan dönemde fiziksel aktivite yapma sıklığının azaldığı ve yerini fiziksel aktivite oranı düşük olan uğraşların aldığı araştırmalarla gösterilmiş ve okul çağındaki çocukların günde 60 dakika fiziksel aktivite yapmaları önerilmiştir (Budak vd., 2008; Stang vd., 2003; Vadiveloo vd., 2009; Wratniak vd., 2007).

Çalışmamızın bir başka bulgusu olan, bireylerin haftaiçi ve hafta sonu günlük uyku miktarlarıdır. Uyku bireylerin sağlığını ve yaşam kalitesini etkileyen temel ve vazgeçilmez yaşam aktivitelerinden biri olup fizyolojik, psikolojik ve sosyal boyutları olan bir kavramdır (Bingöl, 2006). Uyku ergen gelişiminin temelinde bulunan birçok etken noktalardan birisidir. Ergen bireylerin uykusu onların düşünme, davranış ve duygu yeteneklerini önemli ölçüde etkileyebilmektedir. Benzer biçimde günlük etkinlikler, bireysel faktörler ve çevredeki değişiklikler de ergenlerin uyku örüntüleri üzerinde etkindir (Wolfson vd., 1998; Bootzin vd., 2005).

Araştırmamıza katılan Spor Lisesi öğrencileri hafta içi bir günde 5-9 saat arasında uyumakta ve ortalama $6,73 \pm 1,413$ 'tür. Anadolu lisesi öğrencileri hafta içi bir günde 5-8 saat arasında uyumakta ve ortalama $6,37 \pm 0,937$ 'dir. İmam hatip lisesi öğrencileri ise hafta içi bir günde 5-10 saat arasında uyumakta ve ortalama $7,58 \pm 1,615$ 'tir. Araştırmanın çoğunluğunda imam hatip lisesi öğrencileri spor ve Anadolu lisesine göre hafta içi bir günde daha fazla uyumaktadır.

Araştırmamıza katılan spor lisesi öğrencileri hafta sonu bir günde 6-11 saat uyumakta ve ortalama $8,35 \pm 1,762$ 'dir. Anadolu lisesi öğrencileri hafta sonu bir günde 6-12 saat uyumakta ve ortalama $8,69 \pm 2,080$ 'dir. İmam hatip lisesi öğrencileri ise hafta sonu bir günde 6-12 saat uyumakta ve ortalama $9,53 \pm 2,259$ 'dur. Bireylerin, hafta içi uyku ortalamalarına bakıldığında, adolesan dönemdeki bireyleri için yeterli miktarda uyumadıkları görülmektedir. Bunun sebebi olarak, okul programları, çevresel faktörler ve içerisinde buldukları ergenlik faktörleri düşünüldüğünde, bireylerin geç uyuduğu ve erken uyandığı söylenilebilir. Uyku ile ilgili yapılan çalışmalara bakıldığında, Wolfson vd.,(1998)'e göre gelişime bağlı olarak küçük çocuklarda uyku gereksinimini 10-14 saat, ergenlerde 8-10 saat, erişkinlerde 6-9 saat, yaşlılarda ise 5-8 saattir.

Hafta içi televizyon izleme ortalamaları incelendiğinde İmam Hatip Lisesi öğrencilerin gün içerisinde dakika açısından Spor Lisesi ve Anadolu lisesi öğrencilerine oranla daha fazladır ($95,75 \pm 45,06$).

Hafta sonu televizyon izleme ortalamaları incelendiğinde Spor Lisesi öğrencileri gün içerisinde dakika açısından Anadolu ve İmam Hatip Lisesi öğrencilerine oranla daha fazladır ($115,21 \pm 83,05$).

Hafta sonu bilgisayar kullanma ortalamaları incelendiğinde Spor Lisesi Öğrencileri gün içerisinde dakika açısından Anadolu ve İmam Hatip Lisesi öğrencilerine oranla daha fazladır (108.39 ± 87.65).

Hafta içi bilgisayar kullanma ortalamaları incelendiğinde spor lisesi öğrencilerin gün içerisinde dakika açısından Anadolu ve İmam Hatip Lisesi öğrencilerine oranla daha fazladır ($78,75 \pm 40,68$).

Ankete katılan bireylerin, şuan ki durumları göz önüne alınacak olursa televizyon ve bilgisayar karşısında geçirilen sürenin risk teşkil etmediği söylenilebilir. Çünkü yapılan çalışmalara bakıldığında; Televizyon ve Bilgisayar karşısında 4 saat ve üzerinde zaman geçiren bireylerde obezite görülme sıklığı anlamlı olarak yüksek saptanmıştır (Budak vd., 2008; Özmen vd., 2007; Öztora vd., 2006).

Uzun süre televizyon ve bilgisayar başında vakit geçirmek, fiziksel aktivite azlığı, kalori miktarı yüksek besinlerin tüketimi ve genetik olarak ailede obezitenin bulunması da obezite risk faktörlerinin başında gelmektedir (Gietzen vd., 2017). Obezite her yaş grubunda görülen bir hastalıktır. Bireylerin, yemek yeme ve fiziksel aktivite alışkanlıkları 1-12 yaş çocukluk döneminde kazandırıldığı düşünülürse hedef kitle olarak adolesan ve çocukları ele almakta fayda olabileceği düşünülmektedir. Bu bireylerin ileriki yaşamlarında obezite, anoreksiya ya da bulimiya gibi yeme bozukluklarına neden olabilir (Canat 1998; Lindberg ve Hjern 2003; Yiğit, 2006).

Bu bağlamda Fiziksel Aktivite ve Egzersiz değerlendirildiğinde birey için yararlı oluşundan bahsedilmektedir. Yapılan bir diğer çalışmaya göre olağan dışı gerçekleştirilen egzersizlerin kişiler üzerinde negatif sonuçlar doğurabileceği saptanmıştır (Morgan, 1979).

Egzersizin yan etkileri ele alınırken en çok dikkat çeken unsur, egzersiz bağımlılığı olmuştur. Egzersiz bağımlılığı spor yapan ergenler arasında sık görülmektedir (Vardar, 2012). Morgan (1979)'un tanımına göre egzersiz bağımlılığı, günlük yaşamda karşılaşılan sorunlarla mücadele edebilmek için gereken tek şeyin egzersiz olduğunu düşünmek, egzersizi hayati bir olay olarak görmek; onsuz yaşayamayacak hâle gelmek, düzensiz egzersizden doğan negatif sonuçlara aldırmadan egzersiz yapmaya devam etmeyi istemek şeklinde değerlendirilebilmektedir.

Yapılan çalışma grubunda yer alan Spor Lisesi Öğrencilerinin:

Egzersiz bağımlılığı ölçeği,

Aşırı odaklanma ve duygu değişimi, Tolerans gelişimi ve tutku alt boyut düzeyleri diğer öğrencilere kıyasla anlamlı bir şekilde yüksektir.

Bu anlamlılık, bireylerin Spor Lisesinde öğrenim görmelerinin yanı sıra Spor ve Egzersizle, diğer bölümlere oranla daha fazla ilgilendiklerinden olabileceği düşünülmektedir. Bu düşüncemizi destekler nitelikte çalışmalar mevcuttur.

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

Diğer bir çalışmada da egzersiz sıklığının, egzersiz bağımlılığının bir sebebi olabileceği sonucuna ulaşılmıştır (Costa, 2012). Spor bilimleri fakültesi öğrencileri üzerinde yapılan çalışmada da Demir ve Türkeli (2019), spor yapma sıklığına göre egzersiz bağımlılığı düzeyinde farklılık oluştuğunu rapor etmiştir.

