

T.C.
SİNOP ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ ANABİLİM DALI



DÜZENLİ OLARAK SPOR SALONUNA GİDEN
BİREYLERİN EGZERSİZ BAĞIMLILIĞININ İNCELENMESİ

ALEV KIZILKAN
YÜKSEK LİSANS TEZİ

DANIŞMAN
Doç. Dr. Cansel ARSLANOĞLU

SİNOP - 2023

TEZ KABUL

ALEV KIZILKAN tarafından hazırlanan “**DÜZENLİ OLARAK SPOR SALONUNA GİDEN BİREYLERİN EGZERSİZ BAĞIMLILIĞININ İNCELENMESİ**” başlıklı bu çalışma, 28.02.2023 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak, jürimiz tarafından **YÜKSEK LİSANS TEZİ** olarak kabul edilmiştir.

Başkan

Doç. Dr. Murat TURĞUT
Sinop Üniversitesi / Spor Bilimleri Fakültesi

İmza

**Üye
(Danışman)**

Doç. Dr. Cansel ARSLANOĞLU
Sinop Üniversitesi / Spor Bilimleri Fakültesi

İmza

Üye

Doç. Dr. Süleyman GÖNÜLATEŞ
Pamukkale Üniversitesi / Spor Bilimleri Fakültesi

İmza

Enstitü Müdürü Prof. Dr. Fadime DİRİK

ETİK BEYANI

Tez yazım kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmasında; tez içinde sunduğum verileri, bilgileri ve dokümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi, tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu, tez çalışmasında yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi, kullanılan verilerde herhangi bir değişiklik yapmadığımı bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu, bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim.

ALEV KIZILKAN

ÖZET

YÜKSEK LİSANS TEZİ

DÜZENLİ OLARAK SPOR SALONUNA GİDEN BİREYLERİN EGZERSİZ BAĞIMLILIĞININ İNCELENMESİ

ALEV KIZILKAN

SİNOP ÜNİVERSİTESİ LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ ANABİLİM DALI

DANIŞMAN: DOÇ. DR. CANSEL ARSLANOĞLU

Bu çalışmanın amacı; düzenli olarak spor salonuna giden bireylerin egzersiz bağımlılığı düzeylerinin incelenmesidir. Nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modelinin kullanıldığı araştırmanın örneklemini, Çorum il merkez spor salonlarında kayıtlı 179 kadın 243 erkek olmak üzere toplam 422 gönüllü bireyler oluşturmaktadır. Tüm katılımcılara, uygulama öncesi çalışma hakkında bilgi verilerek, kişisel bilgi formu ve egzersiz bağımlılık ölçeğinden oluşan anket formunu doldurmaları istendi. Çalışma kapsamındaki veriler, 2021-2022 Bahar döneminde araştırmacı tarafından tek tek katılımcılara ulaşılarak toplandı. Araştırmaya katılan bireylere araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu ve Tekkurşun-Demir ve ark. (2018) tarafından geliştirilen 17 maddeden oluşan Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği (EBÖ) uygulanmıştır. Veri toplama aracı olarak anket yöntemi kullanılmıştır. Verilerin analizinde istatistiksel analizlere başlamadan önce Shapiro-Wilk ve Kolmogorov Smirnov normallik testlerinden yararlanılmıştır. Verilerin normal dağılım gösterdiği belirlenerek, grup ortalamaları arasındaki farklılıkları bulmak için T-Testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve Post Hoc LSD testi kullanıldı ve tüm istatistiksel analizler için $p<0,05$ anlamlılık düzeyi kabul edildi. Egzersiz bağımlılığının tüm alt boyutlarında; cinsiyet, aile gelir durumu, bireylerin spor salonlarına devam süreleri, düzenli egzersiz yapma durumları ve medeni durumları ile istatistiksel olarak anlamlı farklar gösterdiği tespit edilmiştir ($p<0.05$).

Sonuç olarak sunulan çalışmada, düzenli olarak spor salonlarına giden bireylerin ölçülen tüm değişkenlerde bağımlı grupta yer aldığı, kadınların erkeklere göre egzersiz bağımlılıklarının daha yüksek olduğu, 6000 TL üzerinde gelire sahip olan bireylerin daha düşük gelire sahip bireylere göre egzersiz bağımlılıklarının yüksek olduğu, eğitim durumu arttıkça egzersiz bağımlılığının da arttığı, 1-2 yıl arası spor salonlarına gidenlerin ve düzenli egzersiz yapan evli bireylerin egzersiz bağımlılıklarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

ANAHTAR KELİMELEER: Egzersiz; Bağımlılık; Egzersiz bağımlılığı; Spor merkezi

Ocak 2023, 68 sayfa

ABSTRACT

MSC THESIS

ANALYSIS OF EXERCISE ADDICTION LEVELS OF INDIVIDUALS ATTENDING GYM REGULARLY

ALEV KIZILKAN

SINOP UNIVERSITY INSTITUTE OF GRADUATE PROGRAMS

DEPARTMENT OF COACHING EDUCATION

SUPERVISOR: ASSOC. PROF. DR. CANSEL ARSLANOĞLU

The aim of this study is to examine exercise addiction levels of individuals who attend gym regularly. Sample of the study, which used correlational survey model, one of the quantitative research methods, consists of 422 volunteering individuals, 176 women and 243 men registered to gyms in the city centre of Çorum. All participants were informed about the study prior to the implementation of the survey and were asked to fill in the survey form consisting of Personal Information Form and Exercise Addiction Scale. The data were collected by the researcher through reaching participants one by one during the 2021-2022 Spring term. Individuals who participated in the study were given Personal Information Form, which was prepared by the researcher, and 17-item Exercise Addiction Scale (EAS), which was developed by Tekkurşun-Demir et al. (2018). Survey method was used as data collection tool. In data analysis, Shapiro-Wilk and Kolmogorov Smirnov normality tests were used before starting statistical analyses. The data were found to be normally distributed; T-Test, one-way ANOVA and Post Hoc LSD test were used to find out differences between group means and $p < 0,05$ level of significance was taken for all statistical analyses. In all sub-factors of exercise addiction, statistically significant differences were found in terms of gender, family level of income, individuals' duration of attending gym, the state of doing exercise regularly and marital status ($p < 0.05$).

As a conclusion, the present study found that individuals who attended gym regularly were in the dependent group in all measured variables, women had higher exercise addiction level than men, individuals who had an income higher than 6000 TL had higher exercise addiction level than those who had lower income, exercise addiction increased as educational status increased, individuals who attended gyms for 1-2 years and married individuals who exercised regularly had higher exercise addiction levels.

KEYWORDS: Exercise; Addiction; Exercise addiction; Gym

January 2023, 68 Pages

TEŞEKKÜR

Yüksek lisansa kabul aşamasından başlayarak ders dönemim boyunca; naifliği, özverisi ve olumlu tavırlarıyla yol gösteren, çalışma konumun belirlenmesinden çalışmamın sonlanması sürecine kadar danışmanlığımı üstlenen, beraber çalışmaktan ve öğrencisi olmaktan her zaman onur duyduğum, çok kıymetli ve değerli hocam, tez danışmanım Doç. Dr. Cansel ARSLANOĞLU'na,

Tüm eğitim hayatım boyunca her daim okumam, eğitimimi ve kariyerimi tamamlayabilmem için yüksek lisans yapmamı çok isteyen hayattaki en büyük destekçim anneme,

Yüksek lisansa başlama konusun da beni cesaretlendiren, akademik yolda yürüme şevki veren değerli büyüğüm, abim Doç. Dr. Hakan ACAR'a,

Aldığım tüm kararlarımda her daim beni destekleyen eşim Samet KIZILKAN'a,

Maddi manevi desteklerini esirgemeyen, bugünlere gelmemde desteği olan babama, abime ve yengeme; halasının kıymetlileri Eylül, Elvin, Elçin, Zeynep'e,

Lisansüstü dönemi süresince birlikte öğrenim gördüğüm Hasan Hüseyin BOŞNAK'a ve eğitimini aldığım Sinop Üniversitesindeki tüm hocalarıma sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

ALEV KIZILKAN

İÇİNDEKİLER

TEZ KABUL	ii
ETİK BEYANI.....	iii
ÖZET	iv
ABSTRACT.....	v
TEŞEKKÜR	vi
İÇİNDEKİLER	vii
TABLolar DİZİNİ	ix
SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ	xi
1. GİRİŞ	1
1.1. Araştırmanın Önemi ve Amacı	2
1.2. Çalışmanın Problemi.....	3
1.3. Alt Problemler.....	3
1.4. Araştırmanın Hipotezleri	4
1.5. Araştırmanın Varsayımları.....	4
1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları	5
2. GENEL BİLGİLER.....	6
2.1. Egzersiz	6
2.2. Egzersiz Türleri.....	7
2.2.1. Aerobik egzersizler	7
2.2.2. Anaerobik egzersiz.....	7
2.3. Egzersizin Sağlık Üzerine Etkileri	7
2.4. Egzersizin Sosyolojik ve Psikolojik Etkileri.....	8
2.5. Bağımlılık	9
2.6. Bağımlılık Türleri	9
2.6.1. Biyolojik bağımlılık	9
2.6.2. Fiziksel bağımlılık	10
2.6.3. Psikolojik bağımlılık	10
2.6.4. Sosyal ve çevresel bağımlılık.....	11
2.6.5. Davranışsal bağımlılık	11
2.6.6. Madde bağımlılığı	12
2.7. Egzersiz Bağımlılığı.....	12
2.8. Egzersiz Bağımlılığını Etkileyen Etmenler	14

2.9. Egzersiz Bağımlılığında Bireysel Özellikler	14
2.10. Egzersiz Bağımlılığında Psikolojik Etmenler	15
2.11. Egzersiz Bağımlılığında Sosyal Etmenler.....	15
2.12. Birincil Egzersiz Bağımlılığı	15
2.13. İkincil Egzersiz Bağımlılığı	16
2.14. Egzersiz Bağımlılığı ile ilgili Araştırmalar	16
3. MATERYAL VE YÖNTEM.....	18
3.1. Araştırmanın Modeli	18
3.2. Evren ve Örneklem	18
3.3. Veri Toplama Araçları	18
3.4. Kişisel Bilgiler Formu.....	18
3.5. Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği	18
3.6. Verilerin Analizi	19
3.7. Etik Kurul.....	20
4. BULGULAR.....	21
5. TARTIŞMA	36
6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	41
KAYNAKLAR	43
EKLER	49
ÖZGEÇMİŞ	57

TABLÖLAR DİZİNİ

Tablo 1. Araştırmada Kullanılan Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği ve Alt Boyutlara İlişkin Güvenirlik Katsayısı	21
Tablo 2. Egzersiz bağımlılığı ölçeğine ilişkin değerler puanı	21
Tablo 3. Katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin frekans ve yüzde dağılımları..	22
Tablo 4. Cinsiyete Göre Egzersiz Bağımlılığı Alt Boyutlarına İlişkin Bağımsız Gruplar T- Testi Sonuçları	25
Tablo 5. Bireylerin Aile Gelir Durumuna göre Egzersiz Bağımlılığı Alt Boyut Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları .	26
Tablo 6. Bireylerin Eğitim Düzeylerine Göre Egzersiz Bağımlılığı Alt Boyut Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları .	27
Tablo 7. Bireylerin Ne Zaman Spor Salonuna Gittiklerine Göre Egzersiz Bağımlılığı Alt Boyut Puanlarının Karşılaştırma için Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	28
Tablo 8. Bireylerin Fiziksel Görünümlerinden Memnun Olup Olmadıklarına Göre Egzersiz Bağımlılığı Alt Boyut Puanlarının Karşılaştırma İçin Tek Yönlü Varyans Analizi (Anova) Sonuçları	30
Tablo 9. Bireylerin Düzenli Egzersiz Yapma Durumlarına Göre Egzersiz Bağımlılığı Alt Boyut Puanlarının Karşılaştırma İçin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları	30
Tablo 10. Bireylerin Günlük Egzersize Ayırdıkları Süreye göre Egzersiz Bağımlılığı Alt Boyut Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	31
Tablo 11. Bireylerin Egzersiz Yapma Sıklığına Göre Egzersiz Bağımlılığı Alt Boyut Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	32
Tablo 12. Bireylerin Egzersize Başlama Nedenine Göre Egzersiz Bağımlılığı Alt Boyut Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları	33

Tablo 13. Bireylerin Egzersize Ne Kadar Maddi Kaynak Ayırdıklarına göre Egzersiz Bağımlılığı Alt Boyut Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	34
Tablo 14.Bireylerin Medeni Durumlarına Göre Egzersiz Bağımlılığı Alt Boyut Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	34



SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

EBÖ	: Egzersiz Bağımlılık Ölçeği
WHO	: Dünya Sağlık Örgütü
ANOVA	: Varyans Analizi
ACSM	: Amerikan Spor Hekimliği Koleji



1. GİRİŞ

Egzersiz, dayanıklılık ve esneklik gibi fiziksel uygunluğun birçok yönünü stabilize etmeyi veya geliştirmeyi amaçlayan düzenli, planlı ve tekrarlayıcı fiziksel aktiviteler dizisidir (Özer, 2013). Günümüz toplumunda insanlar egzersizi günlük hayatlarının önemli bir parçası haline getirdiler. Sonuç olarak, sağlıklı bir yaşam sürmek için düzenli egzersizi önemseyen insan sayısı arttı (Ackard vd., 2002).

Egzersizin, fiziksel, duygusal ve ruhsal sağlık için olumlu etkileri olduğu bilinmektedir. Aynı zamanda insanların günlük problemlerini ve endişelerini en aza indirmede önemli bir faktördür. Yani egzersizin kişiye hem fiziksel hem de zihinsel olarak faydalı olduğu söylenebilir (Demir ve Türkeli, 2019). Egzersizin temel amacı hareketsiz yaşamdan çıkıp ideal sağlık parametrelerine ulaşmak ve olası hastalıkları önlemek ve yavaşlatmaktır (Alpullu-Demir, 2019).

Belirli bir planın dışında ve gereğinden fazla egzersiz yapmak kişilere farklı zararlar verir. Bu dezavantajların yanı sıra aşırı ve düzensiz egzersizler de bağımlılığa yol açabilmektedir (Özer, 2016).

Bağımlılık, psikolojik veya bedensel yönden bir kişiye zarar verse dahi, nesneye ya da bir varlığa karşı durdurulamayan istektir (Ögel, 1997). Hem kendilerine hem de çevrelerindeki insanlara geri dönülemez zararlar verebilmektedirler çünkü bağımlılık aslında davranışı kontrol edememekten kaynaklanan bir tür zayıflıktır (Kırcaburun, 2016).

Bağımlılık uzun zamandır fiziksel ve zihinsel olarak iki grupta değerlendirilmektedir. Ruhsal bağımlılık, kişinin duygusal benliğini tatmin etmek amacıyla maddelerin kullanılması olarak tanımlanabilir. Ruhsal bağımlılıkta madde alımı kişide doyum, haz duygularını yaratır.

Fiziksel bağımlılık, bir kişinin bir maddeye yönelik fizyolojik arzusu olarak tanımlanır. Fiziksel olarak bağımlı bir kişi maddeyi almazsa, vücudu maddeye uyum sağladığı için bazı belirtiler ortaya çıkar. Ancak günümüzde bu iki bağımlılık net bir şekilde birbirinden ayrılamaz ve genellikle bir bütün olarak görülür (Ögel, 1997).

Bağımlılık yapan davranış, yıllar içinde alkol ve uyuşturucu kullanımı ile sınırlı kalsa da günümüzde egzersiz, internet kullanımı, kumar ve cinsellik gibi pek çok davranışı içerecek şekilde kapsamının genişlediği söylenebilir (Demir vd., 2018).

Bağımlılık boyutu sadece bağımlılık yapan bir maddeye olan bağımlılığı içermez. Davranışsal veya fiziksel bağımlılıklar dahil olmak üzere farklı bağımlılık türleri vardır. Egzersiz bağımlılığı, insanlar yoğun ve sürekli fiziksel aktivite yaptıklarında gelişebilen bir bağımlılık türüdür (Young, 1999).

Egzersiz bağımlılığı; egzersizden vazgeçilemediği için zamandan tasarruf edilemediği durumlarda, kişinin kontrolünün dışına çıkarak, egzersizden istenilen etkiyi elde etmek için egzersizin süresini, sıklığını ve yoğunluğunu sürekli artırması olarak tanımlanmaktadır. Egzersiz bağımlılığı aile ve yakın çevre, sosyal aktiviteler yerine egzersiz ve kişinin hayatını alışkanlıkları çerçevesinde düzenlemesidir (Adams ve Kirkby, 2002).

1.1. Araştırmanın Önemi ve Amacı

Gelişmekte olan teknoloji kullanımları, yoğun çalışma hayatları, sabit yaşam tarzı, insanın yapısına uymayan hareketsiz bir yaşam şeklini alabiliyor. Böyle ortamlarda yaşayan bireylerin hareketsiz ve durağan olması, sağlık problemlerinin de ortaya çıkmasıyla birlikte her yaştan insanı sağlık sorunlarıyla karşı karşıya getirebilmektedir. Egzersiz yapan bireyler, egzersizi yaşamlarının içine dahil etmek ve önemli bir parçası haline getirmek, fit olmak, kilo vermek ve sağlıklı yaşamak ve sağlıklı bedene sahip olmak amacıyla düzenli olarak fitness ve spor salonlarına gitmektedirler. Yapılan egzersizin aşırıya kaçması kişide yaşam kalitesini artırabileceği gibi aynı zamanda azaltabilir. Egzersiz bağımlılığı sağlıklı bir alışkanlık olan egzersiz yapma alışkanlığının aşırılaştığı durumlarda olumlu bir durumun olumsuz bir duruma dönüşmesine neden olabilmektedir. Bu nedenle düzenli egzersiz yapan kişilerin egzersiz bağımlılığı düzeyleri ile yaşam kalitesi arasındaki ilişkiye bakıldığında bağımlılığı engellemek ve yaşam kalitelerini arttırmaya yönelik araştırmamızdan elde edilecek bilgiler doğrultusunda daha sonra gerçekleştirilecek olan çalışmalara temel oluşturarak araştırmacılara hem liderlik, rehberlik hem de araştırmaların temeline kaynaklık etmesi ve geliştirmesi açısından önemli olacağı düşünülmektedir.