Büyüköztürk vd., (2017) elit sporcuların düzenli olarak egzersiz yapmaları ve zamanla bu egzersizlerin bağımlılığa dönüştüğünü belirtmiştir fakat elit yüzme sporcuları üzerinde yapılan çalışmada düzenli antrenman yapan sporcuların, antrenman sıklığı ile egzersiz bağımlılığı arasında herhangi bir ilişki gözlenmemiştir.

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

6. SONUÇ ve ÖNERİLER

Araştırmadan elde edilen sonuçlar farklı liselerde okuyan öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerini ve egzersiz bağımlılıklarını açıklamaya yönelik kuramsal bilgiler ortaya koymaktadır. Egzersiz bağımlılıklarını inceleme sürecinde üç farklı alt boyut ele alınmıştır. Bu alt boyutlar aşırı odaklanma ve duygu değişimi, bireysel sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışması, tolerans gelişimi ve tutku şeklindedir. Fiziksel aktivite düzeyleri incelenirken de okul aktiviteleri, ulaşım aktiviteleri, merdiven çıkma aktiviteleri, evde geçirilen zaman içerisindeki aktiviteleri ve spor aktiviteleri şeklinde incelenmiştir.

- Araştırmaya katılan katılımcıların yürüme düzeyleri ile okul türleri arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir.
- Katılımcıların araba kullanma düzeyleri ile okul türleri arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir.
- Katılımcıların oturma düzeyleri ile okul türleri arasında anlamlı bir farklılık gözlemlenmiştir.
- Katılımcıların ayakta kalma düzeyleri ile okul türleri arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.
- Araştırmaya katılan katılımcıların bir günde çıktıkları kat sayıları ile okul türleri arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir.
- Katılımcıların hafta içi bir günde uyudukları saat ile okul türleri arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.
- Araştırmaya katılan katılımcıların hafta sonu bir günde uyudukları saat ile okul türleri arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir.
- Katılımcıların temizlik yapma düzeyleri ile okul türleri arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.
- Araştırmaya katılan katılımcıların yemek yapma, masa hazırlama ve toplama düzeyleri ile okul türleri arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir.

- Katılımcıların bulaşık yıkama düzeyleri ile okul türleri arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.
- Katılımcıların çamaşır yıkama düzeyleri ile okul türleri arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir.
- Araştırmaya katılan katılımcıların ütü yapma düzeyleri ile okul türleri arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.
- Katılımcıların alışveriş yapma düzeyleri ile okul türleri arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir.
- Araştırmaya katılan katılımcıların çocuk bakım düzeyleri ile okul türleri arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.
- Katılımcıların tamirat yapma düzeyleri ile okul türleri arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir.
- Katılımcıların ders çalışma düzeyleri ile okul türleri arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.
- Araştırmaya katılan katılımcıların bilgisayar kullanma düzeyleri ile okul türleri arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir.
- Araştırmaya katılan katılımcıların kitap okuma düzeyleri ile okul türleri arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir.
- Katılımcıların televizyon izleme düzeyleri ile okul türleri arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.
- Katılımcıların yürüyüş yapma düzeyleri ile okul türleri arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Araştırmaya katılan katılımcıların yürüyüş yaparken zorlanma düzeyleri ile okul türleri arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir.
- Katılımcıların koşma düzeyleri ile okul türleri arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Araştırmaya katılan katılımcıların koşarken ki zorlanma düzeyleri ile okul türleri arasında anlamlı bir ilişki gözlemlenmiştir.

- Katılımcıların bisiklet sürme düzeyleri ile okul türleri arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Araştırmaya katılan katılımcıların bisiklet sürerken ki zorlanma düzeyleri ile okul türleri arasında anlamlı bir ilişki gözlemlenmiştir.
- Araştırmaya katılan katılımcıların aerobik-step yapma düzeyleri ile okul türleri arasında anlamlı bir ilişki gözlemlenmiştir. Araştırmaya katılan katılımcıların aerobik-step yaparken ki zorlanma düzeyleri ile okul türleri arasında bir farklılık tespit edilmiştir.
- Katılımcıların futbol oynama düzeyleri ile okul türleri arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Araştırmaya katılan katılımcıların futbol oynarken ki zorlanma düzeyleri ile okul türleri arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir.
- Katılımcıların tenis oynama düzeyleri ile okul türleri arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Araştırmaya katılan katılımcıların tenis oynarken ki zorlanma düzeyleri ile okul türleri arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir.

Araştırmaya katılan katılımcıların egzersiz bağımlılık düzeyleri ile okul türleri arasında anlamlı ilişki bir tespit edilmiştir.

Düzenli yapılan fiziksel aktivite ve egzersizler kişilerin sağlığı açısından fizyolojik ve psikolojik öneme sahiptir. Kişiyi her iki yönden de olumlu bir şekilde etkilemektedir. Belli bir plan dahilinde gerçekleştirilen egzersizlerin kalp- damar rahatsızlıkları, yüksek tansiyon, obezite, depresyon gibi birçok rahatsızlığın önüne geçtiği yapılan araştırmalar neticesinde varılan sonuçlardan biridir (Cornelissen vd., 2011; Ardıç, 2014; Akgün, 1994). Yapılan bir diğer çalışmaya göre olağan dışı gerçekleştirilen egzersizlerin kişiler üzerinde negatif sonuçlar doğurabileceği saptanmıştır (Morgan, 1979). Egzersizin yan etkileri ele alınırken en çok dikkat çeken unsur, egzersiz bağımlılığı olmuştur. Morgan'ın tanımına göre egzersiz bağımlılığı, günlük yaşamda karşılaşılan sorunlarla mücadele edebilmek için gereken tek şeyin egzersiz olduğunu düşünmek, egzersizi hayati bir olay olarak görmek; onsuz yaşayamayacak hâle gelmek, düzensiz egzersizden doğan negatif sonuçlara aldırmadan egzersiz yapmaya devam etmeyi istemek şeklinde değerlendirilebilmektedir.

Son yıllarda serbest zamanları dolduracak olan hizmetlerin ticari birer araç haline geldiği görülmektedir. Aynı şekilde egzersiz ve fiziksel aktiviteye yönelik geliştirilen sportif faaliyetler de bu amaca hizmet eder hâle gelmiştir. Her yaştan insan için gerekli olan fiziksel aktivite ve egzersizler, toplum içerisinde gösteriş malzemesi olarak kullanılmaya başlanmıştır. Dolayısıyla fiziksel aktiviteden alınacak olan verim azaltılmış, yerini verimsiz, görsel amaca hizmet eden faaliyetler almıştır. Bu bağlamda serbest zaman değerlendirme aracı olarak görülen egzersizlerin ihtiyaç hâline gelmesi, hatta bağımlılığa dönüşmesi kaçınılmaz olmaktadır. Egzersizlerin, yaygınlaşan sosyal medya kullanımı ile birlikte tamamen kişilerin egolarını tatmin eden birer araç hâlini almasıyla egzersiz bağımlılığı da yaygınlaşma göstermektedir. Özellikle toplumsal açıdan beğeni kazanmak, takdir edilmek isteği bireyleri bu duruma yöneltmektedir.

Tüm bunların yanı sıra bağımlılık şeklinde algılanan her tutum ve davranışın, istenmeyen bir durum olduğu açıktır. Lakin 1982 Anayasası, 58. madde esasınca, *“Devlet, gençleri alkol düşkünlüğünden, uyuşturucu maddelerden, suçluluk, kumar ve benzeri kötü alışkanlıklardan ve cehaletten korumak için gerekli tedbirleri alır.”* Maddede egzersiz bağımlılığın yer almadığı görülmektedir. Hatta egzersizin tüm bu kötü alışkanlıklardan uzak tutacağı da düşünülmektedir. Dolayısıyla egzersiz bağımlılığı, herhangi bir bağımlılık yerine geçmemektedir. Başka bir alternatif söz konusu olmadığı müddetçe bireylerin egzersiz bağımlısı olmaları göz önüne alınmayarak bu davranışın faydalı olacağı belirtilmektedir.