Çalışmanın temel amacı; düzenli olarak spor salonuna giden bireylerin egzersiz bağımlılığının incelenmesi araştırılmasıdır. Düzenli olarak spor salonuna giden kişilerde cinsiyet, yaş, egzersiz süresi, sıklığı, egzersiz yapma yaşı ve egzersiz bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

1.2. Çalışmanın Problemi

Düzenli olarak spor salonuna giden bireylerin egzersiz bağımlılığı durumlarının incelenmesi bu araştırmanın problemini oluşturmaktadır.

1.3. Alt Problemler

1. Araştırmaya katılan katılımcıların egzersiz bağımlılık düzeyleri cinsiyete göre farklılık var mıdır?
2. Araştırmaya katılan katılımcıların egzersiz bağımlılık düzeyleri ile aile gelirine göre farklılık var mıdır?
3. Araştırmaya katılan katılımcıların egzersiz bağımlılık düzeyleri eğitim düzeylerine göre farklılık var mıdır?
4. Araştırmaya katılan katılımcıların egzersiz bağımlılık düzeyleri ile ne kadar süredir spor salonuna gittiklerine göre farklılık var mıdır?
5. Araştırmaya katılan katılımcıların egzersiz bağımlılık düzeyleri ile fiziksel görünüm memnuniyetine göre farklılık var mıdır?
6. Araştırmaya katılan katılımcıların egzersiz bağımlılık düzeyleri ile egzersiz yapma durumuna göre farklılık var mıdır?
7. Araştırmaya katılan katılımcıların egzersiz bağımlılık düzeyleri ile ayırdıkları süreye göre farklılık var mıdır?
8. Araştırmaya katılan katılımcıların egzersiz bağımlılık düzeyleri ile egzersiz yapma sıklığına göre farklılık var mıdır?
9. Araştırmaya katılan katılımcıların egzersiz bağımlılık düzeyleri ile başlama nedenlerine göre farklılık var mıdır?
10. Araştırmaya katılan katılımcıların egzersiz bağımlılık düzeyleri ile maddi kaynak ayırmaya göre farklılık var mıdır?
11. Araştırmaya katılan katılımcıların egzersiz bağımlılık düzeyleri ile medeni duruma göre farklılık var mıdır?

1.4. Araştırmanın Hipotezleri

1. Araştırmaya katılan katılımcıların egzersiz bağımlılık düzeyleri cinsiyete göre anlamlı farklılık vardır.
2. Araştırmaya katılan katılımcıların egzersiz bağımlılık düzeyleri aile gelirine göre anlamlı farklılık vardır.
3. Araştırmaya katılan katılımcıların egzersiz bağımlılık düzeyleri eğitim düzeylerine göre farklılık vardır.
4. Araştırmaya katılan katılımcıların egzersiz bağımlılık düzeyleri ile ne kadar süredir spor salonuna gittiklerine göre farklılık vardır.
5. Araştırmaya katılan katılımcıların egzersiz bağımlılık düzeyleri ile fiziksel görünüm memnuniyetine göre farklılık vardır.
6. Araştırmaya katılan katılımcıların egzersiz bağımlılık düzeyleri ile egzersiz yapma durumuna göre farklılık vardır.
7. Araştırmaya katılan katılımcıların egzersiz bağımlılık düzeyleri ile ayırdıkları süreye göre farklılık vardır.
8. Araştırmaya katılan katılımcıların egzersiz bağımlılık düzeyleri ile egzersiz yapma sıklığına göre farklılık vardır.
9. Araştırmaya katılan katılımcıların egzersiz bağımlılık düzeyleri ile başlama nedenlerine göre farklılık vardır.
10. Araştırmaya katılan katılımcıların egzersiz bağımlılık düzeyleri ile maddi kaynak ayırmaya göre anlamlı farklılık yoktur.
11. Araştırmaya katılan katılımcıların egzersiz bağımlılık düzeyleri ile medeni duruma göre arasında anlamlı farklılık vardır.

1.5. Araştırmanın Varsayımları

- Yapılan araştırmada amaçların gerçekleşebilmesi düzeyine ilişkin olarak yönergelerin anlaşılır olduğu varsayılmaktadır.
- Katılımcıların anketlere gönüllü katıldıkları ve objektif olarak yanıtladıkları varsayılmaktadır.
- Araştırmanın amacını karşılayan örneklemin evreni temsil ettiği varsayılmaktadır.

1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırma orum ilinde bulunan özel fitness ve spor merkezlerinde düzenli egzersiz yapan bireyler, araştırmada uygulanacak lme araçları ve katılımcıların cevapları ile sınırlıdır.



2. GENEL BİLGİLER

Araştırmanın bu bölümünde; egzersiz, egzersiz türleri, egzersizin sağlık sosyolojik ve psikolojik etmenleri, egzersiz bağımlılığı, egzersiz bağımlılığını etkileyen etmenler, bireysel özellikler ve psikolojik etmenler, birinci, ikinci egzersiz bağımlılığı ve egzersizle ilgili yapılan araştırmalardan bahsedilecektir.

2.1. Egzersiz

Egzersiz; gönüllü ve fiziksel uyuma ulaşmak için tasarlanmış, yapılandırılmış, fiziksel uygunluğun bir ya da daha fazla yönünü geliştirmek veya sürdürmek için tekrarlanan düzenli faaliyetlerdir (Haskell ve Kiernan, 2000; Wilmore ve Costill, 1994; Özer, 2013). Araştırmacılar tarafından egzersiz doğrulanmıştır. Hareketsiz bir kişi için egzersiz, ruh sağlığını korumak ve formda kalmak için hayat boyu süren veya planlı bir program dahilinde yapılan düzenli egzersizdir (Polat, 2004).

Egzersiz, fiziksel zindeliğin bir veya daha fazla bileşenini sürdürmeyi veya iyileştirmeyi ve hareket ve enerji eksikliklerini ortaya çıkarmayı amaçlayan herhangi bir planlı ve sürekli fiziksel aktivite olarak tanımlanmıştır (Budde vd., 2016).

Fiziksel aktivite, iskelet kasları kasıldığında bazal seviyelerin üzerinde enerji harcanmasına neden olan koşu, yürüyüş, dans vb. birçok temel hareketi içerir. Her hangi bir fiziksel hareket olarak tanımlanır (Özer, 2013; Pitta vd., 2006). Egzersiz; fiziksel uygunluk öğelerini geliştirme veya sürdürmek amacıyla tekrarlı olarak gerçekleştirilen sistematik hareketleri kapsamaktadır (Biddle SJH.1995). Fiziksel aktiviteler, çocukluğumuzdan beri temel hareketlerimizden koşma, zıplama vb. hareket ederek ilerleyen dönemlerde ömür boyu hareket için gerekli olan temel fonksiyonların yerine getirilmesine yardımcı olur. Fiziksel ve psikolojik gelişimi destekleyen bu faaliyetler spor faaliyetlerine dönüşerek amaç, kapsam, nitelik ve nicelik artırılmaktadır (Karademir, 2020).

2.2. Egzersiz Türleri

2.2.1. Aerobik egzersizler

Aerobik egzersiz, enerji üretmek için aerobik metabolik yolları kullanan egzersiz olarak bilinir. Aerobik egzersizler, enerjinin çoğunun aerobik enerji alışverişinden elde edildiği, 10 dakikadan uzun süren uzun süreli egzersizlerdir. Yürüme ve koşma, bisiklete binme gibi aerobik fiziksel aktivite hem kardiyovasküler sistem hem de kemikler üzerinde olumlu bir etkiye sahiptir. Aerobik egzersiz ayrıca denge ve koordinasyonu geliştirir (Özer, 2001). Uzun bir antrenman esnasında, enerjinin çoğu karbonhidrat ve yağlardan gelir. Kullanılan enerji kaynağı egzersizin yoğunluğuna ve süresine bağlıdır. Aerobik egzersizde O₂ tüketimi egzersizin ilk dakikasında hızla artar, 3. ve 4. dakikalarda platoya (stabil denge) ulaşır ve egzersiz bitimine kadar bu denge korunur. Bu eğitim seviyesinde, gerekli ATP miktarı ile ATP üretimi için gerekli aerobik enerji arasındaki dengeye kararlı denge denir (Günay vd., 2006).

2.2.2. Anaerobik egzersiz

Amerikan Spor Hekimliği Koleji (ACSM), anaerobik egzersizi, bir enerji kaynağı olarak solunan oksijenin kullanımına dayanmayan ve kas enerji kaynakları tarafından beslenen çok kısa süreli yoğun fiziksel aktivite olarak tanımladı. Oksijen olmadan hücrelerimiz glikoliz ve fermentasyon yoluyla ATP'den enerji üretir. Tipik olarak, bu tür egzersizler patlayıcıdır (hızlı yapılırlar) ve kapsamı yoğundur.

Anaerobik egzersizlere örnek olarak; Sprint koşular, yüksek yoğunluklu intervaller, power-lifting gibi egzersizler çeşitleri veya grupları örnek gösterilebilir.

2.3. Egzersizin Sağlık Üzerine Etkileri

Obezite ve kalp damar hastalıkları başta olmak üzere kas güçsüzlüğü, fiziksel rahatsızlıklar, diyabet gibi dünyada son zamanlarda ortaya çıkan birçok hastalık iş gücü dışında daha sıklıkla ortaya çıkıyor (Göksu vd., 2003).

Egzersiz ve sağlık iç içedir ki ayrı ayrı değerlendirilemezler. Fiziksel sağlığın altında yatan fizyolojik kapasiteyi artırmak, hareketsiz yaşam sonucunda ortaya çıkabilecek fiziksel ve yapısal bozuklukları önlemek veya yavaşlatmak, fiziksel kondisyonu ve sağlığı yıllarca korumak nihai hedefler olarak adlandırılabilir. Sağlık açısından ve hareket

olgusu hakkında özellikle gelişmiş ülkelerde fiziksel aktivitedeki artışın nedeni biyolojik denge ihtiyacı ile açıklanabilir (Pecthers vd., 1988).

2.4. Egzersizin Sosyolojik ve Psikolojik Etkileri

Egzersizin vücut dengesi ve fiziksel görünüm üzerindeki etkisi, sağlıklı bir yaşam tarzına katkısı ile birleştiğinde insan psikolojisi üzerinde büyük etkisi vardır. Fiziksel aktivite, kişinin yaşamında önemli bir rol oynamakta, doğrudan veya dolaylı olarak kişinin kendisiyle barışık bir şekilde yaşamını sürdürmesini sağlamakta ve aynı zamanda özgüvenini de artırmaktadır. Bireylere toplumda dolaylı olarak iletişim kurma fırsatı sunan bir hareket, güzel ve uyumlu bir sosyal ortam yarattığı için stres ve depresyon yaşama riskini azaltır (Bozhüyük vd., 2012).

Egzersiz, dış dünyanın kişi üzerindeki olumsuz etkilerini azaltmak, iş ve sosyal yaşamda azalan zihinsel ve ruhsal enerjiyi geri kazanmak için önemli bir araçtır. Ayrıca boş zamanlarda spor yapmak kişinin kendini mutlu ve sağlıklı hissetmesi için en önemli aktivitelerden biridir (Tekin vd., 2009).

Egzersiz, bireyin sabırlı ve enerji yüklü olmasını, sosyal çevre de toplumla bütünleşmesini sağlamakla birlikte, birey-toplum arasındaki ilişkilerin ahlaki boyutta düzenlenmesini sağlar. Egzersiz aracılığıyla insanların benzer amaçlara yönelmesi ve beraber hareket etme duygusunun kazanılması sağlanır. Egzersize katılan bireyler toplumdaki yalnızlıklarını giderdikleri için sorumluluk duygusunu kazanır ve sorumsuz davranma eğilimi sergilemezler (Ramazanoğlu vd., 2005).

Egzersizin duygusal faydalarına bakıldığında özgüven artar, stres ve kaygı durumlarının yönetimi gelişir ve kişinin beden imajı da dahil olmak üzere sağlık algısı gelişir (Dinubile, 1993). Özellikle yetişkinler için spor ve çeşitli boş zaman aktivitelerine katılmanın ruh sağlığı üzerinde belirli bir olumlu etkisi vardır (Steptoe ve Butler. 1996).

Peterson (1998), yapılan düzenli egzersiz aktivitelerinin psikolojik ve sosyolojik olarak başlıca yararlarından aşağıda belirtmiştir.

- İş verimini olumlu yönde artırır,
- Daha enerjik yapar, tembellikten kaçınır,
- Sağlıklı, aktif ve istekli bir kişinin spora katılmasını sağlar,
- Kişinin özgüvenini artırır,
- Stres, fiziksel sağlığı, yıpranmaya karşı korur,

- Kötü olaylarla karşılaşıldığında olumlu düşünmeyi destekler,
- Hiperaktif ve saldırgan davranışları yatıştırır,
- Kişisel farkındalık,
- Sosyalleşme, arkadaşlıkları güçlendirme ve paylaşma duygusu gibi olumlu deneyimleri destekler.

2.5. Bağımlılık

Bir maddenin belirli bir etkisini gözlemlemek amacıyla kullanılması aşamasında meydana gelen fiziksel, psikolojik veya sosyal problemlere karşın madde kullanımının sürmesi; maddeyi kullanmayı bırakma isteğine karşın bırakamaması, alınan etkinin düzeyini sabit tutmak için kullanılan maddenin miktarının yükseltilmesi ve madde kullanma isteğinin azalmaması halidir (URL-1). Bağımlılık kavram çerçevesinde değerlendirildiğinde “bireyin kullanımını sağladığı bir nesne ya da sergilediği bir davranış üstünde kendi kontrolünü kaybetmesiyle birlikte o olmadan bir hayatı devam ettirememeye başlaması” olarak tanımlanmaktadır (Söyler, S. Yıldırım Kaptanoğlu 2018).

Bağımlılık, bireylerin psikolojik, bedensel ve sosyal sorunlarını çözümü gerekeceğiyle aldıkları maddelerin kullanımını, zaman içinde engellenemez bir davranışa dönüştürmeleri olarak ifade edilmektedir (Işık ve Erdal, 2015).

2.6. Bağımlılık Türleri

Bağımlılık kavramını, biyolojik bağımlılık, fiziksel bağımlılık, psikolojik bağımlılık, sosyal ve çevresel bağımlılık olarak beş ana başlık altında inceleyebiliriz.

2.6.1. Biyolojik bağımlılık

Biyolojik bağımlılık temel olarak beyinde dopamin meydana gelmesiyle oluşmaktadır. Keyif veren birçok madde, beyni sinyaller ile uyaran kimyasal bir madde olarak bilinen dopamin salgılanmasını tetikler ve nükleusak kumbens uyarılır. Dopamin, bağımlı kişilerde orbitofrontal kortekste uyarıcı etki yaparak haz duygusunun artmasını sağlar, beyinin ödüllendirme olarak algıladığı bir hastalık olarak karşımıza çıkar ve kişilerde bağımlılık geliştirir. Aldığı maddeye karşı kişinin toleransı geliştikçe, kişi ilerleyen dönemde davranışsal ya da biyolojik olarak maddeyi istese bile aslında bu durum,

bağımlısı olduğu bu varlığın verdiği hazdan çok, amigdalanın dopamin maddesine karşı hassaslaşmasının bir sonucu olarak görülmektedir (Robinson ve Berridge, 1993).

Bağımlılık riski, bir kişinin genleri, gelişim aşaması, cinsiyeti veya ırkını içerebilen biyolojik faktörlerinden etkilenebilir. Araştırmalar, epigenetik dediğimiz çevresel faktörlerin gen ifadesini değiştirdiğini ve kişinin bağımlılık riskini 60'lı yaşlarına kadar etkileyebildiğini göstermiştir (Chalk ve Phillips, 1997).

2.6.2. Fiziksel bağımlılık

Bireyler bağımlısı olduğu maddeye ulaşabilmek için ahlaki ve yasal süreçleri yıkarak o maddeye ulaşmayı hedefler. Hedeflediği maddeye ulaştığında bedensel olarak adaptasyon bakımından bozulmuştur. Fiziksel olarak vücut kendisini yeni duruma göre uyarlamak zorunda kaldığından vücutta yoksunluk belirtileri gözlenebilmektedir (Ögel, 2002).

Kişilerin kullandığı maddeleri uzun süreli ve tekrarlayan zaman dilimlerinde alması alışkanlığa sebebiyet verdiği için kullanılan maddeyi bırakma eylemine girildiğinde kişide halsizlik, huzursuzluk ve benzeri Semptomlar ortaya çıkmaktadır. Bir kişide fiziksel bağımlılığın olduğunu söyleyebilmek için, tolerans ve yoksunluk reaksiyonları bulunması gerekir (Bektaş, 1991).

Fiziksel bağımlılığın semptomları tolerans (maddenin az miktarla başlayıp giderek daha fazla kullanılması) ve yoksunluk (uzun zaman zarfında kullanılan maddenin bırakılması ile bireyde oluşan negatif davranışlar) olarak ele alınmakta ve bunların sonucunda kişilerde bulantı, kusma, terleme, ishal, titreme ve kaslarda kasılma görülebilmektedir (Birliği, 1995).

2.6.3. Psikolojik bağımlılık

Bağımlılığın psikolojik evresinde en önemli dönem maddeye karşı duyulan arzunun ve önlenemez bir isteğin olduğu dönemdir ve 'Crawing' şeklinde de adlandırılabilir (Uzbaş, 2009). 'İmpulsivite' olarak da bilinen bu evrede en etkili beyin bölgesi ventral striatumdur (Turton ve Lingford-Hughes, 2016). Süreç devam ettikçe kişi kullanılan maddeden daha az zevk almaya başlar ve başlangıçta olduğundan daha fazla madde tüketmeye başlar. Bu aşama hoşgörünün gelişme aşamasıdır. Dorsal striatum, madde kullanımının devam etmesi ve aktivitenin kesilmesinin önüne geçilemeyen bu dönemde

beynin en önemli bölgesidir. Bu süreye "zorlama" da denir (Turton ve Lingford-Hughes, 2016).

2.6.4. Sosyal ve çevresel bağımlılık

Sosyal bağımlılık, yapılan çalışmalarda genelde sosyal etkinlik ve diğer süreçlerde bağımlılık duygusu içindeki bireyleri tedavi öncesi ya da sonrası süreçlerde bağımlılığa karşı tetikleyen unsurları kapsamaktadır (Sun vd., 2006).