Ergen bireylerin içerisinde buldukları fizyolojik, psikolojik ve sosyal durumları ele alınarak çalışmalar yapılabilir.

Birincil Egzersiz Bağımlılığı ve İkincil Egzersiz Bağımlılığı konuları daha kapsamlı ele alınarak çalışmalar yapılabilir.

Bireylerde Egzersiz Bağımlılığı incelenirken, genel kişilik özellikleri göz önünde bulundurularak çalışmalar yapılabilir.

Sporcularda Egzersiz Bağımlılığı incelenirken, uygulanan antrenman programlarının genel özelliklerine bakılabilir.

Bireylerin, çocukluk yaşantısındaki bağlanma tipleri göz önünde bulundurularak çalışmalar yapılabilir.

Yapılan çalışmalarda örnekleme katılan bireylere geçerliliği ve güvenilirliği kanıtlanmış anketlerin yanısıra imkânlar dâhilinde görüngüsel olarak takip edilebilir.

Çalışma gruplarına uygulanacak olan anket tekniğiyle birlikte, ön test-son test klinik bulgularıyla çalışmalar desteklenebilir.

Daha geniş evren örnekleme ile birlikte, profesyonel ve amatör boyutta egzersiz yapan denek gruplarına çalışmalar uygulanabilir.

Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği alt boyutları düşünüldüğünde, bireylere uygulanacak olan egzersiz programlarının; süresine, sıklığına ve zaman yönetimi olarak kişinin uygunluğu göz önünde bulundurularak programlar düzenlenebilir.

Egzersiz Bağımlılığını belirlemede kullanılan birçok anketin, bireyin 'hatırlama' düzeyinden yola çıkarak çeşitli bilgilerin alındığını düşünebiliriz. Birey, uzun bir aradan sonra kendini rapor ederken; egzersizin süresini, sıklığını ve şiddetini doğru tahmin edemeyebilir. Bu bağlamda, daha sağlıklı veriler edebilmek ve egzersiz bağımlılığını daha iyi tanımlayabilmek için farklı metotların bir arada kullanılması gerektiği düşünülmektedir.

7. KAYNAKLAR

Açak, M., İlkin, A. ve Erhan, S. (1997). *Beden eğitimi öğretmeninin el kitabı*. Malatya: Sezer Ofset.

Adams, J. M. (2001). Examining Exercise Dependence: The Development, Validation and Administration of The Exercise Behavior Survey With Runners, Walkers, Swimmers and Cyclists, Master Thesis, University of Kentucky, Lexington, Kentucky.

Aidman, E.V., Woollard, S. (2003). The influence of self-reported addiction on acute emotional and physiological responses to brief exercise deprivation, *Psychology of Sport and Exercise*, 4, 225-236.

Ainsworth, B. E., Haskell, W. L., Leon, A. S., Jacobs Jr, D. R., Montoye, H. J., Sallis, J. F., & Paffenbarger Jr, R. S. (1993). Compendium of physical activities: classification of energy costs of human physical activities. *Medicine and science in sports and exercise*, 25(1), 71-80.

Akbal, M. (2016). *Beden eğitimi öğretmenlerinin öğretmenlik mesleğine ilişkin tutumları ile öz yeterlikleri arasındaki ilişki*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Bartın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bartın.

Akdur, H. (2003). Ev kadınlarının ve çalışan kadınların fiziksel aktive düzeylerinin araştırılması. *İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3.

Akgün, N. (1986). *Egzersiz fizyolojisi*. (2. Baskı). İzmir: Ege Üniversitesi Basımevi.

Akgün, N. (1994). *Egzersiz ve spor fizyolojisi*. (5.Baskı). Ege Üniversitesi.

Akyol, A. Bilgiç, P. Ersoy, G. (2008). *Beslenme ve sağlıklı yaşam*. Ankara: Klasman Matbaacılık.

Alkan, C. (2000). *Meslek ve öğretmenlik mesleği*. Sönmez, V. (Editör), Öğretmenlik Mesleğine Giriş. Anı Yayınları. Ankara

Allegre, B., Souville, M., Therme, P. & Griffiths, M. (2006). Definitions and measures of exercise dependence. *Addiction Research and Theory*, 14, 631-646.

Alpkaya, U. & Mengutay, S. (2004). Fiziksel aktivitenin reaksiyon sürecinin incelenmesi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, Cilt:9, Sayı:3, 49-57.

Alpman, C., Eğitimi, E. B. İ. B., & Gelişimi, Ç. B. (1972). Milli Eğitim Basımevi, 1. Baskı. İstanbul.

Altuner, D., Engin, N., Gürer, C., Akyay, İ., & Akgül, A. (2009). Madde kullanımı ve suç ilişkisi: kesitsel bir araştırma. *Tıp Araştırmaları Dergisi*, 7(2), 87-94.

Altunkaynak, B.Z, Özbek, (2006) Obezite: Nedenleri ve Tedavi Seçenekleri *Van Tıp Dergisi*, 13 (4):138-142.

Amman, M. T., İkizler H. C. ve Karagözoğlu C. (2000). *Sporda sosyal bilimler*. İstanbul: Alfa

Arabacı, R., & Çankaya, C. (2007). Beden eğitimi öğretmenlerinin fiziksel aktivite düzeylerinin araştırılması. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 20(1), 1-15.

Aracı, H. (1999). *Okullarda beden eğitimi*. Ankara: Bağırhan.

Aracı, H. (2001). *Öğretmen ve öğrencileri için okullarda beden eğitimi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Ardıç, F. (2014). Egzersizin sağlık yararları. *Türk Fizyoterapi Tıp Rehabilitasyon Dergisi*, 60(2), 9-14.

Arslan, C., Koz, M., Gür, E., & Mendeş, B. Üniversite Öğretim Üyelerinin Fiziksel Aktivite Düzeyleri ve Sağlık Sorunları Arasındaki İlişkinin Araştırılması.

Aslan, U. B., Livanelioğlu, A., & Aslan, Ş. (2007). Fiziksel aktivite düzeyinin üniversite öğrencilerinde iki farklı yöntemle değerlendirilmesi. *Fizyoterapi Rehabilitasyon*, 18(1), 11-19.

Baecke, J. A., Burema, J., & Frijters, J. E. (1982). A short questionnaire for the measurement of habitual physical activity in epidemiological studies. *The American journal of clinical nutrition*, 36(5), 936-942.

Bakanlığı, T. S. (2014). Türkiye fiziksel aktivite rehberi. *Türkiye Halk Sağlığı Kurumu*, Ankara.

Balcıoğlu, İ. (2003). *Sporun sosyolojisi ve psikolojisi*. İstanbul: Bilge

Bamber, D.J., Cockeril, I.M., Rodgers, S., & Carroll, D. (2003). Diagnostic criteria for exercise dependence in women. *British Medical Association*, 37(5), 393-400.

Bauman, A., Phongsavan, P., Schoeppe, S., & Owen, N. (2006). Physical activity measurement-a primer for health promotion. *Promotion & education*, 13(2), 92-103.

Bauman, S. (1994). *Uygulamalı spor psikolojisi*. Çev: İkizler, H.C., Özcan A. O. İstanbul: Alfa

Bek, N. (2008). *Fiziksel aktivite ve sağlığımız*. Fiziksel Aktivite Bilgi Serisi, 7-22. Ankara.