Bireyleri alkol ve maddeye iten unsurlar arasında, aile çevresinde alkol ve madde kullanım yoğunluğu, boşanma, aile içi fiziksel şiddet ve cinsel istismar gibi faktörler yer almaktadır (Kilpatrick vd., 2000). Çevresel bağımlılığın gelişmesinde bireylerin bu çevresel ortamda bağımlılık yapan maddelere daha rahat ulaşarak, temin edebilmesi önemli rol oynamaktadır (Tekalan, 2012).

2.6.5. Davranışsal bağımlılık

Davranışsal bağımlılıkta, madde bağımlılığı olmaksızın, kişi belirli bir davranışı yaparak kendini sakin ve huzurlu hisseder veya başka bir deyişle kişi bir "ödül" alır. Davranışın ödüllendirici doğası, zamanla bağımlılığa yol açar. Uyuşturucu bağımlılığında olduğu gibi, bağımlılık davranışı için sürekli bir istek vardır. Alışveriş bağımlılığı, seks bağımlılığı, yemek bağımlılığı ve egzersiz bağımlılığı gibi bağımlılıklar davranışsal bağımlılık türleridir (Starcevic, 2016).

Davranışsal bağımlılık, bireyin davranışa bağımlılığı, anormal örüntüsü ve davranışın sık sık ortaya çıkması sonucu ortaya çıkan, fiziksel, ruhsal ve sosyal sağlığı bozan bir dengesizlik, uyumsuzluk ile açıklanabilecek bir bağımlılık türüdür (Karaman ve Kurtoglu 2009).

Bir davranışın bağımlılık yapabilmesi için, zihinsel meşgul olma, ruh halinde değişkenlik, hoşgörü, geri çekilme, kişilerarası çatışma ve tekrarlama gibi kriterleri içermesi gerekir (Arısoy, 2009). Bu bağlamda Griffiths tarafından hazırlanan davranışsal bağımlılık tanı ölçütlerinde bu ölçütlere büyük oranda yer verilmiştir.

Griffiths'in davranışsal bağımlılık tanı ölçütleri:

Dikkat Çekme: Kişinin belirli bir süre içinde sergilediği davranışlarını, duygularını, düşüncelerini ve davranışlarını değiştirerek hayatının günlük bir parçası halinde dönüştürmesidir.

Duygu-Durum Değişikliği: Herhangi bir aktivite veya egzersize olan ilgi düzeyinden kaynaklanan sonuçları ve bireyin nesnel olmayan (öznel) deneyimleri başa çıkma stratejisi haline gelir ve ruh halindeki/durumdaki değişim böylece tanımlanır.

Tolerans: Sürdürülen aktiviteden alınan zevke bağlı olarak bir aktiviteye devam etme isteğini, sıklığını ve yoğunluğunu artırmaya yeterli olması olarak tanımlanabilir.

Yoksunluk Belirtisi: Geri çekilme semptomları, bağımlı fiziksel aktiviteyi sürdürememe veya azaltamama şeklinde kendini gösteren, çeşitli duygulardan (stres hissi, kaygı, genel olarak sinirlilik) etkilenen fiziksel bir durum olarak tanımlanır.

Çatışma: Bağımlı kişi ile çevresindeki kişiler arasındaki çatışmalar, iş ve sosyal yaşam gibi günlük aktivitelerdeki değişiklikler, hobiler, çatışmalar veya bireyin kendi içinde yaşayabileceği çatışmalar olarak tanımlanabilir.

Nüksetme: Kişinin edindiği bağımlılıktan kaçınıp kontrol etmesinden bu yana belirli bir süre geçmesine rağmen, alışkanlığı tekrarlama eğilimine nüksetme denir (Griffiths, 2006).

2.6.6. Madde bağımlılığı

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

- Madde ile bir şekilde karşılaşma, madde ile tanışma gerekir.
- Madde alımı devam ettiği zaman içinde beyin hücrelerinde belli bir uyum oluşması nedeni ile bu hücrelerin işlevlerinde değişimler ortaya çıkar. Yani karşılaşma ve değişim sonucu bağımlılık gelişir (Arıkan, 2012).

2.7. Egzersiz Bağımlılığı

Egzersiz bağımlılığı; egzersiz sıklığının bireyin kontrolünden çıkması, istenen etkiyi sağlanmak için egzersiz süresinin, sıklığının ve şiddetinin sürekli olarak artırılması, kişinin sosyal çevresine egzersiz yapmaktan vazgeçememesi nedeniyle vakit

ayıramaması, sosyal aktivitelere katılmak yerine egzersiz yapmayı ve yaşamı egzersiz alışkanlığı çerçevesinde düzenlemesidir (Adam, 2002).

Egzersiz bağımlılığının tanımı, egzersiz ve egzersiz için aşırı istek duyma, egzersizin yaralanma gibi olumsuz etkileri olmasına rağmen egzersiz yapma ve beklenti içinde hasta hissetme olarak tanımlanan bir durumu ifade eder. Bağımlılık kavramının biyolojik bir maddeye ek olarak fiziksel egzersizler için kullanılması kafa karıştırıyor. İnternet bağımlılığı, oyun bağımlılığı ve egzersiz bağımlılığı, kompulsif-dürtüsellik çizgisinde benzer davranışsal fenomenler olarak düşünülebilir (Block, 2008; Adams, 2009).

Egzersiz bağımlılığı, fiziksel aktiviteye aşırı katılım ve bağımlılık olarak tanımlanabilir (Freimuth vd., 2011). Egzersiz bağımlılığının anlamı, bedensel egzersiz yapmaya karşı çok istek duyma ve egzersiz hareketlerini yapmak, egzersizin bireyi kötü etkileyen yönleri olmasına karşın sakatlık durumunda egzersiz yapma ve engellenme, kişinin kötü hissetmesi halinde tanımlanır (Vardar, 2012).

Egzersiz bağımlılığı evreleri; 4 aşamada incelenmektedir; İlk aşamada kişiyi spor yapmaya iten sebep sadece formda kalmak ve eğlenmektir, İkinci aşamada risk başlar, kişi hayatındaki sorunlardan kurtulmak için yaptığı egzersiz ve egzersizler sırasında iyi olduğunu fark eder. Üçüncü aşamada kişi katı bir eğitim planına göre hayatını düzenlemeye başlar, bu aşamada sosyal sorunlar ve yaralanmalar ortaya çıkabilir. Dördüncü aşamada kişi artık hareket bağımlısıdır, hayatı egzersiz üzerine kuruludur, kontrolsüz bir şekilde ve tüm olumsuz sonuçlarına rağmen egzersiz yapmaya devam eder. (Cicioğlu vd., 2019). Egzersiz bağımlılığını değerlendirirken olumlu ve olumsuz özelliklerini göz önünde bulundurmak gerekir. Egzersiz bağımlılığı, fiziksel ve ruhsal olarak olumlu bir şekilde ele alınmıştır (Allegre vd., 2006).

Bağımlılık içeren davranış bozuklukları genelde benzer bir süreci içerir. Egzersiz bağımlılığı bozukluğuna sahip olma üç temel kriterle karşılanmaktadır. Bu üç kriter aşağıda açıklanmıştır (Demir vd., 2018).

Tolerans: Düzenli egzersizlerde bulunan bazı bireyler için yapılan egzersizler kendilerine yetmemektedir. Bu nedenle egzersiz yoğunluğunun artırılması söz konusudur. Bu sebeple egzersizlerden alınan verim vücut için yetersiz gelmektedir. Bu düzlemde egzersiz bağımlılığına sahip olan bireyler sürekli olarak yoğunluğu arttırmaya çalışabilir.

Çekilme Etkisi: İkinci kriterin sonucu çekilme etkisi görülmektedir. Çekilme etkisi şu şekilde açıklanabilir. Birey herhangi bir egzersiz etkinliği engellendiğinde olumsuz,

istenmeyen etkileri yaşar. Bu bağımlılık kriteri madde ve alkol bağımlıların yoksunluk sendromuna benzer.

Kompulsif Davranış: Son kriter ise kompulsif davranıştır. Birey egzersiz yapmaması sonucunda yoksunluk belirtileri yaşayacağından bir kaçınma davranışı geliştirebilir. Bu kaçınma davranışı sonucunda bireyler fiziksel aktivitelere devam eder. Yoksunluk belirtileri ise anksiyete, akut veya kronik stres olarak kabul edilir (Trott vd., 2020).

Egzersiz bağımlılığı ölçütleri yakından incelendiğinde, bu bozukluk için tanısallık bir sınıflamanın oluşturulduğu ve tanı ölçütlerinin DSM IV madde bozukluğuna göre ifade edildiği görülmektedir (Demir vd., 2018).

Günümüzde spor ve düzenli egzersiz hayatın bir parçası haline geldi. Bununla birlikte, toplumdaki hareket hastalığının miktarı henüz bilinmemektedir (Ağırbaş vd., 2019). Aşırı egzersiz yapmak, egzersiz bağımlılığı riski ile ilişkilidir. Bu bakımdan toplumda fiziksel aktivite hem açık hem de kapalı mekanlarda dikkatli bir şekilde değerlendirilebilir ve toplum egzersizin "boyutunun" farkına varabilir. Dolayısıyla sağlık için spor yapan kişiler bu bilinç düzeyine ulaşmakta zorluk çekmezler. İnsanların eğitim düzeyi arttıkça iyilik halleri, temel öz bakımları ve yaşam doyumları da değişebilmektedir. Kişiler egzersiz konusunda eğitim aldıklarında veya farkındalık sahibi olduklarında aktiviteye katılım düzeyleri de değişmektedir (Uçar, 2019).

Egzersiz bağımlılığı ile ilgili en büyük sorun, bireyin yaşamının bir anlamda fonksiyonlarını bozacak bir boyuta gelmesidir. Kontrolsüz yapılan egzersiz sonucunda kişi tutkulu bir şekilde devam etme ihtiyacı hisseder. Bunun nedeni egzersizlerle zihinsel ve fiziksel bir bağ oluşturmaktır (Ağırbaş vd., 2019).

2.8. Egzersiz Bağımlılığını Etkileyen Etmenler

Egzersiz bağımlılığı başlıca dört faktörden etkilenir. Bunlar; bireysel farklılıklar, psikolojik faktörler, sosyal ve programatik faktörler.

2.9. Egzersiz Bağımlılığında Bireysel Özellikler

Yapılan araştırmalar egzersiz bağımlılığı için genel tecrübelerin çocukluk dönemiyle ilgili olduğunu gözlemlenmiştir. Çocukluk döneminde egzersiz deneyimi olan insanlar, yetişkinlik dönemlerinde de egzersizleri deneyimlemektedir (Wang vd., 2014). Çocukluk dönemi düşünüldüğünde, çocukların gelecekte okulda spor eğitimine katılma olasılığı

artmaktadır. Okul döneminde spor deneyiminin önemi, erken yaştaki deneyimlerin hayata bağlılık yaratması olarak düşünülebilir. Araştırmalar, egzersiz yapmayan kişilerin herhangi bir aktiviteyi bırakma olasılığının düzenli egzersiz yapanlara göre daha yüksek olduğunu vurgulamaktadır. Ayrıca yaş, medeni durum, eğitim düzeyi, sigara ve alkol tüketimi ile sosyoekonomik faktörlerden de egzersiz bağımlılığı etkilenmektedir (Szabo, 2018).

2.10. Egzersiz Bağımlılığında Psikolojik Etmenler

Egzersiz bağımlılığında psikolojik faktörler ve kişilik özellikleri ön plana çıkmaktadır. Düzenli olarak egzersiz yapan insanlar kendilerini daha güvende hissederler, ancak bu aynı zamanda özgüvenlerini de etkiler (Bircher vd., 2017). Psikolojik duygusal durumlar normaldir. Düzenli olarak egzersiz yapmayı bırakan kişiler zamanla depresif, endişeli ve sinirli hissederler. Ek olarak, düzenli olarak egzersiz yapmayı reddeden kişilerin düşük sosyal kaygıya ve düşük benlik saygısına sahip olduğu bulunmuştur. Egzersizi tamamlayanlar depresyon ölçeğinde daha yüksek puan almıştır. Kişilik özellikleri ile ilgili olarak, egzersiz bağımlılığında A ve B kişilik tipleri arasındaki ilişki araştırılmıştır. Bu nedenle, A Tipi kriterleri karşılayan bireylerin, B Tipi kriterleri karşılayanlara göre eğitimsiz kalma olasılığı daha yüksektir (Szabo, 2018).

2.11. Egzersiz Bağımlılığında Sosyal Etmenler

Egzersiz bağımlılığı ile ilgili çalışmalarda sosyal faktörler de ihmal edilmemelidir. Bireylerin sosyal desteği, egzersiz bağımlılığını önemli ölçüde etkiler. Yerel çevredeki sosyal destek, insanların spora katılımını ve tutumlarını büyük ölçüde etkiler (Bircher vd., 2017). Bireylerin egzersizlere katılımı, gruplardaki bireylerin katılımından daha azdır. Bu nedenle grup egzersizlerine katılan kişilerde egzersiz bağımlılığı daha sık görülebilmektedir (Vardar, 2012).

2.12. Birincil Egzersiz Bağımlılığı

İnsanın yapmakta bulunduğu egzersizi işlev kaybına etken olabilecek şekilde tutku ile yapıyor olması ve bırakamıyor olmasının sebeplerinden biride bedensel ve psikolojik olarak aralarında bir bağ kurmuş olmasından kaynaklıdır (Vardar, 2012). Birincil egzersiz bağımlılığı, genel olarak lise düzeyindeki insanlarda daha çok görülmektedir. Birincil egzersiz bağımlıları ego-sitonik olup, ego-sin tonikler egzersizini beğenen ve egzersizden

vazgeçme istemeyen insanlardır. İnsanların söz konusu davranış durumları ego durumlarını arzuları ile birlikte bir uyum içerisinde ve ego tarafından onaylanmış olmakta olan davranışları denilmektedir (Yates A. 2013).

2.13. İkincil Egzersiz Bağımlılığı

İkincil egzersiz bağımlılığı başlangıçtan farklıdır. İkincil egzersiz bağımlılığında kişiler vücutlarına odaklanırlar. Egzersiz bağımlılığının ikincil düzeyi şu şekilde sınıflandırılabilir. Aşırı egzersizin ana nedeni zayıf kalma, formda kalma veya kilo verme isteğidir. Bu istek kontrollü bir şekilde yerine getirilirse kilo kaybı sağlıklı düzeyde olabilir ancak bu davranış bozukluğu yeme bozukluklarını da içerir. Bu tür bir bağımlılık bilişsel çarpıtmalara neden olur (Vardar, 2012).

2.14. Egzersiz Bağımlılığı ile ilgili Araştırmalar

Uz (2015) tarafından yapılan fitness merkezlerine düzenli katılan bireylerde egzersiz bağımlılığının incelenmesi adlı çalışmada yaş ortalamaları $28,2 \pm 16,2$ yıl olan ve en az 2 yıldır düzenli olarak spor merkezlerine giden egzersiz yaşı ortalaması $7,7 \pm 6,2$ yıl olan 123 (32 Kadın 91 Erkek) sağlıklı birey, gönüllü olarak çalışmaya katılmıştır. Bulgular, $p < 0.05$ düzeyinde anlamlı kabul edilmiştir. Çalışmaya katılanların 2'si (%1,6) bağımlı, 100'ü (%84,03) semptomatik 17'si (%14,2) asemptomatik olarak saptanmıştır. Katılımcılarda egzersiz bağımlılığı semptomunun en fazla semptomatik düzey (%62,1), üniversite eğitimi almış bireyler (%74,7) ve orta sosyoekonomik gelir düzeyindeki bireylerde (%47,1) olduğu gözlemlenmiştir.

Arslandoğlu ve vd., (2021), tarafından yapılan geleceğin antrenörlerinin egzersiz bağımlılık düzeyleri incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmaya 2019-2020 eğitim-öğretim yılında Sinop üniversitesi spor fakültesi antrenman eğitimi anabilim dalından basit tesadüfi örneklem yöntemiyle seçilen 163 öğrenci (79 kadın 84 erkek) katılmıştır. Çalışmada elde edilen bilgiler sonucunda; Egzersiz bağımlılığı ölçeği, bireysel-sosyal ihtiyaçların gecikmesi ve çatışma alt boyutlarından erkeklerin puanları kadınlara göre anlamlı derecede yüksek olduğu belirtilmiştir ($p=0,039$).

Yılmaz (2021), araştırmada İstanbul'da beden eğitimi ve spor yüksekokulu ve spor bilimleri fakülteleri lisans öğrencilerinin egzersiz bağımlılıklarının incelenmesini amaçlamıştır. Araştırmanın örneklemini İstanbul'da öğrenim gören ve beden eğitimi ve spor yüksekokulu ve spor bilimleri fakülteleri lisans öğrencilerinden rasgele belirlenmiş

olan 400 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada erkek öğrencilerin egzersiz bağımlılığı ve egzersizde davranışsal düzenlemeler düzeylerinin kadınlara göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca egzersiz bağımlılığı düzeyi ve egzersiz sırasındaki davranış değişikliklerinin öğrencilerin yaş ve sınıf düzeyine göre farklılık göstermediği ortaya çıkmıştır.

Demirtaş (2022), Munzur Üniversitesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılığının incelenmesi adlı çalışmasında öğrencilerin egzersiz bağımlılığı seviyelerini çeşitli dinamikler açısından incelemiştir. Çalışmanın örneklem grubunu Munzur üniversitesinde ön lisans ve lisans olarak eğitimini sürdüren 5727 öğrenciden gönüllü olarak çalışmaya katılan 328 öğrenci (180 kadın ve 148 erkek) oluşturmaktadır. Araştırmada öğrenciler için yaş, boy ve kilo, kadın-erkek farklılaşmasına göre egzersiz bağımlılığı arasında anlamlı bir fark olmadığı gözlemlenmiştir ($p>0.05$). Ancak çalışmada öğrenciler arasında kronik hastalık, spor yapma, eğitim düzeyi ve egzersiz bağımlılığı gibi değişkenler arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ($p<0.05$). Sonuç olarak Munzur üniversitesi öğrencilerinde egzersiz bağımlılığının yaygın olmadığı görülmüştür.