Berger, B. G. (1984). Running away from anxiety and depression: a female as well as male race. In M. L. Sachs and G. Buffone (Eds.), *Running as therapy: An integrated approach*, 172-197. Lincoln, Ne: University of Nebraska Press.

Blaydon, M.B., Koenraad, J.L., Kerr, J.H. (2002). Metamotivational characteristics of eating disordered and exercise dependent triathletes: An application of reversal theory, *psychology of sports and exercise*, 3 (3), 223-236.

Blumenthal, J. A., O'toole, L. C., Chang, J. L. (1984). Is running an analogue of anorexia nervosa?: An empirical study of obligatory running and anorexia nervosa. *Jama*, 252(4), 520-523.

Bouchard, C. (2000). *Physical activity and obesity*. Human Kinetics Europe.

Bootzin RR, Stevens SJ. Adolescents, substance abuse, and the treatment of insomnia and daytime sleepiness. *Clinical Psychology Review* 2005, 25, 629– 44

Bozhüyük, A., Özcan, S., Kurdak, H., Akpınar, E., Saatçı, E. & Bozdemir, N. (2012). Sağlıklı yaşam biçimi ve aile hekimliği. *TJFMPC*, 4, 6-21.

Brady, F. (1998). The physical activities throughout the lifespan: Implications for counselors and teachers, *By: Journal of Humanistic Education-Development*. 36, p. 4-19.

Brown, J. D. ve Siegel, J. M. (1988). Exercise as a buffer of life stress: a prospective study of adolescent healthy. *Healthy Psychology*, 7, 341-353.

Bingöl, N. (2006). *Hemşirelerin uyku kalitesi, iş doyumunu düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (yüksek lisans tezi). Cumhuriyet Üniversitesi. Sivas.

Bucher, A. (1983). *Foundations of physical education & sport*. London: The C.V. Mosby Company.

Bulut, S. (2013). Sağlıkta sosyal bir belirleyici; fiziksel aktivite. *Turkish Bulletin of Hygiene & Experimental Biology/Türk Hijyen ve Deneysel Biyoloji*, 70(4).

Büyüköztürk, ř. (2009). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*.(10. Baskı) Ankara: Pegem A Akademi.

Büyüköztürk ř, Çakmak EK, Akgün ÖE, Karadeniz ř, Demirel F. (2017). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Pegem Atıf İndeksi, 301

Canat, S. (1998). *Yeme bozuklukları*. Güleç, C., Köroğlu, E. (Eds.). Psikiyatri Temel Kitabı. 2. Cilt, Medico Graphics Matbaası, Ankara, 661-663.

Caspersen, J. C., Pereira, M. A. ve Curran, K. M. (2000). Changes in physical activity patterns in the united states, by sex and cross-sectional age. *Medical Science Sports Exercises*, 32(9),1601-1609.

Chapman, C.H., DeCastro J.M. (1990). Running addiction: Measurement and associated psychological characteristics. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 30(3), 283-290.

Conboy, J.K. (1994). The Effects of Exercisers With Drawal on mood states in runners. *Journal of Sport Behavior*, 17, 188-203.

Cornelissen, V.A., Fagard, R.H., Coeckelberghs, E. & Vanhees, L. (2011). Impact of resistance training on blood pressure and other cardiovascular risk factors: a metaanalysis of randomized, controlled trials. *Hypertension*, 58, 950-958.

Costa S, Cuzzocrea F, Hausenblas HA, Larcian R, Oliva P. (2012). Psychometric examination and factorial validity of the Exercise Dependence Scale-Revised in Italian exercisers. *J Behav Addict*, 1(4), 186-190.

Craig, C. L., Marshall, A. L., Sjöström, M., Bauman, A. E., Booth, M. L., Ainsworth, B. E., ... & Oja, P. (2003). International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity. *Medicine & science in sports & exercise*, 35(8), 1381-1395.

Çakıroğlu, B. (1986). *Antrenör sporcu ilişkileri ve başarıda spor psikolojisinin önemi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.

Çetin, E., Bulğay, C., Demir, G. T., Cicioğlu, H. İ., Bayraktar, I., ve Orhan, Ö. (2020). The Examination of the Relationship Between Exercise Addiction and Performance Enhancement in Elite Athletes. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1-12.

Çoban, B. ve Ünveren, A. (2007). *Beden eğitimi ve oyun öğretimi*. Ankara: Nobel Yayıncılık.

Çöndü, A. (1999). *Beden eğitimi ve sporda özel öğretim yöntemleri*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Davis, C. & Fox, J. (1993). Excessive exercise and weight preoccupation in women. *Addictive Behaviors*, 18, 201-211.

De Coverley Veale, D. M. W. (1987). Exercise dependence. *British journal of addiction*, 82(7), 735-740.

Demir, G. T. & Türkeli, A. (2019). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 10-24.

Demir, G. T., Hazar, Z., & Cicioğlu, H. İ. (2018). Exercise Addiction Scale (EAS): A Study of Validity and Reliability. *Kastamonu Education Journal*, 26(3), 865-874.

Demirhan, G., Coşkun, H., & Altay, F. (2002). Beden eğitimi öğretmenlerinin niteliklerine ilişkin görüşler. *Eğitim ve Bilim*, 27(123).

Dinubile, N. A. (1993). Youth fitness-problems and solutions. *Preventive Medicine*, 22(4), 589-594.

Dolan, S. H., Williams, D. P., Ainsworth, B. E., & Shaw, J. M. (2006). Development and reproducibility of the bone loading history questionnaire. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 38(6), 1121-1131.

Driskell, J. A., Kim, Y. N. ve Goebel, K. J. (2005). Few differences found in the typical eating and physical activity habits of lower-level and upper-level university students. *J Am Diet Assoc*, 105, 798-801.

Duman, G. (2015). *Beden eğitimi ve oyun*. Ankara: Eğiten Kitap.

Elkowitz, E. B. ve Elkowitz, D. (1986). Adding life to later years through exercise. *Postgraduate Medicine*, 80(3), 91-94

Ercan, H. Y., & Hülya, Y. (2013). *Spor ve egzersiz psikolojisi*. Nobel Akademik Yayıncılık.

Erikssen, G. (2001). Physical fitness and changes in mortality: the survival of the fittest. *Sports Medicine*, 31(8),571-6.

Erkal, M. E., Güven, O. ve Ayan, D. (1998). *Sosyolojik açıdan spor*. İstanbul: Der Yayınları.

Erkan, N. (1998). *Yaşam boyu spor*. Ankara: Bağırhan.

Ersoy, G. (2004). *Egzersiz ve spor yapanlar için beslenme*. Ankara: Nobel.

Esen, H. T. (2010). *Karaman İl Merkezinde Milli Eğitime Bağlı İlköğretim Ortaöğretim Okullarında Görev Yapan Bayan Öğretmenlerin Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Değerlendirilmesi* (Master's thesis, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Spor Öğretmenliği Ana Bilim Dalı).

Fişek, K. (1983). *Devlet politikası ve toplumsal yapıyla ilişkileri açısından spor yönetimi*. Ankara Üniversitesi, Siyasal Bilgiler Fakültesi Yayınları, 515, 73, Ankara.

Furst, D.M. & Germone, K. (1993). Negative addiction in male and female runners and exercisers. *Perceptual and Motor Skills*, 77, 192-194.

Garipağaoğlu M, Sahip Y, Budak N, et al. Food types in the diet and the nutrient intake of obese and non-obese children. *J Clin Res Ped Endo* 2008; 1: 21-29.

Gençer, G. (2002). *İlköğretimdeki ve ortaöğretimdeki öğretmenlerin spora katılımcılık düzeylerinin karşılaştırmalı olarak incelenmesi*. (Basılmamış yüksek lisans tezi), Ege Üniversitesi/ Sağlık Bilimleri Enstitüsü

Glasser, W. (1976). *Positive addiction*. USA: Harper and Row

Gökmen, H. (1988). *Gençlerin gelişmelerinde beden eğitiminin rolü (fiziksel, psikolojik ve sosyal gelişmede), orta öğretim kurumlarında beden eğitimi ve sorunları*. Türk Eğitim Derneği Yayınları Öğretim Dizisi, 59-60, Ankara

Gietzen, M. S., Gollust, S. E., Linde, J. A., Neumark-Sztainer, D., & Eisenberg, M. E. (2017). A content analysis of physical activity in TV shows popular among adolescents. *Research quarterly for exercise and sport*, 88(1), 72-82.

Güçlü, S. (2005). *Kurumlara sosyolojik bakış*, 461-475. İstanbul: Birey.

Güler, E. D. (2006). *Orta öğretim kurumlarında beden eğitimi dersinin çocuğun ahlaki gelişimine etkisi* (Doctoral dissertation, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü).

Güllü, M., & Güçlü, M. (2009). Ortaöğretim öğrencileri için beden eğitimi dersi tutum ölçeği geliştirilmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2).

Gün, A. (2018). *Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin egzersiz bağımlılık durumlarına göre fiziksel aktivite ve vücut kitle indekslerinin karşılaştırılması*. (yüksek lisans tezi). Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Erzincan.

Güneş, A. (2002). *Okullarda beden eğitimi ve oyun öğretimi*. Pegem A Yayıncılık.

Gür, H. ve Küçüköğlü, S. (1992). *Yaşlılık ve fiziksel aktivite*, 9. Roche Yayınları.

Güven, N. M. (2005). *Okul öncesi ve ilköğretimde beden eğitimi*. Ankara: Kök Yayıncılık.

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

Hallal, P. C., Victora, C. G., Wells, J. C. K., & Lima, R. C. (2003). Physical inactivity: prevalence and associated variables in Brazilian adults. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 35(11), 1894-1900.

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

Hausenblas, A. H. & Downs, S. D. (2002). How much is toomuch? The development and validation of the exercise dependence scale. *Psychology and Health*, 17(4), 387-404.

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

Irwin, J. D. (2004). Prevalence of university student's sufficient physical activity: a systematic review. *Perceptual and Motor Skills*, 98, 927-943

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

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

İnal, A. N. (1998). *Beden eğitimi ve spor bilimine giriş*. Konya: Atlas.

İnal, A. N. (2003). *Beden eğitimi ve spor bilimi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

İnce, G. (2018). *Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğunda tamamlayıcı tedavi olarak egzersiz ve spor aktiviteleri. Uyarlanmış beden eğitimi ve spor* (Lisans ve lisansüstü öğrenciler için). İzmir: Ergün.

İşler, H. (2001). *Beden eğitimi ve spor bilgileri el kitabı*. Niğde: Lazer Ofset.

Jarvie, G. (1991). Sport, racism and ethnicity. *Falmer Press*, 38.

Kagan, D.M. & Squires, R.L. (1985). Addictive aspects of physical exercise. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 25(4), 227-237.

Kale, R. ve Erşen, E. (2003). *Beden eğitimi ve spor bilimlerine giriş*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım

Karaca, A., & Turnagöl, H. H. (2007). Çalışan bireylerde üç farklı fiziksel aktivite anketinin güvenilirliği ve geçerliği. *Spor Bilimleri Dergisi*, 18(2), 68-84.

Karaca, A., Ergen, E., & Koruç, Z. (2000). Fiziksel aktivite değerlendirme anketi (fada) güvenilirlik ve geçerlik çalışması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 11(1), 17-28.

Karagül, T. (1993). *Beden eğitimi öğretim yöntemleri*. Anadolu Üniversitesi Yayınları.

Kayhan, G., & Ersöz, G. (2009). Hipertansiyon ve egzersiz. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7(3), 93-101.

Keten, M. (1974). *Türkiye'de spor*, 24. Ankara: Ayyıldız

Kılıçgil, E. (1998). *Sosyal çevre-spor ilişkisi*, 9. Ankara.

Knopp, L. and Leonard, P. H. (1968). *Teaching physical education secondary schools*. New York: Hill Book Co.

Kuru, E. (2000). *Sporda psikoloji*. 105. Ankara: Gazi Üniversitesi İletişim Fakültesi Basımevi.

Küçük, V. ve Koç, H. (2004). Psiko-sosyal gelişim süreci içerisinde insan ve spor ilişkisi. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*. 10, 131-141.

Lamonte, M.J., Ainsworth, B.E. (2001). Quantification of energy expenditure and physical activity in the context of dose-response. *Medicine and Science in Sport and Exercise*, 33, 6, 370-378.

Laporte, R.E., Montoye, H.J., Caspersen, C.J. (1985). Assessment of Physical Activity in Epidemiologic Research: Problems and Prospects. *Public Health Rep*, 100, 2, 131-146.57

Le Masurier, G.C., Tudor-Locke, C.(2003). Comparison of pedometer and accelerometer accuracy under controlled conditions. *Medicine and Science in Sport and Exercise*, 35, 867-871.

Lindberg, L., Hjern, A. (2003). Risk factors for anorexia nervosa: A national cohort study. *Journal of Eating Disorders*, 34: 397-408.

Livingstone, M.B., Prentice, A.M., Coward, W.A. (1990). Simultaneous measurement of free-living energy expenditure by the double labeled water method and heart rate monitoring. *Am J. Clin. Nutr.*,52, 1, 59- 65.

Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success?. *Psychological bulletin*, 131(6), 803.

Masters, K.S & Lambert, M.J. (1989). The relations between cognitive coping strategies, reasons for running, injury, and performance of marathon runners. *Journal Sport Exerc Psychol*, 11(2), 161-170.

Miller, D. J., Freedson, P. S., & Kline, G. M. (1994). Comparison of activity levels using the Caltrac accelerometer and five questionnaires. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 26(3), 376-382.

Millî Eğitim Bakanlığı [MEB], (2000). *Beden eğitimi öğretmenlerinin ders içi ve ders dışı çalışmalar rehberi*. Ankara: Milli Eğitim Basımevi.

Morgan, W. P. (1979). Negative addiction in runners. *The Physician and Sports Medicine*, 7, 55–70.

Morris, M., Steinberg, H., Sykes E.A. & Salmon, P. (1990) Effects of temporary withdrawal from regular running. *Journal of clinical Psychological*, 56, 699-710.

Müftüoğlu, O. (2003). *Yaşasın Hayat*. (13. Baskı). İstanbul.

Müller, H. J. (1976). Hallenhandball, auswahlkriterien U. Qualificatonsnormen zur sichtung U. Förderung. Band 3.

Nahas, M. V., Goldfine, B., & Collins, M. A. (2003). Determinants of physical activity in adolescents and young adults: The basis for high school and college physical education to promote active lifestyles. *Physical Educator*, 60(1), 42.

Orhan S, Yücel AS, Gür E, Karadağ M. (2019). Spor merkezlerinde egzersiz bağımlılığının incelenmesi. *Turkish Studies*, 14(2), 669-678.

Ölçücü, B., Vatanserver, Ş., Özcan, G., Çelik, A., & Paktaş, Y. (2015). Üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite düzeyi ile depresyon ve anksiyete ilişkisi. *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, (4), 294-303.

Özmen, Ö. (1999). *Çağdaş sporda eğitim üçgeni*. Ankara: Bağırhan Yayınevi.

Özmen D, Çetinkaya AÇ, Ergin D, Şen N, Erbay PD. (2007). Lise öğrencilerinin yeme alışkanlıkları ve beden ağırlığını denetleme davranışları. *Kor Hek*; 6, 98-105.