3. MATERYAL VE YÖNTEM

Araştırmanın bu bölümde, araştırmanın modeli, evren ve örneklem, veri toplama araçları, kişisel bilgi formu, egzersiz bağımlılığı ölçeği kullanılmıştır.

3.1. Araştırmanın Modeli

Tarama modelleri, geçmişte ya da halen var olan bir durum olduğu gibi betimlemeyi amaçlayan araştırma yöntemleridir. Araştırılan olay, birey ya da nesne onu içinde bulunduğu koşullar içerisinde ve olduğu gibi tanımlamaya çalışır. Onları herhangi bir şekilde değiştirme etkileme çabası yoktur. Bilinmek istenen vardır. Önemli olan onu uygun bir biçimde gözleyip tanımlamaktır (Karasar,2009).

3.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini düzenli spor salonuna giden bireyler oluştururken, örneklemini ise Çorum İl Merkez Spor Salonlarından 179 kadın 243 erkek toplamda 422 gönüllü birey oluşturmaktadır. Tüm katılımcılar çalışma hakkında bilgilendirilmiştir, kişisel bilgi formu ve egzersiz bağımlılık ölçeğinden oluşan anket formunu doldurmaları sağlanmıştır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Veri toplama aracı olarak anket yöntemi kullanılmıştır. Araştırmacı tarafından hazırlanan anket iki bölümden oluşmaktadır. Anketin birinci bölümünde “Kişisel Bilgi Formu”, ikinci bölümünde ise “Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği” yer almaktadır.

3.4. Kişisel Bilgiler Formu

Araştırmacı tarafından katılımcılardan cinsiyet, yaş, medeni durumu, egzersiz yapma durumu, egzersizin sıklığı, egzersizin süresi, fiziksel görünümünden memnun olma durumları gibi sorulara cevap vermeleri istenmiştir.

3.5. Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği

Çalışma katılımcılarının egzersiz bağımlılığı Tekkurşun-Demir ve vd., (2018) tarafından geliştirilen Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği (EBİ) ile belirtilmiştir. Ölçek, “aşırı odaklanma

ve duygu değişimi”, “bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma”, “tolerans gelişimi ve tutku” üç alt boyuttan oluşmaktadır. İlk 7 madde “aşırı odaklanma ve duygu değişimi” alt boyutunu, sonraki 6 madde “bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma” alt boyutunu ve son 4 madde ise “tolerans gelişimi ve tutku” alt boyutunu oluşturmaktadır. 17 maddeden oluşan ölçekte ters madde yoktur. Ölçeğin aşırı odaklanma ve duygu değişimi alt boyutu için Cronbach Alfa katsayısı 0,83; bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma alt boyutu Cronbach Alfa katsayısı 0,79; tolerans gelişimi ve tutku alt boyutu Cronbach Alfa katsayısı 0,77’dir. Egzersiz bağımlılığı ölçeğinde yer alan kesinlikle katılmıyorum seçeneği (1 puan), kısmen katılıyorum (2 puan), orta düzeyde katılıyorum (3 puan), katılıyorum seçeneği (4 puan), kesinlikle katılıyorum (5 puan) olarak değerlendirilmiştir. Ölçek değerlendirme puan toplamında ise; toplam puan aralığı (1-17) normal grup, (18-34) az risk grubu, (35-51) risk grubu, (52-69) bağımlı grup, (70-85) yüksek düzeyde bağımlı grup olarak gruplandırılmıştır.

3.6. Verilerin Analizi

Bu çalışmanın örneklemine dahil edilen kişilerin anketleri önce Office Excel 2016 programına aktarılmış, ardından SPSS 21 paket programına veriler girilmiştir. Anketin ilk ve ikinci bölümü araştırmaya katılan kişiler tarafından doldurulmuştur. Çalışmanın ilk bölümü “Kişisel Veri Anketi”, ikinci bölümü ise “Egzersiz Bağımlılığı leği”dir. Kişisel veri anketi ve egzersiz bağımlılığı leğine verilen cevaplar analiz edilmiştir. Katılımcıların verdiği cevapların sayısı (n) ve yüzdesi (%) hesaplanmıştır. Bu çalışmada istatistiksel analize başlamadan önce Shapiro-Wilk ve Kolmogorov-Smirnov normallik testleri kullanılmıştır. Bu testlerde sig.000 da olsa, yine de verilere ait arpıklık ve basıklık değerlerine bakılmıştır. Fidell’e ve Tabachnick’e göre (2013) göre, arpıklık ve basıklık değerlerinin +1,500 ve -1,500 değerleri arasında olduğu durumlarda dağılımın normal dağılım olarak kabul edileceği belirtilmiştir. Bu lek ifadelerinin arpıklık ve basıklık değerleri +1,50 ve -1,50 değerleri arasında olduğu için çalışmamızda dağılımın normal dağılım olduğunu kabul ederek, normal dağılımla yapılabilecek olan analiz testleri yapılmıştır. Grup ortalamaları arasındaki farkları bulmak için ikili gruplarda T-testi, ikiden fazla olan gruplarda ise Tek Yönlü Varyans Analizi (Anova) Testi kullanılmıştır. Gruplar arasında fark bulunan analizlerde, anlamlı farkın hangi grupta

olduğunun tespiti için Post Hoc LSD testi kullanılmıştır. Tüm istatistik analizler için anlamlılık düzeyi $p<0.05$ olarak kabul edilmiştir.

3.7. Etik Kurul

Sinop Üniversitesi İnsan Araştırmaları Etik Kurulu'nun 08.11.2021 ve 2021/132 sayılı kararı ile Etik Kurul onayı alınmıştır (EK-4).



4. BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde alt problemlere ilişkin istatistiksel analizlerin sonuçları verilecektir.

Tablo 1. Araştırmada kullanılan egzersiz bağımlılığı ölçeği ve alt boyutlara ilişkin güvenirlik katsayısı

Ölçek	Alt Boyut	Cronbach Alpha Güvenirlik Katsayıları	Tüm Ölçek Cronbach Alpha Güvenirlik Katsayıları
Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği	Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	0,77	0,84
	Bireysel Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışması	0,72	
	Tolerans Gelişimi ve Tutku	0,75	

Tablo 2. Egzersiz bağımlılığı ölçeğine ilişkin değerler puanı

Alt Boyutlar ve Genel Toplam	N	X	SS
Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	422	26,04	0,762
Bireysel Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışması		17,7	0,837
Tolerans Gelişimi ve Tutku		13,52	0,948
Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği Genel Toplam		57,29	0,663

Tablo 2’ye göre katılımcıların egzersiz bağımlılığı düzeyleri bağımlı grup olarak belirlenmiştir. Ölçüm aracının puanlanmasında yer alan 52-69 puan aralığında yer alarak ($57,29 \pm 0,66$) puan ortalamasını elde etmişlerdir. Egzersiz bağımlılığı ölçeği alt boyutlarından aşırı odaklanma ve duygu değişimi alt boyutu en yüksek alt boyut ortalamasını elde ederken ($26,04 \pm 0,76$), en düşük alt boyut ortalamasını tolerans gelişimi ve tutku alt boyutu ($13,52 \pm 0,94$) elde etmiştir. Egzersiz bağımlılığı ölçeğinin genel toplam ortalama puanı pozitif yönlü olduğunu ifade etmektedir.

Tablo 3.Katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin frekans ve yüzde dağılımları

Değişkenler		
Cinsiyet	N	%
Kadın	179	42,4
Erkek	243	57,6
Toplam	422	100,0
Yaş		
18-22	120	28,4
23-27	111	26,3
28-32	91	21,6
33-37	66	15,6
38 ve üzeri	34	8,1
Toplam	422	100,0
Aile durumu		
0 - 3000 TL	58	13,7
3001 TL - 6000 TL	136	32,2
6001 TL - 9000 TL	160	37,9
9001 TL ve üzeri	68	16,1
Toplam	422	100,0
Eğitim		
Okuryazar değil	11	2,6
İlkokul	11	2,6
Ortaokul	20	4,7
Lise	125	29,6
Üniversite	212	50,2
Lisansüstü	43	10,2
Toplam	422	100,0
Meslek		
Kamu sektörü	69	16,4
Özel sektör	124	29,4
Serbest	87	20,6
Ev Hanımı	25	5,9
Çalışmıyor	117	27,7
Toplam	422	100,0
Ne zamandır spor salonuna gidiyorsunuz		
0-3 ay	60	14,2
3-6 ay	72	17,1
6-12 ay	82	19,4
1-2 yıl	88	20,9
2-3 yıl	49	11,6
3-4 yıl	17	4,0
4-5 yıl	8	1,9
5 yıl ve üzeri	46	10,9
Toplam	422	100,0

Fiziksel görünümünüzden memnun musunuz?		
Evet	168	39,8
Hayır	87	20,6
Kısmen	167	39,6
Toplam	422	100,0
Düzenli egzersiz yapıyor musunuz?		
Evet	244	57,8
Hayır	42	10,0
Ara sıra	136	32,2
Toplam	422	100,0
Günlük egzersiz süreniz		
30 dk	43	10,2
31-60 dk	145	34,4
1-2 Saat	190	45,0
3-4 Saat	31	7,3
5 Saat ve Üzeri	13	3,1
Toplam	422	100,0
Egzersiz yapma sıklığınız		
Haftada 1-2	100	23,7
Haftada 3-4	187	44,3
Haftada 5-6	100	23,7
Her gün	35	8,3
Toplam	422	100,0
Egzersize başlama nedeniniz		
Doktor tavsiyesi	13	3,1
Kilo vermek	89	21,1
Vücudunu şekle sokmak	138	32,7
Sağlıklı yaşamak	88	20,9
Kaslarımı geliştirmek	70	16,6
Bir spor dalı ile uğraşmak	24	5,7
Toplam	422	100,0
Egzersize ne kadar maddi kaynak ayırıyorsunuz		
Hiç	63	14,9
1-750 TL	191	45,3
751-1000 TL	81	19,2
1001-1750	64	15,2
1751 üzeri	23	5,5
Toplam	422	100,0

Tablo 3'e göre spor salonlarına giden bireylerin cinsiyet, yaş, aile durumu, eğitim durumu, mesleği, ne zamandır spor salonuna gidiyorsunuz, fiziksel görünümünüzden memnun musunuz, düzenli egzersiz yapıyor musunuz, günlük egzersiz süreniz, egzersiz yapma sıklığınız, egzersize başlama nedeniniz ve egzersize ne kadar maddi kaynak ayırıyorsunuz gibi değişkenler gösterilmiştir. Cinsiyet değişkenine göre incelendiğinde 179'unun (%42,4) kadın, 243'nün (%57,6)'n erkek olduğu görülmektedir. Yaş değişkenine göre incelendiğinde 120 kişinin (%28,4) 18-22 yaş aralığında, 111 kişinin (%26,3) 23-27 yaş aralığında, 91 kişinin (%21,6) 28-32 yaş aralığında, 66 kişinin (%15,6) 33-37 yaş aralığında ve 34 kişinin (%8,1) 38 ve üzeri yaş aralığında olduğu görülmektedir. Aile durumu değişkenine göre incelendiğinde 58 kişinin (%13,7) 0-3000 TL aralığında, 136 kişinin (%32,2) 3001-6000 TL aralığında, 160 kişinin (%37,9) 6001-9000 TL aralığında ve 68 kişinin (%16,1) 9001 TL ve üzeri aralığında olduğu görülmektedir. Eğitim değişkenine göre incelendiğinde 11 kişinin (%2,6) okuryazar olmadığı, 11 kişinin (%2,6) ilkokul mezunu olduğu, 20 kişinin (%4,7) ortaokul mezunu olduğu, 125 kişinin (%2,6) lise mezunu olduğu, 212 kişinin (%50,2) üniversite mezunu olduğu ve 43 kişinin de (%10,2) lisansüstü mezunu olduğu görülmektedir. Meslek değişkenine göre incelendiğinde 69 kişinin (%16,4) kamu sektöründe çalıştığı, 124 kişinin (%29,4) özel sektörde çalıştığı, 87 kişinin (%20,6) serbest çalıştığı, 25 kişinin (%5,9) ev hanımı olduğu ve 117 kişinin de (%27,7) çalışmadığı görülmektedir. Ne zamandır spor salonuna gidiyorsunuz değişkenine göre 60 kişinin (%14,2) 0-3 aydır, 72 kişinin (%17,1) 3-6 aydır, 82 kişinin (%19,4) 6-12 aydır, 88 kişinin (%20,9) 1-2 yıldır, 49 kişinin (%11,6) 2-3 yıldır, 17 kişinin (%4) 3-4 yıldır, 8 kişinin (%1,9) 4-5 yıldır ve 46 kişinin de (%10,9) 5 yıl ve üzeri zamandır spor salonuna gittiği görülmektedir. Fiziksel görünümünüzden memnun musunuz değişkenine göre 168 kişinin (%39,8) evet, 87 kişinin (%20,6) hayır ve 167 kişinin (%39,6) ise kısmen cevabını verdiği görülmektedir. Düzenli egzersiz yapıyor musunuz değişkenine göre 244 kişinin (%57,8) evet, 42 kişinin (%10) hayır ve 136 kişinin (32,2) ise ara sıra cevabını verdiği görülmektedir. Günlük egzersiz süresi değişkenine göre 43 kişinin (%10,2) 30 dk. 145 kişinin (%34,4) 31-60 dk. 190 kişinin (%45) 1-2 saat, 31 kişinin (%7,3) 3-4 saat ve 13 kişinin (%3,1) 5 saat ve üzeri cevap verdiği görülmektedir. Egzersiz yapma sıklığı değişkenine göre 100 kişinin (%23,7) haftada 1-2, 187 kişinin (%44,3) haftada 3-4, 100 kişinin (%23,7) haftada 5-6 ve 35 kişinin de (%8,3) her gün egzersiz yaptığı görülmektedir. Egzersize başlama nedeniniz değişkenine göre 13 kişi (%3,1) doktor tavsiyesi, 89 kişi (%21,1) kilo vermek, 138 kişi

(%32,7) vücudunu şekle sokmak, 88 kişi (%20,9) sağlıklı yaşamak, 70 kişi (%16,6) kaslarını geliştirmek ve 24 kişi (%5,7) ise bir spor dalı ile uğraşmak cevabını verdiği görülmektedir. Egzersize ne kadar maddi kaynak ayırıyorsunuz değişkenine göre 63 kişi (%14,9) hiç, 191 kişi (%45,3) 1-750 TL, 81 kişi (%19,2) 751-1000 TL, 64 kişi (%15,2) 1001-1750 TL ve 23 kişi (%5,5) 1751 TL ve üzeri maddi kaynak ayırdığı görülmektedir.

Tablo 4. Cinsiyete göre egzersiz bağımlılığı alt boyutlarına ilişkin bağımsız gruplar t-testi sonuçları

			N	X	S.S	T	P
Egzersiz Bağımlılığı Alt Boyutları	Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	Kadın	179	26,67	0,69	2,076	0,038*
		Erkek	243	25,62	0,8		
	Bireysel Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışması	Kadın	179	18,78	0,8	3,998	0,001*
		Erkek	243	16,86	0,83		
	Tolerans Gelişimi ve Tutku	Kadın	179	14,12	0,88	2,811	0,005*
		Erkek	243	13,08	0,97		
	Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği Genel Toplam	Kadın	179	59,5	0,61	3,723	0,001*
		Erkek	243	55,59	0,68		
	Toplam		422				

Tablo 4'e göre araştırmada elde edilen veriler sonucunda; kadın bireylerin egzersiz bağımlılığı ölçeği, aşırı odaklanma ve duygu değişimi alt boyut puanı erkek bireylere göre daha yüksek olduğu ve aralarındaki farklılığın istatistiksel olarak anlamlı olduğu gözlemlenmiştir ($p<0.05$). Kadın ve erkek katılımcılar arasında egzersiz bağımlılığı ölçeği, bireysel sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışması alt boyutları arasında, kadın katılımcılar lehine istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık elde edilmiştir ($p<0.05$). Erkeklerle göre egzersiz bağımlılığı ölçeği, tolerans geliştirme ve tutku alt boyut puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır ($p<0.05$). Kadın bireylerin egzersiz bağımlılığı ölçeği ve ölçeğin alt boyutlarına ait toplam puanlar arasında erkek bireylere göre çok yüksek düzeyde istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur ($p<0.05$).

Tablo 5. Bireylerin aile gelir durumuna göre egzersiz bağımlılığı alt boyut puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin tek yönlü varyans analizi (anova) sonuçları

		N	X	S.S	F	P	LSD- Fark	
Egzersiz Bağımlılığı Alt Boyutları	Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	1 0 - 3000 TL	58	22,75	0,9766	12,237	0,001*	1<2,3,4
		2 3001 TL - 6000 TL	136	25,62	0,765			2>3;
		3 6001 TL - 9000 TL	160	27,16	0,606			2<3,4
		4 9001 TL ve üzeri	68	27,3	0,7			3>1,2
	Bireysel Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışması	1 0 - 3000 TL	58	15,9	0,841	4,568	0,004*	4>1,2
		2 3001 TL - 6000 TL	136	17,58	0,811			1<2,3
		3 6001 TL - 9000 TL	160	18,6	0,851			2>1
		4 9001 TL ve üzeri	68	17,16	0,788			3>1,2
	Tolerans Gelişimi ve Tutku	1 0 - 3000 TL	58	12,2	0,902	2,788	0,040*	4<3
		2 3001 TL - 6000 TL	136	13,6	0,958			1<2,3,4
		3 6001 TL - 9000 TL	160	13,84	0,936			2>1
		4 9001 TL ve üzeri	68	13,68	0,959			3>1
	Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği Genel Toplam	1 0 - 3000 TL	58	50,83	0,723	9,249	0,001*	4>1
		2 3001 TL - 6000 TL	136	56,78	0,62			1<2,3,4
		3 6001 TL - 9000 TL	160	59,5	0,631			2>1;
		4 9001 TL ve üzeri	68	58,14	0,651			2<3
Toplam		422					3>1,2	
							4>1	

Tablo 5'e göre egzersiz bağımlılığı ve aile gelir durumu değişkeni arasında yapılan analiz sonucuna göre aşırı odaklanma ve duygu değişimi, bireysel sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışması, tolerans gelişimi ve tutku alt boyutlarında ve ölçek genel toplamında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir ($p<0.05$). Farklılığın tespiti amacıyla yapılan LSD testi sonucuna göre aşırı odaklanma ve duygu değişimi alt boyutunda 3001 TL - 6000 TL, 6001 TL - 9000 TL ve 9001 TL ve üzeri yanıtını veren katılımcıların 0-3000 TL yanıtını veren katılımcılardan puanlarının yüksek olduğu; 3001-6000 TL yanıtını veren katılımcıların 6001-9000 TL yanıtını veren katılımcılardan puanlarının yüksek olduğu ve 6001-9000 TL ile 9001 TL ve üzeri yanıtını veren katılımcıların 3001-6000 TL yanıtını veren katılımcılardan puanlarının yüksek olduğu;

Bireysel sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışması alt boyutunun medeni durum değişkenine göre 3001-6000 TL ve 6001-9000 TL yanıtını veren katılımcıların 3000 TL yanıtını veren katılımcılardan puanlarının yüksek olduğu; 6001-9000 TL yanıtını veren katılımcıların 3001-6000 TL yanıtını veren katılımcılardan puanlarının yüksek olduğu ve 6001-9000 TL yanıtını veren katılımcıların 9001 TL ve üzeri yanıtını veren katılımcılardan puanlarının yüksek olduğu;

Tolerans gelişimi ve tutku alt boyutunun medeni durum değişkenine göre 3001-6000 TL, 6001-9000 TL ve 9000 TL ve üzeri yanıtını veren katılımcıların 0-3000 TL yanıtını veren katılımcılardan puanlarının yüksek olduğu;

Egzersiz bağımlılığı ölçek toplam puanında aile gelir durumu değişkenine göre 3001-6000 TL, 6001-9000 TL ve 9000 TL ve üzeri yanıtını veren katılımcıların 0-3000 TL yanıtını veren katılımcılardan puanlarının yüksek olduğu ve 6001-9000 TL yanıtını veren katılımcıların 3001-6000 TL yanıtını veren katılımcılardan puanlarının yüksek olduğu sonucuna ulaşılmaktadır.

Tablo 6. Bireylerin eğitim düzeylerine göre egzersiz bağımlılığı alt boyut puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin tek yönlü varyans analizi (anova) sonuçları

			N	X	S.S	F	P	LSD-Fark	
Egzersiz Bağımlılığı Alt Boyutları	Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	1	Okuryazar değil	11	23,45	0,457			1<5
		2	İlkokul	11	23,24	0,635			2<5
		3	Ortaokul	20	22,47	0,971			3<4,5,6
		4	Lise	125	25,55	0,859	4,436	0,001*	4>3; 4<5
		5	Üniversite	212	26,88	0,685			5>1,2,3, 4
		6	Lisansüstü	43	26,46	0,645			6>3
	Bireysel Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışması	1	Okuryazar değil	11	18,78	0,69			
		2	İlkokul	11	17,7	0,846			
		3	Ortaokul	20	17,7	0,9	0,271	0,929	
		4	Lise	125	17,94	0,849			
		5	Üniversite	212	17,46	0,846			
		6	Lisansüstü	43	17,76	0,791			
	Tolerans Gelişimi ve Tutku	1	Okuryazar değil	11	9,6	1,02			1<5
		2	İlkokul	11	11,52	0,896			2<5
		3	Ortaokul	20	11,92	1,095	4,149	0,001*	3<5
		4	Lise	125	13,68	0,873			4>1
		5	Üniversite	212	13,84	0,936			5>1,2,3
		6	Lisansüstü	43	13,6	0,977			6>1
	Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği Genel Toplam	1	Okuryazar değil	11	51,85	0,562			
		2	İlkokul	11	52,53	0,721			
		3	Ortaokul	20	52,02	0,824	2,085	0,066	
		4	Lise	125	57,12	0,693			
		5	Üniversite	212	58,14	0,628			
		6	Lisansüstü	43	57,08	0,626			
Toplam			422						

Tablo 6'ya Egzersiz bağımlılığı ile eğitim durumu değişkeni arasında yapılan analiz sonuçlarına göre sadece aşırı odaklanma ve duygusal değişim ile tolerans geliştirme ve tutku alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmektedir ($p<0.05$). Farklılığın tespiti amacıyla yapılan LSD testi sonucu aşırı odaklanma ve duygu değişimi

alt boyutunda üniversite mezunu katılımcıların okuryazar olmayan katılımcılardan puanlarının yüksek olduğu; üniversite mezunu katılımcıların ilkökul mezunu katılımcılardan puanlarının yüksek olduğu; lise, üniversite ve lisansüstü mezunu katılımcıların ortaokul mezunu katılımcılardan yüksek olduğu; üniversite mezunu katılımcıların lise mezunu katılımcılardan puanlarının yüksek olduğu tolerans gelişimi ve tutku alt boyutunda üniversite mezunu katılımcıların okuryazar olmayan, ilkökul ve ortaokul mezunu katılımcılardan puanlarının yüksek olduğu; lise mezunu katılımcıların okuryazar olmayan katılımcılardan yüksek olduğu; lisansüstü mezunu katılımcıların okuryazar olmayan katılımcılardan yüksek olduğu sonucuna ulaşılmaktadır.

Tablo 7. Bireylerin ne zamandır spor salonuna gittiklerine göre egzersiz bağımlılığı alt boyut puanlarının karşılaştırma için tek yönlü varyans analizi (anova) sonuçları

			N	X	S.s	F	P	LSD-Fark
Egzersiz Bağımlılığı Alt Boyutları	Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	1 0-3 ay	60	23.87	0,957	4,513	0,001*	1<3,4,5,6,8
		2 3-6 ay	72	24.29	0,645			2<3,4,5,6
		3 6-12 ay	82	26.46	0,694			3>1,2
		4 1-2 yıl	88	27,51	3,938			4>1,2
		5 2-3 yıl	49	27,52	3,932			5>1,2
		6 3-4 yıl	17	27,46	3,924			6>1,2
		7 4-5 yıl	8	26,46	3,785			
		8 5 yıl ve üzeri	46	26,04	3,723			8>1
	Bireysel Sosyal İhtiyaçların Ertenilmesi ve Çatışması	1 0-3 ay	60	14,88	0,814	9,171	0,000*	1<3,4,5,8
		2 3-6 ay	72	16,02	0,731			2<3,4,5
		3 6-12 ay	82	18,72	0,789			3>1,2,6,8
		4 1-2 yıl	88	20,16	0,81			4>1,2,6,8
		5 2-3 yıl	49	18,72	0,775			5>1,2,6
		6 3-4 yıl	17	15,78	0,795			6<3,4,5
		7 4-5 yıl	8	16,98	0,642			
		8 5 yıl ve üzeri	46	16,92	0,805			8>1;8<3,4
	Tolerans Gelişimi ve Tutku	1 0-3 ay	60	12,52	1,013	4,238	0,001*	1<3,4,5
		2 3-6 ay	72	11,96	0,814			2<3,4,5,6
		3 6-12 ay	82	14,12	0,934			3>1,2
		4 1-2 yıl	88	14,6	0,835			4>1,2,8
		5 2-3 yıl	49	14,08	1,006			5>1,2
		6 3-4 yıl	17	14,4	0,723			6>2
		7 4-5 yıl	8	13,24	0,97			
		8 5 yıl ve üzeri	46	13,12	1,061			8<4
Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği Genel Toplam	1 0-3 ay	60	51,34	0,711	8,909	0,000*	1<3,4,5,6,8	
	2 3-6 ay	72	52,19	0,496			2<3,4,5	
	3 6-12 ay	82	59,33	0,617			3>1,2	
	4 1-2 yıl	88	62,22	0,645			4>1,2,8	
	5 2-3 yıl	49	60,35	0,573			5>1,2	
	6 3-4 yıl	17	57,63	0,505			6>1	
	7 4-5 yıl	8	56,61	0,518				
	8 5 yıl ve üzeri	46	56,01	0,742			8>1; 8<4	
Toplam			422					

Tablo 7'ye göre egzersiz bağımlılığı ile ne zamandır spor salonuna gittikleri sadece aşırı odaklanma değişkeninin analiz sonuçlarına göre, Bireysel sosyal ihtiyaçlar ertelenmesi ve çatışması, Tolerans gelişimi ve tutku alt boyutlarında ve ölçek genel toplamında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir ($p<0.05$). Farklılığın tespiti amacıyla yapılan LSD testi sonucu aşırı odaklanma ve duygu değişimi boyutunda 6-12 ay, 1-2 yıl, 2-3 yıl, 3-4 yıl ve 5 yıl ve üzeri spor salonuna giden katılımcıların 0-3 aydır spor salonuna giden katılımcılardan yüksek olduğu; 6-12 ay, 1-2 yıl, 2-3 yıl, 3-4 yıl spor salonuna giden katılımcıların 3-6 ay spor salonuna giden katılımcılardan yüksek olduğu; Bireysel sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışması alt boyutunda 6-12 ay, 1-2 yıl, 2-3 yıl, 3-4 yıl ve 5 yıl ve üzeri spor salonuna giden katılımcıların 0-3 ay spor salonuna giden katılımcılardan yüksek olduğu; 6-12 ay, 1-2 yıl ve 2-3 yıl spor salonuna giden katılımcıların 3-6 ay spor salonuna giden katılımcılardan yüksek olduğu; 6-12 ay, 1-2 yıl ve 2-3 yıl spor salonuna giden katılımcıların 3-4 yıl spor salonuna giden katılımcılardan yüksek olduğu; 6-12 ay ile 1-2 yıl spor salonuna giden katılımcıların 5 yıl ve üzeri spor salonuna giden katılımcılardan yüksek olduğu;

Tolerans gelişimi ve tutku alt boyutunda 6-12 ay, 1-2 yıl, 2-3 yıl ve 3-4 yıl spor salonuna giden katılımcıların 0-3 ay spor salonuna giden katılımcılardan puanlarının yüksek olduğu; 6-12 ay, 1-2 yıl, 2-3 yıl ve 3-4 yıl spor salonuna giden katılımcıların 3-6 ay spor salonuna giden katılımcılardan puanlarının yüksek olduğu; 6-12 ay spor salonuna giden katılımcıların 0-3 ay ve 3-6 ay spor salonuna giden katılımcılardan puanlarının yüksek olduğu; 1-2 yıl spor salonuna giden katılımcıların 0-3 ay, 3-6 ay ve 5 yıl ve üzeri spor salonuna giden katılımcılardan puanlarının yüksek olduğu; 2-3 yıl spor salonuna giden katılımcıların 0-3 ay ve 3-6 ay spor salonuna giden katılımcılardan yüksek olduğu; 3-4 yıl spor salonuna giden katılımcıların 3-6 ay spor salonuna giden katılımcılardan puanlarının yüksek olduğu;

Egzersiz bağımlılığı ölçek toplam puanında ise 6-12 ay, 1-2 yıl, 2-3 yıl, 3-4 yıl ve 5 yıl ve üzeri spor salonuna giden katılımcıların 0-3 ay spor salonuna giden katılımcılardan yüksek olduğu; 6-12 ay, 1-2 yıl ve 2-3 yıl spor salonuna giden katılımcıların 3-6 ay spor salonuna giden katılımcılardan yüksek olduğu; 1-2 yıl spor salonuna giden katılımcıların 5 yıl ve üzeri spor salonuna giden katılımcılardan puanlarının yüksek olduğu sonucuna ulaşılmaktadır.

Tablo 8. Bireylerin fiziksel görünümlerinden memnun olup olmadıklarına göre egzersiz bağımlılığı alt boyut puanlarının karşılaştırma için tek yönlü varyans analizi (anova) sonuçları

				N	X	S.S	F	P	LSD-Fark
Egzersiz Bağımlılığı Alt Boyutları	Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	1	Evet	168	26,39	0,811			1>2
		2	Hayır	87	24,57	0,695	4,2	0,016*	2<1,3
		3	Kısmen	167	26,53	0,728			3>2
	Bireysel Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışması	1	Evet	168	17,1	0,855			
		2	Hayır	87	16,92	0,85	1,96	0,142	
		3	Kısmen	167	18,18	0,807			
	Tolerans Gelişimi ve Tutku	1	Evet	168	13,52	1			
		2	Hayır	87	13,08	0,985	0,888	0,412	
		3	Kısmen	167	13,72	0,873			
	Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği Genel Toplam	1	Evet	168	56,95	0,675			
		2	Hayır	87	55,42	0,67	2,068	0,128	
		3	Kısmen	167	58,48	0,643			
	Toplam			422					

Tablo 8'e göre egzersiz bağımlılığı ile fiziksel görünüm değişkeni arasında yapılan analiz sonuçlarına göre sadece aşırı odaklanma ve duygusal değişim alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmektedir ($p<0.05$). Farklılığın tespiti amacıyla yapılan LSD testi sonucu aşırı odaklanma ve duygu değişimi alt boyutunda fiziksel görünümünden memnun musunuz değişkenine göre evet ile kısmen yanıtını veren katılımcıların hayır yanıtını veren katılımcılardan puanlarının yüksek olduğu sonucuna ulaşılmaktadır.

Tablo 9. Bireylerin düzenli egzersiz yapma durumlarına göre egzersiz bağımlılığı alt boyut puanlarının karşılaştırma için tek yönlü varyans analizi (anova) sonuçları

				N	X	S.s	F	P	LSD-Fark
Egzersiz Bağımlılığı Alt Boyutları	Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	1	Evet	244	26,95	0,734			1>2,3
		2	Hayır	42	22,33	0,684	15,181	0,000*	2<1,3
		3	Ara sıra	136	25,62	0,759			3>2; 3<1
	Bireysel Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışması	1	Evet	244	17,34	0,834			1<3
		2	Hayır	42	16,98	0,75	2,989	0,051*	
		3	Ara sıra	136	18,54	0,856			3>1
	Tolerans Gelişimi ve Tutku	1	Evet	244	13,84	0,944			1>2
		2	Hayır	42	11,28	0,992	8,674	0,001*	2<1,3
		3	Ara sıra	136	13,06	0,888			3>2
	Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği Genel Toplam	1	Evet	244	58,14	0,644			1>2
		2	Hayır	42	50,49	0,616	8,605	0,001*	2<1,3
		3	Ara sıra	136	57,08	0,675			3>2
	Toplam			422					

Tablo 9'a göre egzersiz bağımlılığı ile düzenli egzersiz yapma değişkeni arasında yapılan analiz sonucuna göre sadece aşırı odaklanma ve duygu değişimi, bireysel sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışması, tolerans gelişimi ve tutku alt boyutlarında ve ölçek genel toplamında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir ($p<0.05$). Farklılığın tespiti amacıyla yapılan LSD testi sonucu aşırı odaklanma ve duygu değişimi alt boyutunda düzenli egzersiz yapıyor musunuz değişkenine göre evet yanıtını veren katılımcıların hayır ve kısmen yanıtını veren katılımcılardan puanlarının yüksek olduğu; kısmen yanıtını veren katılımcıların hayır yanıtını veren katılımcılardan puanlarının yüksek olduğu;

Bireysel sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışması alt boyutunda düzenli egzersiz yapıyor musunuz değişkenine göre kısmen yanıtını veren katılımcıların evet yanıtını veren katılımcılardan puanlarının yüksek olduğu;

Tolerans gelişimi ve tutku alt boyutunda ve egzersiz bağımlılığı ölçek toplam puanında düzenli egzersiz yapıyor musunuz değişkenine göre evet ve ara sıra veren yanıtını veren katılımcıların hayır yanıtını veren katılımcılardan puanlarının yüksek olduğu sonucuna ulaşılmaktadır.

Tablo 10. Bireylerin günlük egzersize ayırdıkları süreye göre egzersiz bağımlılığı alt boyut puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin tek yönlü varyans analizi (anova) sonuçları

			N	X	S.s	F	P	LSD-Fark	
Egzersiz Bağımlılığı Alt Boyutları	Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	1	30 dk	43	22,4	0,682	7,669	0,001*	1<2,3,4
		2	31-60 dk	145	26,95	0,645			2>1,5
		3	1-2 Saat	190	26,25	0,787			3>1
		4	3-4 Saat	31	26,88	0,844			4>1,5
		5	5 Saat ve Üzeri	13	23,45	0,902			5<2,4
	Bireysel Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışması	1	30 dk	43	16,68	0,785	0,855	0,491	
		2	31-60 dk	145	17,52	0,827			
		3	1-2 Saat	190	18,06	0,878			
		4	3-4 Saat	31	17,22	0,788			
		5	5 Saat ve Üzeri	13	17,82	0,592			
	Tolerans Gelişimi ve Tutku	1	30 dk	43	11,48	0,866	5,417	0,001*	1<2,3,4
		2	31-60 dk	145	13,92	0,884			2>1,5
		3	1-2 Saat	190	13,84	0,927			3>1,5
		4	3-4 Saat	31	13,56	1,098			4>1,5
		5	5 Saat ve Üzeri	13	11,04	1,2			5<2,3,4
	Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği Genel Toplam	1	30 dk	43	50,49	0,649	5,357	0,001*	1<2,3,4
		2	31-60 dk	145	58,48	0,62			2>1
		3	1-2 Saat	190	58,14	0,675			3>1
		4	3-4 Saat	31	57,63	0,663			
		5	5 Saat ve Üzeri	13	52,36	0,549			4>1
Toplam			422						

Tablo 10'a göre egzersiz bağımlılığı ile günlük egzersize ayırdıkları süre değişkeni arasında yapılan analiz sonucuna göre sadece aşırı odaklanma ve duygu değişimi, tolerans gelişimi ve tutku alt boyutlarında ve ölçek genel toplamında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir ($p<0.05$). Farklılığın tespiti amacıyla yapılan LSD testi sonucu aşırı odaklanma ve duygu değişimi alt boyutunda günlük egzersize ayırdıkları süre değişkenine göre 31-60 dakika, 1-2 saat ve 3-4 saat yanıtını veren katılımcıların 30 dakika yanıtını veren katılımcılardan puanlarının yüksek olduğu; 31-60 dakika ve 3-4 saat yanıtını veren katılımcıların 5 saat ve üzeri yanıtını veren katılımcılardan puanlarının yüksek olduğu;

Tolerans gelişimi ve tutku alt boyutunda 31-60 dakika, 1-2 saat ve 3-4 saat yanıtını veren katılımcıların 30 dakika yanıtını veren katılımcılardan puanlarının yüksek olduğu; 31-60 dakika, 1-2 saat ve 3-4 saat yanıtını veren katılımcıların 5 saat ve üzeri yanıtını veren katılımcılardan puanlarının yüksek olduğu;

Egzersiz bağımlılığı ölçek toplam puanında 31-60 dakika, 1-2 saat ve 3-4 saat yanıtını veren katılımcıların 30 dakika yanıtını veren katılımcılardan puanlarının yüksek olduğu sonucuna ulaşılmaktadır.