Öztor S, Hatipoğlu S, Barutçugil MB, et al. (2006). İlköğretim çağındaki çocuklarda obezite prevalansının belirlenmesi ve risk faktörlerinin araştırılması. *Bakırköy Tıp Dergisi*, 2, 11-14.

Öztürk, F. (1998). *Toplumsal boyutlarıyla spor*, 7-8. Ankara: Bağırhan.

Öztürk, M. (2003). İstanbul Üniversitesi öğretim elemanlarının unvanlarına ve meslek gruplarına göre fiziksel aktivite düzeylerinin incelenmesi. *İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3.

Öztürk, M. (2005). *Üniversitede eğitim öğretim gören öğrencilerde uluslararası fiziksel aktivite anketinin (IPAQ) geçerliliği ve güvenilirliği ve fiziksel aktivite düzeyinin belirlenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi/Sağlık Bilimler Enstitüsü, Ankara.[In Turkish With English Abstract].

Pasman, L., Thompson, J. K. (1988). Body image and eating disturbance in obligatory runners, obligatory weightlifters, and sedentary individuals. *International Journal of Eating Disorders*, 7(6), 759-769.

Pate, R. R., Pratt, M., Blair, S. N., Haskell, W. L., Macera, C. A. ve Bouchard, C. (1995). Physical activity and public health. A recommendation from the centers for disease control and prevention and the american college of sports medicine. *Jama* 273:402- 7.

Peterson, V. (1998). Dieting behaviors and body image: A Study of gymnasts and netball players. Unpublished Honours Thesis, University of Newcastle.

Pinto, B. ve Marcus, B. (1995). A stages of change approach to understanding college student's physical activity. *College Health*, 44, 27-31.

Pols, M. A., Peeters, P. H., Kemper, H. C., & Grobbee, D. E. (1998). Methodological aspects of physical activity assessment in epidemiological studies. *European journal of epidemiology*, 14(1), 63-70.

Recepoğlu, E. (2013). Öğretmen adaylarının yaşam doyumları ile öğretmenlik mesleğine ilişkin tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1, 311-326.

Reed, J. A. ve Phillips, A. (2005). Relationships between physical activity and the proximity of exercise facilities and home exercise equipment used by undergraduate university students. *Journal of American College Health*, 53 (6), 285-290

Roth, D. L. ve Holmes, D. S. (1985). Influence of physical fitness in determining the impact of stressful life events on physical and psychological health. *Psychosomatic Medicine*, 47, 164-173.

Rudy, E. B., Estok, P. J. (1989). Measurement and significance of negative addiction in runners. *Western journal of nursing research*, 11(5), 548-558.

Sachs, M.L., Pargman, D. (1979). Running addiction: a dept interview examination, *journal of sport behavior*, 2,143-155.

Sallis, J. F. and Owen, N. (1999). *Physical activity and behavioral medicine*. London: Sage Publications.

Sallis, J. F., Floyd, M. F., Rodríguez, D. A. and Saelens, B. E. (2012). Role of built environments in physical activity, obesity and cardiovascular disease. *Circulation*, 125(5), 729-737.

Savcı, G. (2015). *Türkiye’de yaşayan LGBT bireylerinde sosyal uyum ve bağımlılık ilişkisinin incelenmesi*. (yüksek lisans tezi), Beykent Üniversitesi. İstanbul.

Savcı, S., Öztürk, M., Arıkan, H., İnal-İnce, D. ve Tokgözoğlu, L. (2006). Physical activity levels of university students. *Archives of Turkish Cardiology*. 34, 166-172.

Schonhofer, B., Adres, P., Geibel, M., Kohler, D., Jones, P.W. (1997). Evaluation of a movement detector to measure daily activity in patients with chronic lung disease, *Eur Respir J.*, 10, 12, 2814-2819

Seferoğlu, S. S. & Yıldız, H. (2013). Dijital çağın çocukları: İlköğretim öğrencilerinin Facebook kullanımları ve internet bağımlılıkları üzerine bir araştırma. *İletişim ve Diplomasi Dergisi*, 2(Çocuk ve Medya Özel Sayısı), 31 – 48.

Sequeira, M.M., Rickenbach, M., Wietlisbach, V., Tullen, D., Schutz, Y. (1995). Physical activity assessment using a pedometer and its comparison with a questionnaire in large population survey. *Am J Epidemiol*, 142, 9, 989-999.

Sevim, Y. (1997). *Antrenman bilgisi*. Ankara: Tutubay.

Sevindik, F. (2011). *Fırat Üniversitesi Öğrencilerinde Problemlerli İnternet Kullanımı ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının Belirlenmesi* (doktora tezi). (Yayımlanmamış), İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Malatya.

Shaw, K., Gennat, H., O'Rourke, P. & Del-Mar, C. (2006). The cochrane collaboration. Exercise for overweight or obesity. *Cochrane Database Syst Rev*, 4, 1-88.

Sinclair, K. M., Hamlin, M. J., ve Steel, G. D. (2005). Physical activity levels of first- year new zealand university students pilot study. *Youth studies australia*, 24 (1), 38-42.

Sönmez, T. (2001). *Ankara'daki ortaöğretim kurumlarında uygulanan beden eğitimi ve spor dersinin etkinliği üzerine bir araştırma*. (yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Stang J, Bayerl CT. Position of the American Dietetic Association: Child and adolescent food and nutrition programs. *J Am Diet Assoc* 2003; 103: 887-893

Steele, B.G., Belza, B., Cain, K., Warms, C., Coppersmith, J., Howard, J. (2003). Bodies in motion: monitoring daily activity and exercise with motion sensors in people with chronic pulmonary disease. *J Rehabil Res Dev.*, 40, 45-58.

Stephens, A. S. & Butler, N. (1996). Sports participation and emotional wellbeing in adolescents. *The Lancet*, 347(9018), 1789-1792.

Stephens, A. ve Cox, S. (1988). Acute effects of aerobic exercise on mood. *Healthy Psychology*, 7, 329-340.

Stephens, A., Wardle, J., Fuller, R., Holte, A., Justo, J., Sanderman, R. ve Wichstrom, L. (1997). Leisure-time physical exercise: prevalence, attitudinal correlates and behavioral correlates among young europeans from 21 countries. *Preventive Medicine*, 26, 845-54.

Stewart, A. L. (2001). Community-based physical activity programs for adults age 50 and older. *Journal of Aging and Physical Activity*, 9(s1), S71-S91.

Strath, S.J., Swartz, A.M., Bassett, D.R., O'Brien, W.L., King, G.A., Ainsworth, B.E. (2000). Evaluation of heart rate as a method for assessing moderate intensity physical activity. *Medicine and Science in Sport and Exercise*, 32, 9, 465-470.

Sulak, Ş. (2015). *Eğitim fakültesi öğrencilerinin internet bağımlılık düzeylerinin incelenmesi*. (yüksek lisans tezi). Sütçü İmam Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Kahramanmaraş.

Sylvia, L. G., Bernstein, E. E., Hubbard, J. L., Keating, L., & Anderson, E. J. (2014). Practical guide to measuring physical activity. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 114(2), 199-208.

Szabo, A. & Parkin, A.M. (2001). The psychological impact of training deprivation in martial artists. *Psychology of Sports and Exercise*, 2, 187-199.

Szabo, A. (1998). Studying the psychological impact of exercise deprivation: Are experimental studies hopeless?. *Journal of Sport Behavior*, 21, 139-147.