Tablo 11. Bireylerin egzersiz yapma sıklığına göre egzersiz bağımlılığı alt boyut puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin tek yönlü varyans analizi (anova) sonuçları

				N	X	S.s	F	P	LSD - Fark
Egzersiz Bağımlılığı Alt Boyutları	Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	1	Haftada 1-2	100	25,41	0,738	0,961	0,411	
		2	Haftada 3-4	187	26,04	0,746			
		3	Haftada 5-6	100	26,6	0,751			
		4	Her gün	35	26,62	0,93			
	Bireysel Sosyal İhtiyaçların Ertenilmesi ve Çatışması	1	Haftada 1-2	100	18,8	0,839	2,693	0,046*	1>2,3
		2	Haftada 3-4	187	17,19	0,817			2<1
		3	Haftada 5-6	100	17,29	0,841			3<1
		4	Her gün	35	18,36	0,87			
	Tolerans Gelişimi ve Tutku	1	Haftada 1-2	100	13,22	0,941	0,452	0,716	
		2	Haftada 3-4	187	13,5	0,869			
		3	Haftada 5-6	100	13,82	0,975			
		4	Her gün	35	13,68	1,274			
	Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği Genel Toplam	1	Haftada 1-2	100	57,44	0,71	0,362	0,780	
		2	Haftada 3-4	187	56,78	0,64			
		3	Haftada 5-6	100	57,73	0,62			
		4	Her gün	35	58,68	0,773			
	Toplam			422					

Tablo 11'e göre egzersiz bağımlılığı ile egzersiz yapma sıklığı değişkeni arasında yapılan analiz sonucuna göre sadece bireysel sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışması alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir ($p<0.05$). Farklılığın tespiti amacıyla yapılan LSD testi sonucu bireysel sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışması alt boyutunda egzersize yapma sıklığına değişkenine göre hafta da 1-2 yanıtını veren katılımcıların haftada 3-4 gün ve haftada 5-6 gün yanıtını veren katılımcılardan puanlarının yüksek olduğu sonucuna ulaşılmaktadır.

Tablo 12. Bireylerin egzersize başlama nedenine göre egzersiz bağımlılığı alt boyut puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin tek yönlü varyans analizi (anova) sonuçları

		N	X	S.s	F	P	LSD-Fark
Egzersiz Bağımlılığı Alt Boyutları	Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	1 Doktor tavsiyesi	13	23,91	0,6		1<4
		2 Kilo vermek	89	24,71	0,76		2<3,4
		3 Vücudunu şekle sokmak	138	26,52	0,76	2,532	,028* 3>2
		4 Sağlıklı yaşamak	88	27,12	0,71		4>1,2
		5 Kaslarımı geliştirmek	70	26,22	0,78		
		6 Bir spor dalı ile uğraşmak	24	25,7	0,83		
	Bireysel Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışması	1 Doktor tavsiyesi	13	16,99	0,92		
		2 Kilo vermek	89	18,15	0,78		
		3 Vücudunu şekle sokmak	138	17,96	0,83	0,513	0,77
		4 Sağlıklı yaşamak	88	17,35	0,89		
		5 Kaslarımı geliştirmek	70	17,16	0,85		
		6 Bir spor dalı ile uğraşmak	24	17,66	0,84		
	Tolerans Gelişimi ve Tutku	1 Doktor tavsiyesi	13	12,7	1,12		
		2 Kilo vermek	89	12,7	0,93		
		3 Vücudunu şekle sokmak	138	13,7	0,93		
		4 Sağlıklı yaşamak	88	13,8	0,95	1,669	0,141
		5 Kaslarımı geliştirmek	70	14,3	0,91		
		6 Bir spor dalı ile uğraşmak	24	13,2	1,07		
	Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği Genel Toplam	1 Doktor tavsiyesi	13	53,6	0,72		
		2 Kilo vermek	89	55,6	0,65		
		3 Vücudunu şekle sokmak	138	58,1	0,66	1,014	0,409
		4 Sağlıklı yaşamak	88	58,3	0,68		
		5 Kaslarımı geliştirmek	70	57,7	0,64		
		6 Bir spor dalı ile uğraşmak	24	56,5	0,68		
	Toplam		422				

Tablo 12'ye göre egzersiz bağımlılığı ile egzersize başlama nedeni değişkeni arasında yapılan analiz sonucuna göre sadece aşırı odaklanma ve duygu değişimi alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir ($p<0.05$). Farklılığın tespiti amacıyla yapılan LSD testi sonucu aşırı odaklanma ve duygu değişimi alt boyutunda egzersize başlama nedeni değişkenine göre sağlıklı yaşamak yanıtını veren katılımcıların doktor tavsiyesi ve kilo vermek için yanıtını veren katılımcılardan puanlarının yüksek

olduğu; Vücudunu şekle sokmak yanıtını veren katılımcıların kilo vermek yanıtını veren katılımcılardan puanlarının yüksek olduğu sonucuna ulaşılmaktadır.

Tablo 13. Bireylerin egzersize ne kadar maddi kaynak ayırdıklarına göre egzersiz bağımlılığı alt boyut puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin tek yönlü varyans analizi (anova) sonuçları

			N	X	S.s	F	P	
Egzersiz Bağımlılığı Alt Boyutları	Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	1	Hiç	63	25,69	0,757	0,346	0,847
		2	1-750 TL	191	25,9	0,767		
		3	751-1000 TL	81	26,61	0,702		
		4	1001-1750	64	26,25	0,836		
		5	1751 üzeri	23	26,32	0,761		
	Bireysel Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışması	1	Hiç	63	18,57	0,833	0,654	0,624
		2	1-750 TL	191	17,55	0,891		
		3	751-1000 TL	81	17,77	0,808		
		4	1001-1750	64	17,37	0,745		
		5	1751 üzeri	23	17,13	0,744		
	Tolerans Gelişimi ve Tutku	1	Hiç	63	13,52	0,872	0,206	0,935
		2	1-750 TL	191	13,52	0,94		
		3	751-1000 TL	81	13,59	0,995		
		4	1001-1750	64	13,26	1,048		
		5	1751 üzeri	23	14,08	0,808		
	Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği Genel Toplam	1	Hiç	63	57,83	0,67	0,17	0,9534
		2	1-750 TL	191	56,98	0,691		
		3	751-1000 TL	81	57,98	0,629		
		4	1001-1750	64	56,88	0,666		
		5	1751 üzeri	23	57,56	0,548		
Toplam			422					

Tablo 13'e bakıldığında egzersiz bağımlılığı ile egzersize ne kadar maddi kaynak ayırdıklarına ilişkin yapılan analiz sonucuna göre egzersiz bağımlılığı ve tüm alt boyutları arasındaki farklılığın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı gözlemlenmiştir ($p>0.05$).

Tablo 14. Bireylerin medeni durumlarına göre egzersiz bağımlılığı alt boyut puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin tek yönlü varyans analizi (anova) sonuçları

			N	X	S.s	F	P	LSD-Fark
Egzersiz Bağımlılığı Alt Boyutları	Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	1 Bekâr	250	26	0,813			
		2 Evli	144	27	0,677	3,488	0,031*	2>3
		3 Boşanmış	28	24	0,617			3<2
	Bireysel Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışması	1 Bekâr	250	17	0,828			1<2
		2 Evli	144	19	0,859	5,084	0,007*	2>1
		3 Boşanmış	28	17	0,661			
	Tolerans Gelişimi ve Tutku	1 Bekâr	250	13	0,92			1>3
		2 Evli	144	13	0,952	6,13	0,002*	2>3
		3 Boşanmış	28	11	1,008			3<1,2
	Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği Genel Toplam	1 Bekâr	250	56	0,653			1<2
		2 Evli	144	60	0,667	6,29	0,002*	2>1,3
		3 Boşanmış	28	53	0,606			3<2
Toplam			422					

Tablo 14'e göre egzersiz bağımlılığı ile medeni durumu değişkeni arasında yapılan analiz sonucuna göre aşırı odaklanma ve duygu değişimi, bireysel sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışması, Tolerans gelişimi ve tutku alt boyutlarında ve ölçek genel toplamında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir ($p<0.05$). Farklılığın tespiti amacıyla yapılan LSD testi sonucu aşırı odaklanma ve duygu değişimi alt boyutunda medeni durum değişkenine göre evli yanıtını veren katılımcıların boşanmış yanıtını veren katılımcılardan puanlarının yüksek olduğu;

Bireysel sosyal ihtiyaçlarının ertelenmesi ve çatışması alt boyutunda medeni durumu değişkenine göre evli yanıtını veren katılımcıların bekar yanıtını veren katılımcılardan puanlarının yüksek olduğu;

Tolerans gelişimi ve tutku alt boyutunda medeni durumu değişkenine göre bekar ve evli yanıtını veren katılımcıların boşanmış yanıtını veren katılımcılardan puanlarının yüksek olduğu; egzersiz bağımlılığı ölçek toplam puanında medeni durum değişkenine göre evli yanıtını veren katılımcıların bekar ve boşanmış yanıtını veren katılımcılardan puanlarının yüksek olduğu sonucuna ulaşılmaktadır.

5. TARTIŞMA

Düzenli olarak spor salonuna giden bireylerin, egzersiz bağımlılığı düzeylerinin incelenmesi amaçlanan bu araştırmada, katılımcıların (179 K, 243 E, n:422) egzersiz bağımlılık düzeylerini ölçmek için kişisel bilgi formu ve bağımlılık ölçeği anketi uygulanmıştır.

Bu çalışmada cinsiyete göre egzersiz bağımlılığına bakıldığında kadınların erkeklere göre egzersiz bağımlılığı puanlarının daha yüksek olduğu ve tüm alt boyutlarda istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmüştür ($p<0.05$).

Yılmaz (2021), “Egzersiz Ve Spor Bilimleri Lisans Öğrencilerinde Egzersiz Bağımlılıkları Ve Davranış Düzenleme Düzeylerinin İncelenmesi” (n=178) adlı çalışmada egzersiz bağımlılığı ile cinsiyet değişkenleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulmuştur ($p<0.05$). Demirtaş (2022), “Munzur Üniversitesi Öğrencilerinin Egzersiz Bağımlılığı İncelemesi” adlı çalışmada egzersiz bağımlılığı ile cinsiyet arasında tüm alt boyutlarda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p>0.05$). Karabıyık (2021), “Spor Eğitimi Alan Üniversite Öğrencilerinde Egzersiz Bağımlılığının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi” adlı çalışmada cinsiyet ile egzersiz bağımlılığı ölçeği ve tüm alt boyutlarını karşılaştırmış ve istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığını tespit etmiş ($p>0.05$). Özcan (2021), “Türkiye’deki Spor/Fitness Merkezlerinde Egzersiz Yapan Bireylerin Egzersiz Bağımlılığı Ve Korona Virüs Anksiyete Durumlarının İncelenmesi” amacıyla yaptığı araştırmasında (n=390) egzersiz bağımlılığı ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir fark olmadığını tespit etmiştir ($p=0,142$; $p<0.05$). Sıra ortalamalarında ise erkeklerin, kadınlara göre daha yüksek puanlara sahip olduğunu tespit etmiştir.

Çalışmamız, Yılmaz (2021), araştırma sonuçları ile benzerlik göstermekteyken Demirtaş (2022), Karabıyık (2021), Özcan (2021), çalışma sonuçları ile farklılıklar göstermektedir. Bu sonuçlara göre cinsiyetin egzersiz bağımlılığına etki ettiğini söylemek mümkün değildir. Günümüz koşullarında kadınların erkeklere göre beden algılarına ve dış görünüşlerine daha fazla özen gösterdiği gibi yaygın bir kanı hâkim olsa da elde edilen sonuçlar doğrultusunda, bu tutumların sadece kadınlar için değil erkekler için de önemli olduğu söylenebilir. Bir başka bakış açısıyla da insanların egzersizleri sadece güzel görünüme sahip olmak için değil; daha sağlıklı bir yaşam istekleri, modern hayatın

yarattığı stresten uzak kalmak için yaptıkları bir etkinlik ve bu durumlarla mücadele edebilmek için meydan okumaları olarak da değerlendirilebilir. Bu da düzenli egzersizin faydalarının sadece fiziksel olmadığı, zihinsel ve sosyal anlamda da faydalarının bireyler tarafından hissedilebildiğiyle açıklanabilir.

Sunulan çalışma, egzersiz bağımlılığı durumlarının aile geliri değişkeni açısından incelendiğinde ise çalışmaya katılanların egzersiz bağımlılığı ve aile gelir durumları değişkeni arasında yapılan analiz sonucuna göre ölçek genel toplamında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmuştur ($p<0.05$).

Kaya (2019), “Öğretmen Adaylarının Egzersiz Bağımlılıkları Ve Egzersize Yönelik Metaforik Algıları” adlı çalışmasında, egzersiz bağımlılığı ve aile gelir düzeylerinin tüm alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğunu tespit etmiştir. Kaşka (2022), “Fitness Eğitimi Yapan Kişilerde Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ve Egzersiz Bağımlılığının İncelenmesi” adlı araştırmasında, egzersiz bağımlılığı ile gelir düzeyi arasında anlamlı bir farklılık olduğunu tespit etmiştir ($p<0.05$). Kürtül (2021), egzersiz bağımlılığı ile çocukluk çağı travmatik yaşantıları arasında bir ilişki olup olmadığını incelemek üzere yaptığı araştırmasında, egzersiz bağımlılığı ile aile gelir durumu arasında anlamlı bir fark olduğunu tespit etmiştir. Çalışma sonuçlarımız ile Kaya (2019), Kürtül (2021) ve Kaşka (2022)’nın çalışma sonuçları benzerlik göstermektedir. Bu sonuçlara göre gelir durumunun egzersiz bağımlılığına etki ettiğini söylemek mümkündür.

Sunulan çalışmada katılımcıların eğitim düzeylerine göre egzersiz bağımlılığı incelendiğinde, aşırı odaklanma ve duygu değişimi ile tolerans gelişimi ve tutku alt ölçeklerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<0.05$). Uz (2015), “Fitness Merkezlerine Düzenli Katılan Bireylerde Egzersiz Bağımlılıkları” adlı çalışmasında, katılımcıların eğitim düzeyleri dikkate alındığında egzersiz bağımlılığının en fazla üniversite eğitimi almış bireylerde olduğunu tespit etmiştir. Palas (2022), “Badminton Sporcularının Egzersiz Bağımlılığı İle Yaşam Kalitesi Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” adlı çalışmasında, katılımcıların yaşam kalitesi düzeylerinin eğitim durumu değişkenine ilişkin ölçeğin yalnızca “sosyal ilişkiler” alt boyutunda anlamlı farklılık tespit etmiştir. Ortalama puanlar incelendiğinde, üniversite eğitimi katılımcıların ve bu alt boyuttaki puan ortalamalarının lisans öğrencilerine göre daha yüksek olduğu görülmüştür ($p<0.05$). Çalışma sonuçlarımız bu çalışma sonuçları ile benzerlik göstermekteyken, Birgönül (2019)’ün “Düzenli Tenis Sporu Yapan Bireylerde Egzersiz Bağımlılığı Ve Huzurun İlişkisi” adlı çalışmasında eğitim durumu ile tenis

sporuna yönelik huzur ölçek ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir ($p<0.05$).

Sunulan çalışmada katılımcıların egzersiz bağımlılıkları ile spor salonuna ne kadar süredir gittikleri karşılaştırıldığında, tüm alt boyutlarda ve ölçek genel toplamında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir ($p<0,05$). Kaşka (2022) hem egzersiz bağımlılığı hem de egzersizde temel psikolojik ihtiyaçlarla haftalık spor yapma günü değişkeni arasında yaptığı analiz sonucunda ölçek toplam puanlarında ve tüm alt boyutlarda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğunu tespit etmiştir ($p<0.05$). Güneş (2020), “Düzenli Egzersiz Yapan Bireylerin (N=400) Egzersiz Bağımlılığı Düzeyleriyle Yaşam Kalitesi Arasındaki İlişki” adlı çalışmasında, haftalık egzersiz yapma sıklığı değişkenine göre egzersiz yapma gün sayısı ile egzersiz bağımlılığı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğunu tespit etmiştir ($p<0.05$). Palas (2022), “Badminton Sporcularının Egzersiz Bağımlılığı İle Yaşam Kalitesi Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi” adlı çalışmasında, haftalık antrenman süresi değişkenleri arasında düşük düzeyde pozitif bir yönlü ilişki olduğunu tespit etmiştir ($p<0,01$). Özcan (2021), araştırmasında, egzersiz bağımlılığı durumları ile egzersiz yılı arasında anlamlı farklılık olmadığını tespit etmiştir ($p<0.05$).