Şahan, H. (2007). *Üniversite öğrencilerinin sosyalleşmesinde spor aktivitelerinin rolü*. (yayınlanmamış doktora tezi). Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya

Şahin, G. (2010). Yaşlılarda fiziksel aktivite düzeyi değerlendirme yöntemleri. *Turkish Journal of Geriatrics*, 14, 2, 172-178.

Şahin, H. M. (2004). *Beden eğitimi ve sporda temel kavramlar sözlüğü*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Şanlı, E., & Güzel, N. A. (2009). Öğretmenlerde fiziksel aktivite düzeyi-yaş, cinsiyet ve beden kitle indeksi ilişkisi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(3), 23-32.

Şen, H. & Monoz, H. (1995). *Alt özel sınıflarda ve bağlı buldukları okullardaki beden eğitimi derslerinin uygulanışı ve beklentilerinin değerlendirilmesine yönelik öğretim modeli*. Uluslararası Engellilerde Spor Eğitimi Sempozyumu'nda sunulan bildiri, Akdeniz Üniversitesi, Antalya.

Tambalis, K., Panagiotakos, D.B., Kavouras, S.A. & Sidossis, L.S. (2009). Responses of blood lipids to aerobic, resistance, and combined aerobic with resistance exercise training: A systematic review of current evidence. *Angiology*, 60, 614-632.

Tamer, K. (2000). *Sporda fiziksel fizyolojik performansın ölçülmesi ve değerlendirilmesi*. Ankara: Bağırhan Yayinevi.

Tamer, K., & Pulur, A. (2001). *Beden eğitimi ve sporda öğretim yöntemleri*. Ankara: Ada.

Taş, İ. (2011). *Öğretmenlerde yaşamın anlamı, yaşam doyumu, sosyal karşılaştırma ve iç-dış kontrol odağının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi*. Sakarya Üniversitesi, Sakarya.

Taşkent, A. (2010). *Alkol ve/veya madde bağımlıları ile bağımlılığı olmayan bireylerin savunma mekanizmaları açısından karşılaştırılması, çocukluk çağı travmaları, disosiyatif yaşantılar ve bağımlılık şiddetinin savunma mekanizmaları üzerindeki etkisinin incelenmesi*, (yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi SBE

Tayga, Y. (1990). *Türk spor tarihine genel bakış*. Ankara: Başbakanlık Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü Yayınları

Terry, A., Szabo, A. & Griffiths, M. (2004). The exercise addiction inventory: A new brief screening tool. *Addiction Research and Theory*, 12(5), 489-499.

Tekkurşun Demir, G., Hazar, Z., ve Cicioğlu, H.İ. (2018). Egzersiz bağımlılığı ölçeği (EBÖ): Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Kastamonu Education Journal*, 26(3), 865-874. doi:10.24106/kefdergi.413383

Tezcan, M. (1977). *Boş zaman sosyolojisi*. Ankara.

Topkaya, İ. (2012). *İlköğretim birinci kademedeki (1-5. sınıf) beden eğitimi*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

Treuth, M. S., Sherwood, N. E., Butte, N. F., McClanahan, B., Obarzanek, E. V. A., Zhou, A., ... & Rochon, J. (2003). Validity and reliability of activity measures in African-American girls for GEMS. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 35(3), 532-539.

Trost, S.G. (2001). Objective measurement of physical activity in youth: current issues, future directions, *Exerc. Sport. Sci. Rev.*, 29, 1, 32-36.

Uzbay, İ.T. (2009). Madde bağımlılığı. *Silahlı Kuvvetler Dergisi*, 399, 99-115.

Ülgen, G. (1997). *Eğitim psikolojisi*. İstanbul: Alkım Yayınevi.

Vadiveloo M, Zhu L, Quatromoni PA. Diet and physical activity patterns of school-aged children. *J Am Diet Assoc* 2009; 109: 145-151.

Vaizoğlu, S. A., Akça, O., Akdağ, A., Akpınar, A., Omar, A. H., Coşkun, D., & Güler, Ç. (2004). Genç erişkinlerde fiziksel aktivite düzeyinin belirlenmesi. *Türk Koruyucu Hekimlik Bülteni*, 3(4), 63-71.

Vanhees, L., Lefevre, J., Philippaerts, R., Martens, M., Huygens, W., Troosters, T., & Beunen, G. (2005). How to assess physical activity? How to assess physical fitness?. *European Journal of Cardiovascular Prevention & Rehabilitation*, 12(2), 102-114.

Vardar, E. (2012). Egzersiz Bağımlılığı. Arşiv Kaynak Tarama Dergisi (Archives Medical Review Journal), 21(3):163-173

Welk, G. J., Corbin, C. B., & Dale, D. (2000). Measurement issues in the assessment of physical activity in children. *Research quarterly for exercise and sport*, 71(sup2), 59-73.

Welk, G.J., Differding, J.A., Thompson, R.W., Blair, S.N., Dziura, J., Hart, P. (2000). The utility of the digi-walker step counter to assess daily physical activity patterns. *Medicine and Science in Sport and Exercise*, 32, 9, 481- 488.

Wolfson AR, Carskadon MA. Sleep Schedules and Daytime Functioning in Adolescents. *Child Development* (1998); 69(4): 875-87.

Wrotniak BH, Zimmer N, Dingle K, et al. Physical activity, health, and dietary patterns of middle school children. *Pediatr Phys Ther* 2007; 19: 203-210.

Yates, A. (1991). *Compulsive exercise and the eating disorders: Toward an integrated theory of activity*. New York: Brunner/Mazel.

Yeşil, P., & Altıok, M. (2012). Kardiyovasküler hastalıkların önlenmesi ve kontrolünde fiziksel aktivitenin önemi. *Türk Kardiyoloji Derneği Kardiyovasküler Hemşirelik Dergisi*, 3(3), 39-48.

Yetim, A. A. (2000). Sporun sosyal görünümü. *Gazi Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, (5), 1, Ankara.

Yetim, A. A. (2010). *Sosyoloji ve spor*. (4. Baskı), 170. Ankara: Berikan

Yıldırım, İ. & Yetim, A. A. (1996). Ortaöğretimde beden eğitimi ve spor dersinin öncelikli amaçları üzerine bir araştırma. *Gazi Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1(3), 1996.

Yıldız, D. (1979). *Türk spor tarihi*. İstanbul: Eko Matbaası.

Yiğit, Y. S. (2006). *Düzce ili İsmet Paşa İlköğretim Okulu 6, 7, 8. sınıfl ara devam eden öğrencilerin beslenme bilgi düzeyleri, alışkanlıkları ve obezite durumları üzerine bir araştırma.* (yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara

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

Yüksel, E. (2001). *Çalışan kadınların fiziksel aktivite düzeylerini etkileyen faktörlerin incelenmesi.* (yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

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

Zorba, E. (2006). *Vücut yapısı: Ölçüm yöntemleri ve şişmanlıkla başa çıkma.* Morpa Kültür Yayınları.

Zorba, E. (2010). Yaşam kalitesi ve fiziksel aktivite. 10. *Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Kongre Kitapçığı*, 82-85.

Zorba, E., Ziyagil, M., Çolak, H., Kalkavan, A., Kolukısa, Ş., Torun, K. ve Özdağ, S. (1995). 12–15 yaş grubu futbolcuların antropometrik ve fiziksel uygunluk değerlerinin sedanter grupla karşılaştırılması. *Bilim ve Teknoloji Futbol Dergisi*, 40(3),17-22.

İnternet Kaynakları

URL-1 <https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/fiziksel-aktivite/fiziksel-aktivite1.html>, Erişim Tarihi, 10.03.2020.

URL-2 (<http://www.heart.org>).

8. EKLER

Ek 1. Anket Onayı



T.C.
MARDİN VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 96217894-44-E.8408111
Konu : Anket Çalışması
(Samet YOZGAT)

24.06.2020

VALİLİK MAKAMINA

İlgi: Yozgat Bozok Üniversitesi Rektörlüğü Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı'nın 11.06.2020 tarih ve 2372 sayılı yazısı.