Çalışmamızda katılımcıların egzersiz bağımlılıklarıyla fiziksel görünümleri karşılaştırıldığında, sadece aşırı odaklanma ve duygu değişimi alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu saptanmıştır ($p<0.05$). Bedük (2022), beden eğitimi ve beden eğitimi yüksekokulu öğrencileri ile diğer fakülte öğrencilerinin egzersiz bağımlılık düzeylerini incelemiş, katılımcıların spor hedefi değişkenini egzersiz bağımlılığı ölçeği ve alt ölçekleri ile karşılaştırmış ve istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulmuştur ($p<0.05$). Güneş (2020), araştırmasında egzersiz bağımlılık düzeylerinin ve tüm alt boyut puan ortalamalarının istatistiksel olarak anlamlı olduğunu tespit etmiştir ($p<0.05$). Demirtaş (2022), öğrenciler arasında yaptığı araştırmasında spor yapma değişkeniyle egzersiz bağımlılığı arasında anlamlı bir fark olmadığını tespit etmiştir ($p>0.05$). Mevcut sonuçlar incelendiğinde sadece Demirtaş (2022)’ın çalışma sonucu farklılık göstermektedir. Çalışmamızda yer alan katılımcıların spor salonlarına yalnız fiziksel görünümünden ötürü gitmedikleri söylenebilir. Çalışmamızdaki verileri incelediğimizde ilginç bir biçimde aşırı odaklanma ve duygu değişimi alt boyutunda en yüksek puanı “sağlıklı yaşamak” cevabı almıştır. Elde edilen bu sonuç egzersiz bağımlılığının sadece fiziksel görünümünden kaynaklı olmadığı ayrıca insanların bilinçli bir

şekilde sağlıklı yaşamak amacıyla da spor salonlarına gittiklerini göstermektedir. Bir diğer tespitimizde de katılımcıların egzersize sağlıklı yaşam amaçlı başladıklarını belirtmeleri, egzersiz bağımlılığının yaygın inanışın aksine fiziksel görünümünden bağımsız sebeplerle ortaya çıktığına vurgu yapmaktadır.

Sunulan çalışmada egzersiz bağımlılığıyla düzenli egzersiz yapma değişkeni arasında yapılan analiz sonucu incelendiğinde, sadece aşırı odaklanma ve duygu değişimi, bireysel sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışması, tolerans gelişimi ve tutku alt boyutlarında ve ölçek genel toplamında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p<0.05$). Uz (2015), egzersiz bağımlılığı sınıflama çalışmasına göre dağılımları ve bu sınıflamaların egzersiz yapma durumlarını incelediğinde çalışmaya katılanlarda anlamlı bir farklılık tespit etmiştir ($p<0.05$).

Sunulan çalışmada bireylerin günlük egzersize ayırdıkları süre ve egzersiz bağımlılıkları incelendiğinde, aşırı odaklanma ve duygu değişimi, tolerans gelişimi ve tutku alt boyutlarında ve ölçek genel toplamında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır ($p<0.05$).

Sunulan çalışmada egzersiz bağımlılığı ile egzersiz yapma sıklığı değişkeni arasında yapılan analiz sonucuna göre ise sadece bireysel sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışması alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir ($p<0.05$). Güneş (2020), egzersiz yapanların egzersiz bağımlılığı ve tüm alt boyutlara göre puan ortalamalarını anlamlı derecede yüksek bulmuştur. Uz (2015), çalışmasında katılımcıların ortalama egzersiz sıklığı, günlük egzersiz süresi, egzersiz yaşı değişkenlerini karşılaştırdığında bağımlı grubun haftalık egzersiz sıklığı, günlük egzersiz süresi, egzersiz yaşı bakımından diğer guruplardan daha yüksek ortalamaya sahip olduğunu tespit etmiştir ($7,0\pm0,1$ gün, $4,0\pm0,1$ saat, $16,0\pm5,65$ yıl). Paksoy (2021), araştırmasında haftalık egzersiz sıklığı (gün) değişkenine bağlı olarak egzersiz bağımlılığı ölçeği ve tüm alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğunu tespit etmiş ($p<0.05$). Bedük (2022), haftalık spor yapma sıklığı ve süresi değişkeniyle katılımcıların egzersiz bağımlılığı arasında yapılan test sonucuna göre ölçek toplamı ve tüm alt boyutlar arasında anlamlı bir fark olduğunu tespit etmiştir ($p<0.05$).

Kaşka (2022), egzersiz bağımlılığı ile haftalık spor yapma günü değişkeni arasında yaptığı inceleme sonucunda, egzersiz bağımlılığı ölçek toplam puanlarında ve tüm alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğunu tespit etmiştir ($p<0.05$). Bu

sonuçlara göre egzersize ayrılan süre ve egzersiz sıklığının egzersize olan bağımlılığımıza etki ettiğini söyleyebiliriz.

Sunulan çalışmada bireylerin egzersize başlama nedeni değişkeni ile egzersiz bağımlılık durumlarının incelendiği analiz sonucuna göre sadece aşırı odaklanma ve duygu değişimi alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p<0.05$). Güneş (2020), araştırma grubunun yaşam kalitesi alt boyut puan ortalamalarını, egzersize başlama durumuna göre karşılaştırdığı analiz sonucunda, çevresel alan ve çevresel alan TR alt boyut puan ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar elde etmiştir ($p<0.05$). Bedük (2022), çalışmasında katılımcıların spor yapma amacı değişkeni ile egzersiz bağımlılığı analiz sonucuna göre aşırı odaklanma, duygu değişimi ve bireysel-sosyal ihtiyaçların değişimi boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğunu görmüştür ($p<0.05$). Demirtaş (2022) ise egzersiz bağımlılığının spor yapma nedeni değişkenine göre zaman ve egzersiz tercihi, kontrol eksikliği, geri çekilme etkileri, tolerans ve devamlılık alt boyutlarında istatistiksel açıdan herhangi bir anlamlılık olmadığını saptamıştır ($p>0.05$).

Sunulan çalışmada bireylerin egzersize ne kadar maddi kaynak ayırdıklarına göre egzersiz bağımlılık durumları incelendiğinde tüm alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı saptanmıştır ($p>0.05$). Karabıyık (2021), katılımcıların ($n=338$) egzersize ayırdıkları maddi kaynağı incelediğinde %38,1'lik kesimin bir kaynak ayırmadığını, %38,9'luk kesimin ise kaynak ayırdığı sonucuna ulaşmıştır. Bu değerlere göre katılımcıların %51,9'u egzersiz bağımlısı olduğunu düşünmemektedir. Paksoy (2021), araştırma grubunda egzersize ayrılan bütçe değişkenine bağlı olarak egzersiz bağımlılığı ölçeği ve tüm alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğunu tespit etmiştir ($p<0.05$).

Sunulan çalışmada bireylerin medeni durumlarına göre egzersiz bağımlılığı durumları incelendiğinde, egzersiz bağımlılığı ölçek toplam puanında evli yanıtını veren katılımcıların bekâr ve boşanmış yanıtını veren kişilerden puanlarının yüksek olduğu belirlenmiş ve tüm alt boyutlarda istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık olduğu tespit edilmiştir. Kültür (2021), çalışmasında bireylerin egzersiz toplam puanlarıyla medeni durum değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğunu tespit etmiştir ($p<.001$).

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Çalışmamızda 422 katılımcıya uygulanan egzersiz bağımlılık ölçeği ve bu ölçeğin alt boyutları; aşırı odaklanma ve duygu değişimi, bireysel sosyal ihtiyaçların ertelenmesi, tolerans gelişimi ve tutku gelişimi, egzersiz bağımlılığı ölçeği genel toplamıyla ilgili elde edilen veriler incelendiğinde;

Egzersiz bağımlılığının tüm alt boyutlarında; cinsiyet, aile gelir durumu, bireylerin spor salonlarına devam süreleri, düzenli egzersiz yapma durumları ve medeni durumları değişkenleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklar gösterdiği tespit edilmiştir.

Çalışmamızın sonucunda kadınların erkeklere göre evli olan bireylerin ise bekâr bireylere göre egzersiz bağımlılıklarının daha fazla olduğu tespit edilmiştir. Gelir düzeyleri incelendiğinde ise 6000 TL üzerinde gelire sahip olan bireylerin, bu rakam altında gelire sahip olan bireylere göre daha yüksek egzersiz bağımlılığına sahip oldukları tespit edilmiştir. Bu durum günümüz ekonomik şartlarının insanların sosyal yaşamlarına olan etkisinin küçük bir örneği olarak gösterilebilir. Düşük gelirli işlerde çalışan kişilerin sosyal yaşamlarının kısıtlı olması, yine muhtemelen çalışma saatlerinin fazla olması bu kişilerin egzersize ayırabilecekleri zaman ve parayı kısıtlamaktadır.

Çalışmamızda yer alan katılımcıların spor salonlarına yalnız fiziksel görünümlerinden ötürü gitmedikleri söylenebilir. Fiziksel görünüm alt boyutunda sadece “aşırı odaklanma ve duygu değişimi” ile “egzersiz bağımlılığı” arasında anlamlı farklar tespit edilmiştir. Diğer bir tespitimiz de elde edilen anket sonuçlarına göre katılımcıların egzersize sağlıklı bir yaşam amacıyla başladıkları doğrultusundadır. Bu sonuç, bize yaygın inanışın aksine egzersiz bağımlılığının fiziksel görünümünden bağımsız sebeplerle ortaya çıktığını ve insanların egzersiz konusunda bilinçli olduğunu göstermektedir. Egzersiz konusunda bilinçli olmak aynı zamanda egzersizi yaşam biçimi haline getirmeyi gerektirmektedir. Çalışmamızda 1-2 yıl ve daha fazla spor yapanların ve düzenli egzersiz yapanların egzersiz bağımlılıklarının daha fazla olduğunun tespiti bu düşünceyi destekler niteliktedir.

Sonuç olarak sunulan çalışmada kadınların erkeklere göre egzersiz bağımlılıklarının daha yüksek olduğu, 6000 TL üzerinde gelire sahip olan bireylerin daha düşük gelire sahip bireylere göre egzersiz bağımlılıklarının daha yüksek olduğu, 1-2 yıldan fazla spor yapanların ve düzenli egzersiz yapanların evli bireylerin egzersiz bağımlılıklarının daha fazla olduğu belirlenmiştir.

Elde edilen sonuçlar doğrultusunda aşağıdaki önerilere yer verilmiştir;

- Egzersiz yapan kişiler, egzersiz konusunda bilinçlendirilmeli ve bu bilgiler doğrultusunda uzman Antrenörler tarafından yönlendirilmelidir.
- Bu alışma sadece orum ilinde bulunan spor salonları ile sınırlı olduğu için benzer bir çalışma farklı illerde de yapılabilir.
- Egzersiz bağımlılığıyla ilgili psikolojik faktörleri de göz önünde bulundurarak kişiyi egzersiz bağımlılığına iten sebepler hakkında daha detaylı çalışmalar yapılabilir.

KAYNAKLAR

- Ackard, D. M., Brehm, B. J., Steffen, J. J. (2002). Exercise and eating disorders in college-aged women: Profiling excessive exercisers. *Eating Disorders*, 10, 31-47.7.
- Adams, J. & Kirkby, R.J. (2002). Excessive exercise as an addiction: A review. *Addiction Research and Theory*, 10, 415-437.
- Ağırbaş, Ö. , Koç, Y. , Ağgön, E. , Gün, A. , Tatlısu, B. & Çakmak Yıldızhan, Y. (2019). Lise öğrencilerinin egzersiz bağımlılık durumlarına göre fiziksel aktivite düzeylerinin incelenmesi (Erzincan Örneği) . *Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 21 (2) , 81-88. Retrieved From <https://Dergipark.Org.Tr/Tr/Pub/Ataunibesyo/Issue/46574/566680>.
- Allegre, B. Souville, M. Therme, P. and Griffiths, M. (2006). Definitions and measures of exercise dependence. *Addiction Research and Theory* 14: 631-46.
- Alpullu, A, & Demir, G. (2019). Investigation of the relationship between the leisure and stepping frequencies of the students receiving recreation education. *Journal of Education and Training Studies*, 7(2), 98-102.
- Thompson, W.R., Gordon, N.F., Pescatello, L.S., eds (2009). *Acsm's guidelines for exercise testing and prescription*. American college of sports medicine. In: 8th ed. Philadelphia: Lippincott Williams&Wilkins, pp.232-250.
- Arıkan, Z. (2012). Madde bağımlılığı, düzelme (remisyon), nüks (relaps) ve önlenmesi. *Madde Bağımlılığı tanı ve tedavi kılavuzu el kitabı*. T.C Sağlık Bakanlığı Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü. 243-258.
- Arısoy Ö. (2009). İnternet bağımlılığı ve tedavisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 1(1):55-67
- Arslanoğlu, C. , Acar, K. , Mor, A. & Arslanoğlu, E. (2021). Geleceğin antrenörlerinde egzersiz bağımlılığı. *Spormetre Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 19 (1) , 137-146. Doi: 10.33689/Spormetre.758693.
- Bedük A.(2022). *Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencileri ile diğer fakültede okuyan öğrencilerin egzersiz bağımlılığının incelenmesi / Yüksek Lisans Tezi/Siirt Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü/ Siirt.*
- Bektaş, H. (1991). *Uyuşturucu Batağı*. İstanbul: Milliyet Yayınları.
- Berczik, K., Szabó, A., Griffiths, M. D., Kurimay, T., Kun, B., Urbán, R., & Demetrovics, Z. (2012). Exercise addiction: symptoms, diagnosis, epidemiology, and etiology. *Substance use & misuse*, 47(4), 403–417. <https://doi.org/10.3109/10826084.2011.639120>.

- Biddle, S. J. H. (Ed.). (1995). European perspectives on exercise and sport psychology. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Bircher, J., Griffiths, M. D., Kasos, K., Demetrovics, Z., and Szabo, A. (2017). Exercise addiction and personality: a two-decade systematic review of the empirical literature (1995-2015). *Baltic Journal of Sports and Health Sciences*, 3(106), 19-33.
- Birgönül Y. (2019). Tenis sporuna yönelik egzersiz bağımlılığı ve huzur ilişkisi yüksek lisans tezi / Balıkesir Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı / BALIKESİR.
- Birliği, A. P. (1995). Mental bozuklukların tanısı ve sayımsal el kitabı. Dördüncü Baskı (DSM-IV) (Çev. Ed: E Köroğlu) Hekimler Yayın Birliği, Ankara.
- Block J. J. (2008). Issues for DSM-V: internet addiction. *The American journal of psychiatry*, 165(3), 306–307. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2007.07101556>.
- Bozhüyük, A. , Özcan, S. , Kurdak, H. , Akpınar, E. , Saatçı, E. & Bozdemir, N. (2012). Sağlıklı yaşam biçimi ve aile hekimliği. *Turkish Journal of Family Medicine and Primary Care*, 6 (1) , 0-0. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/tjfmprc/issue/45319/567774>.
- Budde, H. Schwarz, R. Velasques, B. Ribeiro, P. Holzweg, M. Machado, S. Staack, F.& Wegner, M. (2016). The need for differentiating between exercise, physical activity, and training. *Autoimmunity Reviews*, 15(1), 110-111.
- Chalk, R. Phillips, D.A. (1997). Youth Development and Neighborhood Influences: Challenges and Opportunities. National Academies Press.
- Demir, G. T. Hazar, Z. ve Cicioğlu, H. İ. (2018). Egzersiz bağımlılığı ölçeği (EBÖ): Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 26(3), 865-874.
- Cicioğlu H. İ. , Tekkurşun Demir G., Bulğay C. , Çetin E. (2019). Elit düzeyde sporcular ile spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı düzeyleri. *Bağımlılık Dergisi*; 20(1): 12-20.
- 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. DOI: 10.25307/jssr.505941
- Demirtaş R.(2022), Munzur üniversitesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılığının incelenmesi/ Yüksek Lisans Tezi Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı /TUNCELİ.
- Dinubile, N.A. (1993). Youth fitness--problems and solutions. *Preventive medicine*, 22 4, 589-94.

- Freimuth, M., Moniz, S., & Kim, S. R. (2011). Clarifying exercise addiction: differential diagnosis, co-occurring disorders, and phases of addiction. *International journal of environmental research and public health*, 8(10), 4069–4081. <https://doi.org/10.3390/ijerph8104069>
- Göksu, Ö. C. (2013). Sedanter kişilere uygulanan 10 haftalık egzersiz programının fiziksel uygunluk ve kan parametrelerine etkisi. *İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3 (0) , 0-0. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/iuspor/issue/9558/119389>
- Griffiths MD, (1999). İnternet addiction: Fact or fiction; *The Psychologist; Bulletin of the British Psychological Society*,12.
- Günay M, Tamer K, Cicioğlu İ. (2006). Spor Fizyolojisi ve Performans Ölçümü. Gazi Kitabevi. Ankara. 2006;66-67.
- Güneş O. (2020), Düzenli egzersiz yapan bireylerin egzersiz bağımlılığı ile yaşam kalitesi ilişkisinin tespiti/ Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü /SAKARYA.
- Haskell, W. L.& Kiernan, M. (2000). Methodological issues in measuring physical activity and physical fitness when evaluating the role of dietary supplements for physically active people. *American Journal of Clinical Nutrition*, 72(2), 541-550.
- Işık, M. ve Erdal, H. (2015). Türkiye'nin madde kullanımı ve bağımlılığı ile mücadele politikasının değerlendirilmesi ve yeni bir model önerilmesi. *Electronic Turkish Studies*, 10(2).
- Kababıyık M.(2021), Spor eğitimi alan üniversite öğrencilerinde egzersiz bağımlılığının bazı değişkenler açısından incelenmesi / Kafkas Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü / Kars.
- Karademir T. (2020). The effects of regular sports activities on exercise dependence. *International Journal of Applied Exercise Physiology*; 9(9): 190-197.
- Karaman K, Kurtoğlu M. (2009). Öğretmen adaylarının internet bağımlılığı hakkındaki görüşleri. *Akademik Bilişim*, 11. Akademik Bilişim Konferansı Bildirileri. Harran Üniversitesi, Şanlıurfa.
- Karasar, N. (2012). Bilimsel araştırma yöntemleri (24. baskı). Ankara: Nobel Yayınevi.
- Kaşka F.(2022) , Fitness egzersizi yapan bireylerde temel psikolojik ihtiyaçlar ve egzersiz bağımlılığı / Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Eğitimi Yüksek Lisans Programı / AYDIN

- Kaya Ö.(2019), Öğretmen adaylarının egzersiz bağımlılıkları ve egzersize yönelik metaforik algıları / Yüksek Lisans Tezi Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü / ANKARA
- Kircaburun, K. (2016). Effects of gender and personality differences on Twitter Addiction among Turkish undergraduates. *Journal of Education and Practice* , 7(24), 33–42.
- Kilpatrick, D. G. Acierno, R. Saunders, B. Resnick, H. S. Best, C. L. ve Schnurr, P. P. (2000). Risk factors for adolescent substance abuse and dependence: data from a national sample. *Journal of consulting and clinical psychology*, 68(1), 19.
- Kürtül E.(2021), Egzersiz bağımlılığı ile çocukluk çağı travmaları arasındaki ilişkinin incelenmesi / Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Anabilim Dalı Yüksek Lisans Programı / İSTANBUL
- Ögel, K, Cep Üniversitesi iletişim Yayınları, 1997.
- Ögel, K. (2002). Türkiye’de madde bağımlılığı. IQ Kültür Sanat Yayıncılık İstanbul, 99-139.
- Özcan E. (2021). Türkiye’deki spor/fitness merkezlerinde egzersiz yapan bireylerin egzersiz bağımlılığı ve koronavirüs anksiyete durumlarının incelenmesi /Yüksek Lisans Tezi / Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü /Bolu
- Özer, K. (2001). Fiziksel Uygunluk. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Özer, K. (2013). Fiziksel uygunluk (4. Baskı). Ankara: Nobel.
- Özer, K. 2016. Fiziksel Uygunluk. 6.Baskı, Ankara: Nobel Yayın ve Dağıtım.
- Paksoy S.M.(2021). Spor bilimleri alanında öğrenim gören üniversite öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı düzeylerinin incelenmesi (Kahramanmaraş İli Örneği) Yüksek Lisans Tezi Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı/ KAHRAMANMARAŞ
- Palas İ.(2022). Badminton sporcularının egzersiz bağımlılığı ile yaşam kalitesi düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi / Bayburt Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Ana Bilim Dalı/ Bayburt
- Pecthers, M., Hirsch, E., & Bloch B. A. (1988). Longitudinal study of the impact of a school heart health curriculum. *Journal of Community Health*, 13(1), 85-94.
- Peterson, V. (1998). Dieting behaviours and body image: A study of gymnasts and netball players. Unpublished honours thesis. University Of Newcastle.
- Pitta, F., Troosters, T., Probst, V. S., Spruit, M. A., Decramer, M., & Gosselink, R. (2006). Quantifying physical activity in daily life with questionnaires and motion sensors in

- COPD. The European respiratory journal, 27(5), 1040–1055.
<https://doi.org/10.1183/09031936.06.00064105>
- Polat, Y. (2004). Sedenterlere uygulanan akut ve kronik aerobik egzersizlerin immunglobulinler, bazı hormonlar ve hematolojik parametreler üzerine etkilerinin incelenmesi. Doktora Tezi. Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Ramazanoğlu, F., Karahüseyinoğlu, M. F., Demirel, E. T., Ramazanoğlu, M. O., & Altungül, O. (2005). Sporum toplumsal boyutlarının değerlendirilmesi. Fırat Üniversitesi Doğu Araştırmaları Dergisi, 3(3), 153-157.
- Robinson, T. E., & Berridge, K. C. (1993). The neural basis of drug craving: an incentive-sensitization theory of addiction. Brain research. Brain research reviews, 18(3), 247–291.
[https://doi.org/10.1016/0165-0173\(93\)90013-p](https://doi.org/10.1016/0165-0173(93)90013-p)
- Sachs, M. L., & Pargman, D. (1979). Running addiction: a dept interview examination. Journal of Sport Behavior, 2(3), 143-155.
- Söyler, S. & Yıldırım Kaptanoğlu, A. (2018). Sanal uyuşturucu: internet. Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi, 7 (2) , 37-46. Retrieved from
<https://dergipark.org.tr/tr/pub/gumussagbil/issue/37874/339485>
- Starcevic, V. (2016). Behavioural addictions: A challenge for psychopathology and psychiatric nosology. Australian ve New Zealand Journal of Psychiatry, 50(8), 721-725.
- Stephoe, A., & Butler, N. (1996). Sports participation and emotional wellbeing in adolescents. Lancet (London, England), 347(9018), 1789–1792. [https://doi.org/10.1016/s0140-6736\(96\)91616-5](https://doi.org/10.1016/s0140-6736(96)91616-5)
- Sun, W., Skara, S., Sun, P., Dent, C. W. ve Sussman, S. (2006). Project towards no drug abuse: Long-term substance use outcomes evaluation. Preventive medicine, 42(3), 188-192.
- Szabo, A. (2018). Addiction, passion, or confusion? New theoretical insights on exercise addiction research from the case study of a female body builder. Europe's journal of psychology, 14(2), 296.
- Tabachnick, B. G. And Fidell, L. S. (2013). Using multivariate statistics. Boston, Pearson.
- Tekalan, A. Ş. (2012). Uyuşturucu maddelere genel bir bakış. Yeşilay Aylık Sağlık, Eğitim ve Kültür Dergisi, 946, 26.
- Tekin, G., Amman, T. M., & Tekin, A. (2009). Serbest zamanlarda yapılan fiziksel egzersizin üniversite öğrencilerinin depresyon ve atılganlık düzeylerine etkisi. Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi, 6(2), 148-159.

- Trott, M., Jackson, S. E., Firth, J., Jacob, L., Grabovac, I., Mistry, A., ... and Smith, L. (2020). A comparative meta-analysis of the prevalence of exercise addiction in adults with and without indicated eating disorders. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 1-10.
- Turton, S.,& Lingford-Hughes, A. (2016). Neurobiology and principles of addiction and tolerance. *Medicine*, 44(12), 693-696.
- Uçar, S. A. (2019). Yetişkinlerde egzersiz bağımlılığı ile narsisizm arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Bursa Uludağ Üniversitesi.
- URL- <http://www.istanbulsaglik.gov.tr/w/sb/per/belge/bagimlilik.pdf> E.T. 12.10. 2019.
- Uz İ.(2015). Fitness merkezlerine düzenli katılan bireylerde egzersiz bağımlılığının incelenmesi / Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı /ÇANAKKALE
- Uzbay İ.T. & Yüksel, N. (2003). Madde kötüye kullanımı ve bağımlılığı. *Psikofarmakoloji*.(Ed. Yüksel, N.). 2. Baskı. Ankara: Çizgi Tıp.
- Uzbay, İ.T. (2009). Madde bağımlılığı. *Silahlı Kuvvetler Dergisi*, 399, 99-115.
- Vardar, E. (2012). Egzersiz Bağımlılığı. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, 21(3), 163-173.
- Wang, D., Wang, Y., Wang, Y., Li, R., and Zhou, C. (2014). Impact of physical exercise on substance use disorders: a meta-analysis. *PloS one*, 9(10), e110728.
- Wilmore, J. H. & Costill, D. L. (1994). *Physiology of Sport and Exercise*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Yates A. (2013). *Compulsive exercise and the eating disorders: Toward an integrated theory of activity*. Routledge.
- Yılmaz E.Ö (2021). Beden eğitimi ve spor bilimleri lisans öğrencilerinin egzersiz bağımlılıklarının ve egzersizde davranışsal düzenleme düzeylerinin incelenmesi / Antrenörlük Eğitimi Ana Bilim Dalı Spor Yönetimi Bilim Dalı / Yüksek Lisans Tezi / İSTANBUL
- Young K.S (1999). "Internet addiction: evaluation and treatment." *Student British Medical Journal* 7: 351-352.

EKLER

EK-1- Kişisel Bilgi Formu

Alev KIZILKAN tarafından yürütülen “Düzenli Olarak Spor Salonlarına Giden Bireylerin Egzersiz Bağımlılığının İncelenmesi” başlıklı tez çalışmasında kullanılmak üzere aşağıda yer alan bilgilere ihtiyaç duymaktayız. Aşağıda yer alan kişisel bilgi formundan elde edilecek bilgiler tamamen araştırma amacı ile kullanılacaktır. Verdiğiniz içten ve samimi cevaplar çalışmanın geçerliği ve güvenilirliği için önemlidir. Teşekkürler...

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

1. **Cinsiyetiniz:** ☐Kadın ☐Erkek
2. **Yaşınız:** ☐18-22 ☐23-27 ☐28-32 ☐33-37 ☐38 ve üzeri
3. **Boy ve Kilonuz:**
4. **Medeni durumunuz:** ☐Bekâr ☐Evli ☐Boşanmış
5. **Ailenin gelir durumu:**
☐0- 3000 TL ☐3001 TL- 6000 TL ☐6001 TL- 9000 TL ☐9001 TL ve üzeri
6. **Eğitim durumunuz:**
☐Okuryazar değil ☐İlkokul ☐Ortaokul ☐Lise ☐Üniversite
☐Lisansüstü
7. **Mesleğiniz:** ☐Kamu sektörü ☐Özel sektör ☐Serbest
☐Ev Hanımı ☐Çalışmıyor
8. **Çocuk sayısı:** ☐Hiç yok ☐Bir tane ☐İki tane ☐Üç ve daha fazla

9. Ne zamandır spor salonuna gidiyorsunuz?

- ☐0-3 ay ☐3-6 ay ☐ 6-12 ay ☐1-2 yıl ☐2-3 yıl
☐3-4 yıl ☐4-5 yıl ☐5 yıl ve üzeri

10. Fiziksel görünümünüzden memnun musunuz? ☐Evet ☐Hayır ☐Kısmen

11. Düzenli egzersiz yapıyor musunuz? ☐Evet ☐Hayır ☐Ara sıra

12. Günlük egzersiz süreniz? ☐ 30 dk ☐ 31-60 dk ☐ 1-2 Saat
☐ 3-4 Saat ☐ 5 Saat ve üzeri

13. Egzersiz yapma sıklığınız? ☐ Haftada 1-2 ☐ Haftada 3-4
☐ Haftada 5-6 ☐ Her gün

14. Egzersize başlama nedeniniz?

- ☐Doktor tavsiyesi ☐ Kilo vermek ☐Vücudumu şekle sokmak
☐Sağlıklı yaşamak ☐ Kaslarımı geliştirmek ☐ Bir spor dalı ile uğraşmak

15. Egzersize ne kadar maddi kaynak ayırıyorsunuz?

- ☐ Hiç ☐ 1-750 TL ☐ 751-1000 TL ☐1001- 1750 ☐1751 üzeri

EK-2- Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği

EGZERSİZ BAĞIMLILIĞI ÖLÇEĞİ (EBÖ): GEÇERLİK VE GÜVENİRLİK ÇALIŞMASI

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

Ölçekte 3 faktörlü bir yapı elde edilmiştir. Ölçek varyansın % 54,61'ini açıklamaktadır. Faktörler incelendiğinde, birinci faktörün “Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi” adı altında ilk 7 maddeden (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7) oluştuğu saptanmıştır. Tek başına bu faktör, ölçekteki egzersiz bağımlılığı değişkeninin % 34,89'unu açıklamaktadır. İkinci faktör olan “Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma”nın 6 maddeden (8, 9, 10, 11, 12, 13) oluştuğu tespit edilmiştir. Tek başına bu faktör, ölçekteki egzersiz bağımlılığı değişkeninin % 13,06'sını açıklamaktadır. Üçüncü faktörün ise “Tolerans Gelişimi ve Tutku” adı altında 4 maddeden (14, 15, 16, 17) oluştuğu ve tek başına üçüncü faktörün ölçekteki egzersiz bağımlılığı değişkeninin % 6,65'ini açıkladığı saptanmıştır.

Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği'nin puan aralıkları. “1-17 normal grup, 18-34 az riskli grup, 35-51 risk grubu, 52-69 bağımlı grup, 70-85 yüksek düzeyde bağımlı grup” olarak değerlendirilmektedir.



Alev BÜYÜKARSLAN KIZI... 15.09.2021
Kime: gonultekkursun@... ve 1 kişi daha >

Egzersiz bağımlılığı izin

Sayın Hocam Merhaba;
Sinop üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
Antrenörlük Eğitimi Tezli Yüksek lisans
öğrencisiyim. Doç.Dr. Cansel ARSLANOĞLU
danışmanlığında yapacağımız "Düzenli Spor
Yapan Bireylerde Egzersiz Bağımlılığı" başlıklı
yüksek lisans tez çalışmamızda "Egzersiz
Bağımlılığı" ölçeği kullanılacaktır. Ölçeğinizi
kullanabilmemiz için sizden izin istiyorum.

Desteyiniz için şimdiden teşekkürlerimi
iletir akademik çalışmalarınızda başarılar
dilerim. Alev KIZILKAN



GD

Gönül Tekkursun Demir

15.09.2021

Kime: alev.b.arslan@hotmail.com >



"Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği"

Merhaba,

Kullanmak istediğiniz "Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği" ektedir. Çalışmanızda kullanmanızdan mutluluk duyarım.
Kolaylıklar dilerim.

Gönül Tekkursun Demir

Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

Gazi Mahallesi Abant Sokak No:12 / 208- 06330 Yenimahalle/Ankara

e-posta: gonultekkursun@hotmail.com

gonultekkursun@gazi.edu.tr



DİJİTAL O...ÇEĞİ.docx
21 KB



DİJİTAL O...OTÖ).docx
25 KB



Egzersiz B...lçeği.docx
20 KB



Engelli Bir...ması.docx
21 KB



EK-4 Etik Kurul Kararı



T.C.
SİNOP ÜNİVERSİTESİ
İNSAN ARAŞTIRMALARI ETİK KURULU

İnsan Araştırmaları Etik Kurulu Yönetim Kurulu Kararları

Toplantı Tarihi	Toplantı Sayısı	Karar Sayısı
08.11.2021	7	2021/132

Sinop Üniversitesi İnsan Araştırmaları Etik Kurulu Yönetim Kurulu Dr. Öğr. Üyesi Abdullah Nuri DİCLE başkanlığında 08.11.2021 tarihinde 20.00-23.00 saatleri arasında online olarak toplanarak aşağıdaki kararları almıştır.

KARAR NO:2021/132

Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Yüksek Lisans Öğrencisi Alev KIZILKAN 'ın 28.09.2021 tarihinde Üniversitemiz İnsan Araştırmaları Etik Kuruluna online başvurusu ile ilgili görüşüldü.

Alev KIZILKAN ve Doç. Dr. Cansel ARSLANOĞLU 'nın "Düzenli Olarak Spor Salonlarına Giden Bireylerin Egzersiz Bağımlılığının İncelenmesi" başlıklı çalışmalarının ve çalışmalarında kullanacakları aşağıda örneği verilmiş bir (1) sayfalık ölçme aracının fikri, hukuki ve telif hakları bakımından metod ve ölçüğüne ilişkin sorumluluğu başvuruçulara ait olmak üzere Üniversitemiz İnsan Araştırmaları Etik Kurulu Yönergesine uygun olduğunun kabulüne, sonucun Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Yüksek Lisans Öğrencisi Alev KIZILKAN 'a bildirilmesine ve bilgilendirmek amacı ile Rektörlük Makamına arzına oybirliği ile karar verildi.

EGERSİZ BAĞIMLIĞI ÖLÇÜ

Bu araştırmada egzersiz yapma durumlarında ilgili sorular yer almaktadır. Lütfen her cümleyi dikkatle okuyun ve size en yakın olan cevapları doğru kabulünüz. Verdiğiniz yanı ve seçtiğiniz cevabın doğru ve yanlışlığı için derdestli. Teşekkürler...

	Başarıyla Başarısız	Başarısız Başarısız	Başarısız Başarısız	Başarısız Başarısız	Başarısız Başarısız
1. Kendini zinde hissettiğinde egzersiz yapmayı severim.	1	2	3	4	5
2. Egzersiz yapmayı sevdim. Herkesin en iyisi olduğunu düşünüyorum.	1	2	3	4	5
3. Egzersiz yapmama rağmen, sevdim.	1	2	3	4	5
4. Egzersiz yapmama rağmen, sevdim. Herkesin en iyisi olduğunu düşünüyorum.	1	2	3	4	5
5. Egzersiz yapmama rağmen, sevdim. Herkesin en iyisi olduğunu düşünüyorum.	1	2	3	4	5
6. Egzersiz yapmama rağmen, sevdim. Herkesin en iyisi olduğunu düşünüyorum.	1	2	3	4	5
7. Egzersiz yapmama rağmen, sevdim. Herkesin en iyisi olduğunu düşünüyorum.	1	2	3	4	5
8. Egzersiz yapmama rağmen, sevdim. Herkesin en iyisi olduğunu düşünüyorum.	1	2	3	4	5
9. Egzersiz yapmama rağmen, sevdim. Herkesin en iyisi olduğunu düşünüyorum.	1	2	3	4	5
10. Egzersiz yapmama rağmen, sevdim. Herkesin en iyisi olduğunu düşünüyorum.	1	2	3	4	5
11. Egzersiz yapmama rağmen, sevdim. Herkesin en iyisi olduğunu düşünüyorum.	1	2	3	4	5
12. Egzersiz yapmama rağmen, sevdim. Herkesin en iyisi olduğunu düşünüyorum.	1	2	3	4	5
13. Egzersiz yapmama rağmen, sevdim. Herkesin en iyisi olduğunu düşünüyorum.	1	2	3	4	5
14. Egzersiz yapmama rağmen, sevdim. Herkesin en iyisi olduğunu düşünüyorum.	1	2	3	4	5
15. Egzersiz yapmama rağmen, sevdim. Herkesin en iyisi olduğunu düşünüyorum.	1	2	3	4	5
16. Egzersiz yapmama rağmen, sevdim. Herkesin en iyisi olduğunu düşünüyorum.	1	2	3	4	5
17. Her defterinde para kullanırsanız, egzersiz yapmayı sevdim.	1	2	3	4	5



T.C.
SINOP ÜNİVERSİTESİ
İNSAN ARAŞTIRMALARI ETİK KURULU

İnsan Araştırmaları Etik Kurulu Yönetim Kurulu Kararları

Toplantı Tarihi	Toplantı Sayısı	Karar Sayısı
08.11.2021	7	2021/132



Dr. Öğr. Üyesi Abdullah Nuri DİCLE
Başkan



Doç. Dr. Songül ÇEK
Başkan Yrd.

(Katılmadı)

Prof. Dr. H. Demet CABAR
Üye



Dr. Öğr. Üyesi Pınar KARAMAN
Üye



Doç. Dr. İbrahim DEMİRCİ
Üye

Dr. Öğr. Üyesi Figen ÇAM TOSUN



Dr. Öğr. Üyesi Cüneyt AYDIN
Üye

ÖZGEÇMİŞ

Adı Soyadı : Alev KIZILKAN

Yabancı Dili : İngilizce

Eğitim Durumu

Lisans : Amasya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği.

Yüksek Lisans : Sinop Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Antrenörlük Eğitimi.

Mesleki Deneyim

İş Yeri : Yakakent Gençlik Spor İlçe Müdürlüğü Antrenör.