Yozgat Bozok Üniversitesi Rektörlüğü Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı yüksek lisans programı öğrencisi Samet YOZGAT'ın, Prof. Dr. Hayrettin GÜMÜŞDAĞ danışmanlığında yürütülen "Farklı Liselerde Öğrenim Gören Öğrencilerin Fiziksel Aktivite ve Egzersiz Bağımlılıklarının İncelenmesi" adlı çalışmayı ilimiz İmam-Hatip Anadolu Lisesi, Spor Lisesi ve Anadolu Lisesi'nde okuyan öğrencilere anket uygulaması ile ilgili Yozgat Bozok Üniversitesi Rektörlüğü Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı'nın ilgi yazısı ve ekleri ilişikte sunulmuştur.

Söz konusu 52387696680 T.C Nolu Samet YOZGAT'ın "*Farklı Liselerde Öğrenim Gören Öğrencilerin Fiziksel Aktivite ve Egzersiz Bağımlılıklarının İncelenmesi*" konulu anket çalışmasının ilimiz geneline bağlı İmam-Hatip Anadolu Lisesi, Spor Lisesi ve Anadolu Lisesi'nde okuyan öğrencilerine 29.06.2020 - 31.12.2020 tarihleri arasında okul müdürlüğünce dersi aksatmayacak şekilde uygun görüldüğü tarih ve saatte uygulanması Müdürlüğümüzce uygun görülmektedir.

Makamlarınızca da uygun görülmesi halinde olurlarınıza arz ederim.

Murat KAPLAN
Müdür a.
Şube Müdürü

OLUR
24.06.2020

Şehmus SÜMER
Vali a.
İl Millî Eğitim Müdürü



Adres:
Elektronik Ağ
e-posta

Bilgi için:
Tel:
Faks:



T.C.
MARDİN VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 96217894-44-E.8465788
Konu : Anket Çalışması
(Samet YOZGAT)

25.06.2020

YOZGAT BOZOK ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
(Öğrenci İşleri Daire Başkanlığına)

İlgi : a) 24.06.2020 tarih ve 96217894-44-E.8408111 sayılı Valilik Onayı.
b) 11.06.2020 tarihli ve 68447441-044-E.2327 sayılı yazınız.

Rektörlüğünüze bağlı Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı yüksek lisans programı öğrencisi 52387696680 T.C Nolu Samet YOZGAT'ın yürütmekte olduğu "*Farklı Liselerde Öğrenim Gören Öğrencilerin Fiziksel Aktivite ve Egzersiz Bağımlılıklarının İncelenmesi*" konulu anket çalışmasının İlimiz geneline bağlı İmam-Hatip Anadolu Lisesi, Spor Lisesi ve Anadolu Lisesi'nde okuyan öğrencilere uygulanabilmesi ile ilgili Valilik Makamı'nın ilgi (a) onay örneği yazınız ekinde sunulmuştur.

Bilgilerinize arz ederim.

Şehmus SÜMER
İl Millî Eğitim Müdürü

EK : İlgi (a) Onay (1 Sayfa)



Adres
Elektronik Ağ
e-posta

Bilgi için
Tel:
Faks:

Ek 2. Etik Kurul



T.C.
YOZGAT BOZOK ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Proje Koordinasyon Uygulama ve Araştırma Merkezi Müdürlüğü



Sayı : 95799348-050.01.04-E.11689
Konu : Etik Komisyonu 10. Toplantı Kararları

01/06/2020

SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Üniversitemiz Etik Komisyonu'nun 21.05.2020 tarih ve 10 sayılı toplantısında almış olduğu kararla, Prof. Dr. Hayrettin GÜMÜŞDAĞ tarafından sunulan "Farklı Liselerde Öğrenim Gören Öğrencilerin, Fiziksel Aktivite Düzeyleri ile Egzersiz Bağımlılıklarının İncelenmesi" isimli projesi Yozgat Bozok Üniversitesi Etik Komisyonu Yönergesi kapsamında değerlendirilerek uygun görülmüş olup, ilgili yürürlüğe tebliğ edilmesini arz ederim.

Doç.Dr. İrfan KOCA
Proje Koordinasyon Uygulama ve Araştırma Merkezi Müdürü

Ek: Prof. Dr. Hayrettin Gümüşdağ Değerlendirme Formu



T.C.
YOZGAT BOZOK ÜNİVERSİTESİ
ETİK KOMİSYONU
BAŞVURU DEĞERLENDİRME FORMU

BAŞVURU BİLGİLERİ	ARAŞTIRMANIN ADI	Farklı Liselerde Öğretimi Gören Öğrencilerin, Fiziksel Aktivite Düzeyleri ile Egzersiz Bağımlılıklarının İncelenmesi	
	ARAŞTIRMANIN TÜRÜ	<input checked="" type="checkbox"/> Anket/Ölçek/Skala Çalışması <input type="checkbox"/> Gözlemsel Çalışma <input type="checkbox"/> Niteliksel Çalışma <input type="checkbox"/> Diğer	
	GELEN EVRAK SAYISI ve TARİHİ	97967859-770-E.10061 – 13.05.2020	
	YÜRÜTÜCÜ DANIŞMAN (Unvan, Ad-Soyad, Kurum, Bölüm)	Prof. Dr. Hayrettin GÜMÜŞDAĞ Yozgat Bozok Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Madencilik ve Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı	
	ARAŞTIRMACHILAR (Unvan, Ad-Soyad, Kurum, Bölüm)	Yüksek Lisans Öğrencisi Saray YOZGAT Milli Eğitim	
VARSA	RAPORTÖR (Unvan, Ad-Soyad, Kurum, Bölüm, Telefon, E-Posta)		Tarih/İmza
	DIŞ UZMAN (Unvan, Ad-Soyad, Kurum, Bölüm, Telefon, E-Posta)		Tarih/İmza

KARAR BİLGİLERİ	KARAR NO:16/05	TARİH: 21/05.2020
	Yukarıda bilgileri verilen Etik Komisyona başvuru dosyası ile ilgili belgeler araştırılarak gerekçe, amaç, yüklenen ve yitirilenlere dikkate alınarak inceleneniy çalışmanın başvuru dosyasında belirtilen merkezlerde gerçekleştirilmesinde etik sorunca <u>bulunmadığına/bulunmadığına</u> karar verilmiştir.	
	Değerlendirme Sonucu	
	<input checked="" type="checkbox"/> Uygundur <input type="checkbox"/> Düzeltme gereklidir (Açıklayınız) <input type="checkbox"/> Düzeltmeleri görmek istiyoruz <input type="checkbox"/> Düzeltmeleri görmemiz gerek yok <input type="checkbox"/> Uygun değildir (Açıklayınız)	
Açıklama		

CALIŞMA ESASI	Yozgat Bozok Üniversitesi Etik Komisyona Yönergesi
----------------------	--

ETİK KOMİSYONU ÜYELERİ

9.ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Soyadı, adı : YOZGAT Samet
 Uyruğu : TC
 Doğum tarihi ve yeri : ----
 Medeni hali : ---
 Telefon : ----
 e-mail : ---

Eğitim

Derece	Eğitim Birim	Mezuniyet Tarihi
Yüksek Lisans	Bozok Üniversitesi	Halen
Lisans	Niğde Üniversitesi	07.06.2016
Lise	Şehit Yıldırım Yılmaz Mesleki ve TAL	08.06.2012

İş Deneyimi

Yıl	Yer	Görev
2018-...	Savur Anadolu İmam Hatip Lisesi	Öğretmen

Yayımlar